life satisfaction berbasis
ika forgiveness

MODEL *LIFE SATISFACTION* KORBAN KDRT BERBASIS DINAMIKA *FORGIVENESS*

PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG
TELAH TERDAFTAR
JUDUL : MODEL LIFE SATISFACTION KORBAN KDRT BERBASIS DINAMIKA...
PENGARANG : AFDAL
JENIS : BAHAN AJAR
NOMOR : 79/UN. 35.15/PK/KI/2019
TANGGAL : 27 DESEMBER 2019
KEPALA
Dr. ARDONI, M.Si
NIP. 19601104 198702 1 002

Oleh
AFDAL

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
OKTOBER 2019

Scanned by CamScanner

MODEL *LIFE SATISFACTION* KORBAN KDRT BERBASIS DINAMIKA *FORGIVENESS*

Oleh
AFDAL

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
OKTOBER 2019

MODEL *LIFE SATISFACTION* KORBAN KDRT BERBASIS DINAMIKA *FORGIVENESS*

A. Rasional

Negara Indonesia yang berasaskan Pancasila telah mengatur sebuah Undang-undang No. 1 tahun 1974 tentang Perkawinan. Dalam Pasal 1 Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami-istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga yang bahagia) dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (Putu, Dewi, et al., 2019). Rumah tangga yang terjalin akan dibina dalam ikatan perkawinan. Perkawinan dapat terjadi berdasarkan suka sama suka untuk mewujudkan sebuah keluarga yang bahagia. Landasan bagi terbentuknya suatu keluarga dapat terjadi karena budaya dan merupakan siklus kehidupan saat ini (Munawwar, Muhammad, & Sjafei, 2013).

Keluarga merupakan unit terkecil dari suatu masyarakat. Keluarga adalah lingkungan sosial terdekat dari setiap individu, tempat individu dapat tumbuh dan berkembang di dalamnya (Tirtawinata, 2013). Keluarga merupakan suatu kelompok individu yang ada hubungannya dan bekerja sama di dalam satu unit (Oktarina, Wijaya, & Demartoto, 2015). Keluarga tidak hanya menyatukan hubungan suami dan istri, akan tetapi juga dapat menyatukan segala perbedaan yang ada diantaranya. Perbedaan yang dimaksud seperti cara berfikir, pendapat dan lain sebagainya. Hasil penelitian yang dimuat dalam jurnal Personality and Individual Different menjelaskan sebuah

rumah tangga yang dibina suami dan istri dari waktu ke waktu tidak akan memiliki sikap, kepribadian dan faktor lain yang sama (Leo, 2010). Di dalam rumah tangga hal inilah yang dapat memicu terjadinya permasalahan diantara keduanya.

Pernikahan hendaknya terdapat intimasi, komitmen cinta, persahabatan, rasa kasih sayang, penyaluran kebutuhan seksual, sumber identitas dan kepercayaan diri dan pemenuhan aspek psikologis yang dipenuhi di dalam keluarga (Saputra, Febrian, Hartati, Niken, A, 2010). Kenyataan yang terjadi di lapangan bahwa masih banyak ditemukan masalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) terjadi dalam hubungan pernikahan. Terbukti 1 dari 3 orang perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan dalam bentuk fisik dan kekerasan seksual oleh pasangannya (WHO, 2017). Data statistik di Amerika, terungkap bahwa dalam setiap 9 menit terjadi penganiayaan berupa kekerasan fisik terhadap perempuan sebagai korban.Sebanyak 25% perempuan meninggal dunia oleh pasangan laki-lakinya (Ramadani & Yuliani, 2017). Mengingat tingginya kasus KDRT yang terjadi saat ini dan dampak bagi korban KDRT mengakibatkan kerugian yang tidak hanya kerugian secara emosional akan tetapi memiliki dampak pada keberfungsian psikologisnya.

Awalnya kasus KDRT sulit terungkap, hal ini disebabkan karena anggapan bahwa KDRT merupakan aib dalam rumah tangga, sehingga permasalahan ini di anggap internal, tabu, sakral untuk tersiar di kalangan masyarakat (Nurrachmawati, Nurohma, & Rini, 2013). Pada tahun 2016

Satih Saidiyah dan Very Julianto meneliti tentang bagaimana masalah pernikahan pasangan suami dan istri yang menikah dengan usia pernikahan di bawah 10 tahun, dari penelitian ini didapat hasil bahwa pasangan dengan usia pernikahan 6-10 tahun lebih cenderung menghadapi masalah perbedaan, seperti pengasuhan anak, perubahan sikap positif yang hilang setelah lama menikah dan komunikasi yang berubah antar pasangan (Saidiyah & Julianto, 2016).

Permasalahan KDRT dapat dipicu oleh beberapa penyebab diantaranya, keuangan, perselingkuhan, tidak dapat menyelesaikan masalah pekerjaan dengan baik, rasa lelah yang berlebihan sehingga melampiaskannya di rumah, dan lain sebagainya. Kekerasan dalam rumah tangga yang dialami oleh seorang istri dapat disebabkan karena masih kentalnya budaya patriarkis di masyarakat Indonesia. Budaya patriakis ini adalah suatu budaya yang memberikan kekuatan dan kekuasaan yang lebih besar kepada kaum laki-laki dari pada kaum perempuan (Hanifah, 2007). Permasalahan yang akan dirasakan oleh suami dan istri yang tidak dapat terselesaikan dalam rumah tangga dapat menimbulkan beberapa permasalahan lainnya, seperti perceraian, perselingkuhan sampai kekerasan. Tentunya masalah ini jika tidak dituntaskan akan merugi beberapa pihak lainnya.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa salah satu yang menjadi penyebab utama timbulnya KDRT adalah karena budaya kita yang menganggap bahwa laki-laki itu lebih kuat sehingga

perempuan harus lah merasa lemah. Laki-laki yang kuat diasumsikan kepada laki-laki yang memperlihatkan kekuatannya melalui fisik, sehingga dia dapat bertindak keras kepada siapa saja termasuk istrinya. Selain itu ketergantungan ekonomi istri terhadap suami juga sebagai salah satu pemicu timbulnya kekerasan tersebut. Sehingga suami melakukan kekerasan dengan maksud agar istri tidak lagi menolak kehendak suami, juga untuk menunjukkan maskulinitas.

Korban KDRT akan mengalami gangguan pada psikis dan fisiknya. Istri yang mengalami KDRT merasa pasrah dan tidak berdaya menghadapi situasi yang dihadapinya sehingga menyebabkannya ragu-ragu dalam mengambil keputusan. Korban KDRT pada umumnya lebih memilih diam dari pada harus melaporkan kejadian yang terjadi ke pihak berwajib/ bersangkutan .

Hal ini menyebabkan korban KDRT memilih untuk diam dalam masalahnya. Banyak yang harus mereka pertimbangan jika kasus ini dibawa ke pihak berwajib/bersangkutan. Korban KDRT takut akan resiko jika dirinya melaporkan kasus tersebut dikarenakan pelaku semakin membahayakan, seperti pelaku mengungkapkan rahasia keluarga dan itu akan membuat korban merasa malu, mengingat kehidupan anak nantinya, perekonomian keluarga karena istri tidak bekerja bahkan diancam oleh suami jika melaporkannya (Kaur & Garg, 2008). Hal-hal inilah yang membuat korban untuk menutupi masalahnya, sehingga korban memilih untuk tetap bertahan dan selalu memberi maaf kepada suami.

Keputusan yang dipilih oleh beberapa istri ini sering disebut dengan forgiveness (pemaafan). Pemaafan merupakan suatu jalan yang dilakukan untuk meredakan dorongan negatif yang merusak sebuah hubungan (McCullough M E, 2001). Korban KDRT lebih memilih untuk meredam kesakitan dan rasa balas dendamnya agar tidak terjadi hal yang merusak hubungan pernikahan, seperti perceraian. Berdasarkan pemaparan McCullough, forgiveness merupakan motivasi seseorang agar tidak membalas dendam dan mengurangi kebenciannya terhadap pihak yang melukai serta tetap menjalin hubungan baik dengan pihak yang melukai. Alasan istri tetap memilih diam dengan KDRT yang dialaminya karena ia memikirkan kehidupannya setelah melaporkan kasus tersebut, ia mencemaskan nasib rumah tangganya, anak, keluarga hingga mungkin tuntutan ekonomi yang membuatnya bertahan (Ariyani & Qonita, 2018). Selain itu, faktor personal attribute seperti kepribadian, kecerdasan emosi, empati, rasa bersalah atau agama dan relationship specific, seperti hubungan, kepuasan serta komitmen merupakan faktor yang mempengaruhi pengelolaan forgiveness. Faktor-faktor tersebut ada yang berkorelasi positif dan negatif terhadap forgiveness (Worthing & G.Wade, 1999).

Komitmen perkawinan juga menjadi salah satu alasan korban KDRT memilih untuk bertahan dalam rumah tangga. Seperti yang dikemukakan oleh Johnson ada tiga aspek seseorang dapat mempertahankan perkawinan, diantaranya komitmen personal berupa cinta dan rasa puas

terhadap perkawinan, komitmen moral yaitu rasa tanggung jawab karena menganggap perkawinannya harus berlangsung seumur hidup dan komitmen struktural karena mengingat keberadaan anak serta tidak siap untuk perceraian (Prianto, Wulandari, & Rahmawati, 2013).

Penelitian terdahulu juga mengemukakan bahwa yang menjadi alasan korban KDRT untuk tetap mempertahankan perkawinan adalah sudah memiliki kedekatan hubungan dengan pelaku (sudah lama bersama) sehingga korban tetap memilih bertahan walaupun dalam keadaan tersakiti dengan kekerasan (Mccullough et al., 1998). Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin lama usia perkawinan maka semakin mudah pula korban KDRT memberi forgiveness kepada pelaku.

Selain itu, ketergantungan ekonomi merupakan salah satu alasan utama korban KDRT mudah memberi forgiveness kepada pelaku (Kaur & Garg, 2008). Korban memilih untuk memberi forgiveness karena merasa harus bergantung kehidupan kepada pelaku, dimana korban tidak memiliki pekerjaan dan menuntutnya harus bertahan agar tetap dinafkahi oleh pelaku. Maka dapat dikatakan bahwa semakin rendah status sosial ekonomi korban semakin tinggi pula tingkat forgiveness yang diberikan kepada pelaku.

Ditinjau dari aspek psikologis pernikahan bertujuan untuk mewujudkan kesejahteraan dan kepuasan hidup (Muhid, Nurmamita, & Hanim, 2019; Pollmann-Schult, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, (2016) bahwa semakin baik penyesuaian diri maka semakin baik juga kesejahteraan psikologis. Jadi, setiap pasangan yang dapat

menerapkan tujuan untuk saling menyesuaikan diri dalam pernikahan maka kesejahteraan psikologis akan terpenuhi, sehingga kepuasan hidup dapat tercapai (Putu, Yulias, & Diah, 2019). Oleh karena itu dalam pernikahan diharapkan dapat memenuhi kepuasan hidup setiap pasangan.

Idealnya seorang istri dapat memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi dengan adanya kerjasama, komitmen, dan komunikasi antara pihak suami dan pihak istri (Larasati, 2012; Shafii & Wan Siti Khadijah, 2012). Ketika pasangan saling melengkapi dan memuaskan, akan muncul *life satisfaction* seorang istri maupun suami (Fitri Meliani, Sunarti, & Krisnatuti, 2014; Larasati, 2012). *Life satisfaction* adalah sejauh mana seseorang secara positif mengevaluasi kualitas keseluruhan hidupnya (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005; Veenhoven, 1996). Salah satu cara untuk melihat *life satisfaction* dengan melihat lamanya pernikahan (Fitri Meliani et al., 2014; Hayati, 2017; Zainah, Nasir, Hashim, & Md Yusof, 2012) Semakin lama menikah semakin tinggi tingkat *life satisfaction* (Hayati, 2017; Zainah et al., 2012).

Berbagai studi literatur dan lapangan pendahuluan mengisyaratkan perlu adanya suatu perencanaan yang matang melalui intervensi psikologis yang jelas dan terarah guna memberikan masukan, mengingat idealnya setiap individu mempunyai *life satisfaction* didalam hidupnya sehingga dapat menikmati hidup.

B. Tujuan

Model *life satisfaction* korban KDRT berbasis dinamika *forgiveness* dimaksudkan untuk membantu korban KDRT dalam hal:

1. Memahami berbagai *life satisfaction* yang ada dalam diri sendiri (psikis dan fisik)
2. Memahami *life satisfaction* berbasis dinamika *forgiveness*
3. Mewujudkan *life satisfaction* antar pasangan
4. Membuat action plan berdasarkan *life satisfaction* yang dapat dipenuhi;

C. Asumsi

Life satisfaction korban KDRT berbasis dinamika *forgiveness* didasarkan pada asumsi-asumsi sebagai berikut:

1. Idealnya seorang istri dapat memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi dengan adanya kerjasama, komitmen, dan komunikasi antara pihak suami dan pihak istri (Larasati, 2012; Shafii & Wan Siti Khadijah, 2012)
2. *Life satisfaction* dalam pernikahan tersebut dapat dikembangkan jika memiliki kesamaan kepribadian, minat dan kecenderungan sehingga kekerasan dalam rumah tangga dapat diatasi (Burpee & Langer, 2005).
3. *Life satisfaction* tidak hanya menilai tingkat kepuasan dan kebahagiaannya dari satu domain kehidupanarea pernikahan saja, tetapi area kehidupan lain yang dapat dipengaruhi termasuk status kerja, penghasilan/pendapatan dan juga

hubungan sosial. Terbukti dalam penelitian bahwa, perempuan korban KDRT memiliki kepuasan hidup yang rendah salah satu faktornya tidak bekerja (Williams & Frieze, 2005).

4. Model *life satisfaction* korban KDRT berbasis dinamika *forgiveness* menghendaki adanya kerja sama antar pasangan sehingga munculnya *life satisfaction*.

D. Komponen

Model *life satisfaction* korban KDRT berbasis dinamika *forgiveness* dalam membantu korban KDRT mendapatkan *life satisfaction* pada dirinya. Model *life satisfaction* berbasis dinamika *forgiveness* ini dalam kerangka pelaksanaan bimbingan dan konseling keluarga, dalam program layanan perencanaan individual dengan penekanan pada fungsi pencegahan *(preventif)* dan perkembangan *(developmental)*. Oleh karena itu, komponen pada model *life satisfaction* ini terbagi dua yakni (1) Komponen pelaksana yaitu konselor, (2) komponen penerima bantuan, yaitu korban KDRT yang sedang membutuhkan intervensi psikologis guna meningkatkan *life satisfaction*. Selain dua komponen tersebut, pelaksanaan model *life satisfaction* ini ini memungkinkan untuk mengikutsertakan berbagai komponen lain seperti mendatangkan ahli dalam meningkatkan *life satisfaction* melalui kegiatan seminar atau *workshop*.

E. Apa itu *Life satisfaction?*

Life satisfaction adalah evaluasi keseluruhan perasaan dan sikap, mulai dari negatif ke positif, tentang kehidupan individu pada titik tertentu. Baik positif dan negatif mengacu kepada aspek emosional dari konstruksi kesejahteraan. Sedangkan kepuasan hidup mengacu pada aspek kognitif-penilaian(Vassar Matt, 2012). Kepuasan hidup individu berupa penilaian reflektif individu dalam kehidupannya (Diener dalam Asih, Yuliadi, & Karyanta, 2010). Kepuasan hidup didefinisikan sebagai evaluasi kognitif individu dimenganggap hidupnya sebagai keseluruhan atau dalam bidang kehidupan tertentu,seperti hubungan, lingkungan kerja, atau diri sendiri (Diener,Suh, Lucas, & Smith, 1999 dalam State & Kern, 2017).Kepuasan hidup seseorang merupakan penilaian secara kognitif seberapa besar dan memuaskannya pengalaman-pengalaman pada seluruh area hidup yang menjadi penting dari individu itu sendiri (Nockita, 2016).

Jadi dapat disimpulkan bahwa *life satisfaction* adalah penilaian atau evaluasi individu secara kognitif dan reflektif tentang seberapa baik dan terpenuhinya dalam kehidupannya. Kepuasan hidup individu dapat diukur pada aspek kehidupan masa lalu, kepuasan hidup sekarang atau yang diharapkan. Hal ini sama dengan mengukur Subject *Well Being* dan *Life satisfaction* (Maddux, 2018).

F. Aspek-aspek *Life satisfaction?*

Setiap individu memiliki ukuran *life satisfaction* yang berbeda-beda. Beberapa hal penentu *Life satisfaction*, seperti (1) faktor umur, terbukti individu di bawah usia 24 tahun hingga 44 tahun lebih memiliki kepuasan hidup dibandingkan individu pada dewasa madya (40-50 tahun), (2) Status ekonomi atau pendapatan, (3) Pekerjaan, ditemukan bahwa orang yang bekerja lebih memiliki kepuasan hidup dibandingkan orang yang menganggur, (4) Status perkawinan dan dukungan sosial baik dari keluarga maupun orang lain, (5) kepribadian atau *trait* individu yang tergolong dalam kompetensi diri, (6) riwayat pengalaman dan peristiwa yang penting, (7) konsep diri berupa pendangan diri yang mengarah pada penilaian diri baik kelebihan maupun kekurangan diri dan (8) religiusitas agama yang berperan memberi dampak terhadap kehidupannya yang bisa mempengaruhi kepuasan hidup individu (Chang, McBride-Chang, Stewart, & Au, 2003; Lim & Putnam, 2010; Linsiya, 2015)

Kepuasan hidup dalam aspek pernikahan terdiri dari berberapa dimensi, seperti kualitas komunikasi, komunikasi yang intens di waktu senggang, kekompakan dalam membesarkan dan mengasuh anak, riwayat masalah-masalah yang dialami pasangan dan pengelolaan keuangan (Najarpourian et al., 2012). Kepuasan hidup dalam pernikahan tersebut dapat dikembangkan jika memiliki kesamaan kepribadian, minat dan kecenderungan

sehingga kekerasan dalam rumah tangga dapat diatasi (Burpee & Langer, 2005).

Kepuasan hidup tidak hanya menilai tingkat kepuasan dan kebahagiaannya dari satu domain kehidupanarea pernikahan saja, tetapi area kehidupan lain yang dapat dipengaruhi termasuk status kerja, penghasilan/pendapatan dan juga hubungan sosial. Terbukti dalam penelitian bahwa, perempuan korban KDRT memiliki kepuasan hidup yang rendah salah satu faktornya tidak bekerja (Williams & Frieze, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa individu perlu mengembangkan *life satisfaction* yang ada pada dirinya, adapaun materi-materi yang dapat digunakan dalam mengembangakn *life satisfaction* dapat dilihat di bawah ini.

1. Komunikasi

Semua orang tentu membutuhkan komunikasi, Komunikasi sendiri berasal dari bahasa Latin yaitu *communicatio* yang berarti "pemberitahuan". Secara terminologi komunikasi dapat diartikan sebagai proses penyampaian informasi baik itu pesan, ide, maupun gagasan dari satu pihak kepada pihak lain dalam hal ini kepada pasangan baik secara verbal dan non verbal seperti dari berbicara secara langsung, melalui telepon, menulis surat, bahasa isyarat, ataupun contoh komunikasi dalam bentuk lainnya.

Ketika adanya komunikasi yang baik dengan pasangan,akan menimbulkan kebahagia yang baik antar pasangan. Apa yang dirasakan oleh pasangan bisa

diugkapkan dengan baik, ketika ada permasalahan pasangan baik menjadi istri maupun suami dapat memberikan masukan atau arahan yang dapat mengentaskan permasalahan yang dihadapi oleh pasangan.

Memang tidak mudah dalam melakukan komunikasi yang baik, ada hal-hal yang perlu dipenuhi untuk mendapatkan komunikasi yang diinginkan pasangan di antaranya

- Ada informasi yang jelas disampaikan (ketika informasi yang disampaikan itu jelas, akan mudah dipahami oleh pasangan, jangan betele-bertele,
- Kenali situasi pada saat itu (ketika melakukan komunikasi dengan pasangan, lihat kondisi psikologis yang terjadi pada pasangan, hal ini dapat diketahui oleh pasangan masing-masing karena setiap individu memiliki karakter yang . berbeda-beda dalam kondisi tertentu.

2. BERPIKIR POSITIF

Sebelum mempelajari materi berpikir positif anda diharapkan dapat memahami diri anda terlebih dahulu. Seberapa paham anda dengan diri anda sekarang ini ? Siapa saya ?. Apa yang terjadi pada saya sekarang ini ? Beberapa pertanyaan di atas mungkin terpikir oleh anda, berkenaan dengan pemahaman tentang diri. Berikut dibahas hal-hal yang membantu anda untuk memahami diri anda.

Ketika anda mengenali diri berarti anda memahami diri sendiri. Mengenali diri sendiri adalah permulaan dari semua

kesuksesan hidup baik itu di lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat.

Bagaimana anda akan memahami orang lain ketika anda tidak memahami diri anda sendiri ? Artinya untuk memahami orang lain anda harus memahami diri anda terlebih dahulu. contohnya saja ketika anda paham dengan keadan diri anda, ingin dihargai oleh orang lain maka anda harus tahu bahwa orang lain juga ingin dihargai.

Dengan memahami diri anda tahu kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri. Contoh sederhana, anda perlu untuk meminta bantuan kepada suami anda ketika ingin menjemur pakaian ke tempat tinggi walaupun anda bisa untuk menjemurnya sendiri, namun ini perlu dilakukan dengan orang lain karena tidak bisa dengan mudah anda lakukan ketika sendirian.

Selanjutnya dengan anda memahami diri, anda akan tahu potensi yang ada dalam diri anda.

Sekarang coba anda sebutkan apa kelebihan dan kelemahan diri anda !

KELEBIHAN DIRI ANDA	KEKURANGAN DIRI ANDA

Jadi penting untuk memahami diri anda sendiri, dengan

memahami diri anda sendiri pikiran positif akan muncul pada diri, lebih lanjut akan di bahas dibawah ini.

Bagaimana Anda menghadapi permasalahan yang sedang Anda alami sekarang?. Adakah Anda berpikir apa yang akan anda ketika suami lama pulang dan lupa memberi kabar? Apa tanggapan anda pada hal itu ?

Beberapa pertanyaan di atas mungkin terpikir oleh anda, berkenaan dengan yang mengharuskan anda dapat berpikir positif.

Berpikir positif merupakan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan anda. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Jadi berpikir positif juga merupakan sikap yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.

Tidak semua orang menerima atau mempercayai pola berpikir positif. Beberapa orang menganggap berpikir positif hanyalah omong kosong, dan sebagian menertawakan orang-orang yang mempercayai dan menerima pola berpikir positif. Diantara orang-orang yang menerima pola berpikir positif, tidak banyak yang mengetahui cara untuk menggunakan cara berpikir ini untuk memperoleh hasil yang efektif.

Kita sering mendengar orang berkata: **"Berpikirlah positif!"**, yang ditujukan bagi orang-orang yang merasa kecewa dan khawatir. Banyak orang tidak menganggap serius kata-kata

tersebut, karena mereka tidak mengetahui arti sebenarnya dari kata-kata tersebut, atau menganggapnya tidak berguna dan efektif. Banyak sekali manfaat dengan berpikir positif, beberapa manfaat yang dapat dirasakan adalah :

- Menjadikan kita orang yang senantiasa bersyukur terhadap apa yang diterima, sehingga dalam menghadapi situasi/keadaan yang sedang terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara sabar dan senantiasa mengambil hikmah dari apa yang didapatkan sehingga dapat berpikir lebih tenang.
- Bahagia dengan dirinya/dapat menciptakan kebahagiaan di dalam dirinya.
- Punya kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya.
- Bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain.
- Bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan.

Selain itu Kebiasaan berpikir positif merupakan sikap dan tindakan yang juga mendatangkan manfaat besar bagi diri individu. Berikut cara berpikir positif

Pikiran positif dengan tindakan sebenarnya tidak bisa dipisahkan. Hanya berpikir positiflah yang akan bertindak dengan benar. Sebaliknya, orang yang bertindak dengan benar, berarti dia sudah pasti berpikir positif. Berpikir positif dan bertindak tidak bisa dipisahkan. Saat seseorang mengaku sudah berpikir positif tetapi belum bertindak, sebenarnya dia belum berpikir positif. Sebaliknya, saat ada orang yang sudah bertindak dengan baik dan mengatakan tidak perlu berpikir positif, sebenarnya dia sudah berpikir positif, hanya saja dia tidak tahu apa itu berpikir positif.

Berlatihlah memiliki berbagai pikiran positif, karena

perkataan positif yang muncul dalam pikiran akan mempengaruhi gambaran diri Anda. Melalui berbagai pikiran yang positif tentunya mempengaruhi cara Anda berperilaku dalam kehidupan dengan pasangan

G. Peran Pasangan atau Ahli Lain

Model *life satisfaction* korban KDRT berbasis dinamika forgiveness merupakan model yang perlu berkolaborasi dengan pasangan atau keluarga, hal ini dillakukan untuk meningkatkan *life satisfaction* karena pasangan atau keluarga berperan penting dari setiap permasalahan dalam kehidupan. Ketika pasangan tidak memberikan bantuan, kebanyak *life satisfaction* pada diri individu tidak akan berjalan sebagaimana mestinya.

Peran pasangan dalam model *life satisfaction* korban KDRT berbasis dinamika forgiveness dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemahaman diri sendiri

   Dalam usaha membantu *life satisfaction* korban KDRT pasangan perlu terlebih dahulu memahami hal-hal yang berhubungan dengan dirinya sehingga ketika memahami diri pasangan tidak terjadi benturan/ketidakcocokan. Pemahaman berkenaan dengan harapan, cita-cita, kondisi keuangan, serta kondisi dan dukungan anggota keluarga lainnya perlu dipahami oleh pasangan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari dirinya sendiri. Setelah memahami diri sendiri, maka pasangan dapat menghubungkan pemahamannya tersebut dengan pemahaman diri pasangan

2. Pemahaman *life satisfaction* pasangan

Pasangan juga diharapkan perannya dalam memahami hal-hal yang berhubungan dengan apa yang disukai oleh pasangan secara umum, termasuk apa yang membuat pasangan merasa adanya penghargaan sehingga munculnya *Life Satisfcation* untuk menjalami kehidupan selanjutnya,

3. Aplikasi nilai-nilai keluarga

Nilai-nilai keluarga yang diterapkan dalam lingkungan keluarga merupakan landasan bagi keluarga dalam proses *life satisfaction* di antara anggota keluarga, oleh karenaa itu diharapkan pasangan sedapat mungkin bisa diwujudkan kepada keluarga inti/*nuclear family*) untuk menerapkan nilai-nilai keluarga seperti nilai (1) *belonging*, yaitu rasa memiliki satu dengan yang lain di antara anggota keluarga, (2) *flexibility*, yaitu keluwesan dalam berbagai perilaku dalam keluarga, (3) *respect*, yaitu saling menghormati sesama anggota keluarga, (4) *honesty*, yaitu ketulusan hati dari semua anggota keluarga dalam hubungan dan tindakan, (5) *forgiveness*, yaitu kesediaan untuk saling memaafkan, (6) *generosity*, yaitu kemurahan hati dalam memberikan sesuatu, (7) *curiosity*, yaitu hasrat ingin tahu dari semua anggota keluarga, (8) *communication*, yaitu terciptanya komunikasi yang efektif di antara anggota keluarga, (9) *responsibility*, yaitu rasa tanggung jawab masing-masing anggota dalam keseluruhan kehidupan keluarga, dan

(10) traditions yaitu upaya untuk mempertahankan keunikan pola-pola kehidupan keluarga yang harus dipertahankan dan dipelihara untuk menjaga kesinambungan kehidupan dan kebahagiaan keluarga.

H. Tahapan/Prosedur Pelaksanaan Model

Tahapan/prosedur yang ditempuh dalam penerapan model *life satisfaction* berbasis dinamika *forgiveness* yang dilakukan selama 12 (dua belas) sesi pertemuan dengan rincian tahapan sebagai berikut:

1. Pre Test

Tahapan pertama yang harus dilakukan dalam penerapan model *life satisfaction* berbasis dinamika *forgiveness* yaitu studi awal deskripsi *life satisfaction* korban KDRT. Deskripsi awal dapat dijelaskan untuk mencapai tujuan yang akan diciptakan. Lalu pada tahapan ini juga melihat peranan pasangan dan ahli lain dalam memberikan penjelasan dalam pengembangan model *life satisfaction* berbasis dinamika forgiveness. Hal ini dilakukan agar adanya kolaborasi peranan pasangan dan ahli lain dalam pengembangan model *life satisfaction* koban KDRT hal ini dilakukan dengan 2 sesi pertemuan.

2. Tahapan kegiatan inti

Tahap kegiatan inti berisikan implementasi model *life satisfaction* berbasis dinamika forgiveness dengan penyampaian materi sesuai tahapan yaitu apa itu *life satisfaction* (dua sesi pertemuan), manfaat *life satisfaction* (dua sesi pertemuan) hal ini memuat sikap menerima dan kasih

sayang, Komunikasi (dua sesi pertemuan) dan berpikir positif (dua sesi pertemuan) dengan total 8 (delapan) sesi pertemuan. Pada masing-masing implementasi program sudah ditetapkan peran masing-masing komponen. Kegiatan ini dilakukan secara klasikal, dengan tidak tertutup kemungkinan untuk diselenggarakannya melalui kelompok atau individual untuk pendalaman. Total pertemuan keseluruhan kegiatan inti adalah 8(delapan) pertemuan.

3. Tahapan akhir

Tahapan ini merupakan tahapan akhir dari pelaksanaan model *life satisfaction* berbasis dinamika forgiveness yang terdiri atas kegiatan evaluasi dan tindaklanjut. Evaluasi dilakukan terhadap proses dan hasil. Evaluasi proses menyangkut proses pelaksanaan model secara keseluruhan, sedangkan evaluasi hasil adalah melihat tingkatan *life satisfaction* korban kDRT setelah memperoleh model *life satisfaction*. Hasil evaluasi dapat ditindaklanjuti oleh konselor dan pasangan. Tahapan ini dilakukan dengan 2 (dua) sesi pertemuan.

I. Struktur dan Isi

1. Struktur Model

Model model *life satisfaction* korban KDRT berbasis dinamika forgiveness dalam bersifat, direktif dan aktif. Direktif berarti bahwa model ini dapat berpengaruh langsung terhadap korban KDRT dalam rangka meningkatkan *life satisfaction* berbasi dinamika forgiveness sedangkan aktif berarti penerapan model ini mengharapkan adanya partisipasi aktif dari konselor dan pasangan sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

2. Isi

a. Pemahaman diri (sikap menerima)

Pemahaman diri tersebut meliputi aspek pemahaman bahwa setiap individu memiliki *life satisfaction* pada dirinya. *Life satisfaction* dapat dimunculkan dan dikembangkan. Kebahagiaan individu terletak dari sikap menerima dan menikmati kondisi yang dialami orang lain dengan apa yang dimilikinya

b. Kasih sayang (afektif)

Selain memahami diri bahwa setiap individu memiliki *life satisfaction*; hasil yang normal ketika sikap diterima orang lain dapat berupa kasih sayang. Maksudnya semakin baik diterima orang lain maka diharapkan semakin banyak rasa cinta dari orang lain

c. Prestasi (achivement);

Setelah memahami diri adanya penerimaan dan kasih sayang, koban KDRT diharapkan memiliki kemampuan dalam menetapkan tujuan. Tercapainya tujuan individu dalam bentuk segenap kompetensi, kerja keras dan pengorbanan diri, seperti dapat memperoleh uang dan kekuasaan

J. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi dilaksanakan terhadap proses dan hasil pelaksanaan model ini secara keseluruhan. Evaluasi terhadap proses dilakukan untuk melihat sejauh mana keseriusan para

komponen pelaksana model, sedangkan evaluasi hasil untuk melihat keberhasilan pelaksanaan model secara keseluruhan. Evaluasi proses dan hasil pada masing-masing kegiatan dilakukan pada masing-masing kegiatan/layanan dengan menggunakan format laporan pelaksanaan program, sedangkan evaluasi hasil akhir untuk melihat *life satisfaction* korban KDRT dilakukan pada akhir pelaksanaan model dengan menggunakan instrumen *life satisfaction* scale.

Evaluasi hasil akhir akan menjadi indikator keberhasilan pelaksanaan model ini, dimana model ini dikatakan berhasil apabila mampu meningkatkan k *life satisfaction* korban KDRT /perubahan yang signifikan dalam hal *life satisfaction* korban KDRT sebelum diberikan model dengan setelah model diperlakukan.

DAFTAR RUJUKAN

Ariyani, M., & Qonita, M. (2018). Perbandingan Forgiveness Pada Wanita Korban KDRT ditinjau Dari Kehadiran Anak. Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 7(1), 20–25.

Asih, N. S., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2010). Hubungan antara Konsep Diri dan Religiusitas dengan Kepuasan Hidup pada Lansia di Desa Rendeng Kabupaten Kudus. fakultas Kedokteran UNS.

Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. Journal of Adult Development, 12(1), 43–51. https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6

Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., & Au, E. (2003). *Life satisfaction*, Self-Cconcept, and Family Relations in Chinese Adolescents and Children. International Journal of Behavioral Development, 27(2), 182–189. https://doi.org/10.1080/01650250244000182

Fitri Meliani, Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2014). Faktor Demografi, Konflik Kerja-Keluarga dan Kepuasan Perkawinan Istri Bekerja. Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen, 7(3), 133–142.

Hanifah, A. (2007). Permasalahan Kekerasan dalam Rumah Tangga dan Alternatif Pemecahannya. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial, 12(3), 45–56.

Hayati, L. R. (2017). Kepuasan Perkawinan Pada Pasangan Suami Istri Di Sepuluh Tahun Usia Pernikahan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kaur, R., & Garg, S. (2008). Addressing Domestic Violence Against Women: An Unfinished Agenda. Indian Journal of

Community Medicine, 33(2), 73–76.

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. Journal of Happiness Studies, 6(3), 261–300. https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8

Larasati, A. (2012). Kepuasan perkawinan pada istri ditinjau dari keterlibatan suami dalam menghadapi tuntutan ekonomi dan pembagian peran dalam rumah tangga. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan, 1(3), 1–6. Retrieved from http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/alpenia_ringkasancorel.pdf

Leo, N. (2010). Sulitnya Menyatukan Dua Perbedaan dalam Perkawinan.

Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and *life satisfaction*. American Sociological Review, 75(6), 914–933. https://doi.org/10.1177/0003122410386686

Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan ingkat kepuasan hidup antara mahasiswa Strata 1 (S1) dan Strata 2 (S2). Psycology Forum UMM, 1(7), 284–287.

Maddux, J. E. (2018). SUBJECTIVE WELL- BEING AND *LIFE SATISFACTION* (First). New York: Routledge Taylor & Francis.

Mccullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships□: II . Theoretical Elaboration and Measurement. Journal of Personality and Social Psychology, 75(6), 1586–1603.

McCullough M E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they

do it? Current Directions in Psychological Science, 10(6), 194–197.

Muhid, A., Nurmamita, P. E., & Hanim, L. M. (2019). Resolusi Konflik dan Kepuasan Pernikahan□: Analisis Perbandingan Berdasarkan Aspek Demografi. MEDIAPSI, 5(1), 49–61.

Munawwar, Muhammad, R. A., & Sjafei, M. S. (2013). Perkawinan Beda Agama Yang Dilakukan di Luar Negeri Berdasarkan Undang-Undang Perkawinan di Indonesia. Jurnal Ilmu Hukum, 2(2), 37–45.

Najarpourian, S., Fatehizadeh, M., Etemadi, O., Ghasemi, V., Abedi, M. R., & Bahrami, F. (2012). Personality Types and Marital Satisfaction. Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business, 4(5), 372–383.

Nockita, R. C. (2016). Self Compassion dan Kepuasan Hidup Istri Korban KDRT. Universitas Muhammadiyah Malang.

Nurrachmawati, A., Nurohma, & Rini, P. M. (2013). Potret Kesehatan Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (Studi Kasus di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak Kalimatan Timur). Jurnal Kesehatan Reproduksi, 3(1), 24–37.

Oktarina, L. P., Wijaya, M., & Demartoto, A. (2015). Pemaknaan Perkawinan: Studi Kasus Pada Perempuan lajang Yang BekerjaDi Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri. Jurnal Analisa Sosiolog, 4(1), 75–90.

Pollmann-Schult, M. (2014). Parenthood and *life satisfaction*: Why don't children make people happy? Journal of Marriage

and Family, 76(2), 319–336. https://doi.org/10.1111/jomf.12095

Prianto, B., Wulandari, N. W., & Rahmawati2, A. (2013). Rendahnya Komitmen dalam Perkawinan Sebagai Sebab Perceraian. Jurnal Komunitas, 5(2), 208–218.

Putu, N., Dewi, E., Pg, J., Sudiatmaka, K., Putu, N., & Yuliartini, R. (2019). Urgensi Akta Autentik Perkawinan dalam Perspektif Pencatatan Perkawinan Di Desa Baliaga Kecamatan Banjar . E-Journal Komunitas Yustisia Universitas PendidikanGaneshaProgram Studi Ilmu Hukum, 2(1), 1–11.

Putu, N., Yulias, E., & Diah, M. (2019). Penyesuaian diri Pasangan dengan Perkawinan Pada Gelahang di Masyarakat Hindu Bali. Jurnal Psikologi Udayana, 6(1), 955–969.

Ramadani, M., & Yuliani, F. (2017). Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Sebagai Salah Satu Isu Kesehatan Masyarakat Secara Global. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 9(2), 80. https://doi.org/10.24893/jkma.9.2.80-87.2015

Saidiyah, S., & Julianto, V. (2016). Problem Pernikahan dan Strategi Penyelesaian□: Studi Kasus Pada Pasangan Ssuami Istri Dengan Usia Perkawinan di Bawah Sepuluh Tahun. Jurnal Psikologi Undip, 15(2), 124–133.

Saputra, Febrian, Hartati, Niken, A, I. Y. (2010). Perbedaan Kepuasan Pernikahan Antara Pasutri yang Serumah dan Terpisah dari Orangtua/Mertua. Psikologi Universitas Negeri Padang, 1, 1–10.

Shafii, Z., & Wan Siti Khadijah, W. M. N. (2012). Self-compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. World Applied Sciences Journal, 17(SPL.ISS1), 1–5. https://doi.org/10.7763/IPEDR.

State, T. M., & Kern, L. (2017). *Life satisfaction* Among High School Students With Social, Emotional, and Behavioral Problems. Journal of Positive Behavior Interventions, 19(4), 205–215. https://doi.org/10.1177/1098300717714573

Tirtawinata, C. M. (2013). Mengupayakan Keluarga yang Harmonis. Jurnal Humaniora, 4(2), 1141–1151.

Vassar Matt. (2012). Psychology of *Life satisfaction*. (Matt Vassar, Ed.). New York: Nova Science Publisher, Inc.

Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. Social Indicators Research, 37(1), 1–46. https://doi.org/10.1007/BF00300268

WHO. (2017). Violence Against Women: Intimate partner and sexual violence against women. World Health Organization. World Health Organization.

Williams, S. L., & Frieze, I. H. (2005). Patterns of Violent Relationships, Psychological Distress, and Marital Satisfaction in a National Sample of men and women. Sex Roles, 52(11–12), 771–784. https://doi.org/10.1007/s11199-005-4198-4

Worthing, E. L., & G.Wade, N. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Crinical Practice. Journal of Social and Clinical Psychology, 18(4), 385–418.

Wulandari, S. (2016). Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Smk Santa Maria Jakarta. Jurnal Psiko-Edukasi, 14(2), 94–100.

Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S., & Md Yusof, N. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. Asian Social Science, 8(9), 46–49. https://doi.org/10.5539/ass.v8n9p46

CATATAN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....