

Studi Fenomenologi Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual

Resilience on Female Victims of Sexual Violence, A Phenomenology Study

Muhammad Krisnadiwa Soehardiman¹, Berliana Widi Scarvanovi*¹, Laelatus Syifa Sari Agustina¹

¹Universitas Sebelas Maret, Jl. Insinyur Sutami no 36A, Surakarta

*berlianawidi@staff.uns.ac.id

Abstract. *Sexual violence is an issue that is getting more attention in Indonesia due to the increase in the number of case reports. Sexual violence will have an impact on individuals who experience it. The consequences that arise from sexual violence may be depression, phobias, nightmares, suspicion of other people, and feeling a strong urge to commit suicide. Therefore, resilience is needed to overcome these negative impacts and increase resilience. This study aims to reveal the dynamics of resilience of women victims of sexual violence. This study uses a qualitative phenomenological approach, with interviews as a data collection method. There were three samples in the survey, taken using a purposive sampling technique with the criteria of being female and having experienced sexual violence. Results of this study indicate that the ability to analyze cause and effect, self-efficacy, optimism, empathy, increasing positive aspects, and emotional regulation help the resilience process of women victims of sexual violence. Two new findings support the resilience process for women victims of sexual violence, namely motivation and self-compassion. The resilience process is also influenced by external factors, namely family, peers, and social stigma against victims of sexual violence.*

Keywords: *female victims; resilience; sexual violence*

Abstrak. Kekerasan seksual menjadi isu yang mendapatkan perhatian lebih di Indonesia dikarenakan kenaikan jumlah laporan kasus selama bertahun-tahun. Kekerasan seksual akan memberi dampak kepada individu yang mengalaminya. Dampak yang muncul dari kekerasan seksual kemungkinan adalah depresi, fobia, mimpi buruk, dan merasakan dorongan yang kuat untuk bunuh diri. Oleh karena itu, resiliensi diperlukan untuk mengatasi dampak-dampak negatif tersebut dan meningkatkan ketahanan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika resiliensi perempuan korban kekerasan seksual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologis, dengan wawancara sebagai metode pengambilan data. Sampel dalam penelitian berjumlah 3, diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria berjenis kelamin perempuan dan pernah mengalami kekerasan seksual. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan analisis sebab akibat, efikasi diri, optimisme, empati, peningkatan aspek positif, dan regulasi emosi membantu proses resiliensi dari perempuan korban kekerasan seksual. Terdapat dua temuan baru yang membantu proses resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual yaitu motivasi dan *self-compassion*. Proses resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu keluarga, teman sebaya, dan stigma masyarakat terhadap korban kekerasan seksual.

Kata Kunci: kekerasan seksual; korban perempuan; resiliensi

Pendahuluan

Kekerasan seksual menjadi isu penting yang mendapatkan perhatian lebih di Indonesia. Berdasarkan data statistik Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan), yang melakukan pencatatan terhadap laporan dari berbagai lembaga masyarakat dan institusi pemerintah di Indonesia, angka kekerasan seksual pada tahun 2014 mencapai 4.543 kasus, pada tahun 2015 angka tersebut mencapai 6.499 kasus, pada tahun 2016 angka kekerasan seksual terhadap perempuan kembali meningkat hingga 7.097 kasus, pada tahun 2017 angka tersebut mencapai 7.215, kemudian pada tahun 2018 kembali meningkat mencapai 7.792 kasus, tren ini pun berlanjut hingga tahun 2019 yakni mencapai 7.936 kasus. Data tersebut dikumpulkan dari 3 tempat yaitu dari Pengadilan Agama/Pengadilan Negeri, Lembaga layanan mitra Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, dan UPR, yaitu satu unit yang dibentuk khusus untuk menerima dan menangani pengaduan langsung dari korban (Komnas Perempuan, 2021).

Kekerasan seksual merupakan perbuatan yang melanggar moral dan melanggar hukum. Kekerasan terhadap perempuan menurut Amora (2003), merupakan tindakan asusila yang menyebabkan kerugian atau penderitaan pada korban yang mengalaminya. Korban dari kejahatan kekerasan seksual banyak terjadi pada perempuan. Menurut data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen-PPPA), dalam periode 1 Januari-27 September 2023 ada 19.593 kasus kekerasan yang tercatat di seluruh Indonesia. Dari seluruh kasus kekerasan tersebut, 17.347 orang korban merupakan perempuan, dan 3.987 korban berjenis kelamin laki-laki (Kemen-PPPA, 2023). Probabilitas perempuan untuk mendapatkan kekerasan seksual sangat tinggi karena kerentanannya. Mirisnya, tindak kekerasan seksual seringkali dikaitkan dengan bagaimana perempuan (yang merupakan korban) berpakaian, berperilaku, berelasi sosial, berhubungan dengan lawan jenis, atau bekerja. Karena sifat alamiahnya, korban dipersepsikan sebagai seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk melindungi dirinya dari serangan pelaku, selalu menempatkan diri mereka sehingga dianggap mudah diserang oleh pelaku, ataupun mudah untuk dimanipulasi oleh pelaku (Fadillah, 2018).

Terdapat berbagai macam dampak negatif yang akan dialami oleh korban kekerasan seksual menurut *National Sexual Violence Resource Center* (2015). Terdapat 3 macam dampak yaitu: psikologis, fisiologis, dan emosional. Dampak secara psikologis yakni depresi, kecemasan, simtom obsesif-kompulsif, *post traumatic stress disorder* (PTSD), *self-esteem* rendah, dan sebagainya. Dampak secara fisiologis berupa kesulitan tidur dan makan, luka fisik, tertular penyakit seksual, kehamilan yang tidak dikehendaki oleh korban, dan lain sebagainya. Sedangkan dampak emosional berupa perasaan malu, perasaan kuat untuk menyalahkan diri sendiri, rasa bersalah yang kuat, penyangkalan, dan sebagainya.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tiga subjek yang memiliki pengalaman kekerasan seksual. Ketiga subjek mengalami kekerasan seksual yaitu perkosaan. Berdasarkan

hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa ketiga subjek penelitian merasakan dampak negatif dari kekerasan seksual yang mereka alami. Dampak negatif tersebut meliputi: merasa terpuruk, merasa kehilangan nilai dirinya, dan merasa *worthless* atau tidak berharga, sehingga arah penelitian ini lebih membahas mengenai resiliensi.

Dalam penelitian Sisca & Moningga (2008) mengenai resiliensi pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami kekerasan seksual di masa kanak-kanak, subjek pada penelitian tersebut memiliki gambaran keluarga yang negatif sehingga membuat mereka tidak didukung, tidak aman, tidak dicintai, merasa rendah diri, dan tidak bebas mengembangkan minat dan bakatnya. Namun subjek-subjek penelitian tersebut dapat berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-harinya berkat adanya pengaruh resiliensi. Dalam penelitian Edmond, dkk (2006) mengenai resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual, diungkapkan remaja yang mengalami kekerasan seksual secara psikologis memiliki risiko untuk mengalami masalah kesehatan mental dan perilaku yang negatif pada perjalanan hidup mereka. Korban perempuan dengan resiliensi secara signifikan lebih yakin dengan rencana pendidikan mereka dan optimis tentang masa depan mereka dan memiliki pengaruh teman sebaya yang lebih positif. Berdasarkan uraian tersebut serta melihat fenomena dan temuan lapangan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif partisipan penelitian dengan lebih mendalam. Sampel dalam penelitian berjumlah 3, diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria subjek yaitu berjenis kelamin perempuan dan pernah mengalami kekerasan seksual.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara. Jenis wawancara yang dipilih dalam penelitian ini adalah wawancara terbuka mendalam (*in-depth, open ended interview*). Fakta yang sebelumnya tidak terbayangkan mempunyai kemungkinan yang lebih tinggi untuk terungkap saat menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka sebagai jenis pertanyaan dalam wawancara. Penelitian ini menggunakan metode wawancara semi terstruktur, yaitu interaksi verbal dimana peneliti berupaya untuk mendapatkan informasi dari subjek dengan cara memberikan pertanyaan. Walaupun peneliti mempersiapkan daftar pertanyaan, wawancara semi terstruktur akan cenderung berlangsung dalam bentuk percakapan (Longhurst, 2009).

Penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenal Analysis* (IPA) yang dikemukakan oleh Kahija (2017). Langkah-langkah teknik analisis data tersebut adalah (1) Membaca berulang-ulang, (2) Membuat catatan awal, (3) Membuat tema emergen, (4) Membuat tema superordinat, (5) Melanjutkan analisis dengan kasus-kasus lain, (6) Membuat pola antarkasus.

Hasil

Subjek I dan II mengalami kekerasan seksual pada umur 17 tahun saat menempuh pendidikan Sekolah Menengah Atas. Pelaku kekerasan seksualnya adalah mantan pacarnya. Bentuk kekerasan seksual yang dialami subjek I dan II adalah perkosaan. Subjek I mengalami kehamilan dan memutuskan untuk melahirkan serta merawat anaknya sedangkan subjek II tidak mengalami kehamilan. Subjek II mengalami kekerasan seksual sebanyak 2 kali dalam hidupnya. Subjek II pertama kali mengalami kekerasan seksual saat SMA, dan kedua kalinya saat kuliah. Subjek III mengalami kekerasan seksual dari umur 4 sampai 17 tahun, dalam bentuk grooming, gaslighting, dan perkosaan. Pelaku kekerasan seksual subjek III merupakan seorang anggota keluarga besar subjek. Menurut Subjek III, pelaku kekerasan seksual tersebut merupakan orang yang dianggap terpercaya sehingga subjek merasa takut untuk menceritakan kejadian tersebut ke anggota keluarga lainnya.

Ketiga subjek mengalami dampak yang signifikan terhadap hidupnya. Subjek I mengalami dampak kekerasan seksual yaitu kondisi emosional tidak stabil, merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri, menyakiti diri sendiri, mengisolasi diri, demotivasi, meragukan diri sendiri, merasa membebani keluarga, pandangan pesimis terhadap masa depan, dan pikiran untuk bunuh diri. Subjek II mengalami dampak kekerasan seksual yang mirip dengan subjek I. Dampak kekerasan seksual yang dirasakan oleh subjek II meliputi emosional tidak stabil, lebih sensitif terhadap lelucon seksual, merasa berdosa, merasa tidak berharga lagi, merasa tidak berdaya, merasa tidak pantas, menarik diri dari lingkungan sosial, kekesalan terhadap pelaku, melakukan perilaku impulsif, dan takut untuk menjadi pusat perhatian. Subjek III membutuhkan waktu untuk memproses kejadian kekerasan seksual karena ia mengalami hal tersebut saat ia masih berumur 4 tahun. Kekerasan seksual subjek III berlanjut sampai dengan ia berumur 17 tahun. Subjek III membutuhkan proses untuk menyadari apa yang terjadi pada dirinya. Subjek III mengalami dampak-dampak negatif kekerasan seksual setelah melewati proses menyadari kejadian. Dampak negatif yang dirasakan subjek III meliputi merasa hancur, merasa bukan orang yang sama lagi, merasa tidak percaya diri, merasa sendirian, sedih, sering menangis, tidak tahu harus apa, sering melamun, menyalahkan dan mempertanyakan diri sendiri, marah dengan diri sendiri, menarik diri dari lingkungan sosial, muncul perilaku impulsif.

Self-compassion, subjek I masih memiliki rasa bersalah, tetapi subjek I memilih untuk menerima keadaannya. Penerimaan tersebut adalah bentuk *self-compassion*, dimana seseorang menerima keadaannya untuk mengasihi diri sendiri. Subjek II mengaku sudah mampu untuk mengikhlaskan kejadian. Hal tersebut dinilai sendiri oleh subjek dari interaksi yang pernah terjadi antara subjek II dan pelaku. Subjek II mengaku bahwa ia sudah tidak lagi merasa kekesalan terhadap pelaku karena subjek II sudah mengikhlaskan segala kemarahannya terhadap pelaku,

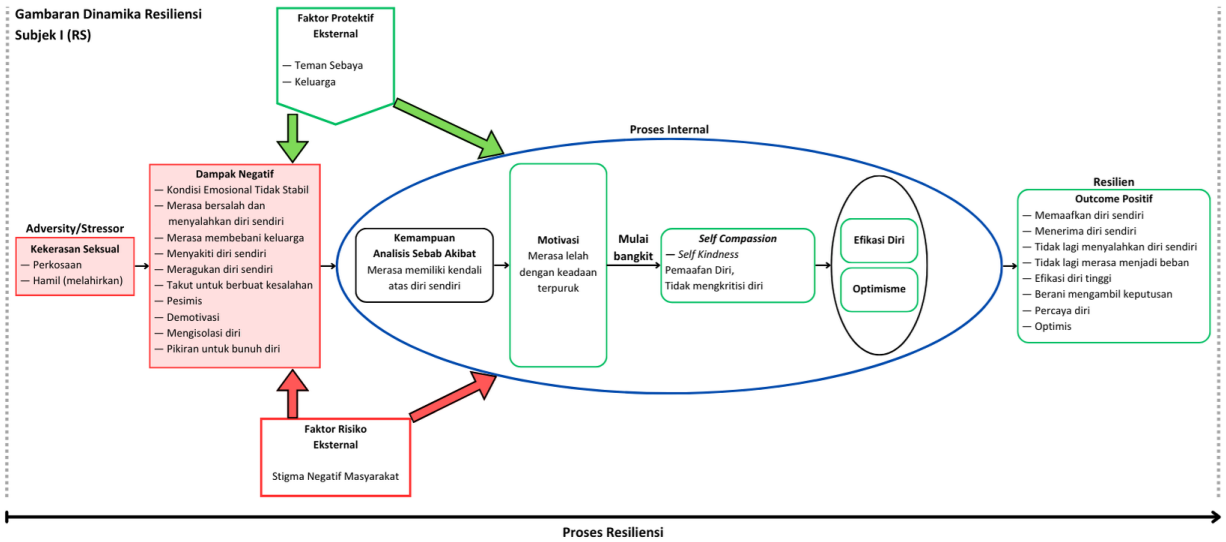
yang berarti menerima keadaan dan juga memaafkan pelaku. Subjek III mengaku bahwa ia mampu bangkit dari keterpurukannya berkat keberhasilannya dalam menerima dirinya setelah kekerasan seksual. Setelah subjek III menerima dirinya, ia tidak lagi menyalahkan diri sendiri dan tidak lagi merasa tidak berharga.

Efikasi diri, ketiga subjek penelitian menunjukkan adanya aspek efikasi diri dalam wawancara. Aspek ini ditunjukkan dalam pernyataan ketiga subjek yang menyebutkan bahwa mereka membandingkan masalah atau tantangan-tantangan besar yang mereka alami dengan kejadian kekerasan seksual, seakan-akan tantangan lainnya lebih ringan dengan kejadian kekerasan seksual yang masing-masing mereka alami. Ketiga subjek merasa mampu untuk melewati masalah atau tantangan-tantangan lainnya karena mereka sudah berhasil melalui sesuatu yang sangat buruk di hidup mereka.

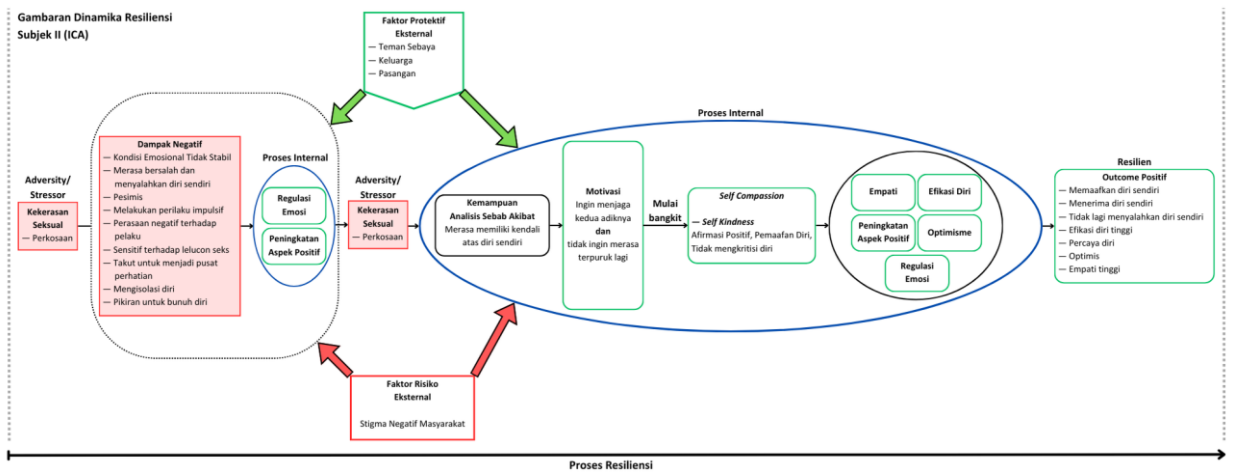
Empati, aspek empati hanya ditunjukkan pada 2 subjek, yaitu subjek II dan III. Subjek I tidak menunjukkan adanya aspek empati karena subjek I mengakui bahwa empati tidak membantunya dalam proses ia bangkit dari keterpurukan akibat kekerasan seksual.

Regulasi emosi, subjek I mengaku bahwa ia tidak melakukan upaya khusus untuk membangkitkan dirinya dari keterpurukan. Setelah subjek I mengalami kekerasan seksual, subjek I sering merasa sedih dan mengkritik dirinya sendiri. Oleh karena itu, subjek I merasakan penderitaan emosional yang tinggi sehingga mendorong subjek I untuk mengatasi penderitaan tersebut. Subjek I mengaku bahwa menyakiti dirinya sendiri seperti membenturkan kepalanya sendiri ke dinding untuk memindahkan rasa sakit emosionalnya ke tubuh fisiknya. Subjek I mengaku bahwa perilaku menyakiti dirinya sangat berkurang setelah ia merasa lelah dengan keadaannya dan memutuskan untuk berjalan maju. Hal tersebut sudah dibahas oleh peneliti dalam aspek motivasi dan dampak kekerasan seksual. Subjek II mengalami dampak-dampak negatif kekerasan seksual seperti rasa sedih, rasa bersalah, dan lainnya. Dari emosi-emosi negatif tersebut, subjek II memutuskan untuk mengatasinya dengan cara bermain alat musik atau mendengarkan musik. Subjek III mengalami dampak-dampak kekerasan seksual seperti merasa sedih, melakukan perilaku impulsif yaitu menyakiti diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, dan lainnya yang sudah disebutkan sebelumnya. Oleh karena itu, subjek III mencari teman sebaya untuk bercerita sebagai upaya untuk mengatasi kesedihan dan perilaku impulsifnya yang dilakukan selama bertahun-tahun. Setiap kali subjek III merasa sedih dan ingin menyakiti dirinya, subjek III bercerita dengan temannya untuk mencurahkan emosi-emosi negatif yang dirasakannya. Dari upaya tersebut, subjek III dapat mereduksi emosi-emosi negatif yang ia rasakan.

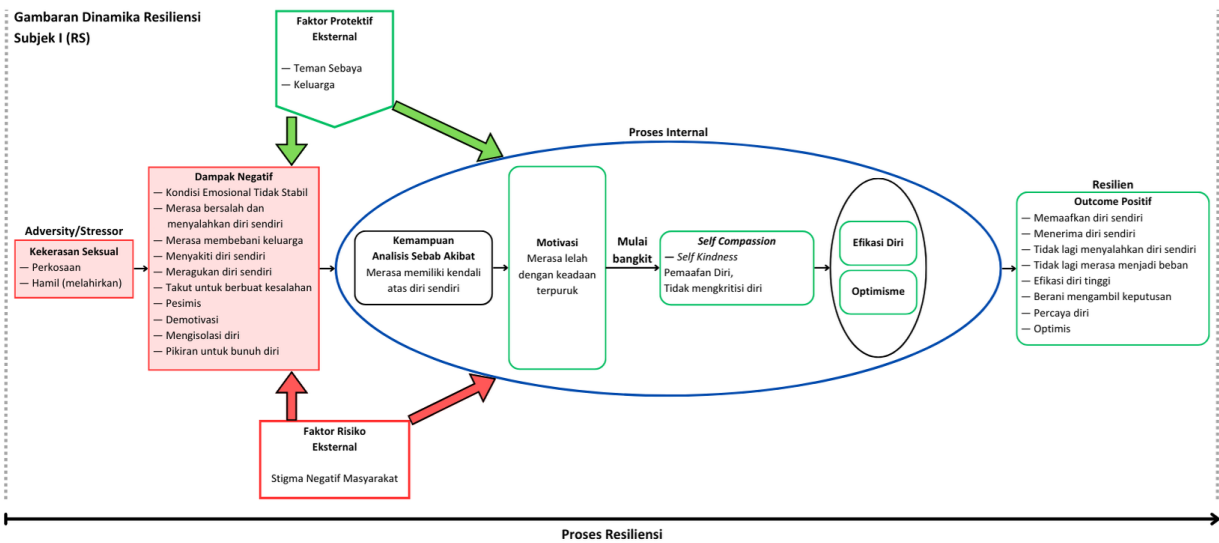
Berikut merupakan bagan dinamika dari masing-masing subjek dan keseluruhan subjek.



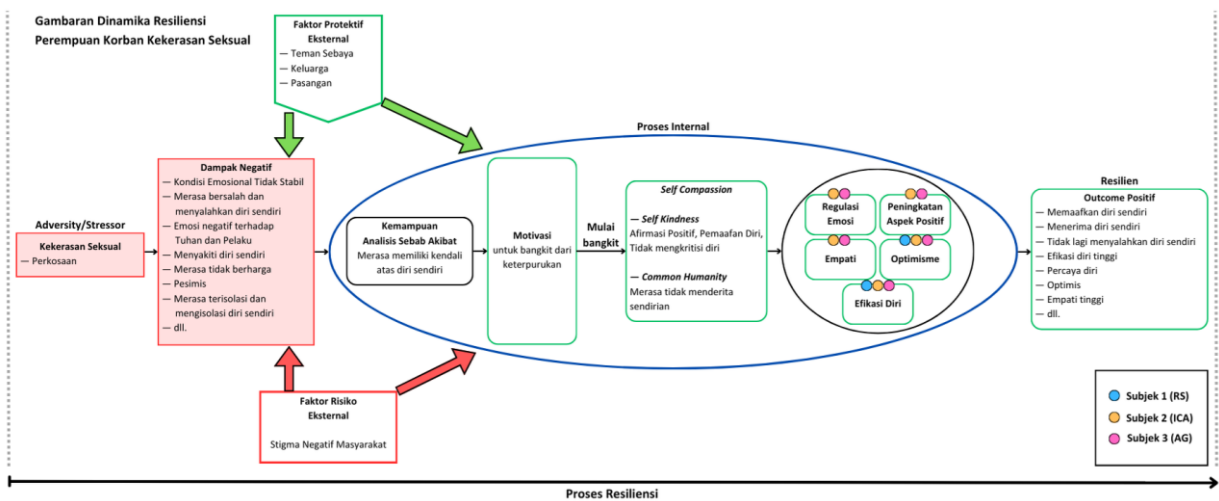
Gambar 1
Bagan Dinamika Subjek I



Gambar 2
Bagan Dinamika Subjek II



Gambar 3
Bagan Dinamika Subjek III



Gambar 4
Gambaran Dinamika Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual

Pembahasan

Penjelasan proses resiliensi tidak akan berjalan tanpa adanya sebuah tantangan. Dalam penelitian ini, tantangan yang dimaksud adalah kekerasan seksual. Subjek RS mengalami kekerasan seksual satu kali oleh mantan pasangannya saat RS SMA dan berakibat kehamilan. Subjek ICA mengalami kekerasan seksual dari umur 4 – 17 tahun oleh salah satu anggota keluarga besarnya. Subjek AG mengalami kekerasan seksual sebanyak 2 kali, pertama oleh mantan pasangannya saat SMA, dan kedua kalinya oleh mantan pasangannya saat kuliah.

Kekerasan seksual tersebut memberikan dampak negatif pada ketiga subjek dalam penelitian ini. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek RS mengalami dampak negatif kekerasan seksual yaitu kondisi emosional tidak stabil, merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri, menyakiti diri sendiri, mengisolasi diri, demotivasi, meragukan diri sendiri, merasa membebani keluarga, pandangan pesimis terhadap masa depan, dan pikiran untuk bunuh diri. Subjek ICA mengalami kondisi emosional tidak stabil, lebih sensitif terhadap lelucon seksual, merasa berdosa, merasa tidak berharga lagi, merasa tidak berdaya, merasa tidak pantas, menarik diri dari lingkungan sosial, kekesalan terhadap pelaku, melakukan perilaku impulsif, dan takut untuk menjadi pusat perhatian. Subjek AG mengalami merasa hancur, merasa bukan orang yang sama lagi, merasa tidak percaya diri, merasa sendirian, sedih, sering menangis, tidak tahu harus apa, sering melamun, menyalahkan dan mempertanyakan diri sendiri, marah dengan diri sendiri, menarik diri dari lingkungan sosial, muncul perilaku impulsif. Temuan ini sesuai dengan penelitian National Sexual Violence Resource Center (2015), yang menyebutkan bahwa terdapat 3 macam dampak negatif kekerasan seksual yaitu: psikologis, fisiologis, dan emosional. Dampak secara psikologis yakni depresi, kecemasan, simtom obsesif-kompulsif, *post traumatic stress disorder* (PTSD), *self-esteem* rendah, dan sebagainya. Dampak secara fisiologis berupa kesulitan tidur dan makan, luka fisik, tertular penyakit seksual, kehamilan yang tidak dikehendaki oleh korban, dan lain sebagainya. Sedangkan dampak emosional berupa perasaan malu, perasaan kuat untuk menyalahkan diri sendiri, rasa bersalah yang kuat, penyangkalan, dan sebagainya.

Lingkungan eksternal korban kekerasan seksual sangat mempengaruhi dampak negatif yang dirasakan oleh korban dan juga mempengaruhi proses resiliensi. Data penelitian menunjukkan bahwa stigma negatif masyarakat terhadap korban kekerasan seksual memperburuk dampak negatif yang dialami oleh ketiga subjek dalam penelitian ini. Masyarakat Indonesia masih memiliki kecenderungan untuk menyalahkan korban (*victim blaming*) atas terjadinya kekerasan seksual yang mereka alami. Akibat stigma negatif masyarakat terhadap korban kekerasan seksual, ketiga subjek semakin merasa bersalah atas apa yang terjadi pada diri mereka, sehingga ketiga subjek memiliki kecenderungan yang semakin kuat untuk menyalahkan diri sendiri sehingga menghambat proses resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ullman (2010) mengenai kekerasan seksual, yang menyebutkan bahwa banyak korban kekerasan seksual yang bercerita kepada orang lain mengenai pengalaman kekerasannya mendapatkan

"second assault" atau kekerasan yang kedua kalinya, dalam bentuk reaksi negatif seperti victim blaming dan disbelief (ketidakpercayaan). Respon negatif tersebut terbukti memberikan dampak negatif secara mental dan fisik pada korban kekerasan seksual.

Data penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek merasa lelah dengan dampak negatif kekerasan seksual yang mereka alami. Karena ketiga subjek pada akhirnya menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas hidupnya masing-masing, ketiga subjek memunculkan motivasi untuk mengubah keadaannya menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Dumpratiwi, dkk (2020), yang menyebutkan bahwa motivasi untuk mencapai aktualisasi diri merupakan salah satu aspek dari dinamika psikologis pada perempuan remaja korban kekerasan seksual untuk meraih masa depan yang lebih baik. Hasil penelitian Sesca & Hamidah (2018) mengenai Post traumatic growth pada wanita dewasa awal perempuan korban kekerasan seksual juga menyatakan bahwa motivasi untuk menjadi lebih baik ditemukan pada subjek-subjek dalam penelitian tersebut sehingga menghasilkan perubahan positif dalam hidup mereka. Dengan adanya motivasi tersebut, ketiga subjek dalam penelitian ini terdorong untuk melakukan hal-hal positif dalam hidupnya sehingga kualitas hidupnya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Ketiga subjek dalam penelitian ini menunjukkan adanya aspek efikasi diri yang tinggi. Ketiga subjek merasa bahwa mereka mampu melewati tantangan-tantangan hidup lainnya karena mereka merasa berhasil dalam melewati tantangan yang sangat berat dalam hidupnya, yaitu kekerasan seksual. Ketika ketiga subjek menghadapi tantangan baru, mereka memiliki kecenderungan untuk membandingkan tantangan tersebut dengan keterpurukan yang sudah mereka alami sebelumnya akibat kekerasan seksual. Berkat adanya efikasi diri yang tinggi, ketiga subjek mampu menjalani kehidupannya masing-masing secara fungsional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sesca & Hamidah (2018), yang menyatakan bahwa subjek-subjek dalam penelitian tersebut menunjukkan perubahan positif pada kekuatan personalnya yaitu merasa lebih kuat, berani, dan mampu mengatasi kesulitan.

Peningkatan aspek positif atau Reaching Out ditemukan pada subjek ICA dan AG, dimana subjek ICA bermain alat musik untuk mengatasi kesedihannya sehingga ia menjadi lebih fasih dalam bermain alat musik, lalu subjek ICA mengikuti kegiatan yang meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan dirinya yaitu beauty pageant, sedangkan Subjek AG membangun personal branding dengan tulisan-tulisannya. Lain dari itu, subjek AG juga memutuskan untuk bertemu dengan tenaga kesehatan mental profesional untuk mempelajari cara untuk meregulasi emosinya. Hal-hal yang dilakukan kedua subjek tersebut membantu proses resiliensi. Sejalan dengan penelitian Mayaswara, dkk (2022) mengenai resiliensi, yang menemukan bahwa aspek reaching out membantu korban kekerasan seksual untuk bangkit karena berupaya untuk meningkatkan aspek positif dalam diri.

Peneliti menggabungkan aspek pengendalian impuls ke dalam aspek regulasi emosi karena menurut Shaffer (2005), regulasi emosi merupakan kapasitas untuk mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Data penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek awalnya melakukan perilaku impulsif yaitu *self-injury* akibat kondisi emosional yang tidak stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri & Rahmasari (2021) mengenai *self-injury* dan disregulasi emosi, yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *impulse control difficulties* akan berujung pada pengambilan mekanisme koping yang buruk yaitu *self-injury*. Dalam penelitian ini, subjek RS tidak menunjukkan adanya upaya khusus untuk mengendalikan perilaku impulsifnya. Berbeda dengan subjek ICA dan AG, kedua subjek tersebut menunjukkan adanya aspek regulasi emosi dalam proses resiliensi. Subjek ICA melakukan kegiatan-kegiatan yang mampu mengalihkan emosi negatif seperti bermain alat musik, mendengarkan lagu, dan bertamasya. Selain itu, subjek ICA juga belajar menenangkan dirinya di saat ingin membantu adiknya yang sedang mengalami kesulitan. Subjek AG lebih mengandalkan bercerita kepada teman dekatnya untuk mengurangi emosi negatifnya. Subjek AG juga melakukan kegiatan yang mampu mengalihkan emosinya seperti menulis, mendengarkan lagu, menonton film, dan bertamasya ke tempat ramai. Upaya-upaya tersebut membantu kedua subjek dalam proses resiliensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Izzaturrohman & Khaerani (2018), yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual. Penelitian Maevani (2021) mengenai resiliensi juga menyebutkan bahwa salah satu aspek yang paling berkontribusi dalam pembentukan resiliensi adalah aspek regulasi emosi. Berkat adanya aspek regulasi emosi, subjek ICA dan AG mampu mengurangi emosi-emosi negatif dari dampak kekerasan seksual.

Aspek empati ditemukan pada ketiga subjek, tetapi aspek tersebut hanya membantu proses resiliensi pada subjek ICA dan AG berdasarkan pengakuannya. Subjek I mengakui memiliki simpati terhadap perempuan korban kekerasan lainnya, tetapi merasa tidak terbantu oleh perasaan tersebut dalam proses resiliensi. Subjek ICA mempunyai pikiran-pikiran untuk mengakhiri hidupnya, tetapi ia tidak merealisasi pikiran-pikiran tersebut karena ia memikirkan dampaknya pada orang-orang di sekitarnya, terutama kepada adik-adiknya. Subjek ICA memiliki keinginan kuat untuk menyayangi dan melindungi kedua adiknya sehingga ia memutuskan untuk tetap hidup untuk adik-adiknya. Aspek empati pada subjek AG ditunjukkan oleh data penelitian, dimana subjek AG memberikan dukungan kepada perempuan korban kekerasan seksual lainnya. Dengan mendukung dan menguatkan korban lain, subjek AG merasa bahwa ia juga memperkuat dirinya sendiri. Data penelitian menunjukkan bahwa adanya aspek empati dari subjek ICA dan AG membantu proses resiliensi karena empati tersebut memperkuat motivasi kedua subjek untuk

bangkit dari keterpurukannya. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Suliswarno, dkk (2021), yang menyatakan bahwa subjek yang memiliki aspek empati, efikasi diri, regulasi emosi, dan reaching out yang tinggi mampu bangkit dari keterpurukannya.

Optimisme merupakan aspek yang berhubungan dengan efikasi diri. Data penelitian menunjukkan bahwa optimisme membantu ketiga subjek dalam bangkit dari keterpurukannya. Walaupun ketiga subjek awalnya merasa pesimis dengan masa depannya, ketiga subjek akhirnya memiliki optimisme untuk masa depannya. Subjek RS merasa bahwa ia tau apa yang ia inginkan dalam hidup dan berniat untuk mengejarnya. Subjek ICA merasa bahwa ia masih memiliki masa depan dan hal tersebut terlihat jelas selama ia berusaha untuk menjadi lebih baik. Subjek AG merasa bahwa ia mampu menggapai cita-citanya. Penemuan tersebut sejalan dengan penelitian Marita & Rahmasari (2021), yang menyatakan bahwa kekuatan dari dalam diri untuk menerima dan optimis akan kehidupan di masa depan merupakan hal yang menjadi pendukung korban kekerasan untuk menjalani proses resiliensi. Tugade & Fredrickson (2004), juga menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi secara proaktif dan strategis akan menumbuhkan kondisi emosi yang positif, misal melalui humor, teknik-teknik relaksasi, berpikir optimis dan melakukan perubahan persepsi terhadap segala sesuatu yang pada awalnya dipandang sulit, menekan, atau tidak menyenangkan menjadi sesuatu yang wajar, menyenangkan, atau menantang.

Peneliti menemukan aspek yang mempengaruhi proses resiliensi di luar teori resiliensi Reivich & Shatte, yaitu *self-compassion*, yang dikemukakan oleh Neff (2003). *Self-compassion* atau mengasihi diri sendiri, adalah sikap terbuka dan tergeraknya hati oleh penderitaan yang dialami, rasa untuk peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain (Neff, 2003). Dilihat dari dampak kekerasan seksual yang dialami oleh ketiga subjek yaitu merasa bersalah, sendirian, tidak berharga, tidak pantas, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, aspek *self-compassion* merupakan aspek yang penting untuk menanggulangi dampak-dampak negatif tersebut karena *self-compassion* mempraktikkan rasa sayang, pemaafan, dan penerimaan terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2003), *self-compassion* memiliki tiga aspek yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* berarti sikap untuk memberikan kebaikan pada diri dan memahami diri sendiri dengan tidak mengkritik atau menghakimi ketika mengalami penderitaan. Dalam hal ini individu lebih memilih untuk tetap memperlakukan diri dengan baik dan menghargai diri, yang berarti tidak menilai diri sendiri dengan kasar atas kegagalan yang dialami. *Common humanity* merupakan sikap untuk melihat peristiwa yang dialami secara luas dan menganggapnya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umumnya terjadi. Dalam kehidupan, terdapat saat-saat dimana individu merasa bahwa masalah yang mereka alami

merupakan masalah yang paling berat dan tidak ada orang lain yang mengalaminya. Hal tersebut membuat individu merasa terasing dan terisolasi dari kenyataan. Dengan aspek *common humanity* dalam *self-compassion*, individu memandang bahwa setiap masalah yang mereka alami merupakan bagian dari dinamika kehidupan yang wajarnya terjadi. Mindfulness adalah menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan dan menyeimbangkan hal tersebut dengan tidak merespon secara berlebihan. Data penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki aspek *self-kindness*, dimana ketiga subjek berhenti untuk menyalahkan diri sendiri dan menganggap dirinya tetap berharga walaupun telah mengalami kekerasan seksual. Aspek *common humanity* hanya ditunjukkan pada subjek RS dan subjek AG, dimana awalnya subjek RS merasa bahwa apa yang telah terjadi padanya merupakan sesuatu yang sangat buruk sehingga ia takut lingkungannya kecewa pada dirinya, tetapi pandangan tersebut berubah berkat respon positif yang diberikan oleh teman-teman sebayanya. Sedangkan subjek AG menunjukkan aspek *common humanity* karena ia tidak lagi merasa sendirian setelah ia pergi ke tempat ramai untuk mengobservasi kehidupan orang lain dan menyadari bahwa orang lain mempunyai masalah dalam hidupnya masing-masing. Lain dari itu, subjek AG juga tidak lagi merasa sendirian setelah terpapar oleh berita-berita mengenai kekerasan seksual yang terjadi di Indonesia. Aspek *self-kindness* ditunjukkan pada ketiga subjek penelitian, dimana mereka berhenti untuk menyalahkan dan mengkritik dirinya dengan keras, dan juga memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Azzahra & Herdiana (2022) mengenai *self-compassion*, yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan resiliensi. Dengan adanya *self-compassion*, individu akan peduli dan pengertian terhadap diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan atau kegagalan yang terjadi serta akan memotivasi individu untuk bangkit dan memperbaiki diri (Neff, 2011). Ketiga subjek mampu mempraktikkan *self-kindness* berkat adanya lingkungan sosial yang memberikan pengaruh positif kepada mereka.

Faktor protektif eksternal, yaitu faktor yang mendukung proses resiliensi individu agar mencapai hasil positif. Data penelitian menunjukkan adanya faktor protektif eksternal yang membantu proses resiliensi ketiga subjek. Walaupun ketiga sempat menarik diri dari lingkungan sosial, dan subjek ICA tidak menceritakan kejadiannya kepada keluarganya, ketiga subjek tersebut akhirnya memberanikan diri untuk bercerita kepada teman sebayanya dan mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan. Pandangan diri dari ketiga subjek menjadi lebih positif berkat afirmasi positif dan dukungan lainnya yang diberikan oleh lingkungan pertemanannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Marita & Rahmasari (2021), yang menyatakan bahwa adanya dukungan dari orang terdekat yang mengetahui dan memahami permasalahan korban tentu menjadi salah satu pendukung untuk bangkit dari keterpurukan. Ahrens, dkk (2007) juga menyatakan bahwa korban kekerasan seksual seksual yang secara aktif mencari bantuan dari penyedia bantuan

informal mempunyai kemungkinan yang lebih untuk menerima reaksi positif daripada reaksi negatif.

Berdasarkan penemuan penelitian, peneliti melihat pentingnya *self-compassion* sebagai aspek yang membantu korban kekerasan seksual untuk bangkit dari keterpurukannya. Data penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mulai merasa bangkit di saat mereka mampu menerima, memaafkan, dan berhenti untuk menyalahkan diri sendiri.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan, dinamika resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual terdiri dari kemampuan analisis sebab akibat, motivasi, *self-compassion*, efikasi diri, optimisme, empati, regulasi emosi, dan peningkatan aspek positif (*reaching out*). Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual yaitu teman sebaya, keluarga, dan stigma masyarakat terhadap korban kekerasan seksual.

Implikasi

Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik yang serupa, diharapkan dapat lebih menggali aspek motivasi dan *self-compassion* dalam resiliensi perempuan korban kekerasan seksual mengingat pentingnya peran kedua aspek tersebut.

Hambatan terbesar yang dialami ketiga subjek penelitian ini adalah stigma masyarakat mengenai korban-korban kekerasan seksual yang cenderung menyalahkan korban (*victim blaming*) atas terjadinya kekerasan seksual. Oleh karena itu, penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pembuat kebijakan untuk mempertimbangkan langkah-langkah perlindungan korban yang perlu dipusatkan pada intervensi-intervensi yang mampu mengurangi hambatan eksternal agar perempuan korban kekerasan seksual mampu bangkit dari keterpurukannya.

Daftar Pustaka

- Ahrens, C. E., Campbell, R., Ternier-Thames, N. K., Wasco, S. M., & Sefl, T. (2007). Deciding Whom to Tell: Expectations and Outcomes of Rape Survivors' First Disclosures. *Psychology of Women Quarterly*, 31(1), 38-49.
- Ambarwati, R., & Pihasnawati (2017). Dinamika Resiliensi Remaja yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua. *Psikologika*, 22(1), 50-68.
- Amora, M. E. (2003). Perempuan, Kekerasan, dan Hukum. Yogyakarta: Press UII.
- Azzahra, A. P. & Herdiana, I. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran. *BRPKM Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2 (1). pp. 519-527.
- Benard, Bonnie. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. Edisi pertama. San Francisco: West Ed.
- Bogdan, Robert C. & Steven J. Taylor. (1992). *Introduction to Qualitative Research Methods : A Phenomenological Approach In The Social Sciences*

- Burn & Groove, S.K. (1993). *The practise of nursing research: conduct, Critique and Utilization*. Second edition. Philadelphia: W. B. Saunders Company
- Collier, R. (1998). *Pelecehan Seksual. Hubungan Dominasi Mayoritas dan Minoritas*. Alih Bahasa: Hariati, E.N. Yogyakarta : Tiara Wacana
- Creswell, J. W. (2019). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (Cetakan IV)*. Pustaka Pelajar.
- DeGenova, M. K. & Rice, P. P. (2005). *Intimate Relationship, Marriages, and Families*. New York: MCGraw-Hill.
- Denzin, N. K. (2009). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. Routledge.
- Desmita, R. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, N. R. & Hendriani, W. (2014). Faktor Protektif untuk Mencapai Resiliensi pada Remaja Setelah Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 03 No. 03.
- Dumpratiwi, A. N., Karini, S. M., Priyatama, A. N. (2020). Regaining a Bright Future: Psychological Dynamics in Female Adolescent Victims of Sexual Harassment. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 6(2), 120-131.
- Fadhillah, Khusnul (2018). Pemulihan Trauma Psikososial pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual di Yayasan Pulih. *EMPATI Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 7(2), 145-156
- Faturochman, & Sulistyaningsih, E. (2002). Dampak Sosial Psikologis Pemerkosaan. *Buletin Psikologi*, 9-23.
- Fu'ady, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8(2), 191-208.
- Gosita, A. (1993). *Masalah Korban Kejahatan*. Jakarta, Akademika, Presindo.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc
- Grotberg, E. H. (2000). The International Resilience Project: Research and Application. *International Perspective on Human Development*, 379-399.
- Irbathy, S. A. (2022). Resiliensi Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga Sepanjang Tujuh Tahun Pernikahan. *Jurnal Cakrawala Ilmiah* Vol. 1, No. 10
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness. *Selection and Development Review*, 20 (6), 14
- Kahija, Y. F. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: Kanisius.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2021). *Perempuan Dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak, dan Keterbatasan Penanganan di Tengah Covid-19*
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and Processes Contributing to Resilience. In: Glantz M.D., Johnson J.L. (eds) *Resilience and Development. Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series*. Springer, Boston, MA.
- Kimchi, J., Polivka, B., & Stevenson, J. S. (1991). Triangulation: Operational Definitions. *Nursing Research*, 40(6), 384-386.
- Kriyantono, R. (2009). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Kyns, P. (1989). *Cinta Muda-Mudi*. Pustaka Kaum Muda. Penerbit Kanisius.
- Lee, Ji hee, dkk, (2013). Resilience: A meta-analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, Vol 91.
- Longhurst, R. (2009). Interviews: In-Depth, Semi-Structured. *International Encyclopedia of Human Geography*, 580-584.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lock, R., & Janas, M. (2002). Build Resiliency. *Intervention in School and Clinic*, 38(2), 117-121.
- Maevani, H. (2021). Gambaran resiliensi pada bisexual yang pernah mengalami pelecehan seksual. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(3), 347-359.
- Marita, V. F. & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 5.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Mayaswara, C., Dewi, N. N. A. I., & Hardika, I. R. (2022). The Role of Women's Resilience in Facing Cases of Sexual Harassment. *Jurnal Kesehatan, Sains dan Teknologi (JAKASAKTI)*. Vol. 1, No. 2.
- Mboiek, Pieter B. (1992). "Pelecehan Seksual Suatu Bahasan Psikologis Paedagogis", makalah dalam Seminar Sexual Harassment, Surakarta: Kerjasama Pusat Studi Wanita Universitas Negeri Surakarta dan United States Information Service.
- McCarthy, P. (2006). *Essentials of Marketing: A Global Managerial Approach*. New York: McGrawhill
- McCubbin, L. (2001). Challenge to The Definition of Resilience. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco.
- Meilinia, S. T. & Christiana, E. (2021). Resiliensi pada Korban Bullying. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, Vol. 12, No. 2.
- Moleong, L. J. (2004), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L. J. (2016), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moningka, C. & Sisca, H. (2008). Resiliensi Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Kekerasan Seksual di Masa Kanak-kanak. *Jurnal Psikologi Volume 2*, No. 1.
- Muhid, dkk. (2019). Quality of Life Perempuan Penyintas Kekerasan Seksual: Studi Kualitatif. *Journal of Health Science and Prevention*.
- Muladi, (2005). HAM dalam Perspektif Sistem Peradilan Pidana. Bandung, Refika Aditama. hal. 108
- National Sexual Violence Resource Center. (2015). *Statistics about sexual violence*. National Sexual Violence Resource Center.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Patton, Michael Quinn. (1987). *Qualitative Education Methods*, Beverly Hills: Sage Publication.
- Poerwandari, E. K. (2000). Kekerasan terhadap perempuan: tinjauan psikologi feministik, dalam Sudiarti Luhulima (ed) "Pemahaman Bentuk-bentuk tindak kekerasan terhadap perempuan dan alternatif pemecahannya", Jakarta: Kelompok Kerja "Convention Watch".
- Poerwandari, E. K. (2005). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : Fakultas Psikologi UI.
- Putri, A. R. S. & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self injury. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(6)
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor. 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Richman, J. & Fraser, M. (2001). Resilience in childhood: The role of risk and protection.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rancangan Undang-Undang tentang Penghapusan Kekerasan Seksual.
- Sesca, E. M. & Hamidah (2018). Posttraumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 7(3), 1-13.

- Shaffer, K. A. (2005). On the nature and function of emotion: A component process approach. K.R. Scherer & P.E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion*, 293-317.
- Spaccarelli, S., & Kim, S. (1995). Resilience criteria and factors associated with resilience in sexually abused girls. *Child Abuse & Neglect*, 19(9), 1171-1182.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhandjati, S. (2004). *Kekerasan terhadap istri*, Yogyakarta: Gama Media.
- Suliswarno, S. B., Sari, M. T. & Mariska, S. E. (2021). Resiliensi pada Remaja Putri Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus). *MOTIVASI*, Vol. 9, No. 1.
- Sumera, Marcheyla. (2013). *Perbuatan Kekerasan/Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan*. *Lex et Societatis* Vol. 1, No.2.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Undang-Undang Nomor 31 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2006 tentang Perlindungan Saksi dan Korban.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218-235.
- Valentine, L., & Feinauer, L. L. (1993). Resilience factors associated with female survivors of childhood sexual abuse. *The American Journal of Family Therapy*, 21(3), 216-224.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165 - 178
- Winarsunu, T. (2008). *Psikologi Keselamatan Kerja*. Malang: UMM Press
- Windle, G. (2011). What is resilience? A Review and Concept Analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(02), 152-169.