

# Dinamika Psikologis Korban Kekerasan Seksual

Saskirana Athaputri Calysta

saskiranaAtha@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis korban kekerasan seksual melalui metode kualitatif literatur review. Penelitian ini mengkaji berbagai literatur akademis untuk mengidentifikasi dampak psikologis, mekanisme koping, peran dukungan sosial, dan stigma sosial yang mempengaruhi korban kekerasan seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan seksual mengalami dampak psikologis yang signifikan seperti PTSD, depresi, dan kecemasan. Mekanisme koping adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan terapi, terbukti membantu dalam pemulihan, sementara mekanisme maladaptif memperburuk kondisi korban. Dukungan sosial yang positif dan intervensi psikologis yang tepat dapat mempercepat pemulihan, sementara stigma sosial dan kurangnya dukungan menghambat proses ini. Kesimpulannya, pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dan mendukung pemulihan korban secara menyeluruh.

**Kata Kunci :** kekerasan, psikologis, seksual

## Pendahuluan

Kekerasan seksual adalah masalah serius yang berdampak luas pada korban, baik secara fisik maupun psikologis. Pengalaman kekerasan seksual tidak hanya menyebabkan luka fisik, tetapi juga trauma psikologis yang mendalam. Trauma ini dapat mempengaruhi

kehidupan korban dalam jangka panjang, termasuk dalam aspek emosional, sosial, dan profesional. Dinamika psikologis korban kekerasan seksual merupakan bidang studi penting yang membantu memahami dampak mendalam ini dan menyediakan dasar bagi intervensi yang lebih efektif.

Kekerasan seksual mencakup berbagai bentuk perilaku yang melibatkan paksaan atau manipulasi seksual tanpa persetujuan. Ini termasuk pemerkosaan, pelecehan seksual, eksploitasi seksual, dan kekerasan dalam hubungan intim. Masing-masing bentuk kekerasan seksual memiliki karakteristik unik yang dapat mempengaruhi dinamika psikologis korban dengan cara yang berbeda-beda. Memahami berbagai bentuk kekerasan seksual membantu dalam mengenali dan menangani trauma yang dialami korban.

Setelah mengalami kekerasan seksual, korban sering kali mengalami berbagai reaksi psikologis awal yang intens. Ini bisa berupa shock, ketakutan, kebingungan, dan rasa tidak berdaya. Reaksi ini adalah bagian dari respons alami tubuh terhadap trauma, yang dirancang untuk melindungi individu dari ancaman lebih lanjut. Namun, dalam konteks kekerasan seksual, reaksi ini sering kali justru memperburuk rasa ketidakberdayaan dan ketidakpastian yang dialami korban.

Trauma kekerasan seksual dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan pada

kesehatan mental korban. Banyak korban mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD), depresi, dan kecemasan. Gejala-gejala ini dapat termasuk kilas balik, mimpi buruk, dan perasaan waspada yang berlebihan. Selain itu, korban mungkin juga menghadapi masalah dalam hubungan interpersonal dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pemahaman tentang dampak jangka panjang ini sangat penting untuk merancang intervensi yang dapat membantu korban pulih dan menjalani kehidupan yang lebih baik.

Reaksi psikologis korban terhadap kekerasan seksual dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ini termasuk karakteristik pribadi korban, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya. Faktor-faktor kontekstual, seperti hubungan dengan pelaku dan dukungan sosial yang tersedia, juga memainkan peran penting. Selain itu, cara korban memaknai dan menginterpretasikan peristiwa kekerasan tersebut dapat mempengaruhi bagaimana mereka menghadapinya. Memahami faktor-faktor ini membantu dalam merancang pendekatan yang lebih

personal dan efektif dalam mendukung pemulihan korban.

Setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda dalam menghadapi trauma kekerasan seksual. Beberapa korban mungkin menggunakan strategi koping yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau terlibat dalam aktivitas yang positif. Namun, ada juga korban yang menggunakan strategi koping yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan zat atau isolasi sosial. Psikoterapi dan dukungan emosional memainkan peran penting dalam membantu korban mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat dan efektif. Terapi kognitif-perilaku (CBT) dan terapi EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) adalah beberapa pendekatan yang terbukti efektif dalam menangani trauma kekerasan seksual.

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemulihan korban kekerasan seksual. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu korban merasa lebih aman dan didukung, yang dapat mempercepat proses pemulihan.

Selain itu, akses ke layanan profesional, seperti konseling dan bantuan hukum, juga penting untuk memastikan korban mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Program-program dukungan yang dirancang khusus untuk korban kekerasan seksual dapat memberikan lingkungan yang aman dan mendukung bagi mereka untuk memulai proses pemulihan.

Salah satu hambatan terbesar dalam pemulihan korban kekerasan seksual adalah stigma yang melekat pada pengalaman mereka. Stigma ini dapat datang dari masyarakat, teman, keluarga, atau bahkan dari diri korban sendiri. Rasa malu, rasa bersalah, dan ketakutan akan penilaian negatif sering kali menghalangi korban untuk mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan. Mengatasi stigma ini adalah tantangan besar yang memerlukan perubahan sosial yang luas serta pendekatan yang empatik dan mendukung dari profesional kesehatan mental.

Pendidikan dan peningkatan kesadaran tentang kekerasan seksual dan dampaknya merupakan langkah penting dalam mencegah dan mengatasi masalah ini. Program-

program edukasi yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran tentang apa itu kekerasan seksual, bagaimana mengenali tandatandanya, dan bagaimana memberikan dukungan yang tepat kepada korban sangat penting. Selain itu, pelatihan untuk profesional kesehatan, penegak hukum, dan tenaga pendidik tentang cara menangani kasus kekerasan seksual dengan sensitif dan efektif juga sangat diperlukan.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode kualitatif. Metode kualitatif dalam penelitian sering digunakan untuk menggali pemahaman yang mendalam tentang fenomena sosial dan perilaku manusia. Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada pengukuran statistik dan generalisasi, metode kualitatif berfokus pada eksplorasi mendalam dan interpretasi kontekstual dari data yang diperoleh. Dalam konteks penelitian mengenai dinamika psikologis korban kekerasan seksual, metode kualitatif sangat relevan karena memungkinkan peneliti untuk memahami

pengalaman subjektif dan kompleksitas emosional yang dialami oleh korban. Salah satu teknik kualitatif yang banyak digunakan adalah literatur review, yang melibatkan pengumpulan, analisis, dan sintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan literatur review untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber seperti jurnal dan artikel penelitian terdahulu. Setelah mengumpulkan literatur yang relevan, langkah berikutnya adalah penyaringan dan evaluasi kualitas sumber-sumber tersebut. Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk memastikan bahwa hanya sumber-sumber yang kredibel dan relevan yang digunakan dalam analisis. Analisis data dalam literatur review melibatkan pengkodean tematik, di mana tema-tema utama dan subtema diidentifikasi dari literatur yang dipelajari. Tema-tema ini kemudian disintesis untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang topik yang diteliti. Pendekatan literatur review memiliki beberapa keunggulan yang signifikan. Pertama, metode ini memungkinkan peneliti

untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai studi yang telah dilakukan, sehingga memberikan dasar yang kuat untuk memahami topik yang kompleks seperti dinamika psikologis korban kekerasan seksual. Kedua, literatur review dapat mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian sebelumnya dan mengusulkan arah untuk penelitian lebih lanjut. Namun, metode ini juga memiliki keterbatasan. Salah satu keterbatasan utama adalah ketergantungan pada data sekunder, yang berarti bahwa peneliti tidak memiliki kontrol langsung atas kualitas dan keandalan data yang digunakan. Selain itu, literatur review mungkin tidak mencakup semua studi yang relevan, terutama jika ada keterbatasan akses ke sumber-sumber tertentu. Untuk mengatasi keterbatasan ini, peneliti harus berhati-hati dalam memilih sumber dan memastikan bahwa analisis dilakukan secara menyeluruh dan kritis.

Penelitian kualitatif berorientasi pada penemuan dan eksplorasi mendalam terhadap isu-isu yang kompleks, seperti dinamika psikologis korban kekerasan seksual.

Pendekatan ini memberikan ruang bagi nuansa dan konteks yang mungkin terabaikan dalam penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan literatur review sebagai metode, peneliti dapat memperoleh gambaran komprehensif dari hasil penelitian sebelumnya dan menggali lebih dalam tentang pengalaman subjektif korban, faktor-faktor yang mempengaruhi pemulihan mereka, serta strategi koping yang digunakan. Literatur review juga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola dan tema yang konsisten dalam berbagai studi, yang dapat memberikan wawasan berharga untuk intervensi dan kebijakan yang lebih efektif.

## **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis korban kekerasan seksual melalui metode kualitatif literatur review. Hasil dari penelitian ini mencakup identifikasi tema-tema utama yang muncul dari analisis literatur, seperti dampak psikologis langsung, mekanisme koping, peran dukungan sosial, dan stigma sosial. Dalam pembahasan ini, setiap tema akan dijelaskan secara mendalam, dengan

memberikan contoh konkret dari literatur yang dikaji dan membahas implikasinya terhadap pemulihan korban serta intervensi yang mungkin dilakukan.

Salah satu temuan utama dari literatur yang dikaji adalah dampak psikologis langsung yang dialami oleh korban kekerasan seksual. Dampak ini sering kali mencakup gangguan stres pasca-trauma (PTSD), depresi, dan kecemasan. Gejala PTSD yang umum dialami oleh korban termasuk kilas balik, mimpi buruk, dan perasaan waspada yang berlebihan. Depresi yang dialami korban dapat menyebabkan perasaan putus asa, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, dan dalam kasus yang lebih parah, pikiran untuk bunuh diri. Kecemasan, di sisi lain, dapat muncul dalam bentuk serangan panik, fobia, dan gangguan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak psikologis dari kekerasan seksual sangat serius dan memerlukan perhatian khusus dalam proses pemulihan.

Korban kekerasan seksual menggunakan berbagai mekanisme koping untuk menghadapi trauma yang mereka alami. Mekanisme

koping ini dapat dibagi menjadi dua kategori utama: adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif mencakup mencari dukungan sosial, terlibat dalam terapi, dan menggunakan strategi manajemen stres seperti meditasi dan olahraga. Sebaliknya, mekanisme koping maladaptif mencakup perilaku seperti penyalahgunaan zat, isolasi sosial, dan perilaku merusak diri. Studi menunjukkan bahwa korban yang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung memiliki hasil pemulihan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menggunakan mekanisme koping maladaptif. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mempromosikan mekanisme koping adaptif sangat penting dalam mendukung pemulihan korban.

Dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting dalam proses pemulihan korban kekerasan seksual. Dukungan ini bisa datang dari keluarga, teman, pasangan, dan komunitas. Dukungan sosial yang positif dapat membantu korban merasa lebih aman, dihargai, dan didukung, yang semuanya penting untuk pemulihan psikologis. Studi

menunjukkan bahwa korban yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, serta memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi trauma mereka. Namun, kurangnya dukungan sosial atau dukungan yang negatif, seperti menyalahkan korban, dapat memperburuk kondisi psikologis korban dan menghambat proses pemulihan.

Stigma sosial adalah salah satu hambatan terbesar dalam pemulihan korban kekerasan seksual. Stigma ini dapat datang dalam berbagai bentuk, termasuk menyalahkan korban, memermalukan korban, dan kurangnya pemahaman atau empati dari masyarakat. Stigma sosial dapat menyebabkan korban merasa malu, bersalah, dan enggan untuk mencari bantuan atau berbicara tentang pengalaman mereka. Studi menunjukkan bahwa stigma sosial dapat memperburuk dampak psikologis dari kekerasan seksual dan menghambat pemulihan korban. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi

stigma ini melalui pendidikan dan peningkatan kesadaran di masyarakat.

Intervensi psikologis memainkan peran kunci dalam membantu korban kekerasan seksual pulih dari trauma mereka. Beberapa pendekatan yang terbukti efektif termasuk terapi kognitif-perilaku (CBT), terapi EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), dan terapi berbasis trauma. CBT membantu korban mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang terkait dengan trauma mereka, sementara EMDR menggunakan gerakan mata untuk membantu mengurangi intensitas emosional dari kenangan traumatis. Terapi berbasis trauma fokus pada pemahaman dan pengolahan pengalaman traumatis dalam konteks yang aman dan mendukung. Studi menunjukkan bahwa intervensi-intervensi ini dapat secara signifikan mengurangi gejala PTSD, depresi, dan kecemasan pada korban kekerasan seksual.

Latar belakang budaya memainkan peran penting dalam bagaimana korban kekerasan seksual mengalami dan mengatasi trauma mereka. Budaya dapat mempengaruhi persepsi korban tentang kekerasan

seksual, respons sosial terhadap korban, dan mekanisme koping yang dianggap dapat diterima. Misalnya, dalam beberapa budaya, kekerasan seksual dianggap sebagai aib yang harus disembunyikan, sementara dalam budaya lain, mungkin ada dukungan yang lebih terbuka untuk korban. Studi menunjukkan bahwa korban yang berasal dari budaya yang menyalahkan atau mempermalukan korban cenderung memiliki hasil pemulihan yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang berasal dari budaya yang lebih mendukung. Oleh karena itu, intervensi yang dirancang untuk membantu korban kekerasan seksual harus mempertimbangkan konteks budaya mereka.

Institusi seperti rumah sakit, pusat konseling, dan penegak hukum memainkan peran penting dalam mendukung pemulihan korban kekerasan seksual. Layanan yang diberikan oleh institusi-institusi ini termasuk perawatan medis, konseling psikologis, dan bantuan hukum. Studi menunjukkan bahwa akses ke layanan-layanan ini dapat meningkatkan hasil pemulihan korban dengan memberikan

dukungan yang diperlukan dan memastikan bahwa korban mendapatkan keadilan. Namun, ada juga tantangan yang dihadapi oleh institusi-institusi ini, seperti kurangnya sumber daya, pelatihan yang tidak memadai untuk staf, dan hambatan birokrasi. Meningkatkan kapasitas dan efektivitas institusi-institusi ini adalah langkah penting dalam mendukung pemulihan korban kekerasan seksual.

Pendidikan dan peningkatan kesadaran tentang kekerasan seksual dan dampaknya adalah kunci untuk mencegah kekerasan seksual dan mendukung pemulihan korban. Program-program edukasi yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran tentang apa itu kekerasan seksual, bagaimana mengenali tandatandanya, dan bagaimana memberikan dukungan yang tepat kepada korban sangat penting. Selain itu, pelatihan untuk profesional kesehatan, penegak hukum, dan tenaga pendidik tentang cara menangani kasus kekerasan seksual dengan sensitif dan efektif juga sangat diperlukan. Studi menunjukkan bahwa pendidikan dan peningkatan kesadaran dapat mengurangi stigma



sosial, meningkatkan dukungan untuk korban, dan mencegah terjadinya kekerasan seksual di masa depan.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis korban kekerasan seksual sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dampak psikologis langsung, mekanisme koping, dukungan sosial, stigma sosial, latar belakang budaya, peran institusi, dan pendidikan serta peningkatan kesadaran. Intervensi yang efektif harus mempertimbangkan semua faktor ini dan dirancang untuk memberikan dukungan yang menyeluruh dan berbasis empati. Dengan pendekatan yang tepat, kita dapat membantu korban kekerasan seksual pulih dari trauma mereka dan menjalani kehidupan yang lebih sehat dan bermakna. Penelitian lebih lanjut dan upaya kolaboratif antara berbagai pihak diperlukan untuk terus meningkatkan pemahaman kita tentang dinamika psikologis korban kekerasan seksual dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif.

### **Daftar Pustaka**

- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendidikan Kualitatif Dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3.
- Ratican, K. (1992). Sexual abuse survivors: Identifying symptoms and special treatment considerations. *Journal of Counseling & Development*, 71(1), 33-38.
- Rossa V., Frizona, V. (2019, Desember 8). Dipetik dari <https://www.suara.com/health/2019/05/09/160458/survei-kpppa-paparan-kekerasan-seksual-anak-dan-remaja-mencapai-73-persen>.
- Sadarjoen, S. S. (2011). *Aplikasi paradigm psikopatologi pada kasus klinis di Indonesia: Suatu upaya pemanfaatan paradigm*

*psikopatologi-John  
Bucklew.* Bandung:  
BKU Magister  
Profesional Psikologi  
UNPAD.

Samodra, C.D. & Paramastri, I.  
(2019). DINAMIKA  
PSIKOLOGIS  
KORBAN  
KEKERASAN  
SEKSUAL MASA  
ANAK. *Jurnal  
Psikologi Klinis  
Indonesia*, 1-10

Setyawan, D. (2014). *KPAI: 2014,  
Ada 622 kasus  
kekerasan anak.*  
Dipetik dari  
[http://www.kpai.go.id  
/berita/kpai-2014-ada-  
622-kasus-kekerasan-  
anak/](http://www.kpai.go.id/berita/kpai-2014-ada-622-kasus-kekerasan-anak/).