

RESILIENSI PADA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL

Ihya Lutfil Hakim¹, Mochamad Widjanarko²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

e-mail: m.widjanarko@umk.ac.id

ABSTRAK

Pelecehan seksual merupakan fenomena mengkhawatirkan yang menyebabkan dampak psikologis jangka panjang bagi korban, seperti trauma mendalam, depresi, dan isolasi sosial, sehingga memunculkan urgensi untuk memahami proses resiliensi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengungkap dan mendeskripsikan gambaran resiliensi yang dialami oleh para penyintas pelecehan seksual, dengan tujuan memahami pengalaman subjektif mereka dan mengidentifikasi faktor pendukung pemulihan. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini melibatkan empat orang perempuan penyintas sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara mendalam, kemudian dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menggali makna dari pengalaman mereka. Hasil penelitian menemukan bahwa para korban mengalami dampak psikologis signifikan berupa penurunan harga diri dan kecenderungan isolasi diri, namun mereka menunjukkan adanya upaya sadar untuk bangkit dari keterpurukan. Disimpulkan bahwa proses resiliensi ini didukung oleh dua faktor utama: faktor internal berupa kemampuan regulasi emosi untuk mengelola trauma, dan faktor eksternal berupa dukungan sosial yang kuat dari keluarga serta teman. Resiliensi pada penyintas merupakan sebuah proses dinamis yang terbentuk dari sinergi antara kekuatan internal individu dan lingkungan sosial yang suportif.

Kata kunci: *resiliensi, pelecehan seksual, regulasi emosi, dukungan sosial*

ABSTRACT

Sexual harassment is a worrying phenomenon that causes long-term psychological impacts on victims, such as profound trauma, depression, and social isolation. Therefore, this study focuses on uncovering and describing the resilience experienced by survivors of sexual harassment, with the aim of understanding their subjective experiences and identifying factors supporting recovery. Using a qualitative method with a phenomenological approach, this study involved four female survivors as subjects. Data were collected through observation and in-depth interviews, then analyzed using *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) to explore the meaning of their experiences. The results found that the victims experienced significant psychological impacts in the form of decreased self-esteem and a tendency to self-isolate, but they demonstrated a conscious effort to recover from adversity. It was concluded that this resilience process is supported by two main factors: internal factors in the form of emotional regulation abilities to manage trauma, and external factors in the form of strong social support from family and friends. Resilience in survivors is a dynamic process formed from the synergy between an individual's internal strengths and a supportive social environment.

Keywords: *resilience, sexual harassment, emotional regulation, social support*

PENDAHULUAN

Kasus kekerasan seksual hingga hari ini masih menjadi sebuah krisis kemanusiaan dan keprihatinan bersama yang mendalam di Indonesia. Fenomena ini bukanlah insiden yang jarang terjadi, melainkan sebuah epidemi yang terus mengakar dan memakan korban dalam jumlah yang sangat mengkhawatirkan. Data statistik yang dirilis oleh lembaga-lembaga kredibel

seperti Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), Komnas Perempuan, dan Forum Pengadaan Layanan (FPL) melukiskan gambaran yang suram; sepanjang tahun 2023-2024 saja, tercatat puluhan ribu perempuan menjadi korban dari berbagai bentuk tindak kekerasan dan pelecehan seksual (Kompas, 2024). Angka ini, yang kemungkinan besar merupakan puncak gunung es dari kasus yang tidak dilaporkan, menegaskan bahwa kekerasan seksual adalah sebuah ancaman nyata yang mengintai di berbagai ruang kehidupan. Kondisi darurat ini menuntut adanya perhatian yang serius dan komprehensif, tidak hanya pada aspek penegakan hukum bagi pelaku, tetapi juga pada aspek pemulihan dan pemberdayaan bagi para korban yang harus menanggung luka jangka panjang.

Ironisnya, kekerasan seksual dapat terjadi di mana saja dan kapan saja, termasuk di lingkungan yang seharusnya menjadi ruang paling aman bagi pertumbuhan intelektual dan personal, yaitu lingkungan kampus. Kampus, yang secara ideal merupakan sebuah suka atau benteng keilmuan yang nyaman dan aman, tempat di mana mahasiswa seharusnya dapat belajar secara maksimal tanpa rasa takut, justru telah menjadi salah satu lokasi penyumbang terjadinya kasus kekerasan seksual (Noviana, 2015). Data dari survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2020 mengungkap sebuah fakta yang sangat mencemaskan: sebanyak 77% responden dari kalangan dosen mengakui bahwa kekerasan seksual pernah terjadi di lingkungan kampus mereka. Yang lebih mengkhawatirkan lagi, 60% dari angka tersebut memilih untuk tidak melaporkan tindakan kekerasan yang mereka ketahui, mengindikasikan adanya sebuah budaya sunyi (*culture of silence*) yang melindungi pelaku dan membungkam korban. Fenomena gunung es di lingkungan akademik ini menunjukkan adanya sebuah kegagalan sistemik dalam menciptakan ruang belajar yang benar-benar aman.

Dampak dari tindak kekerasan seksual terhadap korban bersifat sangat destruktif dan multifaset, meninggalkan luka yang mendalam pada berbagai aspek kehidupan. Peristiwa traumatis ini tidak hanya menyebabkan penderitaan fisik, tetapi juga memicu serangkaian konsekuensi psikologis yang parah. Dampak psikologis yang paling umum antara lain adalah hancurnya rasa percaya diri dan harga diri, munculnya perasaan cemas dan ketakutan yang berlebihan, hingga berkembangnya gangguan klinis yang serius seperti depresi (Yudha & Tobing, 2017). Selain itu, trauma ini juga dapat termanifestasi dalam bentuk gangguan fisik, seperti gangguan makan, masalah pencernaan, dan berbagai keluhan psikosomatis lainnya. Dalam ranah sosial, korban seringkali mengalami kebingungan dan ketakutan, yang mendorong mereka untuk menarik diri dari lingkungan pertemanan dan aktivitas sosialnya (Izzaturrohman & Khaerani, 2018). Akumulasi dari berbagai dampak negatif ini seringkali mengarah pada kondisi stres pascatrauma atau *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* yang dapat berlangsung selama bertahun-tahun.

Penderitaan yang dialami oleh korban seringkali tidak berhenti pada trauma dari peristiwa kekerasan itu sendiri, tetapi diperparah oleh adanya "luka kedua" (*second wound*) yang ditimbulkan oleh lingkungan sosial. Mirisnya, tindak kekerasan seksual seringkali secara keliru dikaitkan dengan perilaku atau penampilan korban. Muncul narasi yang menyalahkan korban (*victim-blaming*), di mana fokus dialihkan dari tindakan kriminal pelaku kepada cara korban berpakaian, berperilaku, atau berelasi sosial. Stigma negatif ini secara tidak adil menempatkan korban pada posisi yang semakin terpojok, seolah-olah mereka turut andil dalam menyebabkan penderitaan yang mereka alami. Budaya menyalahkan korban ini menciptakan sebuah lingkungan yang sangat toksik bagi proses pemulihan. Ia menumbuhkan rasa malu dan bersalah yang mendalam pada diri korban, serta menjadi penghalang utama yang membuat mereka enggan untuk berbicara, mencari bantuan, atau melaporkan kejahatan yang menimpanya. Oleh karena itu, penghapusan budaya menyalahkan korban menjadi sebuah prasyarat mutlak untuk menciptakan masyarakat yang berpihak pada keadilan.

Di tengah situasi yang penuh dengan tekanan dan penderitaan yang mendalam, kemampuan untuk pulih dan bangkit kembali menjadi sebuah kebutuhan yang sangat krusial bagi para korban. Dalam terminologi psikologi, kapasitas untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan yang luar biasa ini dikenal dengan istilah *resiliensi* (Maevani, 2021). *Resiliensi* bukanlah berarti seseorang tidak merasakan sakit atau trauma; sebaliknya, ia adalah sebuah proses dinamis di mana individu mampu untuk melakukan aktivitas dan berinteraksi dengan dunia luar secara baik meskipun sedang menghadapi kesulitan yang hebat (Jackson & Watkin, sebagaimana dikutip dalam Amalia & Keliat, 2017). *Resiliensi* seringkali diibaratkan sebagai kemampuan untuk "memantul kembali" (*bouncing back*) dari sebuah pengalaman yang sulit, yang memungkinkan seseorang untuk dapat terus melanjutkan hidupnya dan bahkan menemukan pertumbuhan pribadi dari sebuah tragedi (Bhat & Khan, 2018). Bagi korban kekerasan seksual, *resiliensi* menjadi kunci untuk dapat memproses trauma, merekonstruksi makna hidup, dan melangkah menuju masa depan.

Resiliensi bukanlah sebuah sifat bawaan yang tunggal, melainkan sebuah hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungannya (eksternal). Faktor-faktor ini secara umum dapat dikelompokkan menjadi faktor risiko, yang meningkatkan kerentanan, dan faktor protektif, yang berfungsi sebagai penyangga atau pelindung (Dewanti & Suprapti, 2014). Faktor protektif inilah yang menjadi pilar-pilar pembangun *resiliensi*. Secara internal, faktor-faktor ini mencakup berbagai sumber daya psikologis seperti *self-esteem* yang positif, kemampuan regulasi emosi, optimisme, dan keterampilan memecahkan masalah (Shia et al., 2018). Secara eksternal, faktor yang paling krusial adalah adanya dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun komunitas. Kualitas *resiliensi* pada setiap penyintas akan berbeda-beda, tergantung pada tingkat intensitas trauma yang dialami, usia, tahap perkembangan, serta yang terpenting, seberapa besar dukungan sosial yang mereka terima dalam perjalanan pemulihan mereka (Izzaturrohman & Khaerani, 2018).

Meskipun telah ada banyak penelitian terdahulu yang mengkaji tentang *resiliensi* pada penyintas kekerasan seksual, masih terdapat sebuah celah penelitian (*research gap*) yang perlu diisi. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung berfokus pada identifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *resiliensi* atau mengukur tingkat *resiliensi* secara kuantitatif. Sebagai contoh, berbagai studi telah berhasil mengidentifikasi bahwa dukungan sosial, *self-compassion*, dan efikasi diri merupakan elemen-elemen penting dalam proses pemulihan. Namun, masih relatif sedikit penelitian yang bersifat kualitatif-deskriptif yang mencoba untuk memberikan sebuah gambaran yang kaya, utuh, dan mendalam mengenai "seperti apa" proses *resiliensi* itu dialami dari sudut pandang penyintas itu sendiri. Terdapat kebutuhan untuk beralih dari pertanyaan "apa saja faktor yang berpengaruh?" menuju pertanyaan "bagaimana dinamika dan aspek-aspek dari *resiliensi* itu termanifestasi dalam perjalanan hidup seorang penyintas?". Penelitian yang lebih eksploratif dan deskriptif diperlukan untuk memahami proses ini secara lebih manusiawi.

Nilai kebaruan dan inovasi utama dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang berfokus untuk memberikan sebuah gambaran deskriptif yang mendalam mengenai *resiliensi* itu sendiri. Berbeda dari penelitian lain yang mungkin menguji sebuah hipotesis atau model, penelitian ini secara inovatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memetakan berbagai aspek dan dimensi dari *resiliensi* sebagaimana ia terwujud dalam pengalaman nyata para penyintas kekerasan seksual. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menyajikan sebuah gambaran yang komprehensif mengenai *resiliensi* pada korban pelecehan seksual dengan cara mengeksplorasi aspek-aspek yang membentuknya secara mendalam. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan.

Dengan menyajikan sebuah narasi yang kaya dan otentik mengenai perjalanan pemulihan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih empatik dan mendalam bagi para konselor, psikolog, dan pekerja sosial dalam merancang program intervensi yang lebih efektif dan berpusat pada kebutuhan nyata para penyintas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang menerapkan kerangka fenomenologi. Pendekatan ini dipilih secara spesifik karena tujuannya adalah untuk mengungkap dan memahami secara mendalam makna dari pengalaman subjektif para subjek, khususnya mengenai bagaimana mereka menjalani dan memaknai proses resiliensi setelah menjadi penyintas pelecehan seksual. Fokus penelitian ini bukanlah untuk menguji hipotesis, melainkan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan esensi dari fenomena yang dialami secara langsung oleh para partisipan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang perempuan penyintas pelecehan seksual, dengan rentang usia antara 21 hingga 26 tahun, dan peristiwa traumatis yang mereka alami terjadi dalam kurun waktu satu hingga dua tahun terakhir. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria tersebut untuk memastikan bahwa para partisipan memiliki pengalaman yang relevan dan masih dapat merefleksikan perjalanannya secara mendalam, sehingga dapat memberikan data yang kaya dan otentik sesuai dengan tujuan penelitian fenomenologis ini.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan dua teknik utama, yaitu observasi dan wawancara mendalam yang tidak terstruktur. Metode observasi digunakan untuk mengamati perilaku, ekspresi non-verbal, dan interaksi subjek dalam konteks yang natural, guna memperoleh data kontekstual yang dapat melengkapi dan memperkaya informasi yang didapatkan dari wawancara. Sementara itu, metode utama yang digunakan adalah wawancara mendalam yang bersifat tidak terstruktur. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan percakapan yang fleksibel dan terbuka dengan setiap subjek, di mana alur wawancara mengikuti narasi dan pengalaman yang dibagikan oleh subjek itu sendiri. Peneliti tidak menggunakan daftar pertanyaan yang kaku, melainkan hanya berpegang pada tema-tema besar penelitian. Hal ini bertujuan untuk memberikan keleluasaan penuh bagi subjek untuk menceritakan pengalamannya dengan kata-kata mereka sendiri, sehingga memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang lebih dalam dan otentik dari perjalanan resiliensi mereka.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Metode analisis ini dipilih karena kesesuaiannya dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menginterpretasikan bagaimana individu memaknai pengalaman hidup mereka. Proses analisis data dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah transkripsi verbatim dari seluruh rekaman wawancara dan pembacaan berulang-ulang untuk familiarisasi data. Tahap kedua, peneliti melakukan pengkodean awal dengan mengidentifikasi tema-tema atau gagasan yang muncul dari setiap transkrip secara individual. Tahap ketiga, tema-tema yang muncul dari masing-masing kasus kemudian dikelompokkan ke dalam kluster-kluster tema yang lebih besar dan abstrak, yang merepresentasikan pola-pola pengalaman yang sama di antara keempat subjek. Tahap terakhir adalah interpretasi, di mana peneliti mensintesis kluster-kluster tema tersebut menjadi sebuah narasi yang koheren untuk menyajikan gambaran utuh mengenai dinamika resiliensi yang dialami oleh para penyintas pelecehan seksual dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data wawancara yang terkumpul, teridentifikasi lima tema sentral yang menggambarkan pengalaman para penyintas pasca-peristiwa pelecehan seksual. Tema-tema ini mencakup dampak psikologis awal seperti penurunan harga diri dan isolasi diri, hingga proses pemulihan yang melibatkan upaya untuk bangkit, penerapan regulasi emosi, dan peran krusial dari dukungan sosial. Analisis mendalam terhadap kelima aspek ini memberikan gambaran komprehensif mengenai perjuangan dan ketahanan yang ditunjukkan oleh para subjek dalam menghadapi trauma mendalam. Penjelasan berikut akan menguraikan setiap tema secara rinci, mengintegrasikan pernyataan langsung dari para subjek untuk memberikan konteks yang otentik dan mendalam.

1. Penurunan Harga Diri sebagai Dampak Utama

Pelecehan seksual secara fundamental menyerang inti dari martabat dan nilai seorang individu, yang secara konsisten tercermin dalam temuan wawancara ini. Seluruh subjek melaporkan adanya penurunan harga diri yang signifikan sebagai dampak langsung dari peristiwa traumatis yang mereka alami. Perasaan ini bukan sekadar kesedihan, melainkan sebuah krisis identitas yang mendalam di mana para penyintas mulai memandang diri mereka secara negatif. Ungkapan seperti merasa "kotor", "sudah ternodai", dan "tidak ada harga dirinya lagi" menunjukkan adanya internalisasi rasa bersalah dan malu yang mendalam. Mereka merasa bahwa nilai intrinsik sebagai manusia telah direnggut secara paksa, meninggalkan luka psikologis yang membuat mereka mempertanyakan kelayakan dan kehormatan diri. Perasaan muak terhadap diri sendiri, sebagaimana diungkapkan oleh salah satu subjek, menggarisbawahi betapa destruktifnya dampak pelecehan terhadap citra diri, yang pada akhirnya memicu kehancuran kepercayaan diri yang parah dan berkelanjutan.

Kehancuran harga diri ini selanjutnya bermanifestasi dalam bentuk kekecewaan mendalam terhadap diri sendiri dan kerentanan yang dieksploitasi oleh pelaku. Para subjek merasa direndahkan ke titik terendah, memunculkan pertanyaan menyakitkan tentang mengapa hal tersebut bisa menimpa mereka. Perasaan ini menciptakan sebuah siklus negatif di mana citra diri yang rusak menghambat kemampuan mereka untuk berinteraksi secara normal dan memandang masa depan dengan optimisme. Dampak ini bersifat universal di antara para subjek, menunjukkan bahwa serangan terhadap harga diri adalah salah satu konsekuensi psikologis yang paling umum dan melumpuhkan dari pelecehan seksual. Penurunan drastis dalam persepsi nilai diri ini menjadi fondasi dari berbagai masalah psikologis lainnya, termasuk kecemasan sosial dan depresi, yang membuat proses pemulihan menjadi tantangan yang lebih kompleks dan memerlukan penanganan yang sangat hati-hati untuk membangun kembali fondasi diri yang telah hancur.

2. Mekanisme Pertahanan Melalui Isolasi Diri

Sebagai respons langsung terhadap trauma dan hilangnya rasa aman, para subjek secara serempak menunjukkan kecenderungan untuk melakukan isolasi diri dari lingkungan sosialnya. Perilaku ini merupakan sebuah perubahan drastis dari kondisi mereka sebelumnya yang lebih terbuka dan aktif berinteraksi. Penarikan diri ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari potensi ancaman lebih lanjut dan menghindari situasi yang dapat memicu kembali ingatan traumatis. Subjek secara sadar memilih untuk "diam diri" dan "mengasingkan diri", bahkan dari lingkaran pertemanan di lingkungan perkuliahan. Keputusan ini didasari oleh rasa takut dan kewaspadaan yang tinggi, terutama terhadap orang baru dan lawan jenis. Isolasi menjadi sebuah benteng pertahanan, di mana kesendirian dianggap lebih aman daripada risiko berinteraksi dengan dunia luar yang kini dipersepsikan sebagai tempat yang berbahaya dan tidak dapat diprediksi, mencerminkan hilangnya kepercayaan fundamental terhadap orang lain.

Lebih jauh, tindakan mengisolasi diri ini didorong oleh rasa khawatir dan was-was yang konstan bahwa peristiwa serupa dapat terulang kembali. Ketakutan ini begitu mendalam

sehingga para subjek secara tegas membatasi interaksi, khususnya dengan teman laki-laki, sebagai upaya preventif. Keinginan untuk "tidak pengen ketemu orang" adalah manifestasi ekstrem dari upaya melindungi diri dari kemungkinan sakit hati dan pengkhianatan lebih lanjut. Meskipun isolasi dapat memberikan rasa aman sesaat, strategi ini juga membawa risiko memperburuk perasaan kesepian dan depresi, serta menghambat akses terhadap dukungan sosial yang sebenarnya sangat dibutuhkan. Perilaku ini menunjukkan betapa dalamnya luka akibat pelecehan seksual, yang tidak hanya merusak kondisi internal penyintas tetapi juga secara drastis mengubah cara mereka berhubungan dengan dunia eksternal, menjadikan interaksi sosial yang sederhana sebagai sumber kecemasan yang luar biasa.

3. Efikasi Diri sebagai Motor Penggerak Upaya Bangkit

Di tengah keterpurukan dan trauma yang mendalam, sebuah titik balik penting muncul dalam diri para subjek, yaitu adanya keinginan kuat untuk bangkit. Upaya ini merupakan manifestasi dari efikasi diri, sebuah keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan. Para subjek mulai menyadari bahwa mereka tidak bisa selamanya terperangkap dalam kondisi sebagai korban. Muncul kesadaran untuk mengambil alih kendali atas hidup mereka dengan meyakinkan diri sendiri, "ayo aku harus bisa". Motivasi ini sering kali dikaitkan dengan tujuan konkret dan bermakna, seperti keinginan untuk menyelesaikan perkuliahan demi masa depan yang lebih baik. Tujuan akademis ini menjadi jangkar yang memberikan arah dan tujuan, mengubah fokus mereka dari penderitaan masa lalu ke aspirasi masa depan yang dapat diperjuangkan, menandakan langkah pertama yang krusial dalam perjalanan pemulihan aktif.

Proses untuk bangkit ini diakui sebagai sebuah perjuangan yang tidak mudah dan membutuhkan waktu. Ungkapan seperti "pelan-pelan harus berdamai dengan keadaan" dan "melawan ketakutanku sendiri" menggambarkan sebuah proses internal yang aktif dan penuh tantangan. Para subjek tidak hanya pasrah, tetapi secara sadar berupaya untuk "tumbuh lebih baik" dan "memperbaiki semuanya". Keinginan untuk keluar dari zona penderitaan dan mengejar cita-cita menunjukkan adanya resiliensi atau daya lenting yang mulai terbentuk. Keyakinan bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengubah nasib dan memperbaiki kualitas hidup mereka menjadi kekuatan pendorong utama. Efikasi diri inilah yang memungkinkan mereka untuk mulai merekonstruksi identitas mereka, bukan lagi sebagai penyintas yang pasif, melainkan sebagai individu yang proaktif dalam membentuk kembali masa depan mereka sesuai dengan harapan dan impian pribadi.

4. Peran Regulasi Emosi dalam Membangun Resiliensi

Salah satu aspek kunci yang muncul dalam upaya pemulihan para subjek adalah pengembangan kemampuan regulasi emosi. Ini adalah sebuah pendekatan sadar dan aktif untuk mengelola perasaan-perasaan negatif yang muncul sebagai akibat dari trauma. Ketika ingatan atau pemicu dari masa lalu muncul, para subjek tidak membiarkan diri mereka "terlarut dalam kesedihan". Sebaliknya, mereka secara sengaja melakukan intervensi terhadap keadaan emosional mereka. Strategi yang umum digunakan adalah mencari pengalihan untuk menggeser fokus dari perasaan sedih atau cemas ke aktivitas atau pikiran yang lebih menyenangkan. Kemampuan untuk "mengubah rasa sedih ke rasa senang" ini merupakan keterampilan koping yang sangat adaptif. Ini menunjukkan tingkat kesadaran diri yang tinggi, di mana mereka mampu mengidentifikasi emosi negatif yang destruktif dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mencegahnya mendominasi kondisi psikologis mereka.

Kemampuan mengatur emosi ini menjadi pilar penting dalam membangun resiliensi atau ketahanan mental. Dengan secara aktif "mengatur emosi biar nggak nangis", para subjek dapat mencegah spiral emosi negatif yang dapat melumpuhkan mereka dan menghambat aktivitas sehari-hari. Ini bukan berarti mereka menekan atau menyangkal perasaan mereka,

melainkan mengelolanya agar tidak berlarut-larut. Tindakan sederhana seperti "mengalihkan perasaan sedih ke perasaan yang lebih baik" merupakan latihan mental yang, seiring waktu, memperkuat kapasitas mereka untuk menghadapi tekanan psikologis. Menganggap kemampuan "mengatur emosional" sebagai hal yang "penting sekarang ini" menandakan bahwa para subjek telah memahami bahwa kontrol atas respons emosional mereka adalah kunci untuk mendapatkan kembali stabilitas dan melanjutkan hidup secara fungsional di tengah bayang-bayang trauma yang masih ada.

5. Pentingnya Dukungan Sosial dalam Proses Pemulihan

Faktor eksternal yang terbukti memiliki peran sangat signifikan dalam mendorong kemampuan subjek untuk bangkit adalah kehadiran dukungan sosial yang solid. Secara konsisten, para subjek menyebutkan bahwa dukungan yang mereka terima dari orang tua dan teman-teman dekat menjadi penopang utama selama masa-masa sulit. Dukungan ini dimaknai secara sangat positif, memberikan mereka penegasan bahwa mereka tidak sendirian dan masih ada orang-orang yang peduli serta menghargai mereka. Kehadiran orang-orang terdekat ini secara efektif melawan perasaan isolasi dan tidak berharga yang diakibatkan oleh trauma. Ketika orang tua terus memberikan "support" dan teman-teman memberikan "semangat terus agar cepat pulih", hal itu menciptakan lingkungan yang aman dan kondusif untuk penyembuhan. Dukungan sosial berfungsi sebagai jaring pengaman emosional, memberikan kekuatan eksternal yang dibutuhkan ketika kekuatan internal sedang melemah.

Dukungan yang efektif tidak hanya datang dalam bentuk kata-kata semangat, tetapi juga dalam bentuk pemahaman dan penerimaan tanpa menghakimi. Salah satu subjek menyoroti bagaimana orang tuanya "bisa ngerti banget" keadaannya dan "tidak banyak memberikan tekanan", yang mana ini sangat membantu proses pemulihannya. Sikap empatik seperti ini sangat krusial karena memvalidasi perasaan penyintas dan mengurangi beban rasa bersalah atau malu yang mungkin mereka rasakan. Demikian pula, sikap "respect" dari teman-teman menunjukkan penerimaan sosial yang membantu membangun kembali kepercayaan pada orang lain. Bantuan dari keluarga dan teman dekat diakui sebagai elemen fundamental yang membantu mereka keluar dari keterpurukan, membuktikan bahwa proses pemulihan dari trauma mendalam sering kali merupakan sebuah perjalanan kolektif yang ditopang oleh kepedulian dan kasih sayang dari lingkungan sekitar.

Pembahasan

Pembahasan ini mengkaji secara mendalam gambaran *resiliensi* pada penyintas pelecehan seksual, dengan memetakan perjalanan psikologis mereka dari dampak trauma awal hingga proses pemulihan aktif. Temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa para penyintas mengalami guncangan hebat yang termanifestasi dalam dua dampak utama: penurunan harga diri yang drastis dan mekanisme pertahanan berupa isolasi diri. Kondisi ini selaras dengan literatur yang menyatakan bahwa kekerasan seksual dapat memicu stres traumatik yang mendalam dan perilaku negatif lainnya (Ybarra & Thompson, 2017). Namun, di tengah keterpurukan tersebut, penelitian ini juga mengidentifikasi tiga pilar utama yang menjadi fondasi bagi proses bangkit kembali, yaitu munculnya *self-efficacy* sebagai motor penggerak internal, pengembangan kemampuan regulasi emosi sebagai keterampilan *coping* yang adaptif, dan peran krusial dukungan sosial sebagai penopang eksternal. Dengan demikian, *resiliensi* dalam konteks ini bukanlah sebuah sifat bawaan, melainkan sebuah proses dinamis yang terbangun melalui interaksi kompleks antara kekuatan internal dan sumber daya eksternal yang tersedia bagi penyintas.

Dampak paling fundamental dan melumpuhkan yang dialami oleh seluruh subjek adalah kehancuran harga diri atau *self-esteem*. Perasaan "kotor", "ternodai", dan tidak berharga

merupakan internalisasi dari rasa malu dan bersalah yang mendalam, yang secara konsisten terbukti menjadi konsekuensi utama dari pelecehan seksual. Serangan terhadap martabat ini menciptakan krisis identitas di mana penyintas mulai memandang diri mereka secara negatif dan merasa tidak layak. Kehancuran *self-esteem* ini menjadi luka inti yang memicu berbagai dampak psikologis lainnya. Sebagai respons langsung terhadap trauma dan citra diri yang rusak, para penyintas kemudian menerapkan strategi isolasi diri (Pasaribu et al., 2024; Rahmah et al., 2025). Mereka secara sadar menarik diri dari lingkungan sosial sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari potensi ancaman dan pemicu trauma lebih lanjut. Perilaku ini mencerminkan kebingungan dan ketakutan yang mendalam, sebagaimana diungkapkan oleh Izzaturrohman dan Khaerani (2018), di mana korban kesulitan memutuskan kepada siapa harus menceritakan pengalaman mereka dan merasa lebih aman dalam kesendirian.

Meskipun isolasi diri berfungsi sebagai benteng pertahanan sesaat, strategi ini bersifat paradoksikal karena juga menghambat akses terhadap dukungan sosial yang vital untuk pemulihan. Penarikan diri dari lingkungan sosial, jika berlangsung lama, berisiko memperburuk perasaan kesepian dan depresi, menciptakan sebuah siklus negatif yang sulit dipatahkan. Perilaku ini menunjukkan betapa dalamnya luka akibat pelecehan, yang tidak hanya merusak kondisi internal penyintas tetapi juga secara drastis mengubah cara mereka berinteraksi dengan dunia eksternal. Dunia yang sebelumnya aman kini dipersepsikan sebagai tempat yang berbahaya, dan interaksi sosial yang sederhana berubah menjadi sumber kecemasan yang luar biasa. Oleh karena itu, meskipun dipicu oleh kebutuhan untuk melindungi diri, isolasi diri menjadi salah satu tantangan terbesar dalam perjalanan pemulihan karena secara aktif menjauhkan penyintas dari sumber-sumber penyembuhan komunal yang sangat mereka butuhkan untuk memvalidasi perasaan dan membangun kembali kepercayaan (Aisyah et al., 2025; Harianja et al., 2024; Shanputra et al., 2025).

Titik balik dalam perjalanan pemulihan para penyintas ditandai dengan munculnya kekuatan internal untuk bangkit, yang dapat diidentifikasi sebagai manifestasi dari *self-efficacy*. Kesadaran bahwa mereka "harus bisa" dan keinginan untuk "tumbuh lebih baik" menunjukkan adanya keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi kesulitan dan mengubah nasib. Motivasi ini seringkali ditopang oleh tujuan hidup yang konkret, seperti menyelesaikan pendidikan, yang berfungsi sebagai jangkar untuk masa depan dan memberikan arah di tengah kekacauan emosional. *Self-efficacy* ini menjadi mesin pendorong yang memungkinkan penyintas untuk secara proaktif merekonstruksi identitas mereka, beralih dari posisi korban yang pasif menjadi individu yang aktif dalam proses penyembuhan. Kekuatan internal inilah yang menjadi fondasi bagi mereka untuk mulai "melawan ketakutan" dan "berdamai dengan keadaan", sebuah langkah pertama yang esensial dalam membangun kembali kehidupan yang telah porak-poranda akibat trauma (Cahyani & Triyono, 2025; Zega et al., 2024).

Seiring dengan tumbuhnya *self-efficacy*, para penyintas juga mengembangkan keterampilan praktis untuk mengelola gejolak emosi, yaitu regulasi emosi. Ini merupakan sebuah proses sadar di mana mereka secara aktif mengintervensi perasaan negatif agar tidak berlarut-larut. Strategi seperti mengalihkan kesedihan menjadi perasaan yang lebih menyenangkan merupakan bentuk *coping* yang sangat adaptif. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mencegah spiral emosi negatif yang dapat melumpuhkan dan menghambat fungsi sehari-hari. Dengan secara aktif "mengatur emosi biar nggak nangis", mereka tidak menekan perasaan, melainkan mengelolanya agar tetap terkendali. Penguasaan keterampilan regulasi emosi menjadi pilar penting dalam membangun *resiliensi* atau ketahanan mental. Para subjek menyadari bahwa kemampuan untuk mengontrol respons emosional adalah kunci untuk mendapatkan kembali stabilitas dan melanjutkan hidup secara fungsional di tengah bayang-

bayang trauma yang masih menghantui (Afriyani & Saputra, 2025; Mastory & Syukur, 2025; Sahrani & Hungsie, 2025).

Meskipun kekuatan internal sangat krusial, penelitian ini secara tegas menunjukkan bahwa proses pemulihan jarang sekali merupakan perjalanan soliter. Kehadiran dukungan sosial yang solid dari keluarga dan teman dekat terbukti menjadi faktor eksternal yang sangat signifikan. Dukungan ini berfungsi sebagai katalisator yang memperkuat *self-efficacy* dan memfasilitasi regulasi emosi. Ketika orang tua dan teman memberikan dukungan tanpa menghakimi, hal itu secara efektif melawan perasaan tidak berharga dan isolasi yang disebabkan oleh trauma. Pemahaman dan penerimaan dari orang terdekat menciptakan lingkungan yang aman, memvalidasi perasaan penyintas, dan mengurangi beban rasa malu. Dukungan sosial ini menjadi jaring pengaman emosional, memberikan kekuatan eksternal yang dibutuhkan penyintas ketika kekuatan internal mereka sedang goyah, membuktikan bahwa proses pemulihan seringkali merupakan sebuah upaya kolektif yang ditopang oleh kepedulian dan empati dari lingkungan sekitar (Calhoun et al., 2022; Sari et al., 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini menggambarkan *resiliensi* sebagai sebuah proses aktif dan multifaset, bukan sebagai sifat tunggal. Ini adalah kemampuan untuk beradaptasi dan berfungsi dengan baik meskipun menghadapi kesulitan berat, yang terbangun dari sinergi antara faktor internal dan eksternal (Claudia & Sudarji, 2018; Jackson & Watkin dalam Amalia & Keliat, 2017). Implikasi utama dari temuan ini adalah bahwa intervensi untuk membantu penyintas pelecehan seksual harus bersifat holistik. Upaya bantuan tidak cukup hanya berfokus pada penguatan kapasitas individu seperti *self-efficacy* dan keterampilan *coping*, tetapi juga harus secara aktif melibatkan dan mengedukasi sistem dukungan sosial di sekitarnya. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang kualitatif dengan sampel yang kecil, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan. Penelitian di masa depan disarankan menggunakan desain longitudinal untuk melacak dinamika proses *resiliensi* dari waktu ke waktu pada populasi yang lebih besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, peristiwa pelecehan seksual yang dialami oleh subjek menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, berupa trauma berkepanjangan yang memengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Trauma tersebut memicu penurunan harga diri (*self-esteem*) pada subjek, sehingga mengakibatkan kecenderungan untuk menarik diri (*self-isolation*) dari interaksi sosial. Di sisi lain, *resiliensi* pada korban pelecehan seksual terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut berupa kemampuan regulasi emosi, yang memainkan peran krusial dalam proses pemulihan subjek dari kondisi traumatis. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial (*social support*) dari lingkungan terdekat, termasuk keluarga dan teman sebaya, turut berkontribusi dalam membangun ketahanan psikologis (*psychological resilience*) subjek.

Dampak psikologis yang muncul pasca-trauma, seperti rendahnya *self-esteem* dan kecenderungan untuk mengisolasi diri, menjadi hambatan awal bagi subjek dalam mengembangkan *resiliensi*. Namun, upaya untuk bangkit (*recovery effort*) muncul sebagai aspek psikologis yang esensial, di mana kemampuan subjek dalam mengelola emosi (*emotional regulation*) berperan sebagai mekanisme koping yang efektif. Selain itu, keberadaan dukungan sosial yang konsisten memberikan fondasi bagi subjek untuk secara bertahap memulihkan kondisi psikologisnya dan membangun kembali kehidupan yang lebih adaptif. Dengan demikian, proses *resiliensi* pada korban pelecehan seksual merupakan hasil dari sinergi antara kapasitas internal individu dan faktor eksternal yang mendorong pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, A., & Saputra, W. N. E. (2025). Beyond the divorce: Membangun strategi coping yang kuat pada remaja melalui CBT. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 706. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4351>
- Aisyah, S., et al. (2025). Efektivitas pendekatan konseling naratif dalam mengatasi permasalahan identitas diri pada remaja. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 747. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.5097>
- Amalia, R. F., & Keliat, B. A. (2018). Terapi kelompok asertif efektif meningkatkan kemampuan asertif dan resiliensi pada remaja di SMPN Padangpanjang. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 60–68.
- Bhat, R. H., & Khan, S. M. (2018). Dimensionality and psychometric characteristics of Psychological Resilience Scale. *Journal of Research and Analytical Reviews*, 5(3), 624–629.
- Cahyani, W. N., & Triyono, T. (2025). Kesiapsiagaan psikologis dewasa akhir di daerah rawan bencana erupsi Merapi. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 622. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4728>
- Calhoun, C. D., et al. (2022). The role of social support in coping with psychological trauma: An integrated biopsychosocial model for posttraumatic stress recovery. *Psychiatric Quarterly*, 93(4), 949. <https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w>
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2018). Sumber-sumber resiliensi pada remaja korban perundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 101–114.
- Dewanti, A., & Suprpti, V. (2014). Resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 164–171.
- Harianja, S. H., et al. (2024). Melukat sebagai ritual penyucian diri dalam budaya Bali: Tinjauan literatur tentang potensi terapeutik dalam kesehatan mental. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 171. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3440>
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117–140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Maevani, H. (2021). Gambaran resiliensi pada bisexual yang pernah mengalami pelecehan seksual. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(3), 347–359.
- Mastory, B., & Syukur, M. (2025). Filsafat stoisisme dapat melahirkan perasaan skeptis pada hal baik yang akan terjadi. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i1.4075>
- Noviana, I. (2015). Kekerasan seksual terhadap anak: Dampak dan penanganannya. *Sosio Informa*, 1(1).
- Pasaribu, I. L. M., et al. (2024). Dinamika konflik psikodinamik, pola asuh, dan stresor psikososial pada kasus agorafobia. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(4), 246. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i4.4354>
- Rahmah, L., et al. (2025). Analisis faktor-faktor dan strategi pencegahan bullying di MI Nurul Ilmi Kota Bima. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(2), 649. <https://doi.org/10.51878/social.v5i2.5642>
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijakan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>

- Sari, N., et al. (2025). Upaya meningkatkan kecerdasan sosial emosional anak menggunakan metode dongeng di TK PGRI 02 Ambulu. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1371. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.5906>
- Shanputra, G. A. A., et al. (2025). Pemberian konseling dengan pendekatan client centered therapy pada kasus pernikahan usia dini di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak di Kabupaten Sikka. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 149. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.6206>
- Shia, L., et al. (2019). Recover from the adversity: Functional connectivity basis of psychological resilience. *Journal of Neuropsychologia*, 20–27.
- Ybarra, M. L., & Thompson, R. E. (2018). Predicting the emergence of sexual violence in adolescence. *Prevention Science*, 19(4), 403–415.
- Yudha, I. N. B. D., et al. (2017). Dinamika memaafkan pada korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 435–447.
- Zega, S., et al. (2024). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik konseling behavioral terhadap kesehatan mental peserta didik di SMP Negeri 6 Idanogawo. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(4), 551. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v4i4.3844>