

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Post Traumatic Growth*

##### 1. Pengertian *Post Traumatic Growth*

*Post traumatic Growth* (PTG) menurut Tedeschi dan Calhoun (1998) adalah suatu perubahan positif seorang menuju level yang lebih tinggi setelah mengalami peristiwa traumatis. Pengertian lainnya mengenai PTG juga disampaikan oleh Tedeschi dan Calhoun (1996) adalah suatu konstruksi perubahan psikologis yang positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan seseorang dengan cara yang sangat menantang, stress, dan trauma.

*Post traumatic Growth* memiliki dua pengertian penting. Pertama, Tedeschi dan Calhoun menyatakan bahwa *post traumatic growth* dapat terjadi saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tidak menyenangkan. Tingkat stres yang rendah dan proses perkembangan yang normal tidak berhubungan dengan timbulnya *post traumatic growth*. Kedua, perubahan positif hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan. Perjuangan ini merujuk pada penerimaan masa lalu dan masa depannya dalam kehidupan yang terjadi segera setelah mengalami trauma yang berat, menurut Bellizi & Blank dan Tedeschi & Calhoun (2008 dalam Shafira, 2011).

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Definisi lain tentang *post traumatic growth* disampaikan oleh Patton, Voilanti, dan Smith (2010), mereka mengatakan bahwa *post traumatic growth* adalah perubahan yang menguntungkan secara signifikan dalam hal kognitif dan emosional yang melampaui tingkat adaptasi sebelumnya, peningkatan fungsi psikologis atau kesadaran akan hidup yang terjadi sebagai akibat dari psikologis trauma yang menantang asumsi sebelumnya ada tentang diri sendiri, orang lain, dan masa depan.

Tedeschi dan Calhoun (1996) menggunakan istilah gempa bumi (*earthquake*) untuk menjelaskan *post traumatic growth*. Kejadian psikologis yang “mengguncang” dapat menyiksa atau mengurangi pemahaman seseorang dalam memahami sesuatu, mengambil keputusan dan perasaan berarti. Kejadian yang “mengguncang” dapat membuat seseorang menganggap bahwa kejadian tersebut merupakan suatu tantangan yang berat, melakukan penyangkalan, atau mungkin kehilangan kemampuan untuk memahami apa yang terjadi, penyebab dan alasan kejadian tersebut terjadi dan dugaan abstrak seperti apa tujuan dari kehidupan manusia.

## 2. Aspek – Aspek *Post Traumatic Growth*

Menurut Tedeschi dan Calhoun (1996) *Post Traumatic Growth* (PTG) berkaitan dengan lima aspek, yaitu:

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. *Appreciation for life* (Peningkatan apresiasi terhadap hidup)

Merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang. Perubahan yang mendasar adalah perubahan mengenai prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya misalnya menghargai kehidupannya. Perubahan prioritas tersebut misalnya menjadikan hal yang kecil menjadi sesuatu yang penting dan berharga misalnya senyuman anak atau waktu yang dihabiskan untuk bermain bersama anak. *“Even the smallest joys in life took on a special meaning”*.

b. *Relating to others* (Hubungan dengan orang lain)

Merupakan perubahan seperti hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim dan lebih berarti. Seseorang mungkin akan memperbaiki hubungan dengan keluarga atau temannya. Misalnya pada orangtua yang kehilangan anaknya menyatakan bahwa ia lebih empati terhadap siapapun yang sedang sakit dan siapapun yang sedang mengalami kesedihan.

c. *Personal strength* (Kekuatan dalam diri)

Merupakan perubahan yang berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya. Misalnya pada orangtua yang kehilangan anaknya berkata, “Saya dapat mengatur semuanya dengan lebih baik. Hal-hal yang

menjadi suatu masalah yang besar sekarang menjadi masalah yang tidak begitu besar bagi saya”.

d. *New possibilities* (Kemungkinan-kemungkinan baru)

Merupakan identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda. Sebagai contoh misalnya seseorang yang mengalami kehilangan orang tersayang karena suatu penyakit mempengaruhi dirinya untuk berjuang menghadapi kesedihan dan menjadikan dirinya seorang suster. Dengan menjadi seorang suster ia dapat mencoba memberikan kepedulian dan rasa nyaman pada orang lain yang mengalami penderitaan dan kehilangan. Beberapa orang memperlihatkan ketertarikan yang baru, aktivitas baru dan mungkin memulai pola kehidupan baru yang signifikan.

e. *Spiritual development* (Perkembangan spiritual)

Merupakan perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Individual yang tidak religius atau tidak memiliki agama juga dapat mengalami *post traumatic growth*. Mereka dapat mengalami pertempuran tersebut mungkin tidak dijadikan sebagai pengalaman *post traumatic growth*.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Post Traumatic Growth*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth*, antara lain:

#### a. Harapan (*Hope*)

Pada penderita *fibromyalgia* dengan skor harapan yang tinggi menunjukkan penerimaan yang lebih tinggi pada rasa sakitnya yang kronis dan membuatnya lebih menerima dirinya serta menjadi individu yang lebih kuat (Tedeschi dkk, 1998). Harapan dapat menjadi sebuah koping positif saat menghadapi situasi *stressfull* dan memegang peranan dalam perkembangan *post traumatic growth*. Harapan berbeda dengan optimis, harapan tidak hanya sekedar sebuah ekspektansi bahwa tujuannya dapat dicapai, namun juga kapasitas seseorang untuk membayangkan cara dalam mencapai tujuan tersebut.

#### b. Dukungan sosial (*social support*)

Tedeschi dan Calhoun (2004) menyebutkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung perkembangan *post traumatic growth* seseorang. Dukungan sosial mungkin memelopori perkembangan *post traumatic growth* dengan mempengaruhi perilaku koping seseorang dan membantu keberhasilan seseorang dalam menghadapi krisis (Tedeschi dkk, 1998). Usaha seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan trauma akan terjadi dengan

bantuan lingkungan sosial dan selanjutnya menurut Lepore dkk kesempatan untuk mendiskusikan pengalaman traumatiknya yang mungkin dapat membantu memahami situasi tersebut dan menciptakan *post traumatic growth* (dalam Digens, 2003). Sudah banyak penelitian yang meneliti tentang hubungan antara *social support* dengan *post traumatic growth*, antara lain seperti yang dijelaskan dalam Digens (2003) yaitu, penelitian Cordova dkk (2001) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dengan *post traumatic growth* pada penderita kanker payudara dan penelitian Park dkk (1996) tentang kepuasan akan *social support* dengan *post traumatic growth*.

c. Koping religius

Agama memiliki peranan sebagai koping seseorang dalam menghadapi kejadian *stressfull*, antara lain sebagai koping yang digunakan bagi seseorang yang kehilangan anak, pasangan atau teman dekat (Profitt dkk, 2007). Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Thombre dkk (2010) menunjukkan bahwa penggunaan koping religius positif akan menghasilkan *post traumatic growth* yang lebih tinggi dibandingkan dengan penggunaan koping religius negatif. Dari keempat dimensi positif dan negatif koping religius menunjukkan bahwa penggunaan *benevolent religious reappraisal* (koping religius positif) yang tinggi dan penggunaan *punishing reappraisal* (koping religius negatif) yang rendah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melaporkan nilai yang tinggi pada *post traumatic growth*.

## d. Optimisme

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki korelasi yang positif dengan *post traumatic growth*. Optimisme memberikan pengaruh pada orang-orang yang mengalami kejadian traumatik, sebagai contoh dengan menampilkan kemampuan beradaptasi pada stressor medis diantaranya pada pasien yang melakukan operasi jantung, kelahiran anak, keguguran, dan orang dengan HIV positif (Tedeschi dkk, 1998). Individu yang optimis lebih mendapatkan keuntungan atau perubahan ketika mengalami kejadian traumatik dibandingkan individu yang pesimis, karena individu yang optimis memiliki pandangan positif akan masa depannya. Selain itu optimisme tidak berkaitan dengan strategi koping yang kaku, optimisme berkaitan dengan strategi koping dalam menghadapi stress dalam hidup. Kemudian optimisme juga dapat menjadi sebuah prediktor pada kemampuan seseorang dalam mengatur hal-hal yang berkaitan dengan kejadian traumatik (Prati dan Pietrantonio, 2009).

## e. Agama dan Spiritualitas

Shaw dkk (2005) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara agama atau spiritualitas dengan trauma, dimana agama dan spiritualitas dapat membantu seseorang menghadapi traumanya

dan dapat membantu meningkatkan perkembangan *post traumatic growth*. Shaw dkk juga menyatakan bahwa aspek intrinsik dari agama dan spiritualitas memiliki hubungan dengan *post traumatic growth*, dimana aspek intrinsik tersebut menciptakan makna, tujuan dan keseimbangan dalam hidup. Digens (2003) menyatakan bahwa kepercayaan agama dan spiritualitas dapat mempengaruhi *post traumatic growth*, khususnya pada area *spiritual change* (perubahan spiritual).

f. Usia dan Jenis Kelamin

Usia seseorang mempengaruhi bagaimana perkembangan *post traumatic growth* pada dirinya. Digens (2003) menjelaskan bahwa beberapa studi menunjukkan seseorang dengan usia yang lebih muda memiliki *post traumatic growth* yang lebih besar dibandingkan yang lebih tua. Hal ini mungkin terjadi karena orang dengan usia yang lebih muda lebih fleksibel dan terbuka terhadap perubahan dalam hidupnya. Namun ada beberapa penelitian juga yang tidak menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan *post traumatic growth*. Selanjutnya masih dalam Digens (2003) juga dijelaskan bahwa wanita memiliki perkembangan *post traumatic growth* yang lebih baik dibandingkan pria. Namun juga ada beberapa penelitian yang tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan *post traumatic growth*. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh jenis kejadian

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



traumatik yang dialami atau karakteristik yang berbeda dalam sebuah populasi (Digens, 2003).

g. *Time Since Event*

Interval atau jarak waktu antara kejadian traumatik dengan keadaan saat ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth*. Namun interval waktu sampai seseorang mengalami *post traumatic growth* terjadi berbeda-beda pada setiap orang. Pada beberapa kejadian mungkin *post traumatic growth* dapat terjadi segera setelah kejadian *stressfull* muncul, namun pada beberapa kejadian tidak. Hal ini mungkin disebabkan juga oleh jenis kejadian traumatik ataupun karakteristik individu yang mengalaminya (Tedeschi dkk, 1998). Misalnya pada penelitian yang dilakukan secara longitudinal oleh Manne dkk (2004) pada pasien kanker payudara dan pasangannya ditemukan bahwa perubahan psikologis terjadi pada mereka setelah pasien didiagnosa menderita kanker, kemudian *post traumatic growth* meningkat pada keduanya setelah 1,5 tahun pasca diagnosa. Pada beberapa literatur empirik, sebagian besar frekuensi yang dibutuhkan untuk mengukur *post traumatic growth* adalah satu tahun setelah kejadian traumatik terjadi. Helgeson dkk (2006) menemukan bahwa *post traumatic growth* memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat depresi yang rendah dan memiliki perubahan yang lebih besar ketika sebuah trauma terjadi lebih dari

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

satu tahun yang lalu (dalam Hanson, 2010).

#### h. Karakteristik dari Kejadian Traumatik

Apabila jenis kejadian traumatik yang terjadi berbeda, maka akan berbeda pula perkembangan *post traumatic growth* yang terjadi. Petrie dkk (1999) menjelaskan misalnya perbedaan yang terjadi antara studi pada orang yang menderita penyakit jantung dengan wanita yang menderita kanker payudara (dalam Digens, 2003). Selanjutnya Park serta Tedeschi dan Calhoun menyebutkan bahwa orang yang mengalami pengalaman traumatik yang berat atau masalah yang lebih berat dalam hidup akan mengalami kemungkinan perkembangan *post traumatic growth* yang lebih baik (dalam Digens, 2003).

#### i. Faktor Lain

Dalam studi Manne dkk (2004) pada pasien kanker payudara dan pasangannya, *positive reappraisal*, *emotional processing*, *emotional expression*, dan *cognitive processing* memiliki hubungan dengan *post traumatic growth*. Calhoun dkk (2000) mengemukakan bahwa *cognitive process* dan agama memiliki korelasi yang positif dengan *post traumatic growth*. Faktor lain yang juga memberikan pengaruh pada *post traumatic growth* antara lain *positive reappraisal coping*, *acceptance coping* dan pencarian dukungan sosial (*seeking social support*) (Prati dan Pietrantonio, 2009), status ekonomi, *self-esteem*, *positive affect*,

*negative affect, intrusive-avoidant thoughts*, global distress dan *life satisfaction* yang juga memberikan sumbangsih pengaruh kepada perkembangan *post traumatic growth* seseorang (Helgeson, dalam Prati dan Petrantoni, 2009), dan *self disclosure* (Tedeschi dan Calhoun, 2004)

## B. Koping Religius

### 1. Pengertian Koping Religius

Pargament (1992) koping religius adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stress dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk memperat hubungan individu dengan tuhan. Pargament (1992) mengembangkan teori model dari stress dan koping yang dicetuskan Lazarus. Dalam model ini, peristiwa stress kehidupan individu dimediasi oleh penilaian kognitif seseorang dan perilaku koping tertentu. Pargament (1992) menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat individu menginginkan sesuatu yang tidak bisa didapat dari manusia serta mendapati dirinya tidak mampu menghadapi kenyataan.

Sedangkan menurut Koing (1994) koping religius adalah sebagai sejauhmana individu menggunakan strategi kognitif atau perilaku yang didasarkan pada keyakinan dan praktek ritual religiusnya untuk memfasilitasi proses pemecahan masalah dalam mencegah atau meringankan dampak psikologis negatif dari situasi yang penuh stress dan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hal ini membantu individu untuk beradaptasi dalam situasi kehidupan yang menekan (dalam Alfakseir dan Peter, 2011)

Sejumlah studi yang dilakukan oleh Pargement dkk (1992) menemukan bahwa koping religious merupakan varians unik yang signifikan dalam memprediksi kesejahteraan diluar koping non religious. Selain itu, menurut Pargement dkk (1992), pengukuran koping religious telah terbukti sebagai prediktor yang lebih kuat dalam menghadapi situasi yang penuh stress daripada yang umum, pengukuran disposisional dari kehidupan beragama (misalnya frekuensi kehadiran ibadah, frekuensi doa, dll) atau bahkan orientasi agama.

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa koping religious adalah suatu proses multidimensional untuk mengelola, mengubah, atau menguasai situasi, mengatur respon emosional, atau kombinasi dari perilaku tersebut dengan menggabungkan sumber daya rohani (baik pribadi atau sosial).

## 2. Aspek-aspek Koping Religious

Aflakseir dan Coleman (2011) menyusun kembali aspek koping religious yang dicetuskan Pargament dkk. Masing-masing dari aspek koping religious positif dan negatif yang mempunyai makna dan tujuan yang sama digabung dalam lima aspek koping religious, yaitu :

### a. *Religious practice*

Aspek ini merefleksikan perilaku yang fokus pada melaksanakan dan mempraktekkan ajaran agama.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. *Negative feeling toward God*

Aspek ini menggambarkan perasaan yang negatif terhadap Tuhan.

c. *Religious benevolent reappraisal*

Menilai kembali permasalahan yang terjadi sebagai sesuatu yang bersifat baik.

d. *Passive religious coping strategy*

Merefleksikan perilaku coping religius yang pasif.

e. *Active religious coping strategy*

Merefleksikan perilaku coping religius yang aktif.

### C. Kerangka Berpikir

Setiap manusia pasti pernah mengalami kejadian-kejadian yang bersifat traumatik yang kemudian mengubah kehidupannya. Kejadian traumatik ini dapat memberikan perubahan baik perubahan yang bersifat negatif ataupun positif. Salah satu contoh kejadian traumatik adalah perceraian.

Kemampuan seseorang menghadapi situasi pasca perceraian tentunya akan berbeda pada setiap individu. Walaupun sebagian orang tampaknya menyesuaikan diri lebih cepat dari orang lain, tetap saja perceraian cenderung mengurangi kebahagiaan jangka panjang dan terutama bagi pihak yang tidak memulai perceraian atau tidak menikah kembali. Beberapa wanita yang sedang dalam masa transisi khususnya pada dewasa awal yang mengalami perceraian akan merasakan perasaan rendah diri, terpuruk, dan mengalami ketakutan yang luar biasa. Kondisi itu tentunya akan berdampak sangat besar dalam kehidupannya. Hal ini didukung

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh penelitian Aisyah (2012) yang menunjukkan dampak psikologis pada wanita dewasa awal pasca perceraian yaitu diantaranya melamun, sedih, gelisah, kesepian, dendam, benci, stress, galau dan sikap lebih tertutup terhadap orang-orang yang ada di sekitar. Bagaimana seorang wanita yang tidak memulai perceraian tersebut menjalani kehidupannya dengan perasaan yang tidak menyenangkan, memiliki trauma akan kegagalan membina sebuah rumah tangga, tidak memiliki keinginan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, malu dengan keluarga dan orang – orang sekitar. Agar tidak terjadi hal – hal yang berdampak negatif tersebut maka wanita dewasa awal yang mengalami perceraian tersebut harus bangkit dan menciptakan pemikiran – pemikiran yang positif sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Ketika seseorang melakukan perjuangan dalam menghadapi kejadian traumatik yang dengan jelas memberikan efek negatif pada kondisi psikologisnya ternyata juga dapat memberikan kebermaknaan pada dirinya. Seseorang yang mampu menghasilkan dan mengembangkan hal – hal yang positif dari sebuah kejadian yang traumatik maka disebut dengan *post traumatic growth*. Menurut Tadeschi dan Calhoun (2004) *post traumatic growth* adalah suatu perubahan positif seorang menuju level yang lebih tinggi setelah mengalami peristiwa traumatis. Memberikan pengalaman berupa perubahan positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan seseorang dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang tinggi. *post traumatic growth* dapat membuat seseorang lebih merasa memiliki kehidupan yang berarti.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Salah satu faktor yang dapat menimbulkan hal-hal positif dalam hidupnya adalah dengan lebih mendekatkan diri dengan Tuhan melalui ajaran agama. Pada umumnya, ketika seseorang memiliki keyakinan pada Tuhan apabila dihadapkan pada situasi yang menekan (*stressor*) maka individu tersebut akan melibatkan Tuhan dan unsur-unsur keagamaan lainnya dalam mengatasi permasalahannya (*back to religion*). Sehingga coping yang dilakukan menggunakan pendekatan coping religius. Menurut Pargament (1992) coping religius adalah upaya memahami dan mengatasi sumber-sumber stres dalam hidup dengan melakukan berbagai cara untuk mempererat hubungan individu dengan Tuhan. Ini merupakan salah satu strategi untuk meminimalisir atau mengatasi stress yang muncul akibat situasi atau keadaan yang menekan melalui ibadah, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dan cara keagamaan lainnya.

Agama memiliki peranan sebagai coping seseorang dalam menghadapi kejadian *stressfull* (Profitt dkk, 2007). Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan atau bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan sosial. Shaw dkk (2005) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara agama atau spiritualitas dengan trauma, dimana agama dan spiritualitas dapat membantu seseorang menghadapi traumanya dan dapat membantu meningkatkan perkembangan *post traumatic growth*. Shaw dkk juga menyatakan bahwa aspek intrinsik dari agama dan spiritualitas memiliki hubungan dengan *post traumatic growth*, dimana aspek intrinsik tersebut menciptakan makna, tujuan dan keseimbangan dalam hidup (dalam Hewit, 2007).

#### D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara koping religius dengan *post traumatic growth* pasca perceraian pada wanita dewasa awal.



##### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.