

**DAMPAK KEKERASAN SEKSUAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN  
UPAYA PEMULIHAN PSIKOLOGIS PEREMPUAN**

**Nabillah Syah Putry<sup>1</sup>, Khaalishah Azzahra<sup>2</sup>, Indah Nur Fauzia<sup>3</sup>,  
Dearia Angelika Firdaus<sup>4</sup>**

Universitas Negeri Surabaya

Email: [25080314123@mhs.unesa.ac.id](mailto:25080314123@mhs.unesa.ac.id), [25080314116@mhs.unesa.ac.id](mailto:25080314116@mhs.unesa.ac.id),  
[25080314136@mhs.unesa.ac.id](mailto:25080314136@mhs.unesa.ac.id), [25080314156@mhs.unesa.ac.id](mailto:25080314156@mhs.unesa.ac.id)

**Abstrak**

Kekerasan seksual terhadap perempuan merupakan permasalahan serius yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental korban. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak kekerasan seksual terhadap kondisi psikologis perempuan serta mengidentifikasi upaya pemulihan yang dapat dilakukan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui studi literatur dari berbagai sumber yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kekerasan seksual menimbulkan berbagai dampak psikologis, antara lain trauma psikologis yang ditandai dengan rasa takut, kecemasan, dan *flashback*, serta gangguan mental seperti depresi, kecemasan (*anxiety*), dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Selain itu, korban juga mengalami penurunan kepercayaan diri dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Upaya pemulihan psikologis perempuan meliputi konseling dan terapi psikologis, dukungan dari keluarga dan lingkungan, pendampingan dari lembaga terkait, serta pemberdayaan untuk membangun kembali kepercayaan diri korban. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dalam proses pemulihan agar korban dapat kembali menjalani kehidupan secara optimal.

Kata kunci: kekerasan seksual, kesehatan mental, trauma psikologis, pemulihan psikologis, perempuan

**Abstract**

Sexual violence against women is a serious issue that has a significant impact on the mental health of victims. This study aims to examine the effects of sexual violence on women's psychological conditions and to identify possible recovery efforts. The method used is a qualitative approach through a literature review of various relevant sources. The results of the study indicate that sexual violence leads to various psychological impacts, including psychological trauma characterized by fear, anxiety, and flashbacks, as well as mental health disorders such as depression, anxiety, and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). In addition, victims often experience a decline in self-confidence and a tendency to withdraw from their social environment. Efforts to support psychological recovery in women include counseling and psychological therapy, support from family and the surrounding environment, assistance from relevant institutions, and empowerment to help rebuild the victims' self-confidence. Therefore, a comprehensive approach is needed in the recovery process so that victims can return to living their lives optimally.

Keywords: sexual violence, mental health, psychological trauma, psychological recovery, women

## **PENDAHULUAN**

Kekerasan seksual terhadap perempuan adalah suatu masalah serius yang masih sering terjadi di berbagai lapisan masyarakat dan menjadi isu yang mendapatkan perhatian luas, baik secara nasional maupun global. Fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan pelanggaran hak asasi manusia, tetapi juga berdampak besar terhadap kesehatan fisik dan terutama kondisi psikologis korban. Tingginya angka kasus kekerasan seksual menunjukkan bahwa permasalahan ini kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, lingkungan sosial, serta kurangnya perlindungan terhadap korban.

Dampak yang ditimbulkan dari kekerasan seksual tidak hanya terbatas pada luka fisik, tetapi juga mencakup gangguan psikologis yang dapat berlangsung dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Korban sering mengalami trauma, kecemasan, depresi, serta berbagai bentuk gangguan mental lainnya yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan kualitas hidupnya. Kondisi ini sering membuat korban mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, menjalin hubungan sosial, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, dampak psikologis yang dialami korban juga dapat bertambah buruk akibat stigma sosial, kurangnya dukungan dari lingkungan, serta keterbatasan akses terhadap layanan pemulihan yang memadai. Hal ini menyebabkan banyak korban tidak mendapatkan penanganan secara optimal, sehingga kondisi psikologisnya berpotensi semakin parah. Oleh karena itu, pemahaman yang menyeluruh mengenai dampak kekerasan seksual terhadap kesehatan mental menjadi sangat penting sebagai dasar dalam merumuskan langkah penanganan dan pemulihan yang tepat.

Berdasarkan hal tersebut, pembahasan ini bertujuan untuk menjelaskan secara lebih mendalam mengenai dampak kekerasan seksual terhadap kondisi mental perempuan, khususnya dalam aspek trauma psikologis dan gangguan mental, serta mengkaji berbagai usaha pemulihan psikologis yang dapat dilakukan untuk membantu korban dalam proses pemulihan secara menyeluruh.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*literature review*). Metode ini digunakan untuk mengumpulkan berbagai informasi dan data yang berkaitan dengan topik yang dibahas melalui berbagai sumber tertulis. Sumber-sumber

tersebut meliputi buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta informasi dari internet yang relevan dan dapat dipercaya.

Metode ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak kekerasan seksual terhadap kesehatan mental perempuan serta upaya pemulihan psikologis yang dapat dilakukan. Data dan informasi yang diperoleh kemudian dianalisis dan disusun secara sistematis sehingga dapat mendukung pembahasan dalam penelitian.

Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menjelaskan secara komprehensif mengenai trauma psikologis, gangguan mental yang dialami korban, serta berbagai bentuk pemulihan psikologis yang dapat membantu korban dalam proses pemulihan dan peningkatan kualitas hidupnya.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Dampak Kekerasan Seksual terhadap Kesehatan Mental**

Tindakan kekerasan seksual adalah peristiwa yang sangat traumatis dan berdampak signifikan pada kondisi mental para korban. Efeknya tidak hanya dirasakan dalam waktu dekat, tetapi bisa berlangsung lama dan mengganggu kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Menurut penelitian yang dilakukan, para korban kekerasan seksual sering kali mengalami berbagai masalah psikologis seperti trauma, kecemasan, dan depresi. Dalam beberapa kasus, mereka mungkin mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD) yang ditandai oleh rasa takut yang berlebihan, mimpi buruk, serta kesulitan dalam menjalani aktivitas harian mereka (Masriah et al.,2024).

Di samping itu, kekerasan seksual juga dapat mengganggu stabilitas emosi korban, yang dapat terlihat melalui ketidakmampuan untuk mengendalikan rasa cemas dan gelisah, penurunan daya konsentrasi, gangguan tidur yang sering, perasaan tertekan dan rasa tidak aman. Pernyataan ini mendukung klaim bahwa kekerasan yang dialami perempuan, khususnya dalam bentuk kekerasan seksual, berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental dan secara signifikan menurunkan kualitas hidup mereka (Sodah, 2023).

Selain itu, kondisi kesehatan mental yang terganggu dapat merintangi kemampuan individu untuk berfungsi secara maksimal, baik di lingkungan pendidikan, pekerjaan, maupun dalam interaksi sosial. Maka dari itu, efek mental dari kekerasan seksual perlu ditangani dengan serius melalui metode yang tepat seperti konseling dan terapi psikologi.

## 1. Trauma Psikologis (Takut, Cemas, *Flashback*)

Kekerasan seksual merupakan pengalaman traumatis yang dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam pada korban (Ramadhani & Nurwati, 2022). Dalam pendekatan kualitatif, trauma psikologis dipahami sebagai pengalaman subjektif yang dirasakan individu sebagai respon terhadap peristiwa yang mengancam dan melampaui kapasitas coping yang dimiliki. Kondisi ini umumnya ditandai dengan munculnya rasa takut yang berlebihan, kecemasan yang berkepanjangan, serta pengalaman mengingat kembali kejadian traumatis secara tiba-tiba (*flashback*) (Ramadhanti, 2021).

Berdasarkan kajian dalam psikologi trauma, pengalaman traumatis yang belum terselesaikan dapat menyebabkan individu berada dalam kondisi kewaspadaan yang tinggi (*hypervigilance*) serta mengalami kesulitan dalam mengatur emosi (Muslikhah, 2024). Korban sering kali memaknai lingkungan sekitarnya sebagai tidak aman, bahkan dalam situasi yang sebenarnya aman. Selain itu, trauma juga dapat memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah terkejut, serta munculnya perasaan tidak berdaya. Dalam konteks ini, dampak trauma tidak hanya terlihat dari gejala yang muncul, tetapi juga dari bagaimana korban memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidupnya secara keseluruhan (Organization, 2022).

## 2. Gangguan Mental (Depresi, Kecemasan, PTSD)

Selain trauma psikologis, korban kekerasan seksual juga berpotensi mengalami berbagai gangguan mental sebagai bentuk respons lanjutan terhadap pengalaman traumatis (Saputra, 2025). Dalam pendekatan kualitatif, gangguan mental tidak hanya dipahami sebagai diagnosis klinis, tetapi juga sebagai pengalaman emosional dan psikologis yang dirasakan secara mendalam oleh individu. Salah satu kondisi yang sering muncul adalah depresi, yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas, serta munculnya perasaan tidak berharga atau putus asa (Dirgayunita, 2016).

Gangguan kecemasan (*anxiety*) juga kerap dialami oleh korban, yang ditunjukkan melalui rasa khawatir berlebihan, ketegangan emosional, kesulitan berkonsentrasi, serta gangguan tidur (Oktamarin et al., 2022). Dalam kondisi yang lebih kompleks, korban dapat mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), yaitu gangguan mental yang berkembang setelah individu mengalami peristiwa traumatis (Arcani & Ambarini, 2022). PTSD ditandai dengan gejala seperti mimpi buruk, *flashback*, penghindaran terhadap hal-hal yang mengingatkan pada trauma, serta reaksi emosional yang intens (Arcani & Ambarini, 2022).

Dalam perspektif psikologi klinis, kondisi-kondisi tersebut dapat berkembang menjadi masalah jangka panjang apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Association, 2022). Selain itu, laporan nasional juga menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental korban dan memerlukan penanganan yang komprehensif (Perempuan, 2023). Dalam konteks penelitian kualitatif, hal ini menunjukkan pentingnya memahami pengalaman subjektif korban sebagai dasar dalam merumuskan upaya pemulihan yang tepat dan berkelanjutan.

### **3. Penurunan Kepercayaan Diri**

Masalah kesehatan mental yang diakibatkan oleh kekerasan seksual yang dialami oleh seseorang selalu berkaitan erat dengan penurunan kepercayaan diri individu tersebut. Memiliki kepercayaan diri yang baik adalah hal krusial bagi seseorang untuk mencapai potensi yang dimiliki, namun perlakuan kekerasan tersebut menghancurkan fondasi yang ada. Bahkan, pengalaman traumatis sering kali membuat korban merasa tidak bernilai, merasa malu, dan terkadang menyalahkan diri atas apa yang terjadi.

Penelitian menunjukkan bahwa para penyintas kekerasan seksual biasanya mengalami hilangnya kepercayaan diri, merasa bahwa harga diri mereka telah lenyap, memiliki citra diri yang negatif, serta merasa rendah diri saat berinteraksi di lingkungan sosial (Masriah et al., 2024). Selain itu, kondisi mental yang buruk, seperti depresi dan kecemasan, memperburuk kepercayaan diri individu. Orang yang mengalami gangguan mental sering kali merasa tidak mampu, ragu akan diri sendiri, dan pesimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penurunan kepercayaan diri ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk berkurangnya prestasi akademik, minimnya partisipasi dalam kegiatan sosial, dan ketidakmampuan untuk mengekspresikan perasaan yang ada dalam diri mereka.

Oleh karena itu, membangun kembali kepercayaan diri merupakan salah satu elemen kunci yang perlu diperhatikan dalam proses pemulihan bagi korban kekerasan seksual. Dukungan dari orang-orang sekitar dan bimbingan psikologis sangat diperlukan untuk membantu korban memulihkan kembali rasa percaya diri yang hilang.

### **4. Menarik Diri Dari Lingkungan**

Selain mempengaruhi keadaan mental dan rasa percaya diri, kekerasan seksual juga berdampak pada interaksi sosial para korban. Banyak individu yang mengalami perubahan dalam cara mereka berperilaku secara sosial, misalnya menjadi lebih tertutup dan menjauh dari lingkungan mereka. Ini adalah salah satu cara pendekatan pertahanan diri yang kurang efektif.

Korban kekerasan seksual sering kali memperlihatkan perilaku yang cenderung menghindari hubungan sosial, menjauh dari lingkungan, kesulitan untuk mempercayai orang lain, dan lebih memilih untuk mengasingkan diri. Semua ini diakibatkan oleh trauma, rasa malu, serta ketakutan akan stigma sosial yang mungkin mereka hadapi. Penelitian telah menunjukkan bahwa banyak korban merasa terasing dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial akibat stres psikologis yang dialami. Di samping itu, akibat jangka panjang dari kekerasan seksual dapat menimbulkan isolasi sosial dan hambatan dalam menciptakan hubungan interpersonal yang sehat (Sodah, 2023).

Kecenderungan untuk menjauh ini sebenarnya adalah metode pertahanan diri bagi korban untuk menghindari pengalaman traumatis yang terulang kembali. Namun, jika dibiarkan, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental korban dan menghalangi proses penyembuhan mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang-orang di sekitar, seperti keluarga dan teman, untuk memberikan dukungan sosial yang konstruktif agar korban merasa aman dan diterima kembali dalam masyarakat.

## **Upaya Pemulihan Psikologis Perempuan**

### **1. Konseling dan Terapi Psikologis**

Konsultasi dan terapi psikologis adalah salah satu metode yang sangat krusial dalam proses penyembuhan bagi perempuan yang telah mengalami kekerasan seksual. Aktivitas ini mampu mendukung korban dalam menghadapi trauma dan kembali menjalani kehidupan yang normal (Masriah et al., 2024). Pertama, ada terapi trauma, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Dengan adanya layanan tersebut, korban mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan emosi mereka dalam lingkungan yang aman dan mendukung, tanpa harus khawatir akan penilaian yang buruk atau ancaman.

Selanjutnya, *Humanistic Therapy* berupa terapi suportif dan *non-directive* dapat memberikan bantuan kepada individu yang menjadi korban kekerasan dalam menghadapi masalah psikologis mereka (Sodah, 2023). Melalui terapi ini, korban yang terdampak diberikan dukungan untuk memahami bahwa tindakan kekerasan harus dihentikan dan mereka perlu mendorong diri sendiri untuk melakukan tindakan guna menyelamatkan diri dari situasi yang berbahaya. Selain itu, *Psychosocial Readiness Model*, di sini korban diberikan dukungan untuk menyadari bahwa tindakan pelaku merupakan bentuk kekerasan dan perlu dihentikan serta

mendorong dirinya untuk mencari bantuan dari orang lain maupun dari dalam dirinya sendiri (Sodah, 2023).

Tidak hanya itu, para korban juga dapat dibantu dengan terapi-terapi sederhana seperti terapi musik, terapi seni, atau menggambar untuk menurunkan tingkat depresi atau stres yang mereka alami serta meningkatkan rasa percaya diri untuk melanjutkan kehidupan mereka. (Sodah, 2023). Terapi-terapi ini merupakan media ringan dan lebih aman bagi para korban untuk mengekspresikan emosi, kegelisahan, dan beban mental yang sulit diungkapkan.

## **2. Dukungan Keluarga dan Lingkungan**

### **a. Dukungan Keluarga Terhadap Pemulihan Psikologis Perempuan**

Penarikan diri secara sosial setelah mengalami kekerasan seksual merupakan fenomena yang umum dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor utamanya adalah hilangnya rasa harga diri, yang berdampak pada kesulitan individu untuk menerima kondisi psikologis dan sosialnya (Amalia & Darajat, 2022). Oleh sebab itu, dukungan sosial, khususnya dari keluarga sangat penting dalam proses penerimaan diri bagi perempuan korban kekerasan seksual.

Keluarga adalah lingkungan awal yang paling berpengaruh terhadap keadaan mental korban. Ketika anggota keluarga menunjukkan sikap menerima, memiliki kepercayaan, dan tidak menyalahkan, itu bisa membantu korban mengurangi rasa kesendirian dalam menghadapi trauma. Namun, jika keluarga bereaksi dengan kemarahan, meragukan cerita korban, atau bahkan menyalahkan, maka masalah psikologis bisa menjadi lebih parah dan berlarut-larut. Terdapat tiga tipe dukungan yang sering diterapkan dalam klasifikasi dukungan fungsional yang terdiri dari dukungan emosional, informasional, dan dukungan instrumental.

#### **1) Dukungan Emosional**

Dukungan emosional adalah ketika seseorang merasa memiliki dukungan dari orang lain yang siap untuk mendengarkan, menunjukkan perhatian, menawarkan empati, memberikan kepercayaan, serta memberikan penguatan (Dewi et al., 2023). Dukungan emosional ini yang dibutuhkan perempuan korban kekerasan seksual. Pedoman WHO menyoroti betapa pentingnya berkomunikasi dengan cara yang penuh empati, tanpa menyalahkan, dan menghargai keputusan dari para korban. Pendekatan seperti inilah yang nantinya dapat membantu mengurangi perasaan malu dan bersalah yang sering kali muncul setelah terjadinya kekerasan seksual (Organization., 2021).

## 2) Dukungan Informasional

Dukungan informasional adalah jenis bantuan yang memberikan nasehat, petunjuk, atau saran agar korban memahami situasi dan pilihan yang tersedia baginya (Dewi et al., 2023). Setelah mengalami kekerasan seksual, korban sering merasa bingung mengenai langkah yang harus diambil, tempat untuk mencari bantuan, serta cara melindungi diri sendiri. Pada masa-masa seperti ini, keluarga memainkan peran penting dalam membantu korban mendapatkan informasi yang benar mengenai layanan psikiatris, layanan kesehatan, bantuan hukum, atau tempat perlindungan bagi perempuan.

## 3) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah bantuan nyata yang diberikan melalui tindakan nyata, seperti mengantar korban ke tempat pelayanan kesehatan, menemani mereka saat berbicara dengan konselor, menyertai korban saat melaporkan kejadian, atau memastikan kebutuhan sehari-hari korban tetap terpenuhi. (Dewi et al., 2023)). Trauma sering kali membuat korban kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, bantuan langsung dari keluarga dapat membantu mengurangi tekanan mental korban saat sedang menjalani pemulihan.

### b. Dukungan Lingkungan Terhadap Pemulihan Psikologis Perempuan

Salah satu bentuk dukungan lingkungan yang paling penting adalah menciptakan suasana sosial yang memberikan rasa aman secara emosional bagi perempuan yang menjadi korban. Dalam banyak kasus, perempuan yang mengalami kekerasan seksual tidak hanya mengalami trauma dari kejadian yang mereka alami, tetapi juga merasa diri terasingkan dan tidak dipercaya dalam pengalaman traumatis yang telah mereka lalui. (Lukmannia & Faizah, 2024).

Bentuk *victim blaming* seperti mempertanyakan tindakan atau waktu insiden, dapat semakin memperburuk keadaan mental korban (Wijayanti & Suarya, 2023). Sebaliknya, lingkungan yang positif ditandai dengan sikap yang mau mendengarkan tanpa menghakimi, mempercayai kejadian yang dialami oleh korban, menghargai privasi, dan menjaga kerahasiaan informasi. Respon semacam ini sangat penting karena memberikan dukungan kepada perempuan yang mengalami trauma, membuat mereka merasa bahwa kesedihan yang mereka alami diperhatikan.

Namun demikian, keberhasilan pemulihan tetap memerlukan peran aktif dari dalam diri korban untuk menghadapi serta mengolah pengalaman traumatis yang dialaminya. Dengan

kata lain, pemulihan psikologis berlangsung melalui perpaduan antara dukungan sosial dan diri korban (Lukmannia & Faizah, 2024).

### 3. Pendampingan Dari Lembaga Terkait

#### a. Pendampingan oleh P2TP2A

Pendampingan atau pelayanan P2TP2A telah memberikan bantuan hukum berupa proses hukum bagi pelaku kekerasan, memberikan perlindungan dan konsultasi hukum bagi responden, serta menjadi pendamping (kuasa hukum) dalam proses di tingkat kepolisian, kejaksaan, dan pengadilan. Selain itu, juga memberikan bantuan psikologis berupa pertemuan dengan kelompok dukungan (sesama korban) serta memberikan layanan yang bersifat edukatif berupa kegiatan-kegiatan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum P2TP2A telah melakukan pendampingan terhadap perempuan korban kekerasan sesuai dengan fungsi, tugas, dan tanggung jawabnya (Sitoresmi & Amanah, 2014).

#### b. Pendampingan oleh Psikologi Forensik

Psikolog forensik berperan aktif dalam membantu saksi bersiap untuk memberikan kesaksian di pengadilan (Febrianti et al., 2025). Dengan memahami bagaimana faktor psikologis seperti stres atau kecemasan dapat mempengaruhi komunikasi, psikolog dapat melatih saksi untuk menyampaikan informasi dengan jelas dan efektif. Selain itu, psikolog forensik juga dapat memberikan pemahaman kepada aparat penegak hukum tentang kesaksian, seperti dampak sugesti atau ingatan yang terganggu oleh trauma. Keterlibatan psikolog forensik dalam proses hukum membantu menghubungkan aspek hukum dengan aspek psikologis.

Dengan memberikan perspektif psikologis, psikolog forensik memastikan bahwa kondisi mental saksi dipertimbangkan secara adil dalam proses hukum (NK & Farhani, 2026). Hal ini tidak hanya mendukung penerapan hukum yang lebih adil tetapi juga meningkatkan kepercayaan publik terhadap sistem peradilan dengan menunjukkan bahwa pengadilan memperhatikan aspek manusiawi dari setiap kasus. Ini membuka peluang untuk menciptakan sistem peradilan yang lebih inklusif, transparan, dan berorientasi pada keadilan. Psikologi forensik, dengan pendekatannya yang ilmiah dan empiris menjadi salah satu elemen kunci dalam memastikan bahwa kebenaran dapat diungkapkan dengan lebih akurat dan proses hukum berjalan dengan integritas penuh (Febrianti & Malika, 2025).

#### 4. Pemberdayaan Untuk Membangun Kembali Kepercayaan Diri

Pemberdayaan dapat memberikan para perempuan proses kesadaran, pendidikan, pelatihan dan dorongan untuk memahami identitas dirinya serta membangun rasa percaya diri setelah mengalami kekerasan dalam hidupnya. Tujuan dari pemberdayaan perempuan yang jadi korban kekerasan seksual adalah agar korban bisa menjalankan perannya dalam masyarakat dan mampu menjadi wanita yang lebih produktif, serta mandiri dalam menghidupi dirinya sendiri (Saleh & Rohmah, 2024).

Terdapat beberapa aspek utama yang membantu meningkatkan kepercayaan diri.

##### a. Memahami dan Mengenal Diri Sendiri

Memahami kekuatan dan kelemahan pribadi adalah dasar penting untuk kepercayaan diri (Khairunisa, 2024). Ketika seseorang dapat menyadari potensi dirinya kembali, baik itu bakat, minat, atau nilai hidup akan merasa lebih siap dan kuat dalam menghadapi tantangan masa depan. Pengenalan diri yang tulus menjadi kunci utama dalam menyadari bahwa kekuatan untuk bangkit ada di dalam dirinya sendiri, bukan ditentukan oleh perlakuan orang lain.

##### b. Menentukan Tujuan yang Jelas

Kepercayaan diri juga berkembang ketika seseorang memiliki arah yang jelas dalam hidupnya (Islami & Sahrul, 2025). Kejelasan tujuan hidup memperkuat keyakinan remaja akan kemampuannya dalam menghadapi masa depan. Penetapan tujuan memberikan motivasi dari dalam untuk berusaha sehingga seseorang bisa menentukan kehidupan selanjutnya agar trauma yang ada di dalamnya bisa berkurang dan mulai membangun kepercayaan diri.

##### c. Memperkuat Pikiran Positif

Pikiran positif berfungsi sebagai dukungan psikologis yang memperkuat kepercayaan diri (Islami & Sahrul, 2025). Kegiatan untuk berpikir positif bisa dimulai dengan strategi afirmasi diri, yaitu meyakinkan diri sendiri berulang kali bahwa mereka berharga dan peristiwa buruk tersebut bukanlah kesalahan mereka. Pikiran positif ini nanti menjadi dasar yang kuat untuk terus maju dan mengembalikan kendali hidup seseorang.

Pemberdayaan perempuan juga dapat dilakukan melalui proses penyadaran sehingga diharapkan perempuan dapat menganalisis secara kritis situasi dan memahami praktik-praktik diskriminasi (Kuraesin et al., 2025). Korban kekerasan seksual setelah

mendapatkan pemulihan psikologis, dapat diberdayakan dengan adanya pelatihan menjahit bertujuan untuk meningkatkan pendapatan dan ekonomi dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Salah satu tahap dalam proses pelaksanaan yaitu pelatihan menjahit yang disiapkan semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan beberapa aspek agar perempuan korban kekerasan seksual memiliki keterampilan dan potensi yang dimiliki bisa dikembangkan (Annis et al., 2022).

## KESIMPULAN

Kekerasan seksual terhadap perempuan merupakan permasalahan serius yang memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental korban. Dampak tersebut tidak hanya berupa trauma psikologis, seperti rasa takut, kecemasan, dan *flashback*, tetapi juga berkembang menjadi gangguan mental seperti depresi, kecemasan (*anxiety*), dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Selain itu, korban juga mengalami penurunan kepercayaan diri serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.

Upaya pemulihan psikologis menjadi hal yang sangat penting dalam membantu korban untuk kembali pulih. Proses pemulihan dapat dilakukan melalui konseling dan terapi psikologis, dukungan dari keluarga dan lingkungan, pendampingan dari lembaga terkait, serta pemberdayaan untuk membangun kembali kepercayaan diri korban. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan agar proses pemulihan dapat berjalan secara optimal dan korban dapat kembali menjalani kehidupan dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F., & Darajat, A. A. (2022). Peran Dukungan Sosial Keluarga Dalam Proses Penerimaan Diri Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Al Huwiyah: Journal Of Woman And Children Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.24042/jwcs.v2i2.15269>
- Annis, Rosjayani, A P., Solahudin, D., & Kurniawan, M. I. (2022). Pemberdayaan Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 7(3), 317–334. <https://doi.org/10.15575/Tamkin.V7i3.18981>
- Arcani, I. A. K. J., & Ambarini, T. K. (2022). Psychological Dynamics Of Women Experiencing Post Traumatic Stress Disorder Due To Family Sexual Violence. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 6(2), 263–276. <https://doi.org/10.28932/Humanitas.V6i2.5355>
- Association, A. P. (2022). *What Is Posttraumatic Stress Disorder (Ptsd)?*

<https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd>

- Dewi, R., Safuwani, S., Zahara, C. I., & Safarina, N. A. (2023). Gambaran Dukungan Sosial Pada Keluarga Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Diversita Juni*, 9(1). <https://doi.org/10.31289/Diversita.V9i1.8921>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/Psi.V1i1.235>
- Febrianti, A. A., & Malika, A. (2025). Peran Pendampingan Psikologi Forensik Dalam Mendukung Saksi Kekerasan Seksual. *Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 3(4), 1006–1022.
- Febrianti, A. A., Malika, A., Dinah, B. A., Fauziyah, B. A., & Putri, R. D. (2025). Peran Pendampingan Psikologi Forensik Dalam Mendukung Saksi Kekerasan Seksual. *Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 3(4).
- Islami, D. P., & Sahrul, M. (2025). Dukungan Sosial Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Di Panti Asuhan Amal Wanita An-Nur Depok. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 1–18. <https://doi.org/10.62383/Wissen.V3i4.1208>
- Khairunisa, A. (2024). Psikologi Kepercayaan Diri Meningkatkan Keyakinan Dan Penerimaan Diri. *Psikologi*, 1(4).
- Kuraesin, S. E., Viona, F. A., & Khalda, R. K. (2025). Pemberdayaan Perempuan Juga Dapat Dilakukan Melalui Proses Penyadaran Sehingga Diharapkan Perempuan Dapat Menganalisis Secara Kritis Situasi Dan Memahami Praktik-Praktik Diskriminasi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip Subang*, 11(2), 230–241. <https://doi.org/10.36989/Didaktik.V11i02.6661>
- Lukmannia, V. A., & Faizah, R. (2024). Peran Dukungan Sosial Dalam Pemulihan Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Hasil Penelitian*, 9(2), 46–61. <https://doi.org/10.32923/Sci.V9i2.4981>
- Masriah, M., Triadhari, I., & Rahmawati, F. (2024). Dampak Psikologis Pada Korban Kekerasan Seksual Di Lingkungan Kampus. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2), 3–18. <https://doi.org/10.24235/Equalita.V6i2.19155>
- Muslikhah, A. V. (2024). Kondisi Trauma Tokoh Utama Novel Leiden Karya Dwi Nur Rahmawati (Kajian Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders V). *Jurnal Kajian Kebudayaan*, 19(2), 53–69. <https://doi.org/10.14710/Sabda.19.2.53-69>
- Nk, M. R. D. P. S., & Farhani, S. (2026). Penerapan Psikologi Forensik Dalam Penegakan Hukum Kasus Kekerasan Seksual Di Indonesia (Studi Kasus Putusan No. 46/Pid.B/2022/Pn Pbr). *Jurnal Media Hukum*, 14(1), 98–119. <https://doi.org/10.59414/Jmh.V14i1.1319>
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., & Nurjanah, S. (2022). Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(2), 119–134. <https://doi.org/10.62668/Bharasumba.V1i02.192>
- Organization., W. H. (2021). *Caring For Women Subjected To Violence: A Who Curriculum*

- For Training Health-Care Providers (Revised Ed.)*. World Health Organization. <https://doi.org/https://www.who.int/publications/i/item/9789240039803>
- Organization, W. H. (2022). *Violence Against Women*. <https://www.who.int/health-topics/violence-against-women>
- Perempuan, K. (2023). *Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2023*. <https://komnasperempuan.go.id>
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2022). Dampak Traumatis Remaja Korban Tindakan Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga. *Share Social Work Journal*, 12(2), 8–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>
- Ramadhanti, P. S. (2021). *Guided Imagery For Trauma*. Guepedia.
- Saleh, M., & Rohmah, H. (2024). *Pembangunan Dan Pemberdayaan: Sebuah Resistensi Ekonomi Perempuan Untuk Kesejahteraan*. Penerbit Adab.
- Saputra, A. M. (2025). Problem Psiko-Sosiologis: Menelaah Dampak Traumatis Kekerasan Seksual Terhadap Anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/https://e-journal.samsarainstitute.com/jipsh/index>
- Sitoresmi, N., & Amanah, S. (2014). Pendampingan Perempuan Korban Tindak Kekerasan Oleh Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak (P2tp2a). *Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 6(3), 260–271. <https://doi.org/https://doi.org/10.22500/sodality.v6i3.8021>
- Sodah, Y. (2023). Kekerasan Terhadap Perempuan: Pencegahan Dan Penanganan Suatu Tinjauan Psikologi Sosial. *Syntax Idea*, 5(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i11.2912>
- Wijayanti, N. S. T. P. L., & Suarya, L. M. K. S. (2023). Fenomena Victim Blaming Pada Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3072>