

**DINAMIKA REGULASI DIRI PADA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL****Aida Rae Sita, Nova Lusiana, Abdul Haris Fitri Anto**

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: [aidaraesitaa@gmail.com](mailto:aidaraesitaa@gmail.com)**Abstrak:**

*Pelecehan seksual merupakan fenomena yang berdampak serius terhadap kesehatan psikologis korban, termasuk kesulitan dalam meregulasi emosi, pikiran, dan perilaku. Regulasi diri yang terganggu dapat memperburuk kondisi psikologis korban, meningkatkan risiko trauma berkepanjangan, serta menghambat proses pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika regulasi diri pada korban pelecehan seksual, dengan menyoroti bagaimana korban mengenali emosi, menilai diri, serta merespons pengalaman traumatis yang dialami. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi dan melibatkan tiga partisipan perempuan berusia 20–21 tahun yang pernah mengalami pelecehan seksual secara fisik pada masa remaja. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif, kemudian dianalisis secara tematik untuk menemukan makna pengalaman subjektif partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika regulasi diri korban berlangsung melalui tiga tema utama, yaitu mengenali emosi, penilaian diri, dan reaksi. Pada fase awal, korban menunjukkan emosi marah, bingung, atau tidak menyadari pelecehan yang dialami. Selanjutnya, muncul penilaian negatif terhadap diri berupa rasa malu, rendah diri, dan menyalahkan diri. Namun, korban juga mengembangkan strategi adaptif, seperti menghindari pelaku, berbagi cerita dengan teman, hingga mencapai penerimaan diri dengan dukungan sosial dan keluarga. Kesimpulannya, regulasi diri korban pelecehan seksual bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal serta dukungan eksternal. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan intervensi berbasis dukungan sosial dan komunitas dalam membantu korban membangun kembali kontrol diri dan kepercayaan diri setelah trauma.*

**Kata Kunci:** *Regulasi diri; Pelecehan seksual; Emosi; Dukungan sosial*

**PENDAHULUAN**

Pelecehan seksual merupakan fenomena yang sering terjadi (Bondestam & Lundqvist, 2020). Satu dari tiga Perempuan di dunia, yaitu sekitar 736 juta pernah menjadi korban pelecehan seksual (WHO, 2021). Sedangkan di Indonesia sendiri, pada tahun 2016 korban pelecehan seksual berstatus pernah/sedang punya pasangan sebanyak 2,16%, dan korban yang mengalami pelecehan seksual berstatus belum kawin/belum pernah punya pasangan sebanyak 19,04% (Badan Pusat Statistik, 2022). Begitupun dengan proporsi korban pelecehan seksual pada tahun 2018 yang terjadi di perkotaan mencapai 9,80% dan di pedesaan mencapai 10,70%. Kemudian proporsi korban yang mengalami pelecehan seksual non kontak tahun 2018 di perkotaan berada mencapai 6,80% dan di pedesaan mencapai 3,70% (Badan Pusat Statistik, 2019).

Fenomena pelecehan seksual yang dialami oleh individu dapat menyebabkan tekanan psikologis dan meningkatkan insting untuk melukai diri sendiri (Bentivegna & Patalay, 2022). Hal ini menjadikan korban khawatir menerima stigma negatif dari lingkungan (Shopiani et al., 2021). Beberapa individu yang menjadi korban pelecehan seksual mengalami gangguan tidur, ketakutan yang berlebihan (Mitchell et al., 2021) dan mimpi buruk (Boli Tobi et al., 2024). Bahkan memunculkan perasaan malu, hina, bersalah

atau pantas menerima pelecehan seksual (Reich et al., 2022). Fenomena pelecehan seksual juga mengakibatkan individu mengalami perubahan pada rutinitasnya (Hodge & Privott, 2020).

Individu dengan pengalaman pelecehan seksual sering mengalami masalah dalam regulasi diri (Sina et al., 2020). Menurut Bandura, regulasi diri adalah mekanisme kognitif-sosial yang membuat individu mampu mengontrol perilaku melalui proses pengamatan, penilaian, dan reaksi diri terhadap standar yang ada (Bandura, 1991). Ada beberapa dimensi terkait regulasi diri menurut Bandura, dimensi yang pertama adalah *self-monitoring*, yaitu kemampuan individu untuk mengamati tindakan dan kondisi pemicu yang memengaruhi perilaku. Dimensi kedua adalah *judgmental process*, yakni proses menilai perilaku berdasarkan standar sosial atau pembandingan eksternal (Bandura & Wood, 1989). Dan dimensi ketiga adalah *self-reaction*, berupa respon afektif dan penghargaan diri yang memengaruhi ketekunan dan kualitas performa (Bandura & Jourden, 1991).

Regulasi diri yang buruk akan memicu berbagai masalah emosional dan perilaku yang merugikan (Pas et al., 2021). Individu yang memiliki tingkat regulasi diri rendah cenderung memiliki impulsivitas yang lebih tinggi, serta perasaan jijik terhadap diri sendiri (Lazuras et al., 2019). Salah satu penelitian mengatakan, pelecehan seksual bisa menyebabkan regulasi diri pada individu menjadi lebih buruk (Gruhn & Compas, 2020) seperti peningkatan penghindaran dan ekspresi emosi negatif lainnya (Valikhani et al., 2018). Hal ini memperburuk kondisi psikologis, memperkuat citra diri yang buruk, dan membuat harga diri rendah (Hedén et al., 2023). Individu dengan regulasi diri yang rendah sering kali mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup, yang dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraan (Willems et al., 2018).

Penelitian lain mengatakan adanya dampak pelecehan seksual terhadap kondisi psikologis korban seperti kecemasan dan depresi (Batian, 2024). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa pelecehan seksual berdampak pada kemampuan regulasi emosi dan perilaku individu (Pas et al., 2021). Namun, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada dampak umum tanpa mengulas secara mendalam bagaimana dinamika regulasi diri berkembang setelah mengalami kejadian buruk. Penelitian yang membahas strategi spesifik korban dalam meregulasi diri juga masih terbatas. Pemahaman mengenai dinamika regulasi diri dan strategi penyintas dalam menghadapi trauma masih menjadi celah yang perlu diteliti lebih lanjut. Hal ini memunculkan pertanyaan mengenai bagaimana dinamika regulasi diri terbentuk pada korban pelecehan seksual, serta strategi apa saja yang digunakan untuk menghadapi dampak psikologis yang ditimbulkan. Oleh karena itu Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana dinamika regulasi diri terbentuk pada korban pelecehan seksual. Berfokus pada upaya identifikasi berbagai strategi yang digunakan oleh korban dalam menghadapi dampak psikologis yang muncul.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi guna memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif partisipan (Creswell et al., 2007). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif terhadap perilaku dan respons selama proses wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan di sebuah ruangan tertutup, sehingga partisipan merasa nyaman dan terbuka dalam menceritakan pengalaman pribadinya. Proses wawancara berlangsung selama kurang lebih dua jam untuk setiap partisipan. Setelah wawancara, peneliti menyusun verbatim dan tabel temuan sebagai dasar dalam proses analisis data

Tahapan penelitian dimulai dari pemilihan partisipan, pelaksanaan wawancara dan observasi, penyusunan verbatim, hingga proses analisis data secara tematik. Peneliti mengidentifikasi dan mengeksplorasi subtema yang muncul dari narasi partisipan untuk mengungkap makna dari pengalaman yang dialami. Selanjutnya, dilakukan penyusunan deskripsi mendalam mengenai fenomena pelecehan seksual berdasarkan sudut pandang partisipan. Peneliti memastikan bahwa setiap tema yang diangkat memiliki keterkaitan yang konsisten dan logis dalam keseluruhan struktur pembahasan. Analisis dilakukan dengan merujuk pada pendekatan fenomenologi menurut (Creswell et al., 2007) agar hasil penelitian memiliki landasan teoritis yang kuat.

Penelitian melibatkan tiga partisipan dengan inisial PTU, LF, dan ZU yang merupakan korban pelecehan seksual pada masa remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan pertimbangan bahwa subjek memiliki pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian (Robinson, 2014). Ketiga partisipan berjenis kelamin perempuan, berusia 20 hingga 21 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswa. Rentang waktu terjadinya pelecehan seksual berkisar antara usia 14 hingga 17 tahun, dengan bentuk pelecehan yang terjadi secara fisik. Karakteristik partisipan disajikan secara sistematis dalam Tabel 1 untuk memperjelas profil masing-masing subjek penelitian.

Tabel 1. Subjek Penelitian

| Karakteristik            | Subjek 1                  | Subjek 2                      | Subjek 3             |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Nama                     | PTU                       | LF                            | ZU                   |
| Usia                     | 20 tahun                  | 20 tahun                      | 21 tahun             |
| Jenis Kelamin            | Perempuan                 | Perempuan                     | Perempuan            |
| Pekerjaan                | Mahasiswa                 | Mahasiswa                     | Mahasiswa            |
| Lama Mendapat Pelecehan  | SMP<br>(usia 14-15 tahun) | SMP-SMA<br>(usia 14-17 tahun) | SMA<br>(16-17 tahun) |
| Bentuk Pelecehan Seksual | Secara Fisik              | Secara Fisik                  | Secara Fisik         |

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang diperoleh, penelitian ini menemukan tiga tema besar untuk menjawab fokus penelitian yaitu mengenali emosi, penilaian diri, dan reaksi

### Tema 1: Mengenali Emosi

#### **Subtema: Emosi saat kejadian berlangsung**

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa emosi yang dialami subjek bukan hanya muncul sesaat, tetapi juga dapat bertahan dan berkembang, tergantung pada bagaimana subjek memaknai kejadian tersebut serta dukungan lingkungan yang diterima setelah peristiwa pelecehan terjadi.

Pernyataan PTU menunjukkan adanya kemarahan yang bercampur keterkejutan, karena peristiwa tersebut muncul di lingkungan yang percayai sebagai ruang aman.

[...] yaa saya marah sih yang pasti, terus ngga nyangka, jengkel juga (PTU, 20 Oktober 2024).

Reaksi ini jauh berbeda dengan LF yang justru tidak langsung merasakan emosi karena minimnya pemahaman. LF menggambarkan bahwa kurangnya edukasi seksual dapat menghambat subjek dalam mengenali adanya pelecehan seksual yang dialaminya dan mengekspresikan emosinya.

[...] Waktu itu saya masi kecil kak, jadi masi belum tau kalo itu gaboleh, jadi saya ga ngerespon apa apa si, ya saya pikir itu bentuk tawadhu' gitu (LF, 04 September 2025).

Sementara ZU memiliki kekininan kuat untuk melawan atau memberontak.

[...] Pngen marah, pngen berontak, pngen apa ya pokoknya menggebu-gebu. Tapi nyali saya waktu segitu ga segede itu (ZU, 07 September 2025).

#### ***Subtema: Trauma merasakan pelecehan berulang***

Dalam penelitian ini, terungkap bahwa pelecehan yang berulang menyebabkan subjek hidup dalam ketakutan, kecemasan, dan kewaspadaan yang terus-menerus. Rasa tidak aman memengaruhi cara subjek memandang diri sendiri, relasi dengan orang lain, serta persepsi terhadap lingkungan sekitar

PTU mengaku bahwa setiap kali bertemu pelaku, ia kembali merasa takut dan teringat trauma emosional yang menyakitkan

[...] Kalau liat beliau jadi takut, langsung menghindar gitu (PTU, 27 Oktober 2024).

Selain itu, LF menceritakan bahwa setelah menyadari perilaku tersebut termasuk pelecehan, ia mulai mengalami luka emosional yang sulit diabaikan. Pengakuannya menunjukkan adanya dampak psikologis berupa penurunan harga diri.

[...] Iya sih kak, apalagi waktu sudah tau kalo itu gaboleh ya, lebih ke kecewa sama diri sendiri sebenarnya [...] (LF, 04 September 2025).

Sementara itu, ZU mengaku sedih tetapi tidak sampai mengalami trauma berlebihan.

[...] Sedih aja tapi gasampe yang trauma bergetar gitu atau gimana (ZU, 07 September 2025).

#### ***Subtema: Perubahan mood setiap kejadian***

Dimana setiap kali kejadian pelecehan terjadi, subjek mengalami perubahan mood yang memengaruhi kondisi psikologis dalam jangka panjang.

PTU mengatakan bahwa rasa jengkel kembali muncul ketika mengingat kejadian tersebut

[...] Kalau lagi ngebahas atau inget tempatnya itu sih kayak jengkel, mangkel [...] (PTU, 27 Oktober 2024).

Sedangkan LF mengungkapkan perbedaan perasaan antara awal kejadian dengan kejadian selanjutnya. Mood LF berubah dari yang awalnya kaget kemudian mencoba menormalkan sampai dengan akhirnya muncul penolakan

[...] Pertama kali ngalamin tuh kaget banget ya kak... trus yang ke dua masi positif thinking sihh. Baru selanjutnya ada keinginan menghindar [...] (LF, 04 September 2025).

ZU juga menegaskan bahwa mood berubah setelah ia sadar bahwa hal tersebut adalah pelecehan:

[...] Waktu ga sadar ya gatau apa apa, gada sedih, gada marah. Eh waktu tau kalo itu bentuk pelecehan baru mangkel kak (ZU, 07 September 2025).

## **Tema 2: Penilaian Diri**

### **Subtema: Malu, menutupi kejadian**

Dalam hal ini ditemukan bahwa perasaan malu ini tidak hanya berasal dari stigma sosial, tetapi juga dari rasa takut akan penilaian negatif dan kehilangan kehormatan diri.

PTU menunjukkan usaha dalam menjaga privasi dengan orang baru.

[...] Kalau malu sih ada sih sedikit. Tapi sekarang lebih legowo aja. Kalau sama orang baru tetep ga yang oversharing gitu sih (PTU, 27 Oktober 2024).

LF mengungkapkan perasaan malu dan adanya stigma diri negative

[...] Ya iya dong kak, jujur malu punya pengalaman itu. Saya ngerasa hina kak, ngerasa murahan bisa di pegang pegang [...] (LF, 04 September 2025).

ZU juga menyebutkan bahwa ia tidak menceritakan ke semua orang.

[...] Karna emang bukan perasaan yang trauma sampe nemen... kalo misal ada yang sharing pengalaman kaya gitu ya kadang ikutan. Cuman ga ke semua orang sih, maksudnya pilih pilih lah kak (ZU, 07 September 2025).

### **Subtema: Penilaian negatif pada diri**

Terungkap bahwa subjek mengalami perasaan rendah diri, rasa bersalah, dan menyalahkan diri atas kejadian yang dialami.

PTU Menceritakan bahwa lingkungannya lebih berpihak pada pelaku, sehingga hal ini membuat dirinya merasa kurang.

[...] Karena mereka yang seperti guru-guru terus keluarga dari pelaku itu memaklumi hal itu, jadi kayak 'loh kok tambah dimaklumi' gitu [...] (PTU, 20 Oktober 2024).

Begitupun LF yang mengalami hal serupa, merasa rendah diri setelah sadar bahwa perbuatan tersebut adalah pelecehan

[...] Saya merasa gabisa jaga gitu kak.. kaya sembrono, ngerasa murahan juga sih [...] (LF, 04 September 2025).

ZU juga mengungkapkan penilaian negatif, berupa penyesalan karena berada di lingkungan yang salah

[...] Waktu itu pernah merasa, andai ga masuk sini gabakal dapet perlakuan itu kan. Disitu kayak ada rasa nyesel marah kenapa harus ada di tempat ini sih (ZU, 07 September 2025).

### **Tema 3: Reaksi**

#### **Subtema: Menghindari pelaku saat kejadian**

Para subjek berusaha menjauh atau menghindari interaksi dengan pelaku sebagai bentuk perlindungan diri dan cara mengurangi risiko terjadinya pelecehan lebih lanjut.

PTU mengaku pernah menolak ketika dipaksa oleh pelaku, yang menunjukkan adanya kesadaran diri bahwa perlakuan seperti itu tidak seharusnya diterima.

[...] Pernah, karena kan dari saya pribadi berpikir kalau hal tersebut hal yang ngga wajar, jadi pernah sesekali itu menolak beliau [...] (PTU, 20 Oktober 2024).

LF juga melakukan hal serupa dengan cara menghindar secara fisik. Bahkan sempat beberapa kali mencari cara kreatif untuk kabur.

[...] Kan kaya dipanggil gitu ya, disuruh ngapain gitu kak, nah aku gamau akhirnya ga dateng deh" (LF, 04 September 2025).

[...] Pernah banget kak, ya gitu ya saya tetap disuruh-suruh tapi 15 menit setelah orangnya tidur saya tinggal langsung [...] (LF, 04 September 2025)

Selain itu, ZU bercerita bahwa pernghindaranperlakuan pelecehan tidak hanya dilakukan individu, tetapi juga secara kelompok.

[...] Yaa kita pernah ada saling jaga. Kayak ada yang mandi ada yang diluar gitu kan... jadi kita marahin kalau ada orang itu masuk [...] (ZU, 07 September 2025).

#### **Subtema: Bangkit setelah menceritakan kejadian**

Ditemukan bahwa saat subjek menyadari bahwa mereka tidak sendirian dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, semangat untuk pulih dan melanjutkan hidup kembali muncul. Berbagi cerita membuka ruang bagi subjek untuk melepaskan beban psikologis sekaligus membangun kembali rasa percaya diri dan harapan ke depan.

PTU mengungkapkan bahwa yang mengalami pelecehan ini bukan hanya dia, namun masi ada teman-temannya. Pemikiran ini membuatnya lebih kuat katena PTU yakin bahwa ia tidak sendirian.

[...] Setelah sharing itu ternyata bukan aku aja, jadi temen-temen juga cerita dan ternyata mereka juga mengalami hal yang serupa. Jadi kayak shock gitu, ternyata bukan aku doang (PTU, 20 Oktober 2024).

LF juga menyebut pengalaman yang sama, bahwa bercerita membuka jalan menuju pemulihan dan menganggap adanya teman sebaya menjadi sumber daya untuk bangkit.

[...] Jadi saya sama teman teman yang lain itu saling menguatkan gitu. Saling ngasi motivasi kalau kita ga sehinu itu, saling mempercayai pasti ada kehidupan yang lebih berpihak ke kita [...] (LF, 04 September 2025).

Begitupun ZU menuturkan bahwa ia juga memperoleh kekuatan dengan berbagi cerita dengan temannya.

[...] Waktu itu banyak sih kayak kita lagi ngobrol-ngobrol. Jadi itu tempat tinggalnya kayak asrama sih... Ooo ternyata kita mendapatkan pelecehan yang sama [...] (ZU, 07 September 2025).

**Subtema: Menerima keadaan setelah kejadian**

Pada akhirnya, subjek berusaha untuk menerima keadaan sebagai bagian dari proses bertahan dan pemulihan setelah mengalami pelecehan.

PTU mengungkapkan adanya perasaan legowo yang menjadi bentuk penerimaan emosional

[...] Perasaan legowo keknya sih. Soalnya kejadiannya juga kan udah lama ya, trus korbannya juga ga cuman saya aja, jadi gada perasaan kayak menjadi yang paling tersakiti [...] (PTU, 20 Oktober 2024).

Berbeda dengan, LF yang memilih fokus pada masa depan sebagai bentuk penerimaan.

[...] Saya lebih fokus kehidupan saat ini aja sih kak, saya fokuskan mimpi saya, cita-cita saya [...] (LF, 04 September 2025).

ZU menegaskan penerimaan melalui dukungan keluarga.

[...] Alhamdulillahnya meskipun lingkungan itu mewajarkan, saya masi punya orang tua yang memang tidak mentoleransi hal tersebut, trus saya juga punya temen-temen lain yang memang sama-sama korban dan saling menjaga itu tadi sih (ZU, 07 September 2025).

Ketiga subjek menunjukkan persamaan adanya dinamika proses regulasi diri yang berbeda pada, baik dalam mengenali emosi, menilai diri, maupun memberikan reaksi terhadap pengalaman pelecehan yang dialami. Variasi pengalaman tersebut kemudian dirangkum secara sistematis untuk memperlihatkan pola umum dan perbedaan di antara ketiga subjek. Untuk memperjelas temuan tersebut, pada Tabel 2 mengenai temuan penelitian disajikan tema, subtema, dan perbandingan respon antarsubjek.

Tabel 2. Temuan Penelitian

| Tema            | Subtema                             | Perbandingan respon antarsubjek                                                    |                                                                                                |                                                     |
|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                 |                                     | PTU                                                                                | LF                                                                                             | ZU                                                  |
| Mengenali Emosi | Emosi saat kejadian berlangsung     | Marah, jengkel, dan kaget karena kejadian terjadi di lingkungan yang dianggap aman | Tidak langsung bereaksi karena tidak tahu bahwa itu pelecehan, mengira tindakan tersebut wajar | Ingin melawan tetapi merasa takut dan tidak berdaya |
|                 | Trauma merasakan pelecehan berulang | Takut setiap kali bertemu pelaku, refleks untuk menghindar                         | Muncul rasa kecewa dan penurunan harga diri setelah sadar bahwa itu pelecehan                  | Sedih namun tidak sampai mengalami trauma berat     |

|                |                                       |                                                                         |                                                                           |                                                                                            |
|----------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Perubahan mood setiap kejadian        | Muncul jengkel dan kesal setiap kali mengingat tempat kejadian          | Awalnya kaget, lalu berusaha menormalkan, akhirnya muncul penolakan       | Tidak sedih/marah saat belum sadar, tetapi marah setelah tahu kalau itu tindakan pelecehan |
| Penilaian Diri | Malu, menutupi kejadian               | Malu tapi mulai berhati-hati berbagi cerita dengan orang baru           | Merasa hina dan “murahan” karena dilecehkan                               | Tidak menceritakan pada semua orang, hanya pada orang yang dipercaya                       |
|                | Penilaian negatif pada diri sendiri   | Merasa lingkungannya memaklumi pelaku, membuatnya merasa tidak berharga | Menyalahkan diri karena merasa “tidak bisa menjaga diri                   | Menyesal berada di lingkungan yang salah dan menyalahkan situasi                           |
| Reaksi         | Menghindari pelaku saat kejadian      | Menolak dan menghindar langsung dari pelaku                             | Menghindar secara fisik dan mencari cara kabur                            | Melakukan perlindungan kelompok dengan saling menjaga teman                                |
|                | Bangkit setelah menceritakan kejadian | Tumbuhnya rasa kuat karena menyadari bukan satu-satunya korban          | Mendapat dukungan teman sebaya memunculkan motivasi dan rasa percaya diri | Memvalidasi pengalaman dengan berbagi cerita dengan teman sesama korban                    |
|                | Menerima keadaan setelah kejadian     | Legowo, menyadari bukan korban satu-satunya                             | Fokus pada masa depan dan cita-cita                                       | Penerimaan didukung keluarga dan teman sebaya                                              |

## PEMBAHASAN

Fenomena pelecehan seksual yang dialami berdampak dalam pada psikologis. Pengalaman tersebut sering kali mengganggu keseimbangan emosional dan cara individu memandang dirinya sendiri. Akibatnya, subjek mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, menilai diri, dan merespons kejadian traumatis yang dialami. Pembahasan difokuskan pada tiga tema utama yang muncul yaitu mengenali emosi, penilaian diri, dan reaksi terhadap pengalaman traumatis. Setiap tema dianalisa melalui perspektif teori regulasi diri Bandura yang berfokus pada proses self-monitoring, judgmental process, dan self-reaction.

Proses pengelolaan diri pada subjek pelecehan seksual dimulai dari upaya mengenali dan memahami emosi yang muncul saat kejadian terjadi (Katz et al., 2021).

Reaksi emosional seperti marah, takut, bingung, atau bahkan tidak menyadari bahwa dirinya dilecehkan, menunjukkan adanya perbedaan cara memproses pengalaman traumatis. PTU mengekspresikan kemarahan dan penolakan, sedangkan LF memperlihatkan respons pasif karena belum memahami bahwa perilaku tersebut termasuk pelecehan. Sementara ZU mengalami konflik antara keinginan untuk melawan dengan perasaan takut dan tidak berdaya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rühls et al. (2017) yang menegaskan bahwa individu dengan pengalaman traumatis di usia muda cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi karena pemahaman kognitif dan sosialnya yang belum matang.

Hal ini juga menunjukkan bahwa pelecehan seksual tidak hanya memunculkan rasa takut sesaat tetapi dapat menimbulkan gangguan emosional jangka panjang. Rasa marah dan bingung yang tidak tersalurkan dengan baik dapat berkembang menjadi perasaan tidak aman, cemas, dan rendah diri (Pencea et al., 2020). PTU menunjukkan reaksi menghindar setiap kali bertemu pelaku, yang menjadi bentuk mekanisme pertahanan diri. LF mulai merasakan luka emosional setelah memahami bahwa dirinya telah dilecehkan. Sementara itu ZU menunjukkan bahwa kesadaran terhadap makna pelecehan membuatnya mulai mengembangkan strategi bertahan.

Pada fase penilaian diri, subjek sering kali menilai dirinya secara negatif, disertai perasaan malu, bersalah, dan tidak berharga (Hedén et al., 2023). Perasaan tersebut muncul karena subjek cenderung mengaitkan kejadian yang dialaminya dengan kegagalan untuk melindungi diri. PTU merasa tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, LF menganggap dirinya “hina” dan tidak layak dihormati. Sementara ZU menunjukkan penyesalan karena merasa berada di tempat dan situasi yang salah. Fenomena ini sejalan dengan temuan Elliott (2015) yang menyebutkan bahwa perasaan bersalah dan malu merupakan bagian dari mekanisme psikologis subjek dalam memaknai pengalaman pelecehan seksual.

Subjek sering kali mempercayai stigma sosial bahwa dirinya turut bersalah atas kejadian tersebut. Sehingga menumbuhkan rasa tidak berdaya (Shaked et al., 2021). Penelitian Ash & Lira Yoon (2020) menjelaskan bahwa keyakinan terhadap stigma sosial dapat memperparah emosi negatif individu. PTU memilih untuk tidak terlalu terbuka kepada orang baru, LF berusaha menutupi pengalaman masa lalunya, dan ZU hanya berbagi kepada orang yang dianggap dapat dipercaya. Hal ini sejalan dengan penelitian van de Ven (2020) yang menyatakan bahwa pemulihan psikologis subjek sangat bergantung pada dukungan sosial yang memperkuat identitas diri secara positif.

Reaksi yang muncul dari para subjek menggambarkan bentuk adaptasi aktif terhadap pengalaman traumatis yang mereka alami. PTU menolak dan menjaga jarak dari pelaku sebagai bentuk kontrol atas situasi yang dianggap mengancam. LF lebih memilih strategi menghindar secara fisik dengan mencari cara untuk menjauh dari pelaku setiap kali situasi serupa muncul. ZU menampilkan bentuk perlindungan dengan saling menjaga bersama teman-temannya, yang menunjukkan munculnya kesadaran akan pentingnya dukungan sosial. Strategi ini sejalan dengan penelitian Hodge & Privott (2020) bahwa subjek pelecehan seksual cenderung mengembangkan perilaku penghindaran sebagai mekanisme pertahanan diri yang adaptif terhadap tekanan psikologis.

Tahapan berikutnya memperlihatkan bahwa subjek mulai bangkit setelah menemukan ruang aman untuk berbagi cerita dan mendapatkan dukungan emosional dari orang sekitar. PTU merasa lebih tenang setelah mengetahui bahwa dirinya tidak sendirian, LF memperoleh kekuatan dari dukungan teman sebaya, dan ZU merasa dipulihkan berkat dukungan keluarga yang memahami kondisinya. Hal ini mencerminkan bahwa proses pemulihan psikologis berjalan seiring dengan keterlibatan sosial dan validasi dari lingkungan. Penelitian Guyon et al. (2020) menjelaskan bahwa dukungan interpersonal berperan penting dalam membantu penyintas kekerasan seksual membangun kembali

identitas dan kepercayaan diri. Penerimaan diri yang muncul pada para subjek bukanlah bentuk kepasrahan, melainkan tanda dari kemampuan kognitif dan emosional untuk mengelola trauma secara sehat (Isaacowitz, 2022).

Dinamika regulasi diri korban pelecehan seksual yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa proses pemulihan emosional bukanlah sesuatu yang linier, melainkan fluktuatif dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal (Flores-Kanter et al., 2021). Temuan ini memperkaya pemahaman dalam bidang psikologi trauma, khususnya dalam intervensi terhadap individu yang perlu mempertimbangkan fase-fase regulasi diri secara individual. Namun adanya keterbatasan dari jumlah partisipan yang hanya tiga orang (PTU, LF, ZU) dengan karakteristik yang relatif homogen. Selain itu, pendekatan kualitatif membuat temuan sangat bergantung pada narasi subyektif masing-masing. Penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam membuka wawasan tentang bagaimana korban membangun kembali kendali diri mereka setelah mengalami pelecehan seksual.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika regulasi diri pada korban pelecehan seksual merupakan proses yang kompleks dan tidak linier, melibatkan tahapan mengenali emosi, penilaian diri, hingga munculnya reaksi yang adaptif. Ketiga partisipan memperlihatkan perbedaan cara dalam merespons pengalaman traumatis, mulai dari rasa marah, kebingungan, penilaian negatif terhadap diri, hingga usaha untuk bangkit dengan dukungan lingkungan. Hal ini menegaskan bahwa regulasi diri subjek tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dan pemaknaan pribadi atas kejadian yang dialami. Proses penerimaan diri yang mereka jalani bukan berarti pasrah, melainkan strategi untuk mengurangi beban emosional dan membangun kembali kepercayaan diri. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menjawab tujuan utama untuk menggali dinamika regulasi diri korban pelecehan seksual secara mendalam.

## KEPUSTAKAAN

- Ash, J., & Lira Yoon, K. (2020). Negative emotions and emotion avoidance in victim derogation☆. *Personality and Individual Differences*, 154. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109674>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A., & Jourden, F. I. (1991). Self-Regulatory Mechanisms Governing the Impact of Social Comparison on Complex Decision Making. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 60, Issue 6).
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of Perceived Controllability and Performance Standards on Self-Regulation of Complex Decision Making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805–814. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.805>

- Batian, I. A. (2024). Kekerasan Seksual Terhadap Anak: Dampak Dan Upaya Perlindungan. *IJOLARES: Indonesian Journal of Law Research*, 2(2), 32–41. <https://journal.tirtapustaka.com/index.php/ijolares>
- Bentivegna, F., & Patalay, P. (2022). The impact of sexual violence in mid-adolescence on mental health: a UK population-based longitudinal study. *The Lancet Psychiatry*, 9(11), 874–883. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(22\)00271-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(22)00271-1)
- Boli Tobi, P., Angel, V. V, Marlina, S., Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, F., Maritim Raja Ali Haji, U., & Ilmu Hukum, P. (2024). Dampak Pelecehan Seksual Terhadap Perkembangan Jati diri Anak: Studi Kasus Tanjungpinang. *Jurnal Ilmu Hukum*, 1(4), 155–164. <https://doi.org/10.62017/syariah>
- Bondestam, F., & Lundqvist, M. (2020). Sexual harassment in higher education—a systematic review. *European Journal of Higher Education*, 10(4), 397–419. <https://doi.org/10.1080/21568235.2020.1729833>
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative Research Designs: Selection and Implementation. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 236–264. <https://doi.org/10.1177/0011000006287390>
- Elliott, I. A. (2015). A Self-Regulation Model of Sexual Grooming. *TRAUMA, VIOLENCE, & ABUSE*, 1–15.
- Flores-Kanter, P. E., Moretti, L., & Medrano, L. A. (2021). A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases. In *Heliyon* (Vol. 7, Issue 6). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>
- Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. In *Child Abuse and Neglect* (Vol. 103). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446>
- Guyon, R., Fernet, M., & Godbout, N. (2020). *International Journal of Child and Adolescent Resilience Revue internationale de la résilience des enfants et des adolescents 'A journey back to my wholeness': A qualitative metasynthesis on the relational and sexual recovery process of child sexual abuse survivors* (Vol. 7).
- Hedén, L., Jonsson, L. S., & Fredlund, C. (2023). The Connection Between Sex as Self-Injury and Sexual Violence. *Archives of Sexual Behavior*, 52(8), 3531–3540. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02669-5>
- Hodge, L., & Privott, C. (2020). The Impact of Sexual Assault on College Students' Daily Occupations: A Phenomenological Approach. *Occupational Therapy in Mental Health*, 36(3), 258–269. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2020.1772167>
- Isaacowitz, D. M. (2022). What Do We Know About Aging and Emotion Regulation? *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1541–1555. <https://doi.org/10.1177/17456916211059819>
- Katz, C., Tsur, N., Talmon, A., & Nicolet, R. (2021). Beyond fight, flight, and freeze: Towards a new conceptualization of peritraumatic responses to child sexual abuse based on retrospective accounts of adult survivors. *Child Abuse and Neglect*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104905>

- Lazuras, L., Ypsilanti, A., Powell, P., & Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion*, 43(1), 145–158. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9722-2>
- Mitchell, J. M., Becker-Blease, K. A., & Soicher, R. N. (2021). Child Sexual Abuse, Academic Functioning and Educational Outcomes in Emerging Adulthood. *Journal of Child Sexual Abuse*, 30(3), 278–297. <https://doi.org/10.1080/10538712.2020.1847228>
- Pas, P., Hulshoff Pol, H. E., Raemaekers, M., & Vink, M. (2021). Self-regulation in the pre-adolescent brain. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2021.101012>
- Pencea, I., Munoz, A. P., Maples-Keller, J. L., Fiorillo, D., Schultebrasucks, K., Galatzer-Levy, I., Rothbaum, B. O., Ressler, K. J., Stevens, J. S., Michopoulos, V., & Powers, A. (2020). Emotion dysregulation is associated with increased prospective risk for chronic PTSD development. *Journal of Psychiatric Research*, 121, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.12.008>
- Reich, C. M., Anderson, G. D., & Maclin, R. (2022). Why I Didn't Report: Reasons for Not Reporting Sexual Violence as Stated on Twitter. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 31(4), 478–496. <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.1912873>
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>
- Rühs, F., Greve, W., & Kappes, C. (2017). Coping with criminal victimization and fear of crime: The protective role of accommodative self-regulation. *Legal and Criminological Psychology*, 22(2), 359–377. <https://doi.org/10.1111/lcrp.12106>
- Shaked, E., Bensimon, M., & Tuval Mashlach, R. (2021). Internalization and Opposition to Stigmatized Social Discourse among Incest Survivors. *Journal of Child Sexual Abuse*, 30(7), 847–868. <https://doi.org/10.1080/10538712.2021.1970680>
- Shopiani, B. S., Wilodati, W., & Supriadi, U. (2021). Fenomena Victim Blaming pada Mahasiswa terhadap Korban Pelecehan Seksual. *SOSIETAS*, 11(1), 13–26. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v11i1.36089>
- Sina, I., Kedokteran, J., Kedokteran, K.-F., Islam, U., Utara, S., Pustaka, T., Dania, I. A., & Artikel, H. (2020). 46 Ira Aini Dania KEKERASAN SEKSUAL PADA ANAK CHILD SEXUAL ABUSE. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 19(1), 46–52. <http://bit.ly/OJSIbnuSina>
- Valikhani, A., Abbasi, Z., Radman, E., Goodarzi, M. A., & Moustafa, A. A. (2018). Insecure Attachment and Subclinical Depression, Anxiety, and Stress: A Three-Dimensional Model of Personality Self-Regulation As a Mediator. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 152(8), 548–572. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1468727>

- van de Ven, P. (2020). The journey of sensemaking and identity construction in the aftermath of trauma: Peer support as a vehicle for coconstruction. *Journal of Community Psychology*, 48(6), 1825–1839. <https://doi.org/10.1002/jcop.22373>
- Willems, Y. E., Li, J. Bin, Hendriks, A. M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2018). The relationship between family violence and self-control in adolescence: A multi-level meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112468>