

## **PENERIMAAN DIRI PADA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

**Sitti R. Saing**

Program Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : 20101101@unima.ac.id

**Jofie H. Mandang**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : jofiemandang@unima.ac.id

**Stevi B. Sengkey**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : stevesengkey@unima.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses penerimaan diri pada korban yang pernah mengalami kekerasan seksual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi, di mana data yang dikumpulkan melalui wawancara yang mendalam pada subjek. Subjek pada penelitian ini berjumlah dua orang yakni perempuan yang pernah menjadi korban kekerasan seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri pada kedua subjek memiliki penerimaan diri yang berbeda-beda. Penerimaan diri setelah mengalami kekerasan seksual ditunjukkan oleh setiap subjek dalam penelitian ini adalah subjek cantik menunjukkan tingkat penerimaan diri yang baik, sedangkan subjek budo menunjukkan tingkat penerimaan diri yang cukup. Proses penerimaan diri ini terbukti penting dalam membantu subjek untuk mengatasi dampak psikologis dari pengalaman traumatis dan membangun kembali kepercayaan diri mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika penerimaan diri pada korban kekerasan seksual dan menekankan pentingnya dukungan sosial serta intervensi psikologis yang dapat memperkuat proses pemulihan pada korban.

**Kata Kunci:** Penerimaan Diri, Kekerasan Seksual

**Abstract:** *This study aims to determine how the process of self-acceptance occurs in victims who have experienced sexual violence. This study uses a qualitative approach with a phenomenological study method, where data is collected through in-depth interviews with the subjects. There are two subjects in this study, namely women who have been victims of sexual violence. The results of the study show that self-acceptance in the two subjects varies. Self-acceptance after experiencing sexual violence is demonstrated by each subject in this study: the subject named "Cantik" exhibits a high level of self-acceptance, while the subject named "Budo" exhibits a moderate level of self-acceptance. This process of self-acceptance is proven to be important in helping subjects cope with the psychological impact of traumatic experiences and rebuild their self-confidence. This study contributes to understanding the dynamics of self-acceptance in victims of sexual violence and emphasizes the importance of social support and psychological interventions that can strengthen the recovery process for victims.*

**Keywords:** *Self-acceptance, Sexual Violence*

## PENDAHULUAN

Kekerasan merupakan isu global yang signifikan, tidak hanya di negara berkembang seperti Indonesia, tetapi juga di negara-negara maju. Fenomena kekerasan terhadap perempuan menunjukkan pola peningkatan setiap tahunnya. Saat ini, persoalan ini menjadi salah satu topik yang banyak mendapat perhatian publik (Podang, 2023). Kekerasan seksual sering kali terjadi dan ditemukan di sepanjang kehidupan ini, baik di koran, televisi, maupun di lingkungan sekitar. Kasus kekerasan seksual ini bahkan sering kali menimpa wanita (Cut Salma, 2021). Kekerasan seksual adalah tindakan yang mengarah pada desakan atau ajakan seksual, seperti menyentuh, meraba, mencium, memaksa korban untuk melihat gambaran atau objek pornografi, gurauan berbaur seksual, ucapan yang merendahkan, memaksa berhubungan seks tanpa persetujuan, serta tindakan lainnya yang tidak dikehendaki oleh korban (Dirga, 2024).

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nurbayani dan Wahyuni (2023) bahwa kekerasan seksual adalah perilaku yang tidak dikehendaki oleh korban dan menimbulkan dampak negatif, seperti kemarahan, kehilangan harga diri, rasa malu, tertutup, dan perasaan terhina (Hasibuan, 2022). Di Indonesia, kasus kekerasan seksual semakin meningkat dan meresahkan masyarakat. Mirisnya, kekerasan seksual terjadi tidak hanya pada anak-anak atau orang dewasa, tetapi di semua usia dan kalangan (Yuliartini & Ardhya, 2021).

CATAHU mencatat bahwa jumlah kasus kekerasan di Indonesia tahun 2023 mencapai 29.883 kasus dengan korban perempuan sebanyak 26.161 orang dan laki-laki 6.332 orang (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak,

2023). Jenis kekerasan yang paling banyak adalah kekerasan seksual sebanyak 13.156 kasus, diikuti kekerasan fisik (10.500 kasus), kekerasan psikis (9.050 kasus), penelantaran (2.763 kasus), eksploitasi (368 kasus), *trafficking* (458 kasus), dan kekerasan lainnya (3.801 kasus).

Berdasarkan usia, korban sebagian besar adalah anak-anak dengan total 20.221 korban: usia 0–5 tahun (2.260 korban), 6–12 tahun (6.637 korban), dan 13–17 tahun (11.324 korban). Tempat kejadian tertinggi adalah di rumah tangga, disusul fasilitas umum, sekolah, tempat kerja, dan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa rumah tangga merupakan tempat paling rawan terjadinya kekerasan, terutama terhadap anak-anak.

Pada masa dewasa awal, identitas diri diperoleh secara bertahap seiring bertambahnya usia. Seseorang yang memasuki usia dewasa mengalami kematangan secara biologis dan psikologis (Ramli, 2023). Fenomena kekerasan seksual sering diibaratkan seperti gunung es, di mana jumlah korban sebenarnya jauh lebih besar dari yang melapor (Nikmatullah, 2020). Angka gelap dari kasus kekerasan seksual sangat tinggi karena korban enggan melapor, antara lain karena rasa malu, ketidaktahuan prosedur pelaporan, ketidakpercayaan terhadap sistem, atau karena tidak menyadari bahwa dirinya adalah korban (Noer & Kartika, 2022; Kirana & Listyani, 2023).

Pelaku kekerasan seksual sering merasa memiliki kontrol atau kekuasaan, sehingga tindakan tersebut bisa terjadi dalam konteks perbedaan usia, intelektual, atau hubungan kuasa. Korban kekerasan seksual sering kali menjadi tidak percaya pada orang lain, menarik diri, mengalami ketakutan dan kecemasan berlebihan (Prameswari &

Khoirunnisa, 2020). Mereka juga takut akan citra buruk di masyarakat, merasa tidak memiliki masa depan, serta kesulitan dalam membentuk hubungan dan menerima diri (Setiawan & Frianto, 2021).

Penerimaan diri sangat penting, baik bagi korban maupun non-korban, karena hal ini mencerminkan sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan (Febriana & Rahmasari, 2021). Kubber Rose dan Tom (dalam Monica et al, 2024) menjelaskan bahwa sikap penerimaan diri dapat terjadi apabila individu mampu menghadapi kenyataan yang dihadapinya dan menilai kekurangan serta kelebihan diri secara objektif. Penerimaan diri pada korban kekerasan seksual memerlukan waktu panjang—berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun—hingga korban dapat berdamai dengan perasaannya (Noya, 2022).

Penelitian terdahulu oleh Kholida (2020) bertujuan memahami proses penerimaan diri korban kekerasan seksual dengan pendekatan kualitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa kekerasan seksual berdampak signifikan terhadap penerimaan diri korban, seperti rasa takut menikah, menarik diri, mudah tersinggung, dan cemas berlebihan. Penelitian oleh Santoso (2011) juga menemukan bahwa proses penerimaan diri berbeda-beda, dan korban yang mendapatkan dukungan keluarga lebih mampu bangkit dan merencanakan masa depan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Menurut Sugiyono (2013), studi fenomenologi bertujuan menggali kesadaran terdalam subjek tentang fenomena atau pengalaman yang dialami. Wawancara mendalam akan dilakukan pada dua korban kekerasan seksual untuk mengetahui proses penerimaan diri mereka.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu atas peristiwa yang bermakna dalam hidupnya. Studi fenomenologi memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman tersebut, serta bagaimana pengalaman itu membentuk kesadaran diri dan perilaku mereka.

Menurut Sugiyono (2013), penelitian fenomenologi bertujuan untuk mengungkapkan kesadaran terdalam individu mengenai fenomena yang dialami, termasuk makna yang terkandung dalam pengalaman tersebut. Pendekatan ini dinilai tepat untuk menelusuri dinamika penerimaan diri pada korban kekerasan seksual, mengingat pengalaman tersebut sangat personal dan kompleks.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap dua orang subjek yang dipilih secara purposif, yaitu perempuan yang pernah mengalami kekerasan seksual dan bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka. Wawancara dilakukan secara tatap muka, dengan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur. Proses wawancara tidak hanya berfokus pada kronologi peristiwa, tetapi lebih pada proses reflektif subjek dalam menerima diri pasca trauma yang dialami.

Lokasi penelitian bertempat di Jalan Kampus Kaaten, Kelurahan Matani Satu, Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon, dengan waktu pelaksanaan selama tiga bulan, yaitu dari bulan Januari hingga Maret 2025. Selama periode tersebut, kegiatan penelitian meliputi persiapan instrumen, proses wawancara, transkripsi, dan analisis data. Data yang dikumpulkan

kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang muncul dalam narasi subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan diri merupakan kapasitas dan kemauan individu untuk menjalani hidup sesuai dengan sifat dan ciri khas pribadinya (Hurlock, 1959). Individu yang telah menerima dirinya cenderung tidak merasa terbebani secara emosional oleh aspek-aspek dalam dirinya. Menurut Gramer (2009), proses ini melibatkan kemampuan untuk menyikapi perasaan tidak nyaman dengan kesadaran dan penerimaan diri yang utuh.

Dalam sikap positif terhadap diri sendiri setelah mengalami peristiwa traumatis, kedua subjek dalam penelitian ini menunjukkan reaksi emosional negatif. Meskipun terdapat perbedaan dalam ekspresi emosi, namun rasa takut, kecewa, dan stres menjadi emosi yang paling dominan dirasakan oleh keduanya. Dalam hal respon fisik terhadap kekerasan seksual, subjek "Budo" mengungkapkan perasaan jijik terhadap tubuhnya sendiri, sedangkan subjek "Cantik" mengalami stres yang mendalam dan merasa sangat bersalah atas kejadian yang dialaminya.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Izzaturrohmah dan Khaerani (2018), yang menunjukkan bahwa perempuan korban kekerasan seksual cenderung mengalami gangguan kesehatan mental. Dampak yang dialami mencakup gejala depresi, ketakutan, perasaan najis, kebencian terhadap diri, rasa bersalah, hilangnya harapan, bahkan berisiko pada tindakan bunuh diri. Perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual juga cenderung mengalami gangguan psikologis seperti stres pascatrauma (PTSD), luka emosional yang

mendalam, distorsi dalam pola pikir, penurunan harga diri, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial.

Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Briere dan Elliott (dalam Hermayeni, 2017) yang menyatakan bahwa kekerasan seksual yang dialami oleh perempuan dapat memengaruhi proses perkembangan psikologis individu, bahkan setelah peristiwa tersebut berlalu.. Berdasarkan temuan dari penelitian ini, diketahui bahwa hanya satu subjek yang menunjukkan sikap positif terhadap dirinya, yaitu subjek "Cantik". Sebaliknya, subjek "Budo" memperlihatkan sikap negatif terhadap dirinya. Subjek merasa pesimis terhadap kemungkinan diterima oleh lawan jenis karena pengalaman masa lalunya. Temuan ini sejalan dengan pendapat Santrock (2002) yang menyatakan bahwa individu yang belum dapat menerima dirinya dengan baik cenderung mengalami berbagai dampak negatif yang dapat menghambat kualitas hidupnya. Dampak tersebut meliputi perasaan tidak berharga, pandangan negatif terhadap pasangan, ketakutan terhadap pernikahan maupun lawan jenis, penurunan kemampuan dalam interaksi sosial, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan.

Kedua subjek dalam penelitian ini menunjukkan kesamaan dalam hal kepercayaan diri yang tinggi. Subjek "Cantik" tampak sangat optimis bahwa dirinya mampu bangkit dari peristiwa traumatis yang pernah dialaminya, sedangkan subjek "Budo" cenderung bersikap masa bodoh terhadap hal yang telah terjadi dan tidak membiarkannya memengaruhi masa depan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sheerer (dalam Sutadipura, 1994) yang menyatakan bahwa sikap positif tercermin melalui optimisme dalam menjalani kehidupan, kepercayaan diri yang baik, serta

adanya harapan dan pencapaian yang ingin diraih.

Menurut Hurlock (dalam Faitihul & Yulia, 2016), penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima seluruh aspek dalam dirinya tanpa menyimpan kebencian terhadap diri sendiri. Artinya, seseorang mampu memahami dan menyadari dirinya secara utuh, termasuk menerima kekurangan yang dimilikinya, yang kemudian berkontribusi pada pembentukan kepribadian yang sehat. Dalam penelitian ini, subjek "Budo" menunjukkan sikap positif terhadap dirinya melalui rasa percaya diri yang tinggi, yang ditunjukkan dengan pola pikir positif, penguatan aspek spiritual, serta kebiasaan berbagi cerita kepada teman. Bagi subjek, berbagi cerita menjadi cara untuk menumbuhkan rasa optimisme dan semangat dalam menjalani hidup. Sementara itu, subjek "Cantik" menganggap dirinya sebagai pribadi yang hebat karena mampu bertahan menghadapi berbagai masalah. Ia menunjukkan sikap optimistis dan yakin bahwa dirinya mampu melewati setiap tantangan yang dihadapinya. Kedua subjek dinilai telah berhasil menerima diri mereka dengan baik, meskipun harus melalui proses yang tidak mudah. Kualitas kepercayaan diri dan optimisme yang dimiliki masing-masing subjek tercermin secara positif dalam sikap dan pandangan mereka terhadap diri sendiri serta masa depan.

Aspek berikutnya yang menggambarkan penerimaan diri adalah aspek perasaan sederajat. Menurut Sheerer (dalam Utami, 2023), perasaan sederajat merupakan keadaan di mana individu tidak merasa berbeda atau lebih rendah dari perempuan lain, sehingga mampu berinteraksi secara leluasa tanpa perasaan minder. Individu dengan perasaan sederajat menyadari bahwa dirinya memiliki kelemahan dan

kelebihan sebagaimana orang lain, serta tidak menganggap dirinya istimewa atau berbeda secara negatif.

Namun, dalam penelitian ini, subjek "Budo" menunjukkan dinamika yang berbeda. Ia mengalami perasaan tidak sederajat dengan perempuan lain, merasa dirinya tidak sempurna, dan menyimpan ketakutan mengenai kemungkinan diterima oleh pasangan di masa depan. Subjek mempertanyakan apakah masih ada laki-laki yang dapat menerima dirinya apa adanya, terutama karena ia merasa telah kehilangan "mahkotanya". Temuan ini sejalan dengan penelitian Diah dan Nurhayati (2023), yang menyatakan bahwa korban kekerasan seksual sering mengalami rasa takut, stres, dan kecemasan terkait masa depan, terutama dalam konteks hubungan romantis.

Selain itu, Simarmata dan Lestari (2020) menjelaskan bahwa cara individu memandang dirinya sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang dianutnya. Nilai-nilai tersebut membentuk cara individu menerima diri, termasuk dalam hal memaknai keperawanan. Bagi sebagian perempuan korban kekerasan seksual, nilai keperawanan menjadi begitu penting sehingga kehilangan keperawanan akibat kekerasan dapat menyebabkan perasaan tidak utuh, kotor, hina, dan kehilangan harga diri. Dalam penelitian ini, secara tidak langsung, subjek "Budo" memandang keperawanan sebagai sesuatu yang berharga dan layak dijaga, sehingga peristiwa kehilangan tersebut menimbulkan luka psikologis yang mendalam dan menghambat proses penerimaan diri.

Sedangkan subjek "Cantik" mampu memandang dirinya sama dengan perempuan lain karena subjek menyakini semua manusia termasuk perempuan yang pernah menjadi korban pasti tidak luput dari kesalahan. *Self*

*acceptance* adalah keadaan dimana seseorang mampu dalam menerima dirinya serta mampu menghadapi rintangan yang di hadapi. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik menganggap dirinya sejajar dengan orang lain, mampu menerima apapun yang di katakan orang lain dan mampu mempertanggungjawabkan atas tindakannya, serta tidak menyalahkan dirinya (Dalimunte & Sihombing 2020). Subjek mampu menerima dan menggap dirinya sama dengan perempuan lain, karena tidak mendengarkan apa yang dikatakan orang lain terhadap dirinya.

Penerimaan diri tercapai ketika individu mampu mengenali dan menerima baik kelebihan maupun kekurangannya. Kesiapan untuk menerima segala keterbatasan dipandang sebagai kunci untuk meraih ketenangan batin. Oleh karena itu, perempuan yang mengalami kekerasan seksual tetap memiliki potensi untuk melihat hal-hal positif dalam dirinya, percaya pada kemampuannya untuk meraih keberhasilan, menghargai keunikan setiap individu, serta tidak menjadikan kekurangannya sebagai penghalang dalam menjalani hidup (Sheerer dalam Utami, 2020).

Dalam penelitian ini, kedua subjek menunjukkan kemampuan untuk mencapai keikhlasan atas peristiwa yang telah mereka alami. Subjek "Budo" menyatakan bahwa manusia tidak luput dari kesalahan, sementara subjek "Cantik" meyakini bahwa apapun yang terjadi di masa lalu tidak dapat diubah, sehingga memilih untuk menerima dan mengikhlasakannya. Hal ini diperkuat oleh temuan Husnar, Sania, dan Nashori (2017) yang menjelaskan bahwa keinginan yang terlalu tinggi dapat menjadi penyebab stres, terutama jika keinginan tersebut tidak sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar.

Menurut Jersild, Brook J., dan Brook D. (dalam Pancawati, 2013), individu yang telah menerima dirinya dengan baik mampu mengenali kemampuannya secara jujur, meskipun tidak seluruhnya sesuai dengan keinginan mereka, serta menyadari kelemahannya tanpa penyesalan berlebihan. Pandangan ini didukung oleh temuan Handayani (1998), yang menunjukkan bahwa pemahaman terhadap diri sendiri dapat meningkatkan penerimaan diri. Dalam konteks ini, subjek "Cantik" mengalami kesulitan dalam menyebutkan kelebihan yang dimilikinya secara langsung, dan hanya mampu menyebutkan hal-hal positif berdasarkan penilaian orang lain. Hal ini mengindikasikan bahwa penerimaan dirinya belum sepenuhnya utuh. Salah satu kelemahan yang disadari subjek adalah kesulitan dalam mempercayai orang lain, yang sejalan dengan pendapat Noviana (2015) bahwa salah satu dampak dari kekerasan seksual adalah kesulitan dalam membangun kepercayaan serta munculnya prasangka negatif, bahkan terhadap orang terdekat.

Berbeda dengan subjek "Cantik", subjek "Budo" mampu menyebutkan kelebihan dan kekurangannya secara jelas. Ia menyebutkan bahwa dirinya mudah bergaul dengan orang lain, namun juga mengakui bahwa dirinya memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan, yang berkaitan dengan masa lalunya. Supratiknya (2016) menyatakan bahwa individu yang mampu menerima dirinya sepenuhnya adalah mereka yang dapat menerima keadaan diri apa adanya, menyadari kekurangan yang dimiliki, dan tetap menjalani hidup dengan damai dan bahagia meskipun masih menyimpan sisi yang kurang menyenangkan dalam dirinya.

Salah satu aspek penting dalam penerimaan diri pada korban kekerasan seksual adalah sikap positif terhadap masa lalu. Meskipun kedua subjek memiliki respons yang berbeda, subjek "Budo" telah menunjukkan sikap ikhlas terhadap peristiwa yang terjadi, meskipun belum sepenuhnya melupakan pengalaman tersebut. Sikap ini mencerminkan bagaimana pandangan positif terhadap masa lalu dapat menjadi evaluasi dan pelajaran untuk masa depan (Sheerer dalam Utami, 2020). Subjek menyatakan bahwa dirinya mulai merasa menerima keadaannya sejak duduk di bangku kuliah, karena mulai berani menceritakan pengalaman traumatisnya kepada teman. Menurut Supratiknya (2016), keterbukaan dalam menceritakan pengalaman diri kepada orang lain merupakan salah satu tanda penerimaan diri. Dukungan dari teman juga membantu subjek berpikir lebih positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1959) yang menyatakan bahwa hubungan sosial dapat membentuk pandangan terhadap diri sendiri, dan dukungan dari lingkungan sosial dapat memperkuat penerimaan diri.

Proses penerimaan diri melibatkan kesadaran untuk bangkit dari permasalahan, tidak larut dalam kesulitan, serta berusaha mencari solusi dan mengambil pelajaran dari pengalaman yang telah terjadi. Subjek "Cantik" memilih untuk tidak terus mengingat pengalaman buruknya, karena menurutnya tidak ada manfaat dari mengulang kenangan tersebut. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan McCullough dan rekan-rekannya (dalam Oktaviana, 2022), yang menyatakan bahwa terapi pemaafan terhadap masa lalu dapat membantu mengontrol pikiran negatif dan membentuk pandangan yang lebih

positif terhadap peristiwa traumatis. Subjek "Cantik" bahkan mampu menjadi sumber kekuatan bagi dirinya sendiri.

Kedua subjek mampu mengenang pengalaman masa lalu yang paling berkesan dalam hidup mereka. Subjek "Budo" mengenang masa ketika masih tinggal bersama kedua orang tuanya, sementara subjek "Cantik" mengenang saat-saat ketika ibunya masih hidup dan berada di sisinya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki latar belakang traumatis, keduanya tetap memiliki kenangan positif yang memberi kekuatan emosional.

Aspek terakhir dalam penerimaan diri adalah munculnya rasa puas terhadap diri sendiri. Sheerer (dalam Utami, 2020) menyatakan bahwa kepuasan diri adalah refleksi dari keseimbangan spiritual dan emosional yang dicapai ketika seseorang mampu menghargai dirinya sendiri. Saat seseorang dapat mengenali serta mengapresiasi kekuatan dan nilai dalam dirinya, maka secara alami rasa syukur dan penerimaan terhadap kehidupan akan muncul. Dalam penelitian ini, subjek "Budo" merasa puas dengan kehidupannya saat ini karena ia telah mampu bertahan dari berbagai permasalahan masa lalu dan menilai dirinya secara positif. Begitu pula subjek "Cantik", yang merasa puas dengan hidupnya karena pernah mengalami masa-masa sulit, namun berhasil melaluinya.

Kedua subjek juga menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri. Subjek "Cantik" menyatakan bahwa bentuk penghargaan terhadap dirinya ditunjukkan melalui hal-hal sederhana seperti tidur dan makan, yang dianggap sebagai hadiah atas perjuangan yang telah dijalani. Sementara itu, subjek "Budo" merasa bangga karena mampu bertahan dan kuat meskipun keluarga

tidak mengetahui kejadian yang dialaminya. Ia juga memberikan bentuk cinta terhadap diri (*self-love*) melalui istirahat yang cukup dan pola pikir positif. Kondisi ini mencerminkan dinamika dari teori *self-love* menurut Khoshaba (2012), yang menyatakan bahwa *self-love* merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri yang tumbuh dari tindakan-tindakan yang mendukung perkembangan dan pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan temuan penelitian ini, berbagi cerita kepada teman terbukti memiliki dampak positif dalam membentuk narasi diri yang lebih sehat, menemukan makna dalam pengalaman traumatis, serta meningkatkan penerimaan diri. Proses berbagi pengalaman dapat menjadi bentuk dukungan emosional yang signifikan dalam proses pemulihan trauma.

#### KESIMPULAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi terhadap dua subjek yang pernah mengalami kekerasan seksual. Hasil wawancara menunjukkan bahwa proses penerimaan diri merupakan perjalanan panjang yang melibatkan emosi, dukungan sosial, dan spiritualitas. Kedua subjek sama-sama menunjukkan reaksi emosional negatif awal serta memanfaatkan refleksi dan spiritualitas dalam menerima diri, yang kemudian berkembang menjadi kepercayaan diri dan *self-love*. Namun, terdapat perbedaan dalam pandangan terhadap keperawanan, penerimaan masa lalu, dan hubungan sosial. Subjek Cantik menunjukkan tingkat penerimaan diri yang baik, ditandai dengan kesadaran bahwa ia bukan penyebab kekerasan dan kemauan untuk terbuka pada keluarga. Sebaliknya, Subjek Budo masih mengalami kesulitan emosional dan menaruh diri, meski mulai menerima diri setelah

mendapat dukungan dari orang yang dipercaya. Kesimpulannya, penerimaan diri korban bersifat individual, dipengaruhi faktor internal dan eksternal, serta penting untuk pemulihan psikologis dan makna hidup.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cut Salma, H. A. (2021). Analisis Framing Berita Kekerasan Seksual Pada Media Massa Online Serambinews. com Periode 2020-2021. UPT. Perpustakaan.
- Dirga, T. (2024). Bimbingan Konseling Bagi Penyandang Disabilitas Korban Pelecehan Seksual Di Damar Advokat Lampung. Uin Raden Intan Lampung.
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran penerimaan diri Korban bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–15.
- Hasibuan, L. (2022). Peran Profesional dalam Membantu Mengatasi Gangguan Psikologis pada Anak Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 109–124.
- Hermayeni, L., & Aviani, Y. I. (2017). Gambaran penerimaan diri orangtua terhadap Anak yang menjadi korban Pelecehan seksual. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 7(1), 44-54.
- Kholida, S. (2020). PENERIMAAN DIRI PADA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Kirana, T. R., & Listyani, R. H. (2023). Analisis pengalaman mahasiswa laki-laki sebagai korban pelecehan seksual. *Paradigma*, 12(2), 241–250.

- Komnas Perempuan. (2023). CATAHU: Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan tahun 2022. Komnas Perempuan.
- Monica, C., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2024). Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance pada Remaja. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 14-28.
- Nikmatullah, N. (2020). Demi nama baik kampus vs perlindungan korban: kasus kekerasan seksual di kampus. *QAWWAM: Journal for Gender Mainstreaming*, 14(2), 37–53.
- Noer, K. U., & Kartika, T. (2022). Membongkar kekerasan seksual di pendidikan tinggi: pemikiran awal. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Noya, A. (2022). *Melawan stigma*. Penerbit Adab.
- Nurbayani, S., & Wahyuni, S. (2023). Victim blaming in rape culture: Narasi pemakluman kekerasan seksual di lingkungan kampus. Unisma Press.
- Prameswari, V., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Penerimaan diri pada perempuan korban pelecehan seksual yang dilakukan oleh keluarga. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(04), 62–78.
- Simarmata, O. Y., & Lestari, M. D. (2020). Harga diri dan penerimaan diri pasangan menikah tidak memiliki anak di Bali. *Jurnal Psikologi*
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D* (19 ed.). Bandung: CV. Alfabeta.
- Sutadipura, Balnadi. (1994). *Kompetensi Guru dan Kesiapan mental*. Bandung: Angkasa
- Utami, M. P. (2023). Gambaran penerimaan diri pada perempuan dewasa awal korban kekerasan seksual di masa kanak-kanak (Skripsi, Universitas Mulawarman). Repository Universitas Mulawarman.
- Yuliantini, N. P., Mangku, D. G., & Ardhya, S. N. (2021). Advokasi dan Sosialisasi Terkait Pendidikan Seks Anak dalam Penanggulangan Kekerasan Seksual terhadap Anak di Kota Singaraja.