

## 1. Keluarga

RR mengatakan setelah menceritakan pengalaman pelecehannya, dia mendapatkan dukungan dari keluarganya. RR merasa lebih diterima karena keluarganya mendukungnya dengan empati dan tidak menghakimi. Berbeda dengan RR, DN justru tidak mendapatkan bantuan dari keluarganya. Ia takut untuk berbicara tentang pengalamannya dan khawatir tentang bagaimana keluarga akan meresponnya, terutama kemungkinan dinikahkan di usia muda.

Sementara RM, yang awalnya ragu untuk memberi tahu keluarganya tentang pelecehan tersebut, tetapi setelah bertahun-tahun ia memutuskan untuk memberi tahu mama dan kakaknya tentang hal itu. RM merasa sedikit lega setelah ibunya memberikan dukungan emosional. Namun, keinginan RM untuk menyembunyikan informasi dari ayahnya, terutama karena salah satu pelaku adalah saudara dari keluarga ayahnya.

Sedangkan RS memaparkan setelah menceritakan pengalamannya, RS menerima tanggapan positif. Ayahnya menunjukkan kasih sayang yang lebih besar, yang memberikan RS rasa aman dan dukungan yang dibutuhkannya. Mengingat RS orang yang kehilangan kasih sayang ibunya. Sementara AL tidak mendapatkan

dukungan dari keluarganya dan belum mengaku sampai saat ini. Dikarenakan ia anak yang dibanggakan, ketakutannya akan mengecewakan orang tuanya menghambat proses penyembuhannya.

Proses pemulihan seseorang setelah mengalami pelecehan seksual sangat dipengaruhi oleh dukungan atau reaksi keluarga. Dukungan yang tidak menghakimi dan empatik, seperti yang dialami RR dan RS, dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan self-esteem. sebaliknya kurangnya dukungan seperti yang dialami DN dan AL, dapat memperburuk perasaan terasing dan memperlambat proses penyembuhan.

## 2. Pengalaman Masa Lalu

Menurut data RR, pengalaman masa lalu seperti perlakuan tidak sopan, komentar merendahkan, dan hidup di lingkungan yang penuh kekerasan juga berperan dalam mempermudah pelecehan. informan lebih rentan terhadap pelaku yang memanfaatkan situasi yang tidak aman.

Dalam kasus RM, pengalaman masa lalu, termasuk hubungan emosi yang kuat dan tidak dekat dengan ayahnya, RM merasa lebih rentan terhadap pelecehan karena ketidakdekatannya dengan ayah sebagai pelindung dan tokoh yang dapat memberikan rasa aman. Ia berpendapat bahwa jika hubungannya dengan ayah lebih dekat dan

penuh kasih, pelecehan tidak akan terjadi.

Sebagai korban, AL menunjukkan bahwa latar belakangnya sebagai perempuan yang pendiam dan jarang keluar rumah menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi sosialnya dan jarang berinteraksi dengan lawan jenis di luar keluarganya membuatnya dianggap "langka" dan tidak pernah terhubung dengan dunia luar. Fenomena ini menyebabkan laki-laki melihatnya sebagai perempuan tanpa pengalaman, yang dapat menyebabkan persepsi dan perilaku tidak pantas dari pihak lain.

### 3. Kesehatan Mental

Kecemasan dan depresi yang muncul setelah kekerasan dapat menurunkan rasa percaya diri, seperti yang dialami RR dan DN. Korban mengalami kesulitan dalam proses pemulihan dan menghadapi trauma karena dia tidak mampu berbicara tentang kejadian yang dialaminya atau mendapatkan bantuan. Menurut RM dan RS, kecemasan dan depresi dapat memperburuk tekanan psikologis yang dirasakan setelah pelecehan. seperti

, RM terkadang terjebak dalam kenangan traumatis yang membuatnya sulit untuk menjalani kehidupan normal, seperti melamun berkepanjangan dan menurunkan konsentrasi di kelas. RS mengalami gangguan fungsi sosial dan sangat takut berinteraksi, terutama di tempat kerja. Di

antara masalah tersebut adalah rasa waspada berlebihan yang mengganggu kinerja, penurunan produktivitas, dan kesulitan berkonsentrasi.

AL dan RS menunjukkan bagaimana kecemasan dalam hubungan sosial, terutama dalam hubungan dengan lawan jenis, dapat memengaruhi interaksi dan komunikasi sehari-hari. Seperti, AL meminta untuk menjaga jarak dan hanya berbicara ketika diperlukan, membatasi diri dari interaksi intens yang dapat menyebabkan kecemasan dan tekanan emosional, dan hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas hubungan interpersonal yang sehat.

#### 4. Lingkungan Sosial

Teman dan keluarga memberikan dukungan yang kuat kepada beberapa korban, seperti RR dan RM. Mereka memberikan empati dan ruang untuk berbicara. Untuk membuat korban merasa aman dan dihargai saat menghadapi trauma, dukungan ini sangat penting. Korban dapat dimotivasi untuk membuka diri dan memulai proses pemulihan melalui lingkungan yang mendukung. Sebaliknya, beberapa korban menerima tanggapan yang tidak menyenangkan seperti keraguan, penghakiman, atau pertanyaan yang menyakitkan. Sebagai contoh, RR merasa dihakimi oleh lingkungan sosialnya, dan RM sering ditanya apakah ia menikmatinya saat kejadian, yang meningkatkan

stresnya dan menyebabkan *self-harm*. RS merasa kesepian dan malu, dan dia bahkan mendapat komentar negatif.

AL merasa tidak dihargai dan tidak didengar karena sebagian lingkungan sosialnya tidak terlalu peduli atau bahkan meremehkan pengalaman pelecehan sebagai hal biasa. Sikap seperti ini dapat menyebabkan trauma yang lebih parah dan mengisolasi orang dari masyarakat.

### C. Upaya Meningkatkan Self-Esteem

#### 1. Kognitif

##### a. Identifikasi Pikiran negative

Beberapa korban, seperti RM, mengalami dorongan kuat untuk melakukan pembalasan sebagai respons terhadap pengalaman pelanggaran yang dialaminya. Pikiran dendam ini menyebabkan rentannya pengendalian diri, dan dalam kondisi stres parah, dapat berujung pada tindakan *self-harm* sebagai bentuk pelepasan tekanan emosional.<sup>150</sup> Selain itu, RR sering berimajinasi membalas tindakan pelaku, yang menunjukkan adanya konflik internal antara rasa marah dan keinginan perlindungan diri.<sup>151</sup> Beberapa korban, seperti RS, merespons pikiran negatif dengan cara

---

<sup>150</sup> RM. (2025, Agustus 12). *Wawancara terkait Upaya Meningkatkan self-esteem*. (S. Miftahurrohmah, Interviewer)

<sup>151</sup> RR. (2025, Agustus 10). *Wawancara terkait Upaya Meningkatkan self-esteem*. (S. Miftahurrohmah, Interviewer)

mengalihkan perhatian pada kegiatan yang menyenangkan, seperti bermain dengan anak atau melakukan aktivitas positif lainnya.<sup>152</sup> Sementara, korban seperti AL sering kali terjebak dalam pikiran yang terus-menerus mengingat kegagalan atau kejadian buruk di masa lalu.<sup>153</sup>

b. Proses Mengubah Pikiran

RM seringkali mengurung diri di kamar, menolak berkomunikasi dengan orang lain termasuk keluarga, dan lebih memilih mengekspresikan kesedihannya secara tertutup. Ketika ada pembicaraan yang tidak menyenangkan, RM merasa cemas dan takut rentan ‘ringan tangan’ (mudah kehilangan kendali emosi). Sama halnya dengan RR, yang tidak ingin terlibat komunikasi dengan orang banyak dan hanya mau berbicara dengan orang yang paling dekat saja dengannya.

Korban seperti RM dan RR yang mengalami dorongan kuat untuk membalas dendam atau mengurung diri menunjukkan adanya konflik internal yang kompleks. Ketika pikiran dendam dan marah mendominasi, hal ini dapat menyebabkan

---

<sup>152</sup> RS. (2025, Agustus 08). *Wawancara terkait Upaya Meningkatkan self-esteem*. (S. Miftahurrohmah, Interviewer)

<sup>153</sup> AL. (2025, Agustus 13). *Wawancara terkait Upaya Meningkatkan self-esteem*. (S. Miftahurrohmah, Interviewer)

ketegangan emosional sekaligus perasaan rentan dan tidak berdaya. Ketakutan RM akan kehilangan kendali atau RR yang menutup diri secara sosial menandakan perasaan terisolasi dan keraguan pada kemampuan dirinya dalam mengendalikan emosi dan menghadapi dunia luar. Pikiran negatif berulang seperti yang dialami AL dan DN, termasuk mengingat kegagalan atau merenungi hal-hal yang merugikan diri tanpa berbagi, seringkali menimbulkan rasa malu, bersalah, dan rendah diri. Sebaliknya, beberapa korban seperti RS dan AL menggunakan mekanisme pengalihan ke aktivitas positif—misalnya bermain dengan anak atau mengembangkan hobi desain grafis—untuk menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi dominasi pikiran negatif.

c. Pengaruh Terhadap Perasaan.

Korban seperti RM dan RR yang mengalami dorongan kuat untuk membalas dendam atau mengurung diri menunjukkan adanya konflik internal yang kompleks. Ketika pikiran dendam dan marah mendominasi, hal ini dapat menyebabkan ketegangan emosional sekaligus perasaan rentan dan tidak berdaya. Ketakutan RM akan kehilangan

kendali atau RR yang menutup diri secara sosial. Pikiran negatif berulang seperti yang dialami AL dan DN, termasuk mengingat kegagalan atau merenungi hal-hal yang merugikan diri tanpa berbagi, seringkali menimbulkan rasa malu, bersalah, dan rendah diri.

d. Dampak Pada Perilaku

Pengalaman pelecehan seksual dapat sangat mudah teringat kembali terutama ketika ada pemicu tertentu, seperti suara, bau, tempat, atau kondisi yang mengingatkan pada peristiwa traumatis tersebut. Seperti, RM sering mengalami trauma yang muncul kembali saat mendengar suara atau mengetahui kalimat yang sebanding dengan kejadian. RR juga mengalami hal yang sama, tiba-tiba berpikir tentang bagaimana dia seharusnya melawan pelaku jika dia bisa melakukan sesuatu yang berbeda saat itu. Saat dia mengalihkan perhatian dengan bermain bersama anaknya, RS merasa lebih tenang, tetapi terkadang bayangan kejadian tetap menghantuinya. AL sering larut dalam pikiran negatif tentang kegagalan dan peristiwa masa lalu yang terus menguat, sementara DN lebih suka merenungkan dan berdiam diri.<sup>154</sup>

---

<sup>154</sup> DN. (2025, Agustus 09). *Wawancara terkait Upaya Meningkatkan self-esteem*. (S. Miftahurrohmah,

## 2. Dukungan Sosial

### a. Jaringan Dukungan

DN, dan AL menjadikan teman atau sahabat karib sebagai tempat utama untuk bercerita dan berbagi pengalaman. Hubungan ini memberikan ruang aman bagi mereka untuk mengungkapkan perasaan tanpa takut dihakimi. Keberadaan teman dekat ini sangat berarti dalam mengurangi perasaan kesepian dan memperkuat rasa diterima. Berbeda dengan RS, RR, dan RM. RS menemukan dukungan utamanya dari suami dan ayahnya, sementara RR dan RM menempatkan ibunya dan sahabat karib sebagai pilar dukungan yang paling diandalkan.

### b. Jenis dukungan

Tempat di mana korban dapat bebas mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka tanpa khawatir mereka akan dihakimi atau diabaikan. Tempat yang aman memungkinkan korban merasa diterima dan membuat berbagi beban emosional lebih mudah, seperti yang dirasakan DN dan AL dengan teman dan sahabat mereka. Rasa aman dan perlindungan yang diberikan oleh keluarga inti seperti RS, RM, dan RR sangat penting. kesiapan untuk