

Hak Cipta Dilindungi 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) telah memiliki data kuantitatif dari orang-orang yang mengalami trauma sebagai sumber yang baik untuk menyimpulkan wilayah utama pada sebuah pertumbuhan trauma. Tedeschi dan Calhoun (1996) pertama kali menggunakan data kualitatif untuk membedakan pertumbuhan bahwa manusia dibagi menjadi tiga wilayah pertumbuhan, yang pertama adalah perubahan persepsi diri, kedua perubahan dalam pengalaman hubungan dengan orang lain, ketiga perubahan filsafat seseorang pada umumnya. Selanjutnya Tedeschi & Calhoun (1996) menghasilkan pendekatan lima faktor untuk PTG, meskipun ada perubahan di luar inti umum ini yang cukup spesifik untuk perjuangan menghadapi stres tertentu. Kelima domain adalah kekuatan pribadi, kemungkinan baru, berhubungan dengan orang lain, apresiasi hidup, dan perubahan spiritual.

Tedeschi dan Calhoun (2004) mengatakan bahwa PTG adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan dengan krisis kehidupan yang sangat menantang.



Hak Cipta Dilindungi 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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Menurut Tedeschi dan Calhoun (1998) PTG adalah pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan yang sangat menantang situasi kehidupan. Konsep PTG sebagai pengalaman perubahan positif yang signifikan timbul dari perjuangan dari krisis kehidupan yang besar antara lain: apresiasi peningkatan hidup, pengaturan hidup dengan prioritas baru, rasa kekuatan pribadi meningkat dan spiritual berubah secara positif (dalam Rahmah & Widuri, 2011) konsep ketahanan, tahan banting, optimisme, dan rasa koherensi (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Menurut Waheeda (2015) PTG didefinisikan sebagai pengalaman subjektif positif oleh individu sebagai hasil dari perjuangan dengan trauma yang dialami. PTG menggambarkan pengalaman individu yang tidak hanya pulih dari trauma, yaitu kembali ke pra berfungsi setelah masa tekanan secara emosional terjadi dan menggunakannya sebagai kesempatan untuk pengembangan individu di tingkat lanjut.

Tedeschi dan Calhoun (1995) mengatakan bahwa PTG adalah usaha untuk mengeksplorasi pengalaman orang-orang yang tidak hanya bangkit kembali dari trauma, tetapi menggunakannya sebagai batu loncatan untuk perkembangan individu lebih lanjut atau pertumbuhan, dan perkembangan perilaku sosial yang lebih manusiawi dan organisasi sosial. PTG juga memiliki dampak yang lebih besar pada kehidupan masyarakat, dan melibatkan perubahan mendasar atau wawasan tentang kehidupan yang tidak hanya mekanisme koping yang lain. Oleh karena itu, pertumbuhan pasca trauma sebagai perubahan positif yang signifikan dalam kehidupan, yang



mempengaruhi kognitif dan emosional pada individu. Signifikansi perubahan ini bisa begitu besar, bahwa pertumbuhan ini dapat benar-benar transformatif.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa PTG adalah suatu pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan menghadapi krisis kehidupan yang sangat menantang dimana pertumbuhan ini dapat benar-benar menjadi suatu transformatif.

2. Aspek-aspek *Post-Traumatic Growth*

Tedeschi & Calhoun (1996) menyebutkan ada beberapa aspek dan dibuat dalam bentuk skala *Post-traumatic growth inventory* ada 5 yaitu:

- a. Kemungkinan baru (*new possibilities*): Lindstrom (dalam Ramos & Leal, 2013) kemungkinan baru adalah sebuah proses dari perjuangan menghadapi permasalahan untuk menemukan pilihan baru yang menjadi prioritas dalam kehidupan. Tedeschi & Calhoun (dalam Ramos & Leal, 2013) mengatakan bahwa kemungkinan baru erat kaitannya dengan persepsi seseorang untuk mengubah asumsi saat ini terkait trauma yang dihadapi. Memunculkan kemungkinan baru sebagai peluang untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.
- b. Hubungan dengan orang lain (*related to other*): Tedeschi & Calhoun (dalam Ramos & Leal, 2013) mengatakan saat seseorang mengalami trauma maka ia akan sangat dekat dengan keadaan stres dan merasa



Hak Cipta Dilindungi 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.

tertekan. Oleh karena itu, ia mungkin mencari bantuan dan dukungan dari keluarga dan teman-teman terdekat yang dimilikinya. Sebagai hasil dari peningkatan pengungkapan diri tentang pengalaman negatif yang dialami, individu mungkin menganggap bahwa hubungan secara emosional akan mendekatkan dirinya dengan orang-orang terdekat. Akan tetapi dengan pengungkapan diri mengenai pengalaman negatif yang dialami dapat membuat hubungan dengan orang lain akan menjadi dekat atau malah sebaliknya.

- c. Kekuatan personal (*personal strength*): Linstrom (dalam Ramos & Leal, 2013) mengatakan bahwa persepsi individu mengenai kekuatan yang besar dalam diri individu untuk menghadapi krisis keadaan yang menantang menuntut individu untuk melakukan sebuah perubahan dalam dirinya. Individu menyadari bahwa kekuatan yang dimiliki sebelum dan setelah menghadapi krisis yang mengancam kehidupannya sangatlah berbeda. Individu mendapatkan optimisme dan mengembangkan perasaan aman dan kekuatan diekspresikan dalam ungkapan yang miris seperti “jika aku bisa mengatasi ini aku bisa mengatasi apapun”. Untuk beberapa kali persepsi dari bertambahnya kekuatan mungkin berasal dari interpersonal (sosial), atau temporal.
- d. Perubahan spiritual (*spiritual change*): Linstrom (dalam Ramos & Leal, 2013) menemukan sebagai hasil dari kekuatan individu dalam menghadapi kondisi stres, individu yang mengalami trauma akan membuka diri mengenai pertanyaan seputar agama. Keimanan seseorang akan meningkat



Hak Cipta Dilindungi 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.

setelah mengalami trauma sebagai mekanisme koping dalam proses kognitif untuk menemukan makna hidupnya (Tedeschi & Calhoun 2001 dalam Ramos & Leal, 2013). Hal ini telah menunjukkan dengan jelas bahwa spiritual dan keagamaan campur tangan untuk proses pertumbuhan pasca trauma sebagai langkah untuk menghadapi kehidupan selanjutnya pasca trauma.

- e. Apresiasi hidup (*appreciation of life*): Tedeschi & Calhoun (dalam Ramos & Leal, 2013) sebagai hasil dari proses kognitif karena menghadapi trauma, individu memiliki kelemahan dan mengerti bahwa dia tidak bisa meramalkan atau mengontrol terkait peristiwa yang akan terjadi. Individu mengakui bahwa kehidupan yang dialami sebelumnya sangatlah penting dan berharga, sehingga penting bagi individu untuk melakukan perubahan dan memberikan apresiasi terhadap kehidupannya saat ini.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami pertumbuhan pasca trauma mempunyai perubahan yang mengarah ke beberapa aspek positif. Penyebutan redaksi dari beberapa ahli yang hanya sedikit membedakan tetapi pada hakikatnya memiliki arti yang sama dalam PTG.

Pandangan-pandangan tersebut merupakan ide dasar bagi pengembangan konsep pertumbuhan pasca trauma yang dikemukakan oleh Tedeschi & Calhoun (1996). Tedeschi (1998) juga menyatakan bahwa konsep



adanya penderitaan akan membawa manusia pada kebahagiaan juga telah dianjurkan agama-agama yang sudah berkembang sejak lama.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *post-traumatic growth*

Faktor-faktor *post-traumatic growth* menurut Tedeschi & Calhoun (2004):

a. Karakteristik personal atau individu

Tingkatan trauma yang dialami seseorang tentunya akan sangat mempengaruhi perkembangan PTG. Namun, karakteristik personal seseorang dalam menghadapi trauma tersebut juga dapat mempengaruhi proses PTG. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Costa & Mc Crae (dalam Tedeschi & Calhoun, 2004) keterbukaan seseorang terhadap pengalaman dan kepribadian *ekstrovert* berhubungan dengan perkembangan PTG. Orang dengan karakteristik ini mungkin lebih memperhatikan emosi positif pada dirinya meskipun dalam keadaan sulit, yang kemudian dapat membantunya untuk memahami informasi mengenai pengalaman yang ia alami dengan lebih efektif dan menciptakan perubahan positif dalam dirinya (PTG). Selain itu karakteristik lain seperti optimis juga mempengaruhi perkembangan PTG seseorang. Orang yang optimis dapat lebih mudah memperhatikan hal mana yang penting baginya dan terlepas dari keadaan yang tidak terkontrol atau masalah yang tidak terselesaikan. Ini merupakan hal yang penting bagi proses kognitif yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatik.



Hak Cipta Dilindungi 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. Mengelola emosi berbahaya atau negatif (*managing distressing emotion*)

Saat seseorang mengalami krisis dalam hidupnya, ia harus mampu mengelola emosinya yang berbahaya yang mungkin dapat melemahkan dirinya. Karena dengan mengelola emosi yang berbahaya seseorang dapat menciptakan skema perubahan dalam dirinya dan membantu proses kognitif yang kemudian dapat membentuk PTG. Pada tahap awal trauma, proses kognitif atau berfikir seseorang biasanya lebih bersifat refleksi dan banyak terdapat pikiran serta gambaran yang merusak. Selain itu juga timbul perenungan (*ruminatio*n) yang negatif dan merusak. Namun pada akhirnya apabila proses ini efektif, maka seseorang akan terlepas dari tujuan dan asumsi sebelumnya yang kemudian membawanya untuk berpikir bahwa cara lama yang ia jalani dalam hidupnya tidak lagi tepat untuk mengubah suatu keadaan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

c. Dukungan dan keterbukaan (*support and disclosure*)

Dukungan dari orang lain dapat membantu perkembangan PTG, yaitu dengan memberikan kesempatan pada orang yang mengalami trauma untuk menceritakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan juga dengan memberikan perspektif yang dapat membantunya untuk perubahan yang positif. Bercerita tentang trauma dan usaha untuk bertahan hidup juga dapat membantu orang yang mengalami trauma untuk mengeluarkan sisi emosionalnya mengenai kejadian yang dialaminya. Selain itu,



Hak Cipta Dilindungi 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.

bercerita dapat menciptakan keintiman dan merasa lebih diterima oleh orang lain (Tedeschi & Calhoun, 2004).

d. Proses kognitif dan perkembangan (*cognitive processing and growth*)

Kepercayaan diri dalam menggunakan sebuah *coping* dan menentukan apakah seseorang akan terus berjuang atau menyerah juga membantu perkembangan PTG. Orang dengan kepercayaan diri tinggi dapat mengurangi ketidaksesuaian suatu keadaan dan memberikan fungsi yang optimal dari *coping* yang digunakan, sedangkan orang dengan kepercayaan diri yang rendah akan menyerah. Apabila seseorang mengalami perubahan, ia akan melepaskan tujuan atau asumsi awalnya yang kemudian pada keadaan yang sama mencoba membentuk skema, tujuan dan makna baru hidupnya (Tedeschi & Calhoun, 2004).

e. Perenungan atau proses kognitif (*ruminatio n or cognitive processing*)

Asumsi seseorang mengenai dunia atau yang telah hancur harus direkonstruksi ulang agar berguna bagi tingkah laku dan pilihan yang akan diambil. Pembangunan kembali skema tersebut untuk lebih bertahan dapat menuntun orang yang mengalami pengalaman traumatik untuk berfikir ulang mengenai keadan yang ia alami.

Pemikiran ulang atau perenungan (*ruminatio n*) ini merupakan suatu hal yang penting dalam keadaan krisis yang berguna untuk menyadari tujuan hidupnya yang belum tercapai, memastikan bahwa



Hak Cipta Dilindungi 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.

skemanya tidak lagi secara akurat merefleksikan keadaan saat itu, dan memastikan bahwa kepercayaannya tidak lagi tepat. Beberapa tujuan hidup yang tidak lagi dapat dicapai dari beberapa asumsinya yang tidak dapat menerima realita baru pasca kejadian traumatik, memungkinkan seseorang memulai untuk membentuk tujuan baru dan memperbaiki asumsinya tentang dunia agar mengakui perubahan keadaan kehidupan.

f. Kebijakan dan cerita kehidupan (*wisdom and life narrative*)

Pengalaman PTG seseorang sebagai proses perubahan, yang didalamnya terdapat pengaruh kebijaksanaan seseorang memandang kehidupannya. Ketangguhan seseorang dalam menghadapi kejadian traumatik dapat membentuk PTG dan bersifat memperbaiki cerita kehidupannya (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi aspek *post-traumatic growth* pada ODHA adalah:

- 1) Faktor eksternal, dorongan atau motivasi dari keluarga secara terus menerus untuk melakukan pengobatan sehingga akhirnya memicu penguatan faktor internal.
- 2) Faktor internal yang meliputi faktor keimanan (spritualitas), faktor keinginan kuat untuk sembuh (optimisme), faktor resiliensi, dan faktor *reframing*.



B. Cognitive Emotional Regulation Strategies

1. Pengertian *Cognitive Emotional Regulation Strategies*

Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001) juga menganggap bahwa proses kognitif memegang peranan penting dalam emosi, terutama mengenai konsep *coping* sebagai regulasi emosi-emosi yang timbul akibat individu merasa tertekan. Namun, berbeda dengan Lazarus (1991) yang menggabungkan antara usaha secara kognitif dan tingkah laku dalam melakukan strategi *coping*.

Menurut Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001) strategi *coping* secara kognitif dan tingkah laku adalah dua hal yang berbeda dan tidak berada dalam dimensi yang sama, karena berpikir dan bertingkah laku merupakan dua proses yang dilakukan dalam waktu yang berbeda. Selanjutnya, proses penilaian secara kognitif muncul sebelum individu melakukan aksi tertentu, walaupun proses berpikir ini tidak selalu disadari oleh setiap individu. Garnefski, Kraaij, & Spinhoven (2001) menyebutkan proses *coping* secara kognitif sama dengan *cognitive coping* atau *cognitive emotion regulation*. Pengertian dari *cognitive emotion regulation* dalam Garnefski dan Kraaij (2007) adalah :

“..... *the cognitive way of managing the intake of emotionally arousing information (Thompson, 1991) and refers to the cognitive part of coping (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001)*”



Regulasi emosi secara kognitif adalah suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu reaksi emosi tertentu, dan merupakan bagian kognitif dari *coping*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Garnefski & Kraaij (2007), diperoleh hasil yang mengindikasikan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif adalah gaya berfikir yang relatif stabil dari waktu ke waktu.

Garnefski dan Kraaij (2007) mengatakn bahwa *cognitive emotion regulation strategi* (CERS) (strategi regulasi emosi melalui kognisi) juga dapat dipahami sebagai strategi kognitif untuk mengelola berbagai reaksi emosi yang terjadi terhadap peristiwa negatif yang dialami dan memberikan suatu informasi tertentu mengenai peristiwa tersebut. Regulasi emosi melalui kognisi adalah terkait dengan kehidupan manusia dan membantu untuk mengelola emosi setelah pengalaman peristiwa yang mengakibatkan stres terjadi.

Dari definisi yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Emotion Regulation Strategi* (CERS) adalah strategi untuk mengelola berbagai reaksi emosi dan memunculkan informasi tertentu mengenai peristiwa yang mengakitatkana stres terjadi.

Hak Cipta Dilindungi 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.



2. Aspek-aspek *Cognitive Emotional Regulation Strategies*

Garnefski (2001) mengatakan bahwa ada sembilan aspek yang mempengaruhi *Cognitive Emotional Regulation Strategies*, yaitu :

- a. *Self-blame* (menyalahkan diri), menyalahkan diri sendiri mengacu pada pengalaman menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang telah dialami. Contoh pernyataannya adalah : “Aku pikir akulah yang patut disalahkan,”
- b. *Blaming other* (menyalahkan orang lain), mengacu pada suatu pengalaman untuk menyalahkan orang lain atas peristiwa yang telah dialami. Contoh pernyataannya adalah : “Aku pikir ini semua gara-gara mereka.”
- c. *Acceptance* (penerimaan), mengacu pada menerima atas peristiwa dialami dan pasrah untuk menerimanya. Contoh pernyataannya adalah : “Aku pikir aku harus menerimanya.”
- d. *Focus on thought/rumination* (perenungan atau fokus pada pemikiran), yaitu merenungkan kembali tentang perasaan dan pikiran yang terkait dengan peristiwa negatif yang dialaminya. Contoh pernyataannya adalah : “Aku sering berpikir tentang apa yang aku pikirkan dan rasakan tentang hal itu.”
- e. *Positive refocusing*, (fokus positif), mengacu berpikir tentang isu-isu yang menyenangkan daripada berpikir tentang peristiwa yang sebenarnya terjadi. Contoh pernyataannya adalah : “Aku memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan, yang tidak berhubungan tentang hal itu.”



Hak Cipta Dilindungi 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 milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- f. *Refocusing on planning* (kembali fokus pada perencanaan), kembali fokus pada perencanaan mengacu berpikir tentang apa langkah yang harus diambil dan bagaimana menangani peristiwa negatif. Contoh pernyataannya adalah : “Aku memikirkan hal apa yang sebaiknya aku lakukan.”
- g. *Positive reappraisal* (penilaian positif), penilaian positif mengacu pada pengalaman menemukan arti positif untuk pengembangan diri terhadap peristiwa yang dialami. Contoh pernyataannya adalah : “Aku pikir aku mendapatkan sebuah pelajaran dari kejadian ini.”
- h. *Putting into perspective* (menempatkan dalam perspektif), adalah menempatkan situasi ke dalam perspektif ketika menyadari bahwa berapa banyak orang di dunia mengalami peristiwa yang negatif jauh lebih buruk daripada apa yang dialami saat ini. Pola pikir untuk tidak menganggap serius peristiwa negatif yang dialaminya, atau menekan relativitas makna dari peristiwa negatif yang telah dialaminya dibandingkan dengan kejadian yang lainnya. Contoh pernyataannya adalah : “Aku pikir hal yang buruk memang mungkin terjadi.”
- i. *Catastrophizing* (sebagai bencana), sebagai bencana mengacu pada pikiran secara eksplisit menekankan teror suatu pengalaman. Menganggap bahwa peristiwa yang mengancam terjadi adalah sebuah bencana. Pemikiran bahwa peristiwa negatif yang menyimpannya merupakan sesuatu yang sangat buruk dan mungkin yang terburuk yang terjadi. Contoh pernyataannya



adalah : “Aku sering berpikir bahwa hal ini lebih buruk daripada apa yang menimpa orang lain.”

C. Kerangka Berfikir

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari Tedeschi & Calhoun (1996) tentang PTG dan Garnefski (2007) tentang CERS.

Perubahan positif disebut juga dengan PTG. PTG memang tidak mudah, kadang-kadang individu merasa sakit ketika mau bangkit. Perjalanan dimulai dengan kehancuran dan defisit melalui perjalanan yang panjang untuk penyembuhan. Dalam prosesnya, asumsi hancur harus dipulihkan, kepercayaan diri untuk tumbuh kembali, fisik, emosi dan spiritual harus dipupuk. Pertumbuhan ini bukan hanya pengalaman intelektual dan itulah yang akan menjadikan kuat sebagai agen perubahan (CA Care, 2011).

Tedeschi dan Calhoun (1996) menyebutkan PTG adalah suatu pengalaman menuju perubahan positif yang signifikan pada individu setelah mengalami krisis keadaan yang mengancam kehidupannya. PTG sebagai perubahan positif yang signifikan dalam kehidupan, yang mempengaruhi kognitif dan emosional pada individu. Reaksi kognitif terhadap peristiwa negatif meliputi hasil proses *appraisal* (penilaian) seperti adanya keyakinan mengenai bahaya atau ancaman yang terkandung dalam suatu kejadian atau keyakinan mengenai penyebabnya.



Berdasarkan pendapat tersebut maka diperlukan suatu penguatan kognitif, untuk mengontrol emosi seseorang untuk melakukan perubahan yang positif dalam hidupnya, yaitu strategi yang disebut dengan *cognitive emotion regulation strategies* (strategi regulasi emosi melalui kognisi) yang selanjutnya disingkat dengan CERS (Garnefski, Kraaij, Schroevers, & Somsen, 2008).

Garnefski dan Kraaij (2007) mengatakan bahwa CERS juga dapat dipahami sebagai strategi kognitif untuk mengelola berbagai reaksi emosi yang terjadi terhadap peristiwa negatif yang dialami dan memberikan suatu informasi tertentu mengenai peristiwa tersebut. CERS adalah terkait dengan kehidupan manusia dan membantu untuk mengelola emosi setelah pengalaman peristiwa yang mengakibatkan stres terjadi. Hal ini berarti bagaimana strategi kognitif pada ODHA untuk menanggapi suatu peristiwa yang mengakibatkan stres sehingga memunculkan reaksi emosi tertentu terhadap suatu peristiwa negatif yang dialami.

Aspek CERS *self-blame*, *blaming-other*, dan *catastrophizing* membuat individu menjadi lebih rentan terhadap masalah-masalah emosional, sedangkan hasil lainnya menunjukkan bahwa dengan menggunakan strategi kognitif seperti *positive reappraisal*, *acceptance*, dan *ruminatio*n individu menjadi kurang rentan (lebih tahan) terhadap masalah-masalah emosional (Garnefski & Kraaij, 2006). Artinya ketika seseorang menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, dan menganggap apa yang dialaminya adalah suatu bencana besar yang sangat merugikan dirinya maka hal itu dapat membuat seseorang makin terpuruk dalam permasalahan yang dihadapinya. Akan tetapi ketika seseorang menilai secara positif apa yang dialaminya, lebih dapat menerima situasi, lebih berfikir pada hal-



hal yang menyenangkan dan berencana untuk mengambil langkah positif untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi maka seseorang akan dapat bangkit dan melakukan perubahan terhadap dirinya.

Hasil penelitian Ingranurindani (2008) menyatakan bahwa dengan menganggap peristiwa negatif bukan sesuatu yang sangat buruk maka seseorang akan dapat mencapai kebahagiaan. Artinya ketika ODHA mampu bangkit dari peristiwa yang dialaminya dan menganggap bahwa peristiwa yang dialaminya merupakan sebuah bencana yang dapat diatasi maka ODHA dapat bangkit dari keterpurukannya. Begitu juga sebaliknya, semakin ODHA menganggap bahwa terinfeksi HIV adalah sebuah bencana besar yang sangat mengerikan menimpa dirinya maka ODHA akan semakin terpuruk dan tidak dapat bangkit dari traumanya.

Menyalahkan diri sendiri (*self-blame*). Koping ini muncul sebagai reaksi terhadap suatu keputusan. ODHA merasa bersalah dan semua yang terjadi akibat dari perbuatannya. Perasaan bersalah akan membuat ODHA semakin terpuruk dan tidak dapat bangkit dari trauma yang dialaminya. Dibutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat dan juga bimbingan dari perawat atau dukungan sebaya untuk meningkatkan motivasi pada ODHA sehingga ODHA dapat melakukan perubahan dalam dirinya (Nursalam, Nurs, & Dian, 2007).

Apabila seseorang mengalami perubahan, ia akan melepaskan tujuan atau asumsi awalnya yang kemudian pada keadaan yang sama mencoba membentuk skema, tujuan dan makna baru hidupnya (Tedeschi & Calhoun, 2004). Asumsi

**Hak Cipta Dilindungi 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.

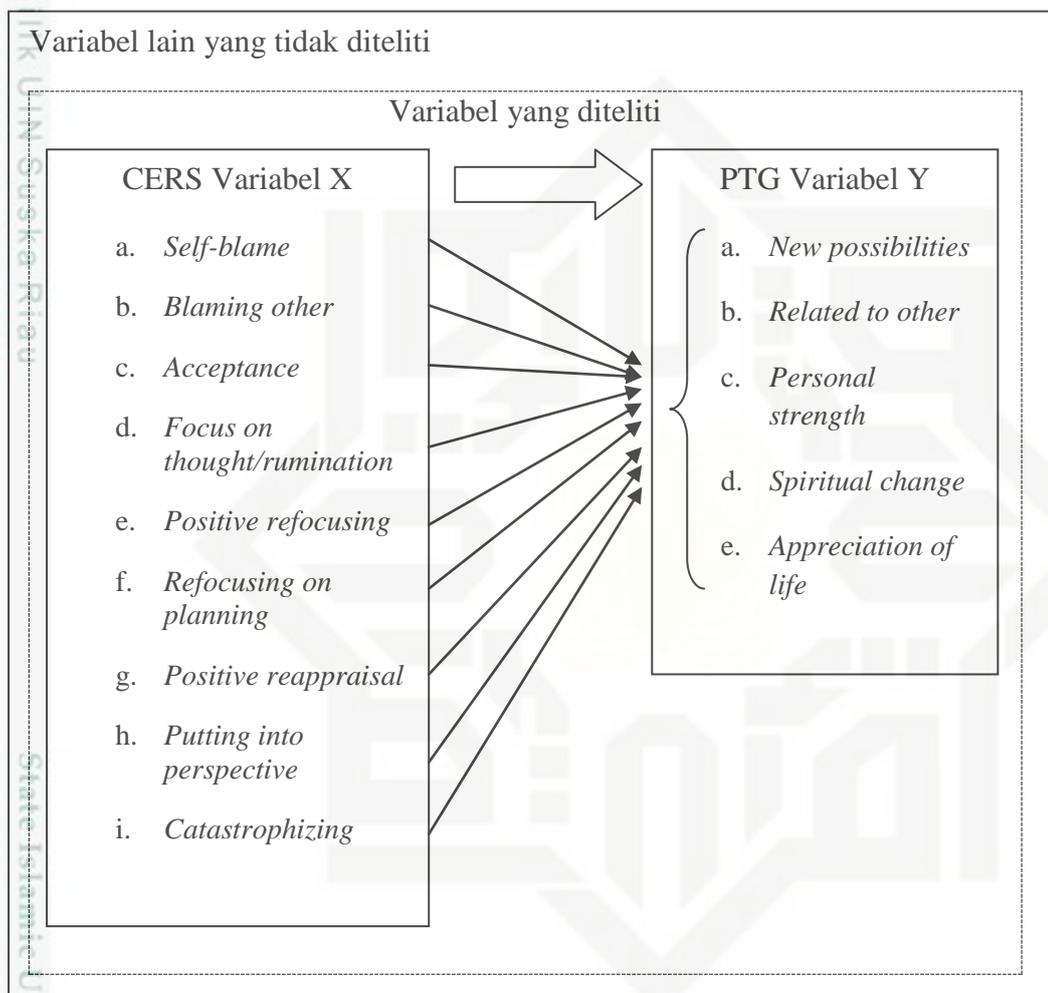
seseorang mengenai dunia atau yang telah hancur harus direkonstruksi ulang agar berguna bagi tingkah laku dan pilihan yang akan diambil. Pembangunan kembali skema tersebut untuk lebih bertahan dapat menuntun orang yang mengalami pengalaman traumatik untuk berfikir ulang mengenai keadaan yang ia alami (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Pemikiran ulang atau perenungan (*ruminatio*n) merupakan suatu hal yang penting dalam keadaan krisis yang berguna untuk menyadari tujuan hidupnya yang belum tercapai, memastikan bahwa skemanya tidak lagi secara akurat merefleksikan keadaan saat itu, dan memastikan bahwa kepercayaannya tidak lagi tepat. Beberapa tujuan hidup yang tidak lagi dapat dicapai dari beberapa asumsinya yang tidak dapat menerima realita baru pasca kejadian traumatik, memungkinkan seseorang memulai untuk membentuk tujuan baru dan memperbaiki asumsinya tentang dunia agar mengakui perubahan keadaan kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Hak Cipta Dilindungi 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.

Berdasarkan uraian tersebut, maka secara sederhana hubungan antara *Cognitive Emotion Regulation Strategies* dengan *Post-Traumatic Growth* pada ODHA dapat digambarkan dalam kerangka konseptual berikut:



Gambar 1. Skema Kerangka Berfikir



D. HIPOTESIS

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Hipotesis Mayor : Terdapat hubungan antara *cognitive emotion regulation strategies* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
2. Hipotesis Minor sebagai berikut :
 - a. Terdapat hubungan antara *self-blame* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
 - b. Terdapat hubungan antara *blaming-other* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
 - c. Terdapat hubungan antara *acceptance* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
 - d. Terdapat hubungan antara *focus on thought/rumination* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
 - e. Terdapat hubungan antara *positive refocusing* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
 - f. Terdapat hubungan antara *refocusing on planning* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).

Hak Cipta Dilindungi 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.

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



- g. Terdapat hubungan antara *positive reappraisal* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
- h. Terdapat hubungan antara *putting into perspektif* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).
- i. Terdapat hubungan antara *catastrophizing* dengan *post-traumatic growth* pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA).

Hak Cipta Dilindungi 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.