

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING KORBAN PELECEHAN SEKSUAL WANITA DEWASA AWAL DI KOTA TOMOHON

Evita V. Sahabat

Program Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : 20101163@unima.ac.id

Mersty E. Rindengan

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Manado

Email : merstyrindengan@unima.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : melkiannaharia@unima.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memahami kondisi *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami pelecehan seksual oleh anggota keluarga di Kelurahan Matani 2, Kota Tomohon. Fokus utama penelitian ini adalah untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis korban berdasarkan enam aspek *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Carol D. Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap satu subjek utama dan dua informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun subjek pernah mengalami pelecehan seksual di masa kecil, ia mampu membangun kembali kesejahteraan psikologisnya melalui refleksi diri, dukungan sosial, dan keterlibatan dalam aktivitas positif. Proses penerimaan diri dan dukungan lingkungan sosial terbukti berperan penting dalam pemulihan psikologis. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika pemulihan korban pelecehan seksual dan menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang mendukung penguatan aspek-aspek *psychological well-being* korban.

Kata Kunci: *Psychological well-being*, Pelecehan Seksual, Wanita Dewasa Awal, Pemulihan Psikologis

Abstract: *This study aims to understand the psychological well-being of early adult women who have experienced sexual abuse by a family member in Matani 2 Village, Tomohon City. The main focus of the study is to describe the victims' psychological well-being based on the six aspects proposed by Carol D. Ryff: self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life. The research employs a qualitative approach with a case study method involving one main subject and two supporting informants. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The findings show that although the subject experienced sexual abuse in childhood, she was able to rebuild her psychological well-being through self-reflection, social support, and engagement in positive activities. The processes of self-acceptance and support from the social environment played a crucial role in her psychological recovery. This study contributes to understanding the dynamics of recovery in victims of sexual abuse and emphasizes the importance of psychological interventions that strengthen the various aspects of victims' psychological well-being.*

Keywords: *Psychological well-being, Sexual Abuse, Early Adult Women, Psychological Recovery*

PENDAHULUAN

Frekuensi kejadian pelecehan seksual di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Data tahun 2023 dari Komnas Perempuan serta lembaga layanan yang menangani kasus kekerasan terhadap perempuan di ruang publik mencatat bahwa kekerasan seksual merupakan bentuk kekerasan yang paling dominan di laporkan. Sebanyak 68% laporan yang masuk ke Komnas Perempuan dan 50% laporan ke layanan terkait termasuk dalam kategori kekerasan seksual. Di posisi selanjutnya adalah kekerasan psikis dengan proporsi 24% untuk laporan ke Komnas Perempuan, serta kekerasan psikis dan fisik yang masing-masing mencatat 22% dari total laporan ke lembaga layanan (Komnas Perempuan, 2024).

Pelecehan seksual merupakan bentuk tindakan yang dilakukan oleh individu terhadap orang lain yang melibatkan unsur pemaksaan dan berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan atau bahkan trauma bagi korban. Tindakan ini termasuk dalam kategori kekerasan berbasis gender dan dapat terjadi dalam berbagai tingkatan, mulai dari verbal, seperti komentar atau ucapan yang tidak pantas, hingga non-verbal, seperti kontak fisik tanpa persetujuan atau tatapan yang mengintimidasi. Pada tingkat yang lebih serius, pelecehan seksual dapat berujung pada kekerasan seksual termasuk pemerkosaan. Pelecehan seksual terjadi karena adanya intensi dari pelaku yang memanfaatkan situasi atau celah tertentu untuk melakukan tindakan tersebut (Ahyun et al, 2022),

Hanifah (2021) menyatakan bahwa pelecehan seksual memberikan dampak negatif secara fisik dan psikologis pada korban. Secara fisik, korban dapat mengalami luka seperti lebam, memar,

atau lecet. Secara psikologis, dampaknya meliputi depresi, stres, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, ketidakpercayaan diri, tingkat depresi yang tinggi, hingga keinginan untuk bunuh diri, yang semuanya mempengaruhi *psychological well-being* (PWB) atau kesejahteraan psikologis. *Psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu memenuhi aspek-aspek dari fungsi psikologis yang positif. Fungsi tersebut mencakup enam aspek utama yang perlu dicapai yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri yang meningkat secara berkelanjutan (Pantow et al, 2020).

Psychological well-being adalah suatu konsep yang menggambarkan kondisi di mana seseorang merasa bahagia dengan kehidupannya, mampu mengatur emosi dengan baik, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengalami perkembangan pribadi secara berkelanjutan (Mamahit et al., 2025). Menurut Ryan dan Deci (2021), *psychological well-being* merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup kemampuan menerima diri dan pengalaman masa lalu, pertumbuhan pribadi, keyakinan terhadap makna dan tujuan hidup, kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan secara efektif, serta kapasitas untuk bertindak secara mandiri.

Pelecehan seksual berdampak signifikan pada *psychological well-being* korban. Korban mengalami luka fisik seperti lebam dan memar, serta dampak psikologis seperti depresi, stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan diri. Kondisi ini mempengaruhi kemampuan menerima diri, pertumbuhan pribadi, dan kualitas hubungan dengan orang

lain. Wanita dewasa awal yang mengalami pelecehan seksual di masa kecil cenderung memiliki *psychological well-being* rendah, ditandai dengan kesulitan menerima diri, mudah stres, depresi, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal. Dampak pelecehan seksual bukan hanya pada trauma fisik, tetapi juga menghambat perkembangan pribadi dan kualitas hidup secara keseluruhan (Hanifah, 2021).

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lulus K. Purnawati tahun 2023, dengan judul “Gambaran *Psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan seksual dimasa kecil” hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang pernah mengalami pelecehan seksual memiliki *psychological well-being* yang rendah. Individu dengan *psychological well-being* rendah cenderung sulit menerima diri sendiri, mudah stres, depresi, tidak puas, kesulitan dalam hubungan interpersonal, merasa terisolasi, bergantung pada orang lain, kesulitan mengatasi tekanan sosial, dan terhambat dalam pengembangan pribadi. *Psychological well-being* sangat penting karena membantu individu menjalani hidup dengan lebih positif. (Purnawati, 2023)

Wanita dewasa awal yang pernah mengalami pelecehan seksual di masa lalu bukan hanya tentang mengatasi tekanan atau masalah mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menerima diri sendiri, mengembangkan diri, memiliki keyakinan akan makna hidup, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mengatur kehidupan dengan efektif, dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Ini melibatkan keterlibatan aktif dalam kehidupan, pemahaman tujuan hidup, dan hubungan interpersonal (Snyder dalam Ramadhani et al., 2016).

Pra-riset di Kelurahan Matani 2, Kota Tomohon, melibatkan tiga wanita dewasa awal (SS, AP, dan MM) yang mengalami pelecehan seksual, salah satu wanita yaitu MM menunjukkan bahwa Ia pernah mengalami pelecehan seksual dimasa lalu. Pelecehan ini berdampak pada kondisi psikologis dan sosialnya, hal ini mengindikasikan rentannya perempuan dewasa awal di Kelurahan Matani 2 terhadap masalah *psychological well-being*.

Psychological well-being adalah unsur penting yang perlu dikembangkan dalam individu untuk menghadapi tugas perkembangan dan mencapai potensi maksimal. Perasaan nyaman dalam lingkungan hidup memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal (Hardjo et al., 2020). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti *psychological well-being* pada wanita dewasa awal setelah mengalami pelecehan seksual.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut sebagai metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*) atau disebut sebagai metode kualitatif karena data yang dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif. Selain itu hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, serta pemikiran individu maupun kelompok (Hidayati, 2019). Lebih lanjut Tohirin (2016) mengatakan

studi kasus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai berbagai peristiwa dan untuk mengungkapkan sesuatu dari situasi dan peristiwa yang diteliti.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti menggunakan penelitian studi kasus terhadap satu korban yang pernah mengalami pelecehan seksual di kelurahan Matani 2, Kota Tomohon. Penelitian ini dilakukan secara mendalam dan terperinci dengan tambahan informasi dari informan untuk menemukan bagaimana *psychological well-being* korban pelecehan seksual wanita dewasa awal di kelurahan Matani 2 Kota Tomohon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. *Psychological well-being* Korban Pelecehan Seksual Wanita Dewasa Awal

Penelitian ini membahas kondisi *Psychological well-being* korban pelecehan seksual wanita dewasa awal di Kelurahan Matani 2, Kota Tomohon, berdasarkan enam aspek *Psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989).

1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan individu untuk melihat dirinya secara positif serta menerima masa lalu tanpa menyalahkan diri sendiri atau orang lain. Berdasarkan hasil wawancara, subjek awalnya merasa terpuruk akibat pengalaman traumatis yang dialami. Namun, seiring waktu, subjek mulai menerima kenyataan dan menjalani kehidupan dengan lebih baik. Perjalanan menuju penerimaan diri tidak selalu mudah, karena subjek sempat merasa *Insecure* dan membandingkan dirinya dengan orang lain. Meski demikian, subjek berusaha mengatasi perasaan tersebut dengan membangun pola pikir yang

lebih positif. Dukungan sosial berperan penting dalam proses ini. Teman-teman terdekat subjek memberikan dukungan emosional yang membantu subjek menerima dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dapat dicapai melalui refleksi diri dan dukungan sosial.

2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk membangun hubungan sosial yang sehat dan saling mendukung. Pada awalnya, subjek mengalami kesulitan untuk kembali berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan lawan jenis. Namun, seiring waktu subjek mulai bisa berdamai dengan keadaan dan kembali membangun hubungan sosial yang positif.

Subjek juga mengungkapkan bahwa ia merasa lebih nyaman berbagi pengalaman dengan teman terdekat dibandingkan dengan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan dan rasa aman dalam hubungan sosial menjadi faktor penting dalam pemulihan psikologis korban pelecehan seksual. Meskipun demikian, subjek tetap bersikap hati-hati dalam memilih orang untuk dipercaya, sebagai bentuk perlindungan diri.

3) Otonomi/Kemandirian (*Autonomy*)

Otonomi mencerminkan kemampuan individu untuk mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas hidupnya. Berdasarkan wawancara, subjek memiliki kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, meskipun dalam beberapa situasi tetap membutuhkan dukungan dari orang terdekat.

Selain itu, subjek menunjukkan keberanian dalam menyuarakan pendapatnya meskipun awalnya

khawatir terhadap pandangan orang lain. Subjek juga mencari cara untuk menenangkan diri dan berdiskusi dengan orang yang dipercayainya sebelum mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan adanya keseimbangan antara kemandirian dan keterbukaan untuk menerima bantuan dari orang lain sebagai bentuk dukungan sosial.

4) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari dan memanfaatkan peluang di sekitarnya. Berdasarkan wawancara, subjek memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tanggung jawab akademiknya secara mandiri. Namun, dalam menghadapi kesulitan, subjek tidak ragu untuk berbagi cerita dan mencari solusi dengan teman-temannya. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri subjek. Meskipun awalnya kurang percaya diri atau takut menghadapi lingkungan baru, subjek berusaha bangkit dengan memanfaatkan kesempatan yang ada sebagai cara membangun kembali kepercayaan dirinya.

5) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup mencerminkan keyakinan individu bahwa hidupnya memiliki arah dan makna. Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek awalnya merasa kesulitan dalam menjalani hidup setelah pengalaman traumatis yang dialaminya. Namun, dengan berjalannya waktu, subjek memiliki harapan untuk masa depan yang lebih baik, terutama dalam pendidikan dan karier. Dukungan dari keluarga dan teman-teman berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri subjek terhadap masa depannya. Subjek menunjukkan sikap optimis dan tidak mudah kecewa,

karena meyakini bahwa masih ada kesempatan lain yang dapat diraih.

6) Pengembangan Diri (*Personal Growth*)

Pengembangan diri mengacu pada kemampuan individu untuk terus tumbuh dan mengoptimalkan potensinya. Subjek menunjukkan perkembangan positif setelah pengalaman traumatis, seperti kehidupan yang lebih baik, lingkungan yang mendukung, serta kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang-orang yang positif. Subjek menyadari bahwa pengalaman masa lalu memberikan pelajaran berharga yang membantunya menjadi kuat dan berkembang. Dengan adanya dukungan dari keluarga dan teman-teman, subjek mampu menghadapi tantangan hidup dan terus mengembangkan dirinya secara positif.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa korban pelecehan seksual mengalami proses pemulihan psikologis yang melibatkan berbagai aspek *Psychological well-being*. Dukungan sosial dari teman dan lingkungan berperan penting dalam membantu korban untuk menerima diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan diri. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, subjek menunjukkan perkembangan yang positif dalam berbagai aspek kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa *Psychological well-being* korban pelecehan seksual dapat dipulihkan melalui refleksi diri, dukungan sosial, dan usaha individu dalam membangun kehidupan yang lebih baik.

2. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological well-being* Korban Pelecehan seksual Wanita Dewasa Awal

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa

beberapa faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* pada korban pelecehan seksual. Faktor-faktor ini meliputi usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, dukungan sosial, kepribadian dan religiusitas. Masing-masing faktor memiliki kontribusi yang berbeda dalam membentuk *Psychological well-being* individu yang mengalami pengalaman traumatis tersebut.

1) Faktor Usia

Berdasarkan hasil wawancara, semakin bertambahnya usia subjek, terdapat peningkatan dalam aspek penguasaan lingkungan dan otonomi. Hal ini sejalan dengan teori Ryff yang menyatakan bahwa individu dewasa madya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola kehidupannya dibandingkan dengan usia lebih muda. Dalam penelitian ini, subjek mengungkapkan bahwa kehidupannya semakin membaik seiring bertambahnya usia, yang mencerminkan peningkatan *Psychological well-being* dan perkembangan pribadi yang lebih matang.

2) Faktor Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *Psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan lebih aktif dalam membangun relasi sosial. Subjek penelitian menunjukkan bahwa strategi yang digunakan dalam mengatasi trauma masa lalu adalah dengan tidak mengaitkannya dengan kehidupan sosial subjek saat ini. Hal ini menunjukkan adanya mekanisme koping yang lebih efektif dalam menghadapi pengalaman traumatis.

3) Faktor Sosial Ekonomi

Tingkat pendidikan dan status pekerjaan juga berperan penting dalam *Psychological well-being* individu.

Subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa kemandirian finansial yang diperoleh melalui pengalaman hidup sendiri serta pembelajaran dari orang tua berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologisnya. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek yang memiliki kendali terhadap kondisi ekonominya cenderung memiliki *Psychological well-being* yang lebih stabil dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

4) Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Psychological well-being* korban pelecehan seksual. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa kehadiran teman dekat memberikan dorongan yang besar dalam membangun kembali kepercayaan diri subjek. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat membantu subjek mengatasi trauma dan menjalani kehidupan dengan lebih baik.

5) Faktor Kepribadian

Kepribadian yang stabil dan positif menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* individu. Subjek dalam penelitian ini merasa mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya, yang menunjukkan bahwa subjek dengan kepribadian yang resilien lebih mampu mengelola stres dan pengalaman masa lalu dengan lebih baik.

6) Faktor Kompetensi Pribadi

Kompetensi pribadi seperti keterampilan menyelesaikan masalah dan strategi koping yang efektif juga berperan dalam *Psychological well-being* individu. Subjek dalam penelitian ini menggunakan strategi mencari dukungan dari orang-orang terdekat untuk menghadapi permasalahan, yang menunjukkan bahwa subjek dengan kompetensi pribadi yang baik lebih

mampu menghindari stres dan konflik yang berkepanjangan.

7) Faktor Religiusitas

Religiusitas menjadi faktor penting dalam membangun makna hidup individu. Subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa menjalankan ajaran agama dan kepercayaan dengan baik membantu subjek menghadapi berbagai persoalan hidup. Dengan memiliki keyakinan yang kuat, subjek dapat lebih mudah memaknai pengalaman hidup serta positif dan merasa lebih tenang serta seimbang dalam menjalani kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being* korban pelecehan seksual dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Dukungan sosial, kepribadian, serta religiusitas menjadi faktor yang paling dominan dalam membantu subjek untuk bangkit dari pengalaman traumatis.

3. Upaya Korban Pelecehan Seksual Wanita Dewasa Awal untuk Meningkatkan *Psychological well-being*

Upaya korban pelecehan seksual dalam meningkatkan *Psychological well-being* merupakan proses kompleks yang melibatkan berbagai aspek, baik internal maupun eksternal. *Psychological well-being* sendiri merujuk pada kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Korban pelecehan seksual sering menghadapi tantangan psikologis yang signifikan, seperti trauma, rendahnya rasa percaya diri, dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Oleh karena itu, berbagai upaya diperlukan untuk membantu korban mencapai keseimbangan emosional dan mental yang lebih baik.

Salah satu upaya utama meningkatkan *Psychological well-being* adalah membangun mekanisme koping yang efektif. Mekanisme koping dapat berupa strategi adaptif, seperti mencari dukungan sosial, melakukan refleksi diri, atau mengikuti terapi psikologis. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial memainkan peranan penting dalam membantu korban mengatasi dampak psikologis dari pelecehan seksual. Selain dukungan sosial, faktor kepribadian juga berperan dalam menentukan bagaimana korban mengatasi pengalaman traumatis. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu bangkit dari pengalaman buruk dan menemukan makna hidup. Resiliensi dapat diperkuat melalui berbagai cara, seperti membangun kepercayaan diri, mengevaluasi diri secara positif, serta mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan hidup.

Religiusitas juga menjadi salah satu faktor yang dapat membantu korban dalam meningkatkan *Psychological well-being*. Keyakinan spiritual dan praktik keagamaan dapat memberikan ketenangan batin serta makna hidup yang lebih mendalam bagi korban yang mengalami trauma. Melalui doa, atau kegiatan keagamaan lainnya, korban bisa dapat menemukan kedamaian serta motivasi untuk melanjutkan hidup dengan lebih optimis.

Disamping itu, pengembangan kompetensi pribadi juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan *Psychological well-being*. Korban pelecehan seksual mampu meningkatkan keterampilan hidup, seperti pengelolaan emosi, komunikasi interpersonal, dan pengambilan keputusan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penguasaan lingkungan dan kemampuan mengontrol aspek-aspek

dalam kehidupan juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental. Namun, dalam proses peningkatan *Psychological well-being*, korban sering menghadapi kendala. Stigma sosial terhadap korban pelecehan seksual masih menjadi hambatan utama yang dapat menghambat proses pemulihan. Rasa malu, ketakutan terhadap penilaian orang lain, serta perasaan bersalah sering kali menghambat individu untuk mencari bantuan yang dibutuhkan.

Untuk mengatasi hambatan ini, diperlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk edukasi masyarakat tentang pentingnya mendukung korban pelecehan seksual, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, serta penguatan jaringan sosial yang positif. Dengan adanya strategi yang tepat, korban pelecehan seksual dapat lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkap bahwa *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami pelecehan seksual merupakan suatu proses yang kompleks dan multidimensional. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus, ditemukan bahwa subjek mampu menunjukkan indikator positif dari enam aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pengembangan diri. Meskipun pengalaman traumatis yang dialami sejak usia dini telah meninggalkan dampak emosional yang mendalam, subjek menunjukkan kapasitas adaptif

yang kuat dalam menghadapi trauma tersebut.

Pemulihan psikologis subjek tidak hanya melibatkan refleksi pribadi, tetapi juga diperkuat oleh dukungan sosial dari lingkungan terdekat seperti teman-teman, serta keterlibatan dalam aktivitas-aktivitas yang memperkuat harga diri dan identitas diri. Strategi koping yang digunakan subjek mencerminkan adanya kemampuan regulasi emosi dan evaluasi diri yang matang, di mana subjek mampu membingkai ulang pengalaman traumatis menjadi pijakan untuk pertumbuhan pribadi. Religiusitas, pribadia yang resilien, serta keberadaan lingkungan sosial yang suportif terbukti memainkan peran signifikan dalam proses ini.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pelecehan seksual dapat memberikan dampak negatif terhadap *psychological well-being*, subjek sebagai korban tetap memiliki potensi untuk pulih dan berkembang secara adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'I. Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SUKA Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Ahyun, F. Q., Solehati, S., & Prasetya, B. (2022). Faktor penyebab terjadinya pelecehan seksual serta dampak psikologis yang dialami korban. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 92-97.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh

- dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 12.
- Hanifah, H. (2021). *Pengalaman korban pelecehan seksual di KRL Commuter Line* (Bachelor's thesis, Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Hardani, dkk. Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.
- Haryoko, Supto, Bahartiar, dan Fajar Arwadi. Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis). Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2020.
- Hidayat, A., & Setyanto, Y. (2019). Fenomena *Catcalling* Sebagai Bentuk Pelecehan Seksual Secara Verbal Terhadap Perempuan Di Jakarta. *Koneksi*, 3(2), 485-492.
- Hidayatulloh, N. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan: Menurut Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Semarang.
- Kholifatul Sa'diyah dan Amiruddin. "Pentingnya Psychological well-being di Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Kariman* (Online). Vol. 08. No. 02. Desember (2020).
- Liyani, W., & Hanum, F. (2020). Street Harassment: Catcalling Sebagai Salah Satu Bentuk Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan Di Yogyakarta. *ESocietas*, 9(3). Semiawan, C. R. (2010). Metode Penelitian Kualitatif. Grasindo.
- Mamahit, P. J., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2025). Psychological well-being Pada *Caregiver* Pasien *Major Depressive Disorder* di Poliklinik Psikiatri Instalasi Rawat Jalan RSUD Dr. Samratulangi. *PSIKOPEDIA*, 6(1), 27-38.
- Miza Nina Adlini, dkk. "Metode Penelitian kualitatif Studi Pustaka". *Edumaspol: Jurnal Pendidikan* (Online). Vol. 06. No. 01. Maret (2022).
- Pantow, P. J., Naharia, M., & Kumaat, T. D. (2020). Psychological well-being penyintas Covid-19 Di Kota Bitung. *Psikopedia*, 1(1).
- Purnawati, L, K. (2023). Gambaran Psychological well-being Pada Wanita Dewasa Awal yang pernah mengalami kekerasan seksual di masa kecil (doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta)
- Ramadhani, T., Djunaedi, A. S. S., & Sismiati, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) Siswa Yang Orangnya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2021). Human autonomy in social psychology: A self-determination theory perspective. In P. A. M. Van Lange, E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (3rd ed., pp. 106–123). The Guilford Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). *Know Thyself and Become*

What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological well-being. 97–116.

Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D (19 ed.). Bandung: CV. Alfabeta.