

Kecemasan Dan Peran Dukungan Sosial Korban Pelecehan Seksual

Vivilia Citra Ningrum, Nova Lusiana, Soffy Balgies

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Jl. Ahmad Yani No. 117 Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur 60237

E-mail: nova.lusiana@uinsa.ac.id

Abstrak

Pelecehan seksual merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu lawan jenis terhadap orang lain. Seseorang yang menjadi korban mengungkapkan hal-hal seksual sering kali mengalami trauma tertentu. Trauma ini dapat bervariasi dari individu ke individu, seperti perasaan murung dan kurang percaya diri. Selain itu, gangguan psikologis lain mungkin muncul kecemasan memahami seksual menjadi salah satu dampak terjadinya kecemasan yang bisa berlanjut menjadi kondisi traumatis dan diperlukan dukungan sosial keluarga bagi korban. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian kualitatif yang dilakukan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Subyek penelitian sebagai informan kunci adalah kakak dari subjek. Sedangkan informan utama adalah korban yang merupakan mahasiswi perkapalan yang tengah melaksanakan magang di salah satu perusahaan. Data diperoleh dengan menggunakan metode observasi, wawancara serta dokumentasi foto pada saat wawancara berlangsung. Pengolahan data kualitatif menggunakan transkripsi dan bentuk narasi. Subjek mengalami pelecehan seksual secara verbal dan fisik selama magang yang mengakibatkan dampak psikologis yang signifikan. Pelecehan tersebut menyebabkan kecemasan, ketakutan, perubahan perilaku, dan gangguan emosional pada subjek, seperti insomnia, ketidakmampuan untuk fokus, dan isolasi diri. Ditambah dukungan sosial yang diterima, baik dari teman maupun keluarga, berperan penting dalam membantu subjek mengatasi dampak tersebut. Namun, dukungan sosial yang tersedia sering kali tidak memadai, terutama dari keluarga, yang cenderung tidak menyadari perubahan perilaku subjek. Dukungan dari teman dan pembimbing magang berhasil membantu subjek dalam mengatasi situasi tersebut dengan pindah divisi dan menghindari ketua yang terlibat.

Kata Kunci: Pelecehan seksual; Dukungan sosial; Sexual harassment

PENDAHULUAN

KemenPPPA mengamati peningkatan insiden kekerasan yang juga memengaruhi orang dewasa. Selama tiga tahun terakhir, terdapat 26.200 kasus kekerasan terhadap orang dewasa yang dilaporkan. Pada tahun 2019, sekitar 8.800 kasus kekerasan menargetkan wanita dewasa, yang kemudian menurun menjadi 8.600 kasus pada tahun 2020, dan kembali mengalami kenaikan berdasarkan data hingga November 2021 sebanyak 8.800 kasus (Ramadhani & Nurwati, 2023).

Data dari Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, menunjukkan bahwa tercatat total kasus 23.293 pelecehan dan kekerasan seksual, yang terdiri dari 3.820 korban laki-laki dan 21.201 korban perempuan. Dilihat dari data Komnas Perempuan terbukti bahwa korban perempuan lebih banyak daripada korban laki-laki dalam kasus pelecehan dan kekerasan seksual. Selain itu, kasus kekerasan seksual sering kali meningkat selama pandemi. (Komnas Perempuan, 2021). Dalam penelitian Santrock (2011) menemukan bahwa laki-laki cenderung melakukan kekerasan seksual kepada perempuan lebih sering daripada perempuan kepada laki-laki. Menurut Komite Perempuan (2019), menyampaikan seksual dapat berupa mengungkapkan yang seksual diucapkan atau tidak diucapkan.

Pelecehan seksual merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu lawan jenis terhadap orang lain. Perilaku ini dikaitkan dengan kekerasan seksual, yang membuat korban merasa tidak nyaman. Pelecehan tersebut terjadi ketika pelaku memaksa korban untuk menuruti keinginannya. Pelecehan ini dapat bermanifestasi dalam bentuk ringan, seperti ucapan verbal, kontak fisik, atau kontak mata, dan dapat meningkat menjadi kejadian yang lebih parah seperti pemerkosaan. Secara umum, pelecehan seksual mencakup perilaku yang ditandai dengan ucapan seksual yang tidak diminta dan tidak pantas atau rayuan fisik yang bermuatan seksual dalam konteks profesional, tempat kerja, atau berbagai konteks sosial (Ahyun et al., 2022).

Pelecehan seksual pertama kali muncul di masyarakat pada tahun 1975. Pada tahun-tahun sebelumnya, konsep pelecehan seksual kurang mendapat perhatian karena perilaku pelecehan masih dianggap tabu, hingga akhirnya perilaku tersebut semakin nyata. Pelecehan seksual dapat berkisar dari pelecehan dengan ekspresi verbal seperti komentar kotor atau tidak senonoh dan menampilkan gambar-gambar porno, hingga penyerangan yang memaksa korban untuk mencium atau memeluk, dan ancaman memperlakukan yang dilakukan jika korban menolak memberikan bantuan seksual atau istilah lain, melayani (Rahman, 2019). Pelecehan seksual dapat mencakup spektrum tindakan yang luas dan intensitasnya dapat bervariasi, mulai dari ucapan yang menyinggung hingga rayuan seksual yang tidak diinginkan dan penyerangan seksual (mou et al, 2022).

Penelitian oleh Warshaw menunjukkan bahwa di antara perempuan yang mengalami kekerasan seksual, termasuk pemerkosaan, 30% berpikir untuk bunuh diri, 31% menjalani psikoterapi, 22% mendaftar di kelas bela diri, dan 82% berjuang untuk melupakan pengalaman tersebut. Mengalami kekerasan seksual fisik atau psikologis dapat menimbulkan trauma yang mendalam, terutama pada anak-anak dan remaja. Pengalaman traumatis tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis pada mereka yang mengalami kekerasan, termasuk PTSD (Post-traumatic Stress Disorder) (Ramadhani & Nurwati, 2023).

Menurut Quamila (2020) mereka yang menghadapi pelecehan seksual mungkin menderita kecemasan, ketakutan, dan kurangnya kepercayaan terhadap orang lain. Durand dan Barlow (2006) menyoroti bahwa kecemasan dapat berasal dari individu yang mengingat kembali kenangan masa lalu yang menyedihkan. Kenangan seperti itu dapat terus-menerus memengaruhi masa depan seseorang, yang mengarah pada keyakinan yang tidak rasional, karena individu dalam keadaan cemas dapat mengalami paranoia dan memiliki pikiran-pikiran aneh dan imajiner (Dian Afrillia, 2018).

Seseorang yang menjadi korban pelecehan seksual sering kali mengalami trauma tertentu. Trauma ini dapat bervariasi dari individu ke individu, seperti perasaan murung dan kurang percaya diri. Selain itu, gangguan psikologis lain mungkin muncul, termasuk post-traumatic stress disorder (PTSD), kecemasan, penyakit mental lainnya seperti gangguan kepribadian dan identitas disosiatif, serta kemungkinan terjadinya reviktimisasi di usia dewasa. Korban juga bisa mengalami bulimia nervosa atau merasakan efek fisik akibat trauma tersebut (Dirgayunita, 2016; Ramadhani & Nurwati, 2023).

Dari segi fisik, mereka bisa menghadapi penurunan nafsu makan, kesulitan tidur, sakit kepala, ketidaknyamanan di area genital, risiko infeksi menular seksual (IMS), cedera akibat pemerkosaan berujung kekerasan, maupun kehamilan yang tidak diinginkan. Seperti yang dinyatakan oleh Harnowo (2011), banyak studi telah menunjukkan adanya hubungan antara pelecehan seksual dan gejala traumatik; para korban seringkali mengalami trauma serta cenderung menghindari orang atau situasi yang mengingatkan mereka pada insiden tersebut. Pelecehan seksual juga diketahui berkaitan dengan masalah tidur. Borys, seorang psikolog dengan praktik pribadi di Westwood Village, California (Harnowo 2011) menjelaskan bahwa kondisi ini bisa disebabkan oleh stres dan kecemasan yang memengaruhi pola tidur seseorang. Para korban kadang-kadang

terbangun di malam hari saat merenungkan kejadian-kejadian tersebut yang dapat menyebabkan mimpi buruk (Belleville et al., 2019)

Kecemasan adalah bagian dari pengalaman kehidupan (Nelson-Jones, 1995:138), yang berarti setiap individu merasakannya. Zard (1977 dalam Barlow, 2002: 41-42) berpendapat bahwa kecemasan merupakan gabungan dari beberapa emosi, meskipun rasa takut menjadi elemen utama di dalam kombinasi tersebut. Emosi dasar yang paling sering dipadu padankan dengan ketakutan untuk membentuk kecemasan termasuk perasaan cemas/sedih (distress/sadness), kemarahan, rasa malu, culpa, serta minat/kegembiraan (interest/excitement). Menurut Nevid, Rathus dan Grenee, (2005), kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan emosional yang ditandai oleh keterangsangan fisiologis, ketegangan yang menyebabkan ketidaknyamanan, serta perasaan cemas akan kemungkinan terjadinya hal-hal buruk. Kecemasan mencerminkan kelemahan neurotik dan munculnya rasa tidak aman, disertai dengan kesulitan dalam menghadapi situasi yang ada serta berbagai tuntutan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Putri & Febriyanti, 2020).

Bagi para korban, pelecehan seksual dapat menjadi pengalaman yang sangat traumatis dan sering kali memicu reaksi penolakan yang mendalam terhadap lingkungan sosial (Kristanti, 2020). Korban mungkin mengembangkan persepsi negative terhadap diri sendiri, serta keyakinan bahwa dunia adalah tempat yang sangat berbahaya. Selain itu, masalah kepercayaan terhadap orang lain dan pola pikir kognitif yang terfokus pada trauma cenderung muncul ketika dukungan sosial bagi korban tergolong minim (Woodward et al., 2015; Viskarini & Suharsono, 2023).

Penelitian oleh Ford et al. (2015) juga menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, atau pasangan memiliki peranan penting dalam pemulihan individu-individu yang mengalami stres akibat trauma seperti pelecehan seksual. Mereka yang menerima dukungan sosial biasanya menunjukkan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik setelah mengalami kejadian tersebut (Owen, 2017). Dengan demikian, penting bagi korban pelecehan seksual untuk mendapatkan dukungan sosial yang positif dari lingkungan mereka setelah berbagi pengalaman tersebut (Viskarini & Suharsono, 2023).

Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan sekitar, dimana sesuai dengan pernyataan Johnson (2012) yang menyebutkan bahwa lingkungan berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang mempengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif. Berbagai sumber dukungan sosial ini mencakup keluarga, sahabat, teman-teman dalam komunitas formal maupun informal, serta profesional kesehatan seperti dokter (Amalia, 2022). Khususnya dukungan pada keluarga memegang peranan yang sangat penting dalam mendukung para korban pelecehan seksual untuk pulih dari pengalaman traumatis tersebut. Perilaku anggota keluarga dapat secara signifikan mempengaruhi dinamika antar anggota keluarga lainnya. Seorang individu dalam lingkungan keluarga dapat merasakan cinta, penerimaan, keinginan, dan penghargaan.

Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga memiliki potensi besar untuk membantu individu dalam merumuskan strategi menghadapi masalah, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami. Selain itu, dukungan sosial terhadap anak korban pelecehan seksual juga tidak bisa dilepaskan dari kontribusi dukungan sosial dari orang-orang di sekitar mereka (Artika, 2023).

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan, pelecehan seksual menjadi salah satu dampak terjadinya kecemasan yang bisa berlanjut menjadi kondisi traumatis dan diperlukan dukungan sosial keluarga bagi korban. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan pada mahasiswa akibat pelecehan seksual dan peran dukungan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah metodologi penelitian yang memanfaatkan latar alami untuk menafsirkan fenomena yang diteliti. Metode ini melibatkan teknik-teknik seperti wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Jenis penelitian kualitatif yang dilakukan dalam penelitian ini adalah studi kasus, yang memerlukan pemeriksaan mendalam terhadap individu, kelompok, lembaga, dan entitas lain selama periode tertentu (Astuti & Nita, 2021).

Subyek penelitian sebagai informan kunci adalah kakak dari subjek. Sedangkan informan utama ialah korban pelecehan seksual yang merupakan mahasiswi perkapalan yang tengah melaksanakan magang di salah satu perusahaan. Data diperoleh dengan menggunakan metode observasi, wawancara serta dokumentasi foto pada saat wawancara berlangsung. Pengolahan data kualitatif menggunakan transkripsi dan bentuk narasi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh subjek, terdapat beberapa sub-tema dari pelecehan seksual yang terjadi, kecemasan yang dialami, serta dukungan sosial. Seperti pelecehan seksual secara verbal maupun fisik dan bentuk kecemasan yang dirasakan dan dukungan sosial seperti apa yang diberilakan oleh sekitar pada subjek yang merupakan sub-tema yang didapatkan dari hasil wawancara.

Pelecehan Seksual (Verbal)

Pelecehan seksual secara verbal yang dialami oleh subjek seperti lelucon yang biasa terjadi di sebuah pertemanan. Subjek menuturkan,

“sebenarnya perkataan yang digunakan oleh pembimbing, ketua, dan teman yang lain itu saya anggap sebagai lelucon saja, karena posisi banyak orang jadi saya biasa saja.”

Subjek menceritakan bahwa orang-orang yang berada di tempat magang tersebut seringkali melakukan pelecehan secara verbal dengan melontarkan perkataan yang sedikit kurang sopan bagi subjek. Namun dikarenakan subjek berpikir bahwa itu hanya lelucon, subjek tidak begitu memikirkan lebih lanjut. Subjek menambahkan,

“tapi saya mulai ga nyaman di bulan kedua magang, dimana ketua saya pernah bilang ‘kamu pake warna hitam ya, soalnya kelihatan gede kalo pake warna hitam’ dan disitu posisinya sudah tidak ada orang satupun bu, hanya ada saya dan beliau karena sudah bubar semua. Perkataan beliau itu buat saya tidak nyaman dan sedikit takut”

Peristiwa yang terjadi pada subjek sering terjadi di masyarakat luas. Namun mengingat siapa dan dimana pelaku melakukannya, sepatutnya tidak pantas diterima oleh subjek yang hanya mahasiswa magang dan ditambah lagi subjek merupakan perempuan seorang diri di tempat tersebut.

Pelecehan Seksual (Fisik)

Tidak hanya pelecehan seksual secara verbal yang diterima oleh subjek, pelecehan seksual secara fisik pun dirasakan.

“ada disatu situasi dimana beliau, maksudnya ketua perkapalan tuh duduk didekat saya bu, tapi karena saya yang udah ga nyaman otomatis menggeser diri saya sendiri untuk menjauh, tapi bukannya menjauh beliau malah semakin mendekati saya dan menggesek-gesekan kakinya dengan kaki saya. Benar-benar nempel bu, dan kejadiannya waktu

hanya berdua saja. Jujur saja saya takut waktu itu, tapi ga bisa berbuat lebih karena saya paham posisi saya yang hanya seorang mahasiswa magang”

Setelah peristiwa tersebut, subjek mengatakan bahwa terdapat satu situasi dimana terdapat kegiatan yang subjek rasa itu aneh untuk dilakukan anak magang dengan ketua perkapalan atau pembimbing. Peristiwa tersebut terjadi setelah beberapa minggu dan puncak dari pelecehan yang terjadi pada subjek, dimana peristiwa tersebut membuat subjek akhirnya bercerita dengan salah satu rekan magangnya.

“pernah di satu waktu, saya itu dipanggil sama mbak-mbak OB dibilangin untuk menemui pak ketua diruangannya, saya sedikit panik waktu itu tapi karena ga ada yang bisa saya mintain tolong, jadi karena ada mbak-mbak nya tadi akhirnya saya minta tolong ke beliau. Tapi waktu sampai ke ruangan tersebut, mbak-mbak nya disuruh pergi dan akhirnya cuma ada ketua dan saya.”

“saya pikir disuruh mengerjakan suatu hal yang urgent, tapi saya malah disuruh untuk memijat kaki beliau dengan posisi beliau tiduran dan kaki yang tiba-tiba berada di atas paha saya. Saya ga paham pasti dengan respon saya, karna saya sedikit kaget dengan situasi tersebut yang akhirnya tetap saya lakukan. Namun sejalan saya melakukan hal tersebut, kaki beliau bergerak menggesek-gesek paha saya dan bergerak keatas. Saya yang kaget secara otomatis langsung lari dari ruangan tersebut”

Perilaku yang dilakukan oleh ketua subjek membuat subjek merasa takut dan bingung di waktu yang bersamaan. Takut bagaimana mengutarakan peristiwa yang dialaminya pada orang-orang guna meminta bantuan serta bingung bagaimana yang akan terjadi jika menceritakan semua peristiwa yang dialami.

Bentuk Kecemasan

Pelecehan seksual yang dialami oleh subjek baik secara verbal maupun fisik, menimbulkan perasaan cemas dan perubahan sikap dan sifat secara signifikan pada subjek. Pernyataan tersebut disampaikan oleh kakak subjek yang menyadari terdapat perubahan setelah melaksanakan kegiatan magang.

“jadi, setelah adek saya melakukan magang selama 13 bulan saya merasa terdapat perubahan pada dia, yang dulunya itu ceria, banyak senyum, terus banyak cerita juga ke saya, jarang murung kalo di rumah itu tiba-tiba sering marah-marah, bahkan untuk hal kecil pun dia suka marah-marah. Jarang senyum juga dianya, tatapannya lurus dan datar saya lihatnya. Kadang juga dia ngurung dirinya sendirian di kamar yang hampir seharian, jadi saya khawatir kalau dia sampai melakukan hal yang tidak diinginkan”. Penjelasan kakak subjek.

Tidak hanya itu, subjek juga mengalami mimpi buruk hingga mengalami kesulitan untuk tidur dan tidak mampu fokus pada tugas-tugas sehari-hari. Dampak traumatis ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan mempengaruhi kualitas hidup subjek.

“setelah kejadian itu, saya jadi takut kalo bertemu dengan laki-laki, bahkan di chatting saja saya sering sesak dada saya, seperti otak saya langsung mengarah ke peristiwa itu lagi. Saya juga jadi sering susah tidur karena takut, Saya sendiri ga tau pasti, tapi takut saja. Sering tiba-tiba melamun juga”.

Kemudian, subjek merasakan cemas karena terdapat hal yang mengancam terhadap identitas diri, harga diri, kehilangan status/peran diri dan hubungan interpersonal.

“saya engga berani bilang ke pembimbing saya, karena saya malu. Ditambah lagi yang melakukan hal tersebut itu temannya sendiri, saya takut kalo malah saya yang dikira menggoda ketua dan berdampak jelek nantinya. Saya juga engga cerita ke siapapun awalnya, takut nanti menyebar dan nama saya yang jelek karena takut kalau saya yang malah disalahkan”

Dari penjelasan subjek, dapat dipastikan menjadikan subjek menjadi merasa cemas, merasa tidak berdaya dan selalu merasa gelisah serta peristiwa tersebut bisa terjadi disekeliling kita.

Dukungan Sosial

Dukungan dari lingkungan keluarga sangat diperlukan subjek selaku seseorang yang selalu berada di dekat subjek. Namun, tidak semua keluarga memperdulikan satu sama lain meskipun berada dalam satu lingkungan rumah yang sama. Sama halnya dengan yang dikatakan oleh kakak subjek,

“dari dulu kedua orang kami sibuk dan terlalu abai dengan keadaan saya dan adik saya meskipun terkadang kami makan di meja makan yang sama. Maka dari itu, hanya saya yang menyadari terdapat perubahan dari sikap adik saya. Orang tua kami tidak mengetahui apapun. Terkadang mereka menanyakan apa yang kami lakukan pada waktu siang dan basa basi yang lainnya”

Subjek juga mengatakan jika ia pernah mendapatkan dukungan dari teman laki-lakinya yang mana hal tersebut membuat dirinya mampu untuk mengatakan peristiwa yang dialaminya pada pembimbing magang dan karena keberaniannya dalam mengatakan hal tersebut, subjek dipindahkan devisi dan menghindari ketua.

“dari kejadian yang pijat itu, saya akhirnya menceritakan apa yang terjadi pada teman saya, semuanya dari awal saya menceritakannya dan untungnya dia tidak memberikan respon yang positif yang kemudian membuat saya berani untuk memberitahukan pembimbing saya. Pembimbing saya mengetahui dan akhirnya saya dipindahkan di devisi lain”

PEMBAHASAN

Seperti yang terjadi pada subjek, dimana pelecehan seksual yang dilakukan hingga membuat perubahan emosi yang signifikan dan merasa terganggu jika berdekatan dengan seorang laki-laki, merasa ketakutan, cemas atau bahkan khawatir, serta merasa jika harus diam karena situasi atau kondisi di tempat magang subjek tidak memungkinkan untuk melapor. Sesuai dengan teori yang ada, beberapa kejadian tertentu dapat memicu kecemasan sebagai reaksi yang wajar, berfungsi sebagai mekanisme pertahanan bagi individu. Rasa takut, cemas, dan khawatir yang dialami oleh individu baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa merupakan hal yang normal dalam proses perkembangan manusia (Yusuf, 2009). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang ditulis oleh Sesca dan Hamidah (2018), dinyatakan bahwa korban pelecehan seksual mengalami dampak emosional yang signifikan, termasuk perasaan bersalah dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, rasa malu, serta sikap penyangkalan. Selain itu, korban kekerasan seksual juga dapat menghadapi berbagai masalah interpersonal, seperti

ketidakpercayaan terhadap orang lain, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, isolasi diri, serta ketakutan terhadap pria.

Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap ancaman atau rintangan yang dianggap berbahaya, terutama situasi yang dirasa sulit untuk dikendalikan. Hal ini sering kali mengakibatkan guncangan dalam struktur kognitif dan afektif individu. Di samping itu, kecemasan juga sering disertai dengan ketakutan, serta memerlukan persiapan fisik untuk menghadapi potensi situasi negatif di masa depan. Komponen afektifnya dapat tercermin dalam perasaan tidak berdaya akibat persepsi bahwa seseorang tidak mampu menghadapi situasi yang akan datang (McDowell, 2006; Mardiah et al., 2022). Teori tersebut sesuai dengan situasi subjek, dimana subjek merasa tidak berdaya dengan semua peristiwa yang terjadi dan selalu merasa ketakutan jika berdekatan dengan sang ketua. Tidak hanya itu, subjek bahkan sering kesulitan dalam tidurnya setelah mengalami peristiwa tersebut, tidak jarang juga subjek mengurung dirinya didalam kamar hampir seharian penuh. Seperti dalam penelitian Ardhani & Nawangsih (2020), korban kekerasan seksual sering kali mengalami dampak emosional yang signifikan, termasuk stres, depresi, dan gangguan jiwa. Mereka mungkin merasakan perasaan bersalah dan menyalahkan diri sendiri, serta ketakutan untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Gejala lain yang umum meliputi ingatan kembali terhadap pengalaman traumatis, mimpi buruk, insomnia, serta ketahanan terhadap berbagai hal terkait penyalahgunaan seperti objek tertentu, aroma, lokasi spesifik, atau kunjungan ke dokter.

Selain itu, korban dapat menghadapi masalah harga diri rendah dan disfungsi seksual. Banyak dari mereka juga menderita sakit kronis dan potensi kecanduan sebagai mekanisme coping. Selain itu, ada risiko meningkatnya keinginan untuk melakukan bunuh diri serta keluhan somatik yang beragam lainnya. Kehamilan tidak diinginkan juga merupakan salah satu konsekuensi serius dari situasi ini (Evangeline, 2024).

Subjek mengetahui jika dirinya tengah dijadikan sebuah bercanda saat bersama dengan anggota-anggota perkapalan yang lainnya, karena subjek menganggap hal tersebut hanya sebuah candaan. Namun ketua melakukan hal yang sangat tidak bermoral dengan melakukan pelecehan baik secara verbal maupun fisik. Teori yang relevan dengan pernyataan subjek, khususnya mengenai kecemasan dalam konteks penelitian ini terkait dengan pelecehan seksual, merujuk pada perasaan khawatir atau gelisah yang muncul akibat situasi tidak menyenangkan atau mengancam. Situasi tersebut dapat berupa berbagai jenis perilaku baik yang halus maupun kasar, terbuka ataupun tertutup, fisik maupun verbal yang memiliki sifat satu arah dan berorientasi seksual. Tindakan-tindakan ini dilakukan tanpa persetujuan dari individu yang menjadi sasaran, seperti sentuhan tubuh yang tidak diinginkan atau ucapan yang kurang pantas (Seno & Indrawati, 2014). Berdasarkan pernyataan diatas, subjek yang mengalami peristiwa tersebut selama berbulan-bulan tanpa ada satupun orang yang mengetahuinya hingga membuatnya mengalami kecemasan yang cukup berat atau kecemasan secara fisiologis, behavior, serta kognitif. Sejalan dengan penelitian John (2001), kecemasan juga memiliki orientasi ke masa depan. Individu mungkin membayangkan adanya ancaman yang berpotensi muncul dari suatu objek, dan ketika indikator tersebut terlihat, perasaan cemas pun timbul. Emosi ini diperlukan agar individu dapat mempersiapkan diri menghadapi kemungkinan terjadinya peristiwa negatif. Menurut Taylor (1953), kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tegang dan gelisah yang disertai dengan ketidakmampuan untuk mengatasi situasi tertentu atau merasa tidak aman (Evangeline, 2024).

Fakih (2008) mengidentifikasi berbagai bentuk yang dapat dianggap sebagai pelecehan seksual, antara lain menyampaikan lelucon cabul secara terbuka kepada seseorang dengan cara yang dirasakan sangat menyinggung, merugikan atau memperlakukan individu melalui kata-kata kasar, menanyakan tentang kehidupan atau

aktivitas seksual serta aspek pribadi lainnya, meminta imbalan seksual sebagai syarat untuk mendapatkan pekerjaan atau promosi, serta menyentuh atau melanggar ruang pribadi seseorang tanpa persetujuan (DMCDompetDhuafa, 2023; Bullyid Indonesia, 2022; Afrizal et al., 2022). Hal tersebut sesuai dengan peristiwa yang dialami oleh subjek, dimana sang ketua dan pembimbing sering melontarkan lelucon yang bersifat seksual dan menyinggung yang tentunya merugikan dan mempermalukan subjek ditambah lagi di lingkungan dimana subjek perempuan seorang diri. Tidak hanya itu, dari pernyataan subjek, terdapat momen dimana ketua menyentuh dan melakukan aktivitas seksual tanpa persetujuan dari subjek.

Menurut Freud, kecemasan dialami sebagai situasi yang tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang menandakan bahaya yang akan datang. Kecemasan yang berlebihan dapat merugikan individu. Melanjutkan rutinitas sehari-hari mereka (Durand & Barlow, 2006). Nevid, Rathus, dan Grenee (2005) menyebutkan penting untuk dicatat bahwa faktor lingkungan sosial berkontribusi terhadap kecemasan. Faktor-faktor ini meliputi menyaksikan reaksi ketakutan pada orang lain, mengalami situasi yang mengancam atau traumatis, dan kurangnya dukungan sosial (Feist & Feist, 2012; Putri & Febriyanti, 2020).

Dukungan sosial dalam kehidupan individu memainkan peran penting dengan membangun kepercayaan bahwa mereka memiliki tempat untuk mengekspresikan keluhan dan dapat meminta bantuan kapan saja diperlukan (Sarafino & Smith, 2014; Viskarini & Suharsono, 2023). Dukungan sosial yang bersifat positif berkontribusi terhadap pembentukan karakter individu yang optimis. Sejalan dengan penelitian (Dooley et al., 2015; Zetterström & Gådin, 2018; Ståhl & Dennhag, 2021) yang menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya telah dikaitkan dengan tingkat gejala depresi dan kecemasan yang lebih rendah pada remaja. Dukungan teman sebaya yang rendah ditemukan dapat meningkatkan kemungkinan menderita gejala depresi. Dukungan sosial yang dilihat dari pengalaman subjek dapat diketahui bahwa selama masa magang berlangsung, subjek tidak menceritakan peristiwa tersebut kepada siapapun termasuk teman dan pembimbingnya yang membuat subjek menyimpan rasa takut dan cemas tanpa diketahui siapapun yang hingga menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan.

Dukungan sosial dapat secara langsung meningkatkan kesejahteraan individu dengan memastikan harga diri pribadi dan memenuhi kebutuhan dasar persahabatan, keintiman, dan rasa memiliki. Dukungan sosial juga dapat memberikan perlindungan terhadap dampak buruk dari peristiwa yang menimbulkan stres dalam jangka pendek dan panjang dengan mengurangi evaluasi negatif individu terhadap peristiwa yang menimbulkan stres, meningkatkan sumber daya mereka, dan memfasilitasi penyelesaian atau penanggulangan yang sukses (Hill & Silva, 2005; Wang et al, 2022). Dengan kata lain, jika dikelilingi oleh hubungan yang mendukung, emosi negatif mereka dapat diselesaikan tanpa memerlukan pendukung khusus. Mereka selanjutnya dapat mengembangkan masalah emosional yang tidak terlalu parah dan memiliki rasa memiliki, keintiman, dan kebahagiaan yang lebih tinggi (Hefner & Eisenberg, 2009; Wang et al, 2022). Hal tersebut dapat dilihat dari pengalaman subjek, dimana setelah menceritakan peristiwa tersebut kepada teman, pembimbing, serta kakaknya mengenai apa yang terdapat di pikiran negatif subjek tidak sesuai dengan apa yang terjadi. Seperti tidak terdapat *playing victim* setelah subjek menceritakan peristiwa tersebut kepada teman dan pembimbingnya serta *support* penuh dari kakak subjek untuk bangkit dari pengalaman terpuruk tersebut.

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai kenyamanan, bantuan, atau perhatian yang diterima seseorang dari individu lain, baik itu berasal dari orang perorangan maupun kelompok. Dukungan ini bisa membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan terhubung dalam jaringan sosial (Sarafina & Smith, 2014). Sumber dukungan sosial dapat

datang dari pasangan hidup, keluarga, teman-teman, komunitas sekitar, rekan kerja, serta atasan (Taylor, 2009; Rahadiansyah et al., 2021).

Dukungan sosial juga memiliki peranan penting dalam membangun kepercayaan diri yang bermanfaat untuk melewati berbagai tantangan hidup. Selain itu, dukungan ini memiliki setidaknya tiga fungsi utama. Pertama adalah dukungan emosional; ketika individu mengalami ancaman terhadap harga dirinya seperti meningkatnya keraguan akan kemampuannya interaksi dengan sumber daya interpersonal melalui diskusi tentang masalah tersebut dapat mengatasi hal ini. Bentuk dukungannya meliputi perhatian empat simpati serta penguatan positif. Elemen kunci dari jenis dukungan ini adalah rasa diterima dan dihargai (Mcintosh, 2016). Fungsi kedua adalah memberikan informasi; saat individu kesulitan menyelesaikan masalahnya sendiri maka menerima nasihat atau petunjuk tentang pemecahan masalah sangatlah membantu. Ketiga merupakan dukungan instrumental; bentuk nyata berupa materi yang bertujuan untuk meringankan beban bagi mereka yang membutuhkan dibantu oleh lingkungan sekitarnya. Terakhir adalah tujuan kedekatan sosial; di sini dukungan berperan menyediakan kepuasan intrinsik agar individu tidak merasa kesepian sekaligus menawarkan kehangatan dan penerimaan dalam sebuah kelompok (Sarason & Sarason, 1985; Ibda, 2023; (Acoba, 2024).

Dukungan sosial diharapkan dapat membantu individu mengatasi kecemasan yang dialami. Terutama dukungan dari orang tua, Ibu khususnya adalah sumber dukungan terbesar dibandingkan teman sebayanya. Hubungan dengan orang tua lebih dianggap penting dan memuaskan daripada hubungan dengan teman, kakek-nenek, atau saudara kandung (Piere et al., 1996). Orang yang terlalu protektif lebih puas dalam semua aspek hubungan sosialnya daripada orang yang menganggap orang lain perhatian sekaligus tidak peduli. Tanggapan emosional, kepuasan, dukungan sosial dipengaruhi oleh gambaran orang tua yang penuh kasih sayang (Sarason, IG, Sarason, BR, & Shearin, EN, 1986; Hostinar & Gunnar, 2015; Sarumaha et al., 2024)

Oleh sebab itu, seseorang yang mengalami stres atau kecemasan, menceritakan masalah mereka kepada orang lain tidak hanya akan mengurangi perasaan negatif mereka, tetapi juga akan mengurangi kemungkinan masalah kesehatan berikutnya muncul. Semua ini menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial dapat membantu orang mengurangi kecemasan atau stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini ialah subjek mengalami kecemasan akan pelecehan seksual yang dialaminya, baik secara verbal dan fisik selama magang yang mengakibatkan dampak psikologis yang signifikan. Pelecehan tersebut tidak hanya menyebabkan kecemasan namun juga dampak lain seperti ketakutan, perubahan perilaku, dan gangguan emosional pada subjek, seperti insomnia, ketidakmampuan untuk fokus, dan isolasi diri. Dukungan sosial, baik dari teman maupun keluarga, berperan penting dalam membantu subjek mengatasi dampak tersebut. Namun, dukungan sosial yang tersedia sering kali tidak memadai, terutama dari keluarga, yang cenderung tidak menyadari perubahan perilaku subjek.

Berdasarkan penelitian ini, untuk para korban pelecehan yang lain peneliti berharap dapat melihat pengalaman serta peristiwa subjek sebagai bentuk untuk merefleksikan diri. Korban pelecehan seksual juga mampu menjalani kehidupan seperti biasa dengan dukungan sosial baik dari teman sebaya, lingkungan sekitar serta keluarga, yang tentunya mengerti dan memahami dengan baik apa yang dirasakan dan dialami oleh korban. Oleh karena itu, korban tidak perlu takut untuk bercerita dan mencari dukungan kepada lingkungan sekitar.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperluas cakupan subjek terkait pelecehan seksual serta menambahkan variabel psikologis yang lain yang berpengaruh dalam kasus pelecehan seksual.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Ahyun, F. Q., Solehati, S., & Prasetya, B. (2022). Faktor penyebab terjadinya pelecehan seksual serta dampak psikologis yang dialami korban. *AI-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 92-97.
- Afrizal, M. R., Sauqi, R., Bih, T. M., & Ulum, T. (2022). Pelecehan seksual dalam Al-Qur'an. *Jurnal Tafsire*, 10(2), 154–168. <https://doi.org/10.24252/jt.v10i2.35565>
- Al Rahman, N. (2019). Pelecehan seksual verbal pada mahasiswi berjilbab (Studi tentang pemaknaan pengalaman pelecehan seksual verbal bagi mahasiswi berjilbab di kota Surabaya) (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Amalia, F. (2022). Peran Dukungan Sosial Keluarga dalam Proses Penerimaan Diri pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 2(2).
- Astuti, T., & Nita, V. (2021). Studi Analisis Kekerasan Seksual pada Remaja Di Kabupaten Gunungkidul. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah*, 16(1), 67-72.
- Artika, N. (2023). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Korban Pelecehan Seksual* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Belleville, G., Dubé-Frenette, M., & Rousseau, A. (2019). Sleep disturbances and nightmares in victims of sexual abuse with post-traumatic stress disorder: an analysis of abuse-related characteristics. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1581019>
- Bullyid Indonesia. (2022, February 24). Kekerasan seksual – Bullyid Indonesia. [https://bullyid.org/educational-resources/kekerasan-seksual/#:~:text=Kekerasan%20seksual%20\(sexual%20assault\)%20terjadi,seksual%20yang%20tidak%20dia%20inginkan](https://bullyid.org/educational-resources/kekerasan-seksual/#:~:text=Kekerasan%20seksual%20(sexual%20assault)%20terjadi,seksual%20yang%20tidak%20dia%20inginkan)
- Dian Afrillia. (2018) 'Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta', *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), p.16. doi: 10.14421/jpsi.v6i1.1469.
- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan stres pasca trauma pada korban mengungkapkan hal yang seksual dan perencanaan. *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1 (2), 185-201.
- DMCDompetDhuafa. (2023, June 23). Definisi dan Bentuk-Bentuk Kekerasan Seksual – Disaster Management Center Dompet Dhuafa. <https://dmc.dompetdhuafa.org/definisi-dan-bentuk-bentuk-kekerasan-seksual/#:~:text=Kekerasan%20seksual%20memiliki%20arti%20segala,penipuan%20dan%20paksaan%20secara%20sepihak>

- Evangeline, T. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Perempuan Korban Kekerasan Seksual (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Hostinar, C. E., & Gunnar, M. R. (2015). Social support can buffer against stress and shape brain activity. *AJOB Neuroscience*, 6(3), 34–42. <https://doi.org/10.1080/21507740.2015.1047054>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2).
- Komnas Perempuan. (2021). Perempuan Dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak, Dan Keterbatasan Penanganan Ditengah Covid-19. Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2021-perempuan-dalam-himpitan-pandemi-lonjakan-kekerasan-seksual-kekerasan-siber-perkawinan-anak-dan-keterbatasan-penanganan-di-tengah-covid-19>
- Kristanti, T. A. B. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual. (Doctoral Dissertation, Universitas Katolik Soegijapranata). <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/2488>
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. New York: Oxford University Press.
- Mou, Y., Cui, Y., Wang, J., Wu, Y., Li, Z., & Wu, Y. (2022). Perceiving Sexual harassment and #metoo social media campaign among Chinese female college students. *Journal of Gender Studies*, 31(2), 178-192. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1884848>
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga
- Owen, M. 2017. "The Role Of Social Support In The Aftermath Of Sexual Assault: A Review." Thesis Ball State University. <http://liblink.bsu.edu/uhtbin/catkey/1865097>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.
- Quamila, A. (2020). *Trauma Fisik dan Mental Akibat Kekerasan Seksual*.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290-1297.
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. DAMPAK TRAUMATIS REMAJA KORBAN TINDAKAN KEKERASAN SEKSUAL SERTA PERAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA THE TRAUMATIC IMPACT OF ADOLESCENT VICTIMS OF SEXUAL VIOLENCE AND THE ROLE OF SOCIAL FAMILY SUPPORT.
- Ramndani, M. R., Widanti, N. S., & Nurahaju, R. (2021). SIKAP TENTANG PELECEHAN SEKSUAL PADA MAHASISWA (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS HANG TUAH).

- Rusyidi, B., Bintari, A., & Wibowo, H. (2019). Pengalaman dan pengetahuan tentang pelecehan seksual: studi awal di kalangan mahasiswa perguruan tinggi (experience and knowledge on sexual harassment: a preliminary study among indonesian university students). *Share Social Work Journal*, 9(1), 75-85.
- Sarumaha, Y. S. Y., Saragih, S., & Ariyanto, E. A. (2024). Stres dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Perantauan yang Bekerja. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Seno, B. W., & Indrawati, E. S. (2014). Kecemasan Terhadap Pelecehan Seksual Ditinjau Dari Dukungan Sosial Atasan Pada Pramusaji Karaoke Dan Lounge Di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 3(2), 87-96.
- Suprihatin, S., & Azis, A. M. (2020). Pelecehan Seksual Pada Jurnalis Perempuan Di Indonesia. *PALASTREN Jurnal Studi Gender*, 13(2), 413-434. <http://dx.doi.org/10.21043/palastren.v13i2.8709>
- Universitas Airlangga. (2023, December 21). Ini Aspek Penyebab Kekerasan Seksual Menurut Psikolog. Universitas Airlangga Official Website. <https://unair.ac.id/ini-aspek-penyebab-kekerasan-seksual-menurut-psikolog/#:~:text=Dampak%20Psikologis%20dan%20Sosial&text=Korban%20dapat%20mengalami%20depresi%2C%20serangan,kemarahan%20dan%20kekerasan%20pada%20pelaku>
- Viskarini, PA, & Suharsono, Y. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap diri remaja putri korban berpikir seks. *Kognisi*, 11 (1), 47-53.
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.