



**STRATEGI KOPING MAHASISWI KORBAN KEKERASAN
SEKSUAL DALAM PEMULIHAN PSIKOSOSIAL**
(Studi Kasus 2 Mahasiswa Korban Kekerasan Seksual di Universitas X Kabupaten
Jember)
*diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada
program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial*

SKRIPSI

Oleh

**Novi Saskia Ningtias
NIM 220910301062**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
JEMBER
2026**

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala berkah, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya. Perjalanan dalam menyelesaikan skripsi ini sungguh tidak mudah, kelancaran dalam menjalankan seluruh kegiatan tersebut tentu berkat doa, bantuan, dukungan, bimbingan, dan kasih sayang dari berbagai pihak. Dengan ketulusan dan kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak dan Ibu terima kasih telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang kepada penulis dari masa kecil hingga saat ini dan selalu berupaya memberikan hal terbaik kepada putri pertamanya. Terima kasih telah mengizinkan dan memberikan kepercayaan kepada penulis untuk meraih hal-hal yang penulis inginkan. Terimakasih telah menjadi kekuatan terbesar dan rumah yang hangat bagi penulis, sangat bersyukur lahir dari keluarga kecil ini. Gelar ini adalah hadiah kecil bagi Bapak dan Ibu, atas pengorbanan Bapak dan Ibu yang telah berikan kepada penulis. Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan kesehatan, umur yang berkah, dan kelimpahan kebahagiaan pada keluarga kita;
2. Saudara dan saudari penulis, Aulia Z. M dan Alm K, kedua adik penulis terima kasih telah memberikan doa, dukungan, perhatian, kehadiran, keceriaan, dan warna kepada penulis. Terima kasih telah mendukung penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik, semoga kakak bisa menjadi teladan yang baik dan pencapaian kakak bisa menjadi motivasi bagi adik untuk semangat dalam meraih pendidikan dan mewujudkan cita-cita yang diinginkan;
3. Teruntuk kedua Nenek penulis, yang selalu mendoakan kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai, terima kasih atas dukungan, kasih sayang, serta nilai-nilai kehidupan yang diberikan menjadi bekal kehidupan penulis. Gelar ini penulis berikan sebagai persembahan dalam membalas rasa bangga yang selalu kalian berikan kepada penulis;
4. Teruntuk Keluarga besar Tante, Paman, Sepupu dan Keponakan penulis, terima kasih atas segala perhatian, ilmu, kasih sayang dan kepedulian kepada penulis sehingga penulis dapat tumbuh dengan baik hingga detik ini serta dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

MOTTO

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku mengambulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.
(Q.S Al-Baqarah : 186)¹

In every step you're doing. God has given you ability and prepared you joyful tale
(Novi Saskia Ningtias)

¹ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Surat Al-Baqarah, 2:186 <https://quran.com/id/sapi-betina/186-187>

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novi Saskia Ningtias

NIM : 220910301062

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul: *Strategi Koping Mahasiswi Korban Kekerasan Seksual Dalam Upaya Pemulihan Psikososial (Studi Kasus 2 Mahasiswi Korban Kekerasan Seksual di Universitas X)* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 13 Juli 2026

Yang menyatakan,

Novi Saskia Ningtias

NIM. 220910301062

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul *Strategi Koping Mahasiswa Korban Kekerasan Seksual Dalam Upaya Pemulihan Psikososial (Studi Kasus 2 Mahasiswa Korban Kekerasan Seksual di Universitas X)* telah diuji dan disetujui oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember pada:

Hari :

Tanggal :

Tempat : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember

Pembimbing Tanda Tangan

Pembimbing Utama

1. Nama : Dr. Belgis Hayyinatun Nufus S.Sos., M.Kesos. (.....)

NIP : 198904232018032001

Penguji Utama

1. Nama : Kris Hendrijanto S.Sos., M.Si (.....)

NIP : 197001031998021001

2. Penguji Anggota

Nama : Maisaroh Choirotunnisa S.Sos., M.A (.....)

NIP : 199307302024062001

ABSTRACT

This study aims to understand the coping strategies employed by female university students who are survivors of sexual violence in psychosocial recovery to restore social functioning. The research used a qualitative approach with a case study design conducted at University A in Jember Regency. The research informants consisted of two main informants, namely female students who were survivors of sexual violence, and three supporting informants selected through purposive sampling. Data collection techniques included passive participant observation, semi-structured interviews, and documentation. Data analysis employed the Miles and Huberman model through data condensation, data display, and conclusion drawing and verification. The findings revealed that survivors of sexual violence experienced psychological impact tremors, heart palpitations, headaches, and fever. Social impacts included distancing themselves from men, limiting interactions with the opposite sex, and experiencing conditions of social dysfunction. In the psychosocial recovery process, both informants applied coping strategies focused on problem solving and emotion focused coping, such as engaging in exercise, self-affirmation, journaling, watching entertainment, and educational videos, reading journals, completing final academic assignments, utilizing Chat-GPT, participating in workshop, and seeking social support from friends and professional practitioners. These strategies helped the informants reduce anxiety, increase self-confidence, gain emotional calmness, self-control, and restore social functioning. The study suggests the importance of accessible counseling services, social support, and education regarding survivors of sexual violence.

Keyword: coping strategies, sexual violence, psychosocial recovery.

RINGKASAN

Strategi Koping Mahasiswi Korban Kekerasan Seksual Dalam Pemulihan Psikososial, Novi Saskia Ningtias, 220910301062, 86 halaman; Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jember.

Kekerasan seksual merupakan salah satu permasalahan sosial yang masih banyak terjadi di Indonesia, termasuk di Provinsi Jawa Timur, Kabupaten Jember menjadi salah satu wilayah yang memiliki kasus kekerasan seksual terhadap perempuan dan kelompok rentan lainnya. Tindakan kekerasan seksual tidak hanya memberikan dampak fisik, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis dan sosial korban. Korban sering mengalami kecemasan, ketakutan, trauma, penurunan rasa percaya diri hingga kesulitan menjalankan fungsi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena mahasiswi korban kekerasan seksual yang mengalami berbagai dampak psikososial, namun tetap berusaha melakukan pemulihan melalui berbagai usaha seperti strategi koping. Penelitian berfokus pada dua mahasiswi korban kekerasan seksual di Kabupaten Jember yang mengalami tindakan pencabulan dalam konteks yang berbeda. Pengalaman tersebut menyebabkan munculnya gangguan psikologis seperti *overthinking*, ketakutan terhadap laki-laki, kecemasan akan kehamilan, serta perubahan perilaku sosial. Kondisi tersebut korban melakukan berbagai upaya untuk mengatasi tekanan dan memulihkan kondisi psikososialnya. Upaya tersebut dikenal sebagai strategi koping, yaitu usaha individu untuk mengelola tekanan emosional maupun menyelesaikan masalah yang dihadapi. Peneliti ini penting dilakukan karena dapat memberikan pemahaman mengenai bentuk strategi koping yang digunakan korban kekerasan seksual dalam proses pemulihan psikososial.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi koping mahasiswi korban kekerasan seksual dalam pemulihan psikososial. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah memahami dan menganalisis strategi koping yang digunakan oleh mahasiswi korban kekerasan seksual dalam proses pemulihan psikososial, seperti strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah maupun strategi yang berfokus pada emosi. Penelitian ini bertujuan untuk

mengidentifikasi dampak psikologis, fisik, dan sosial yang dialami korban, mengetahui bentuk-bentuk strategi koping yang dilakukan korban, serta menganalisis kontribusi strategi koping terhadap pemulihan psikososial.

Penelitian ini menggunakan teori strategi koping dari Lazarus dan Folkman yang menjelaskan bahwa strategi koping merupakan usaha individu dalam menghadapi situasi yang dianggap menekan dan melebihi kemampuan dirinya. Strategi koping dibagi menjadi dua, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi yang dilakukan dengan cara menghadapi sumber masalah secara langsung seperti *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. Sementara itu, *emotion focused coping* merupakan strategi yang bertujuan mengelola emosi akibat tekanan yang dirasakan, seperti *positive reappraisal*, *selfcontrolling*, *distancing*, *escape avoidance*, dan *accepting responsibility*. Selain teori strategi koping, penelitian ini juga menggunakan konsep psikososial, pemulihan psikososial, dan keberfungsian sosial. Psikososial dipahami sebagai kondisi psikologis individu yang dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan. Pemulihan psikososial merupakan proses pemulihan kondisi mental, emosional, dan sosial korban agar dapat kembali menjalankan fungsi sosialnya. Sedangkan keberfungsian sosial merupakan kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan, menjalankan peran sosial, dan mengatasi masalah dalam kehidupannya. Penelitian ini juga memiliki kebaruan berupa penggunaan teknologi digital, khususnya Chat-GPT, sebagai bentuk dukungan emosional digital dalam proses pemulihan korban.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memahami pengalaman korban secara mendalam terkait strategi koping yang digunakan dalam pemulihan psikososial. Penelitian dilakukan di salah satu universitas di Kabupaten Jember. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswi korban kekerasan seksual yang mengalami dampak psikologis, fisik, dan sosial serta sedang melakukan proses pemulihan. Informan utama terdiri dari dua mahasiswi berinisial NAB dan CAB, sedangkan informan pendukung terdiri dari teman dekat dan tenaga profesional yang mendampingi korban. Data penelitian diperoleh

melalui observasi partisipasi pasif, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member check*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua informan mengalami dampak psikososial yang cukup berat pasca kekerasan seksual. Pada aspek psikologis, korban mengalami kecemasan berlebihan, ketakutan, *overthinking*, pikiran irasional, trauma, serta ketakutan terhadap interaksi dengan lawan jenis. Korban juga mengalami kesulitan mengendalikan pikiran negatif, terutama ketika sedang sendiri atau saat tidak memiliki kegiatan. Pada aspek fisik, korban mengalami tremor, jantung berdebar, demam, kepala pusing, dan berkeringat ketika teringat kejadian tersebut. Sedangkan pada aspek sosial, korban menjadi menjaga jarak dengan laki-laki, membatasi interaksi sosial, melakukan *boundaries* di ruang digital maupun secara langsung, serta menghindari kontak dengan pelaku. Kondisi tersebut mempengaruhi keberfungsian sosial korban dalam kehidupan sehari-hari.

Menghadapi kondisi tersebut, kedua informan menerapkan berbagai strategi koping. Salah satu strategi yang dominan adalah *seeking social support*, yaitu mencari dukungan dari teman dekat, psikolog, dan psikiater. Dukungan emosional dari teman menjadi faktor penting dalam membantu korban merasa didengar, dipahami, dan divalidasi. Selain itu, korban juga melakukan pengalihan pikiran melalui aktivitas positif seperti olahraga, jurnaling, menonton video hiburan dan edukasi, membaca jurnal psikologi, mengikuti *workshop*, dan fokus menyelesaikan tugas akhir. Aktivitas tersebut membantu korban mengurangi relapse dan kecemasan. Korban juga menerapkan strategi koping *self controlling* dengan cara mengontrol emosi melalui *self talk*, melakukan *self affirmation*, serta menanamkan pikiran positif terhadap dirinya. Strategi koping *distancing* dilakukan dengan menetapkan *boundaries* dilakukan dengan menjaga jarak dari situasi yang memicu trauma dan membatasi hubungan dengan lawan jenis sebagai bentuk perlindungan diri. Salah satu temuan baru dalam penelitian ini adalah penggunaan teknologi digital seperti Chat-GPT sebagai media dukungan emosional digital. Informan

menggunakan teknologi tersebut untuk memperoleh validasi, jawaban atas kecemasan, dan dukungan emosional ketika mengalami *relapse*. Secara keseluruhan, strategi koping yang dilakukan membantu korban dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kontrol diri, dan memulihkan keberfungsian sosialnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswi korban kekerasan seksual mengalami dampak psikologis, fisik, dan sosial yang mempengaruhi keberfungsian sosial mereka. Dalam proses pemulihan psikososial, korban menggunakan berbagai strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan pengelolaan emosi. Strategi seperti dukungan sosial, aktivitas positif, konseling profesional, *selfaffirmation*, serta penggunaan media digital terbukti membantu korban dalam mengurangi trauma dan membangun kembali rasa aman dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu memperkuat layanan konseling dan perlindungan korban kekerasan seksual. Pemerintah dan lembaga sosial juga perlu meningkatkan akses layanan kesehatan mental yang terjangkau bagi korban. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai penggunaan teknologi digital dan *Artificial Intelligence* Chat-GPT sebagai media dukungan psikososial bagi korban kekerasan seksual serta evaluasi pada kebijakan BPJS dalam penggunaan untuk layanan konseling bersama psikolog.

PRAKATA

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT. Atas rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga skripsi berjudul “*Strategi Koping Mahasiswi Korban Kekerasan Seksual Sebagai Upaya Pemulihan Psikososial*” dapat diselesaikan. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Jember. Skripsi ini tidak mungkin tersusun tanpa dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. Ir. Iwan Taruna, M.Eng, IPM. ASEAN Eng., Rektor Universitas Jember.
2. Suyani Indriastuti, S.Sos., M.Si., Ph.D. Dekan FISIP Universitas Jember.
3. Dr. Kusuma Wulandari, S.Sos., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial
4. Dr. Mahfudz Sidiq, M.M. Dosen Pembimbing Akademik penulis.
5. Dr. Belgis Hayyinatun Nufus, S.Sos., M.Kesos. Dosen Pembimbing yang telah sersedia memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Dosen Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis hingga akhir masa pendidikan.
7. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sebagai penyedia beasiswa yang telah membantu dalam mendukung perkuliahan penulis selama semester 1 hingga 8.
8. Kepada Informan NAB dan Informan CAB serta informan tambahan lain yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.
9. Kepada seluruh guru sejak jenjang Taman Kanak-Kanak hingga Sekolah Menengah Kejuruan dan tutor bimbingan belajar. Terima kasih atas segala ilmu, bimbingan, serta kesabaran dalam mendidik sehingga penulis memiliki bekal berharga hingga di titik ini.
10. Kepada sahabat seperjuangan di masa perkuliahan “Cap Koyo” pertamanan bertiga belas, yang senantiasa hadir, membersamai, saling merangkul satu sama

lain, dan memberikan dukungan secara moral, bertukar pikiran serta memberikan semangat hingga kita sama-sama pada titik akhir perkuliahan ini, terima kasih telah menjadi warna pada kehidupan kepada penulis, yaitu Aisyah Jovanca Anggraini, Himatul Ulya, Shofia Az'zahra, Nafi Ulya Patria, Dida Kayla Nazwa, Desinta Fitriani, Febriartita Budi Kartika, Mirna Neni Suryati, Anggita Pebiyan Widia Shanti, Safinatunajah Ramadhani, Nawang Wulandari dan Sharla Rizna Trisnanda.

11. Kepada sahabat masa kecil hingga saat ini Elok Dzikrinina A.Z terima kasih selalu menjadi sahabat yang baik, memotivasi dan menjadi pendengar kepada penulis terimakasih telah memberikan warna pada kehidupan ini sangat bersyukur bisa bertemu dengan kamu. Kepada sahabat Nayyara Aida Buana terima kasih telah menjadi sahabat terbaik yang penulis kenal dari awal perkuliahan hingga saat ini, terima kasih atas dukungan dan kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, terima kasih telah menjadi orang yang mendukung dan menemani dalam masa-masa sulit di perkuliahan ini semoga kita selalu bersahabat selamanya. Kepada sahabat Mutiara Rossy Meiqowy yang hadir memberikan dukungan, meyakinkan dan memotivasi penulis bahwa penulis bisa mendapatkan pendidikan yang baik, layak dan bisa menyelesaikannya pendidikan hingga saat ini. Kepada sahabat “Pajaya” yakni Roisah, Rita, Putri, Dinda dan Anif terima kasih telah hadir dalam hidup penulis dan memberikan dukungan kepada penulis, terimakasih atas cerita, pengalaman dan waktu yang diberikan.
12. Kepada sahabat Cindy Aisyah Putri, Mbak Diah Ayu P. R, dan Viky Fara Amlati terima kasih telah kebersamai penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, terimakasih sudah berkenan dengar, menjadi teman berdiskusi, menghibur dikala duka. Terima kasih telah selalu ada untuk penulis dan saling kebersamai satu sama lain. Bahagia selalu menyertai kita bersama juga teman Kos Subhanallah dan teman Ilmu Kesejahteraan Sosial 2022.
13. Kepada kakak sepupu yang selalu hadir dan mengantarkan penulis dalam menjelajahi dunia pendidikan dan kehidupan ini Sukma April Rilaningrum. Terima kasih sudah menjadi kakak yang baik kepada penulis, memberikan

motivasi, dukungan dan menjadi tempat bercerita penulis dikala ceria maupun duka. Terima kasih telah menjadi warna pada kehidupan penulis, terima kasih waktu, cerita dan pengalaman yang berharga kepada penulis, mari kita sama-sama meraih kebahagiaan.

14. Kepada Novi Saskia Ningtias, hai Kia terima kasih telah menjadi pribadi yang baik hingga saat ini, mau mencoba hal baru, melawan ketakutan, mendengar dan memahami diri kamu. Lihatlah kamu bisa sampai ke momen ini, terima kasih telah menjadi perempuan yang hebat dan kuat hingga detik ini. Sayangi diri kamu, berdirilah di kaki mu sendiri dan jadilah rumah bagi dirimu sendiri, kamu telah menyelesaikan semua dengan baik, jika gagal mari kita rangkul dan coba lagi, ingat bahwa kamu sangatlah berharga jadi kamu harus selalu hidup bahagia, mari raih impian-impian yang telah kamu tulis itu, terima kasih Kia sudah menjadi orang yang selalu mencintai diri kamu sendiri dan menjadi pendukung nomer satu untuk diri kamu sendiri. Ingatlah Tuhanmu selalu membantu dan menemani kamu dimanapun dan kapanpun jadi jangan takut untuk terus melangkah di dunia ini, ingatlah kamu selalu dalam lindungan-Nya. Mari menebar kebaikan dan kebermanfaatan dimanapun kamu berada.

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN.....	ii
MOTTO	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN	vii
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR ISTILAH.....	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi akademisi dan praktisi kesejahteraan sosial	4
1.4.2 Bagi pemerintah	4
1.4.3 Bagi masyarakat umum dan instansi pendidikan	5
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Strategi Koping	6
2.2 Psikososial.....	8
2.3 Keberfungsian Sosial	11
2.4 Kekerasan Seksual	12
2.5 Penelitian Terdahulu.....	14
2.6 Kerangka Berpikir.....	16
BAB 3. METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian.....	18
3.2 Teknik Penentuan Lokasi Penelitian	19
3.3 Teknik Penentuan Informan Penelitian	19
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Teknis Analisis Data.....	24

3.6 Teknik Keabsahan Data.....	25
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Profil Informan.....	27
4.1.2 Kondisi Psikis Pasca Kejadian Kekerasan Seksual.....	29
4.1.3 Kondisi Fisik Pasca Kejadian Kekerasan Seksual	30
4.1.5 Strategi Koping	33
a. Pengalihan Pikiran dan Perasaan Melalui Aktivitas Positif	33
b. Mendapatkan Validasi Perasaan	40
c. Memanfaatkan Dukungan Sebaya.....	45
d. Memotivasi Diri Sendiri.....	48
e. Mengakses Layanan Profesional	49
4.2 Pembahasan Mengenai Strategi Koping Sebagai Upaya Pemulihan Psikososial.....	54
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Keterbatasan.....	64
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	17
Gambar 4.1 Jurnalizing Aktivitas Setiap Keluar.....	36
Gambar 4.2 Menonton Video Psikologi.....	39
Gambar 4.3 Validasi Perasaan.....	43
Gambar 4.4 Mendapatkan Validasi dari Teman	47
Gambar 4.5 Mengikuti Kegiatan Workshop	48
Gambar 4.6 Konseling Pada Psikiater.....	50
Gambar 4.7 Lembar Diagnosa	50
Gambar 4.8 Hasil dan Rekomendasi Setelah Konseling.....	54

DAFTAR ISTILAH

BPJS: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial

PTSD: *Post-Traumatic Stress Disorder*

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Provinsi Jawa Timur masuk dalam Provinsi dengan kasus kekerasan terhadap perempuan tertinggi di Indonesia pada tahun 2024 menurut GoodStats terdapat 2.169 kasus kekerasan pada perempuan di Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat kedua di Indonesia (Farhan, 2025). Jember merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Timur yang juga memiliki kasus kekerasan seksual. Berdasarkan situs resmi Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak terdapat 177 kasus kekerasan pada perempuan maupun laki-laki di Jember di tahun 2024 (Wirawan, 2025). Fenomena kekerasan seksual di Kabupaten Jember menasar kepada kelompok rentan seperti anak, perempuan dan laki-laki. Selain itu pelaku kekerasan seksual dapat dari kalangan remaja, dewasa dan orang tua. Kekerasan seksual dapat terjadi dimanapun dan kapanpun. Kekerasan seksual merupakan tindakan paksaan pada hubungan seksual tanpa adanya persetujuan dari pihak yang bersangkutan, bentuk dari kekerasan seksual seperti ajakan seksualitas, ancaman pada tindakan seksualitas dan percobaan tindakan seksualitas (Nafilatul Ain et al., 2022). Kekerasan seksual dapat terjadi dimana saja dan dapat dilakukan oleh orang yang dikenali seperti teman, keluarga maupun pada orang yang tidak dikenal.

Berdasarkan pengalihan informasi dan hasil observasi pada bulan Agustus 2025 terdapat 2 (dua) mahasiswi di Jember yang menjadi korban kekerasan seksual, dengan faktor yang berbeda-beda. Mahasiswi yang berinisial NAB usia 21 tahun merupakan korban kekerasan seksual yang pernah mengalami 2 kali tindakan kekerasan seksual, NAB mengalami kekerasan seksual saat sedang duduk di lapangan kampus dan tidak sadar jika disampingnya terdapat laki-laki, pada saat lengah dan melamun tangan NAB dipaksa oleh laki-laki tersebut untuk memegang kelamin laki-laki yang tidak dikenal tersebut, segera NAB melarikan diri dari laki-laki pelaku kekerasan seksual tersebut. Pada kejadian tersebut NAB ketakutan dan langsung mencuci tangan di air yang mengalir.

Kejadian kedua dialami oleh NAB di tempat magang pada sebuah perusahaan atau pabrik, NAB mengenal salah satu pegawai laki-laki tersebut namun

pada saat seluruh pekerja melaksanakan sholat Jumat hanya menyisakan NAB dan pegawai tersebut, dan saat keadaan sepi NAB ditarik untuk duduk di pangkuan pegawai tersebut dan saat NAB hendak melawan dan berdiri NAB di tahan oleh tangan pegawai laki-laki tersebut, namun NAB akhirnya bisa melepaskan dan berlari menjauh dari area tersebut.

Sedangkan pada informan kedua CAB yang berusia 22 tahun yang juga merupakan korban kekerasan seksual yang dilakukan oleh teman dekat CAB, teman tersebut CAB kenal dari perkuliahan dan sejak berkenalan tersebut CAB dan laki-laki tersebut keluar bersama, pada saat itu CAB sedang berkunjung ke kontrakan laki-laki dan saat hendak meninggalkan kontrakan tersebut, terdapat barang laki-laki tersebut yang tertinggal di kontrakan tersebut sehingga mengakibatkan kembali ke kontrakan tersebut. Di saat itu karena cuaca hujan mengharuskan menunggu namun pada saat itu teman laki-laki CAB melakukan tindakan kekerasan seksual kepada CAB yakni memegang area privasi CAB dan meminta CAB untuk menyentuh alat kelamin si laki-laki tersebut. Sehingga dari kejadian itu CAB menolak dan melarikan diri dari kekerasan yang CAB alami.

Berdasarkan kejadian kekerasan seksual tersebut terdapat latar belakang pada kehidupan dua informan tersebut, yakni pada informan NAB merupakan individu dengan kekurangan sosok ayah dalam hidupnya sehingga NAB menganggap semua laki-laki dewasa adalah individu yang baik dan mudah percaya dengan orang baru. Namun, kejadian kekerasan seksual di tempat magang yang membuat trauma NAB meninggalkan bekas pada ingatan negatif karena NAB beranggapan pelaku adalah individu yang baik, tetapi individu tersebut justru pelaku tindak kekerasan seksual kepada NAB. Pada korban CAB juga merupakan anak yang kurang mempunyai peranan ayah dalam hidupnya sehingga CAB mencari perhatian dan kasih sayang dari laki-laki lain guna menjalin hubungan pacaran supaya kebutuhan akan perasaan cinta dan disayangi terpenuhi. Namun, teman laki-laki CAB justru menjadi pelaku tindakan kekerasan seksual kepada CAB.

Kejadian kekerasan seksual tersebut mempengaruhi kondisi informan dan berdampak pada kondisi psikologis, fisik dan, sosial kedua informan. Pada aspek

psikologis berdampak pada kondisi ketakutan pada kehamilan, gelisah, pikiran irasional, dan ketakutan mengecewakan keluarga. Pada aspek fisik berdampak pada tremor, kepala pusing, jantung berdebar, dan demam. Pada aspek sosial berdampak pada ketakutan dalam berinteraksi dengan lawan jenis, lebih menjaga jarak dan membatasi interaksi dengan lawan jenis baik secara langsung maupun daring serta memblokir nomer pelaku. Dampak psikologis, fisik dan sosial yang dialami kedua informan menyebabkan kondisi disfungsi sosial, seperti ketakutan stigma orang lain, kesulitan berinteraksi dengan lawan jenis, pikiran irasional, kesulitan berkonsentrasi, mengganggu proses belajar, dan mengganggu kenyamanan kuliah.

Kedua informan mendapati tekanan pada kondisi psikologis, fisik, dan sosialnya akibat kejadian kekerasan seksual tersebut. kedua informan melakukan upaya pemulihan dan perlawanan pada keadaan *relapse* akan kejadian kekerasan seksual tersebut, perlawanan dan upaya kedua informan dalam mengelola, dan mereduksi tekanan tersebut dengan melakukan strategi koping. Tindakan seperti menjaga jarak dengan lawan jenis merupakan bentuk perlawanan dan perlindungan yang dilakukan kedua informan yang merupakan manifestasi dari strategi koping. Menyadari kondisi tersebut informan melakukan berbagai upaya pemulihan, yang peneliti sebut sebagai strategi koping sebagai strategi koping. Menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) strategi koping merupakan sebuah proses dan usaha yang dilakukan individu yang memiliki permasalahan yang menekan dan membebani pada diri individu sehingga perlu adanya strategi yang berfokus dalam menyelesaikan masalah dan berfokus pada emosi. Strategi koping berkontribusi dalam kondisi informan NAB dan CAB pada pemulihan psikososial.

Melalui strategi koping kedua informan saat ini dapat kembali berfungsi sosial yang ditunjukkan dengan memiliki rasa percaya diri, memiliki energi positif, dan dapat menjalankan peran sosialnya dengan baik seperti dapat melakukan kegiatan akademik dan berinteraksi sosial kembali secara lebih bijak. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial menjelaskan bahwa keberfungsian sosial merupakan sebuah kondisi yang memungkinkan individu, kelompok, keluarga, dan masyarakat mampu dalam memenuhi kebutuhan serta hak dasarnya, melaksanakan tugas dan peranan sosialnya, serta mengatasi masalah

dalam hidupnya. Penerapan strategi koping tersebut membantu kedia informan mencapai tujuan hidup mereka, yaitu keberfungsian sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Strategi Koping Mahasiswi Korban Kekerasan Seksual Dalam Pemulihan Psikososial”. Selain itu penelitian ini juga akan menambah khasanah pada bidang ilmu kesejahteraan sosial sebagai usaha dalam menciptakan dan mencapai keberfungsian sosial melalui langkah intervensi yakni strategi koping yang berfokus ada penyelesaian masalah dan berfokus pada emosi sebagai upaya pemulihan psikososial.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Strategi Koping Mahasiswi Korban Kekerasan Seksual Dalam Pemulihan Psikososial?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menganalisis strategi koping mahasiswi korban kekerasan seksual dalam pemulihan psikososial menggunakan strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan emosi.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang dirumuskan, maka dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Bagi akademisi dan praktisi kesejahteraan sosial

Penelitian ini memiliki manfaat dalam kajian penelitian sebagai sumbangsih pada keilmuan kesejahteraan sosial. Sebagai dasar teoritis tentang keterkaitan strategi koping dengan pemulihan psikososial korban kekerasan seksual sehingga dapat menambah khazanah ilmu terkait psikologi sosial, maupun ilmu lainnya.

1.4.2 Bagi pemerintah

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh instansi sosial maupun lembaga sosial dalam perancangan intervensi yang efektif menggunakan strategi koping bagi individu yang mengalami kekerasan seksual, yang mempengaruhi pada aspek fisik, psikologi dan sosial. Serta perumusan pada kebijakan guna perlindungan bagi

korban kekerasan seksual terkhusus perempuan dan evaluasi pada perumusan kebijakan terkait BPJS dalam penggunaan untuk layanan konseling kepada psikolog.

1.4.3 Bagi masyarakat umum dan instansi pendidikan

Mendorong adanya program pendampingan edukasi dan pencegahan kekerasan seksual serta pertolongan dalam membantu korban kekerasan seksual. Meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya dukungan sosial bagi korban kekerasan seksual dan memberikan lingkungan aman.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Strategi Koping

Upaya pemulihan dalam mengembalikan keberfungsian sosial dapat menggunakan strategi koping. Menurut Yani (dalam Maryam, 2022) koping merupakan perilaku yang tersembunyi dan terlihat yang dilakukan individu guna menghilangkan maupun mengurangi ketegangan secara psikis dalam kondisi stress. Menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) strategi koping adalah cara individu dalam mengatasi situasi dan tuntutan yang terasa menekan, membebani dan melebihi sumber daya yang dimiliki. Dengan demikian, strategi koping merupakan sebuah proses dan usaha yang dilakukan individu yang memiliki permasalahan yang menekan dan membebani pada diri individu sehingga perlu adanya strategi yang berfokus dalam menyelesaikan masalah dan berfokus pada emosi. Sumber daya pada strategi koping yang dimiliki oleh individu dapat mempengaruhi strategi koping yang akan dilakukan pada proses penyelesaian permasalahan, sumber daya seperti kapasitas individu, dukungan sosial, modal sosial individu dan lingkungannya.

Menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) strategi koping setiap individu dipengaruhi oleh latar belakang, lingkungan, faktor budaya, pengalaman, konsep diri, faktor sosial dan lainnya yang turut berpengaruh dalam kemampuan individu pada penyelesaian masalahnya. Koping dapat disimpulkan seperti:

- a) Penggunaan sumber berdasarkan dari diri individu dan lingkungannya.
- b) Respon perilaku dan pikiran saat stress.
- c) Pelaksanaan dilakukan dengan kesadaran individu
- d) Bertujuan mengurangi dan mengatur konflik yang timbul dari diri individu serta faktor di luar individu sehingga dapat meningkatkan dan memberpabiki kehidupan individu menjadi lebih baik.

Strategi koping menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) terbagi menjadi dua macam, yakni:

- a. Strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah, merupakan sebuah tindakan yang mengarah pada penyelesaian masalah. Individu akan

menggunakan penyelesaian ini saat individu yakin mampu untuk menyelesaikan dan menghadapi permasalahan yang sedang dirasakan. Terdapat beberapa fokus pada strategi koping dalam penyelesaian masalah, antara lain:

- 1) *Planful problem solving*, melakukan usaha tertentu yang mempunyai tujuan dalam mengubah keadaan diikuti dengan pendekatan analitis pada penyelesaian masalah.
 - 2) *Confrontative coping*, merupakan bentuk reaksi guna mengubah keadaan yang di ilustrasikan dengan tingkat risiko yang harus diambil.
 - 3) *Seeking social support*, merupakan reaksi dengan mencari dukungan melalui pihak luar seperti teman, keluarga, dan tenaga profesional berupa bantuan secara nyata, informasi serta dukungan emosional.
- b. Strategi koping berfokus pada emosi, merupakan usaha yang memiliki tujuan guna memodifikasi dari fungsi emosi tanpa melakukan usaha untuk perubahan *stressor* (pemicu stres) secara langsung. Strategi koping berfokus pada emosi yang cenderung dilakukan jika individu merasa tidak bisa mengubah situasi yang menekan dan hanya bisa menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut jadi berfokus pada perasaan dan respon emosional guna meredakan stress akibat masalah. Terdapat beberapa fokus pada strategi koping yang berfokus pada emosi, antara lain:
- 1) *Positive reappraisal*, merupakan pemberian penilaian positif dengan menciptakan reaksi dan makna positif sehingga individu dapat mengembangkan diri.
 - 2) *Accepting responsibility*, merupakan reaksi dalam menumbuhkan kesadaran dalam peran diri pada permasalahan yang sedang dihadapi serta menempatkan segala sesuatu dengan semestinya.
 - 3) *Selfcontrolling*, merupakan pengendalian diri dalam bentuk mengatur tindakan maupun perasaan pada diri sendiri untuk menghindari tindakan destruktif atau membayakan.
 - 4) *Distancing*, merupakan dengan menjaga jarak supaya tidak terbelenggu dengan permasalahan.

- 5) *Escape avoidance*, merupakan menghindarkan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan oleh individu guna menghadapi, mengelola dan beradaptasi dari adanya tekanan stress yang berpengaruh pada kondisi individu. Strategi koping mengarah pada dua hal yakni penyelesaian masalah dan fokus pada emosi.

2.2 Psikososial

Psikososial terdiri dari kata psiko dan sosial. Psiko memiliki arti psikologi, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) psikologi adalah sesuatu yang berhubungan dengan proses mental secara normal maupun abnormal dan memiliki pengaruh kepada perilaku. Pada psikologi terdapat beberapa komponen seperti pengetahuan, emosi, motivasi, konsep diri dan *personality*. Sedangkan pengertian sosial adalah berkaitan dengan masyarakat atau sifat kemasyarakatan yang memperhatikan kepentingan umum. Menurut Kotijah et al., (2021) komponen sosial terdiri dari masyarakat, luas wilayah, lokasi, keadaan tanah, dan aparatur pemerintahan. Psikososial merupakan sebuah istilah yang berhubungan dengan kesehatan mental maupun emosional dan kondisi sosial seseorang.

Perkembangan psikososial menurut Erickson merupakan perkembangan yang berhubungan dengan aspek psikologis, seperti emosi, motivasi dan perkembangan diri sendiri Aulia, Zachra, (2022). Gerungan dalam (Julianti, 2025) psikososial merupakan pengalaman juga tingkah laku individu yang dipengaruhi maupun ditimbulkan karena situasi-situasi sosial. Tingkah laku dan pengalaman tersebut dipengaruhi dari adanya interaksi individu dengan individu lainnya

Maka psikososial merupakan upaya dalam memahami serta menjelaskan perilaku, pikiran dan perasaan individu dipengaruhi dengan kehadiran orang lain yang nyata, imajinasi maupun tersirat. Psikososial merupakan pengalaman serta tingkah laku individu yang dipengaruhi oleh situasi sosial (Nurwahyuliningsih & Yuningsih, 2024). Berdasarkan penjelasan mengenai psikososial maka dapat diketahui bahwa psikososial merupakan sebuah perkembangan pada psikologis

individu seperti perilaku, pikiran dan perasaan yang dipengaruhi oleh kondisi sosial, kehadiran orang lain dan situasi sosial oleh individu lainnya.

2.2.1 Masalah Psikososial

Masalah psikososial yakni setiap perubahan pada hidup individu secara psikologi maupun sosial yang berpengaruh dalam timbal balik serta berpotensi besar dalam gangguan kesehatan mental secara nyata, terdapat ciri-ciri masalah psikososial, menurut Kotijah et al. (2021) antara lain :

a. Cemas, khawatir berlebihan dan takut

Perasaan cemas, khawatir yang berlebihan, takut dan stres merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar. Strategi ini tidak merubah kondisi objektif bahaya serta hanya merubah cara individu memikirkan masalah tersebut. Aspek pertahanan diri pada seorang individu dalam menyimpan keburukan dari dirinya dan tampil dengan baik sesuai yang diharapkan oleh lingkungan dari dirinya.

b. Sensitif

Sensitifitas berbeda pada setiap individu, sensitifitas dipengaruhi oleh hormonal dan kondisi lingkungan. Kondisi sensitif dapat mempengaruhi psikologi karena individu mengingat kejadian yang menyebabkan kesedihan sehingga kondisi psikologi belum stabil dan menyebabkan individu menjadi sensitif atau mudah tersinggung.

c. Sulit Konsentrasi

Saat individu dihadapkan dengan sebuah harapan, seringkali fokus teralihkan pada sesuatu dan mengabaikan hal lainnya. Pengendalian diri dapat mengatasi dalam kesulitan berkonsentrasi.

d. Ragu atau Rendah Diri

Perasaan ragu atau rendah diri adalah sebuah tanda efektif dari kecemasan, perasaan muncul sebagai tanda jika tubuh pada kondisi yang berbahaya. Ancaman dapat membahayakan harga diri, identitas, dan disfungsi sosial.

e. Merasa Kecewa

Perasaan kecewa timbul karena kenyataan tidak sesuai dengan keinginan yang telah direncanakan. Kekecewaan mempengaruhi interaksi sosial yang dilakukan oleh individu.

f. Agresif dan Pamarah

Agresif dan marah merupakan perasaan emosi negatif, bila tidak diikuti perilaku maka dapat memberikan persepsi seseorang pada lingkungannya.

g. Reaksi Fisik

Masalah psikososial juga mempengaruhi pada reaksi fisik individu seperti jantung berdebar-debar, sakit kepala dan otot tegang. Hal tersebut sebagai respon tubuh pada sebuah masalah.

2.2.2 Pemulihan Psikososial

Pemulihan berasal dari kata pulih menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pulih merupakan kembali baik maupun sehat, sedangkan pemulihan merupakan proses maupun perbuatan memulihkan. Gerungan dalam (Julianti, 2025) psikososial merupakan pengalaman juga tingkah laku individu yang dipengaruhi maupun ditimbulkan karena situasi-situasi sosial. Tingkah laku dan pengalaman tersebut dipengaruhi dari adanya interaksi individu dengan individu lainnya.

Pemulihan psikososial menurut Wahyuni, (2022) merupakan pemulihan individu yang memiliki permasalahan maupun trauma dengan pengalaman yang tidak menyenangkan maupun pengalaman yang mengganggu dalam keseimbangan pada aspek psikososial, hubungan sosial dan emosi. Bentuk layanan dan pemantauan secara sosial dan psikologis bertujuan dalam membantu melindungi, meringankan, juga memulihkan kondisi psikologis, fisik dan sosial serta spiritual sehingga mampu dalam menjalankan fungsi sosialnya kembali. Sehingga dapat diketahui bahwa pemulihan psikososial merupakan upaya yang sedang dilakukan individu yang memiliki masalah psikososial maupun memiliki pengalaman yang buruk. Usaha pemulihan melalui aksesibilitas menggunakan layanan maupun usaha lainnya untuk memulihkan psikologis dan sosial individu.

2.3 Keberfungsian Sosial

Keberfungsian sosial adalah interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, Menurut Zastrow 1982 (dalam Azzarahra & Darwis, 2023) keberfungsian sosial merupakan hasil dari adanya aktivitas individu yang berelasi dengan sistem disekitarnya seperti sistem pelayanan sosial, sistem keluarga, pendidikan, politik, keagamaan, pekerjaan, ekonomi dan lainnya. Interaksi dengan sistem tersebut berpengaruh pada tingkat keberfungsian sosial. Pada hal ini interaksi yang kondusif berpengaruh pada kemampuan individu dalam melaksanakan tugas, memenuhi kebutuhan serta mencapai tujuan hidup.

Menurut Suharto 2005 (dalam Fatimah et al., 2025) keberfungsian sosial merupakan teknik individu maupun kelompok dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, terlebih pada aspek ekonomi. Sedangkan menurut Undang-Undang 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial menjelaskan bahwa keberfungsian sosial merupakan sebuah kondisi yang memungkinkan individu, kelompok, keluarga, dan masyarakat mampu dalam memenuhi kebutuhan serta hak dasarnya, melaksanakan tugas dan peranan sosialnya, serta mengatasi masalah dalam hidupnya. Sehingga dapat diketahui keberfungsian sosial merupakan sebuah kondisi seorang individu maupun kelompok dapat menjalankan peranan sosial, memenuhi kebutuhan dan hak dasarnya juga mampu dalam mengatasi masalah pada hidupnya guna mencapai tujuan hidup.

Pencapaian tujuan hidup sebagai upaya pencegahan disfungsi sosial, untuk mencegah keterbatasan individu, kelompok, keluarga dan masyarakat dalam menjalankan fungsi sosialnya. Menurut Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1974 Disfungsi sosial merupakan individu yang kehilangan kemampuan pada pelaksanaan peranan sosialnya. Adapun seseorang dapat dikategorikan disfungsi sosial menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2009 Ayat 7 seseorang yang mengalami disfungsi sosial, seperti korban kekerasan, korban perdagangan, korban bencana, anak dengan kebutuhan khusus, penyandang cacat fisik, cacat mental, tuna susila, pengemis, gelandangan, eks penderita penyakit kronis, eks narapidanam eks pecandu narkoba, gelandangan, dan orang dengan HIV/AIDS (ODHA).

2.4 Kekerasan Seksual

Kekerasan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki pengertian perihwal yang bersifat maupun berciri keras, perbuatan seseorang maupun kelompok yang menyebabkan adanya cedera maupun kematian orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik juga berarti sebuah paksaan. Sedangkan seksual dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki pengertian yang berkenaan mengenai seks maupun berkenaan pada perkara persetubuhan antara laki-laki dan perempuan. Kekerasan seksual menurut Permendikbudristek Nomer 30 Tahun 2021 kekerasan seksual adalah setiap perbuatan yang merendahkan, melecehkan, menyerang tubuh, menghina, menyerang fungsi reproduksi seseorang, karena adanya ketimpangan relasi kuasa/gender yang berakibat penderitaan secara psikis dan fisik termasuk mengganggu kesehatan reproduksi seseorang serta kehilangan kesempatan dalam melaksanakan pendidikan tinggi dengan aman serta optimal.

Kekerasan seksual menurut Nafilatul Ain et al., (2022) adalah sebuah tindakan dari pelecehan seksual kepada individu tanpa persetujuan dari individu yang bersangkutan. Kekerasan seksual merupakan tindakan tidak sopan dan termasuk dalam tindakan kekerasan kepada orang lain sehingga menyebabkan dampak secara fisik maupun psikologis dan kerugian pada hidup korban kekerasan seksual. Kekerasan seksual menurut Andayani et al., (2022) memiliki dua makna yakni tindakan nyata maupun intimidasi yang berkaitan dengan seksualitas yang dilakukan oleh pelaku kepada korban dengan memaksa, sehingga mengakibatkan korban menderita secara mental maupun psikis. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa kekerasan seksual merupakan sebuah tindakan yang memaksa individu tanpa persetujuan dalam melakukan tindakan seksualitas baik secara perseorangan maupun berkelompok yang mengakibatkan kerugian secara fisik, psikis dan sosial bagi korban.

2.4.1 Jenis Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual memiliki beberapa jenis yang tercantum dalam Undang-Undang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS) sebagai berikut:

- a. Pemerkosaan;
- b. Perbuatan cabul;

- c. Persetubuhan kepada anak, perbuatan cabul pada anak, ataupun eksploitasi seksual pada anak;
- d. Perbuatan pelanggaran kesusilaan yang bertolak belakang dengan kehendak korban;
- e. Pornografi yang melibatkan anak maupun porografi yang secara langsung memuat eksploitasi seksual dan kekerasan
- f. Pemaksaan pelacuran
- g. Tindak pidana perdagangan orang yang ditujukan guna eksploitasi seksual
- h. Kekerasan seksual pada lingkup rumah tangga
- i. Tindak pidana pencucuan uang yang berasal dari tindak pidana kekerasan seksual

2.4.2 Faktor Penyebab Kekerasan Seksual

Berdasarkan faktor-faktor penyebab kekerasan seksual menurut *Center for Disease Control* dalam Sari et al., (2024) terdapat tiga faktor penyebab terjadinya kekerasan seksual, antara lain:

- a. Faktor individu, meliputi: 1) perilaku agresif dan penerimaan pada perilaku kekerasan; 2) pengaruh narkoba atau penggunaan zat terlarang; 3) tidak memiliki kepedulian; 4) fantasi seksual; 5) paparan media seksual secara langsung; 6) hiper-maskulinitas; 7) patriarki
- b. Faktor hubungan, meliputi: 1) riwayat pelecehan seksual, fisik maupun emosional pada masa anak-anak; 2) riwayat kekerasan pada keluarga; 3) lingkungan keluarga dengan kondisi emosional yang buruk 4) hubungan anak dengan orang tua yang buruk terlebih dengan ayah; 5) bergaul dengan teman yang nakal, hipermaskulin maupun agresif secara seksual.
- c. Faktor komunitas, meliputi: 1) sedikit kesempatan kerja; 2) kemiskinan; 3) lemahnya sanksi masyarakat pada pelaku kekerasan seksual; 4) kekerasan seksual yang ditoleransi di lingkungan masyarakat.
- d. Faktor sosial, meliputi: 1) norma sosial yang lebih mendukung superioritas laki-laki serta hak seksual; 2) tingkat kriminalitas yang tinggi; 3) norma sosial yang berkaitan dengan kepatuhan seksual perempuan sehingga perempuan merasa rendah diri.

2.4.3 Korban Kekerasan Seksual

Pada tahun 2021, Simfoni PPA menyebutkan korban dari kekerasan seksual adalah laki-laki sebesar 5.376 kasus dan perempuan 21.753 kasus, maka perempuan menjadi korban yang rawan dalam tindakan kekerasan seksual yang dapat terjadi di rumah, tempat bekerja dan tempat akademik (Syahputri & Farisandy, 2022). Korban kekerasan seksual menurut (LLDIKTI3, 2021) dapat terjadi kepada: 1) mahasiswa/mahasiswi; 2) tenaga pendidik; 3) warga kampus dan; 4) masyarakat umum.

2.4.4 Dampak Kekerasan Seksual

Menurut Putri et al.,(2024) kekerasan seksual memiliki dampak pada kondisi individu, seperti : a) dampak psikologis seperti trauma psikologis, gangguan kecemasan, gangguan tidur, stress pasca-trauma, dan gangguan makan; b) dampak fisik, seperti: memar, luka, cedera fisik, dan resiko infeksi maupun penyakit menular; c) dampak psikis, seperti: perasaan malu, tidak percaya diri, minder, isolasi diri, *trust issue*, kesulitan berinteraksi secara sehat, dan berdampak pada kehidupan sehari-hari.

2.5 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan untuk menganalisis dan mengetahui perbedaan antar penelitian yang telah dilakukan, hal tersebut guna meminimalisir plagiasi pada penelitian. Berdasarkan lima penelitian terdahulu yang telah dijelaskan terdapat persamaan penelitian terdahulu milik Fatimah (2022), Rahmatina (2019), Afifat et. al (2024) dan Siburian et al (2025) yakni menjadikan korban kekerasan seksual sebagai pusat kajian penelitian. Persamaan strategi coping melalui pencarian dukungan sosial pada penelitian Putriana (2018) dan Rahmatina (2019). Selain itu pada penelitian Afifah et. al (2024) yang memiliki kesamaan tempat penelitian di Kabupaten Jember. Selain itu persamaan pada penelitian ini adalah terletak pada kesamaan tujuan guna terciptanya keberfungsian sosial pada korban.

Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian lainnya, seperti pada penelitian pertama Fatimah (2022) dengan judul “Strategi Coping Berbasis

Keislaman untuk Meningkatkan *Locus Of Control* Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Seksual” penelitian berfokus pada pendekatan spiritual keislaman sebagai strategi koping untuk meningkatkan *locus of control*, pada penelitian ini lebih luas pada aspek dukungan teman sebaya, motivasi diri, dan pemanfaatan teknologi Chat-GPT sebagai upaya pemulihan psikososial.

Penelitian kedua oleh Putriana (2018) berjudul “Kecemasan dan Strategi Koping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran” berfokus pada kekerasan dalam hubungan pacaran, sedangkan pada penelitian ini lebih luas pada lingkungan pendidikan tinggi. Penelitian ketiga oleh Rahmatina (2019) berjudul “Strategi *Coping* Generasi *Millenial* Terhadap Pelecehan Seksual di Media Sosial” perbedaan pada informan penelitian adalah gen milenial dan pelecehan seksual melalui media sosial. Sedangkan pada case penelitian ini adalah terjadi secara langsung.

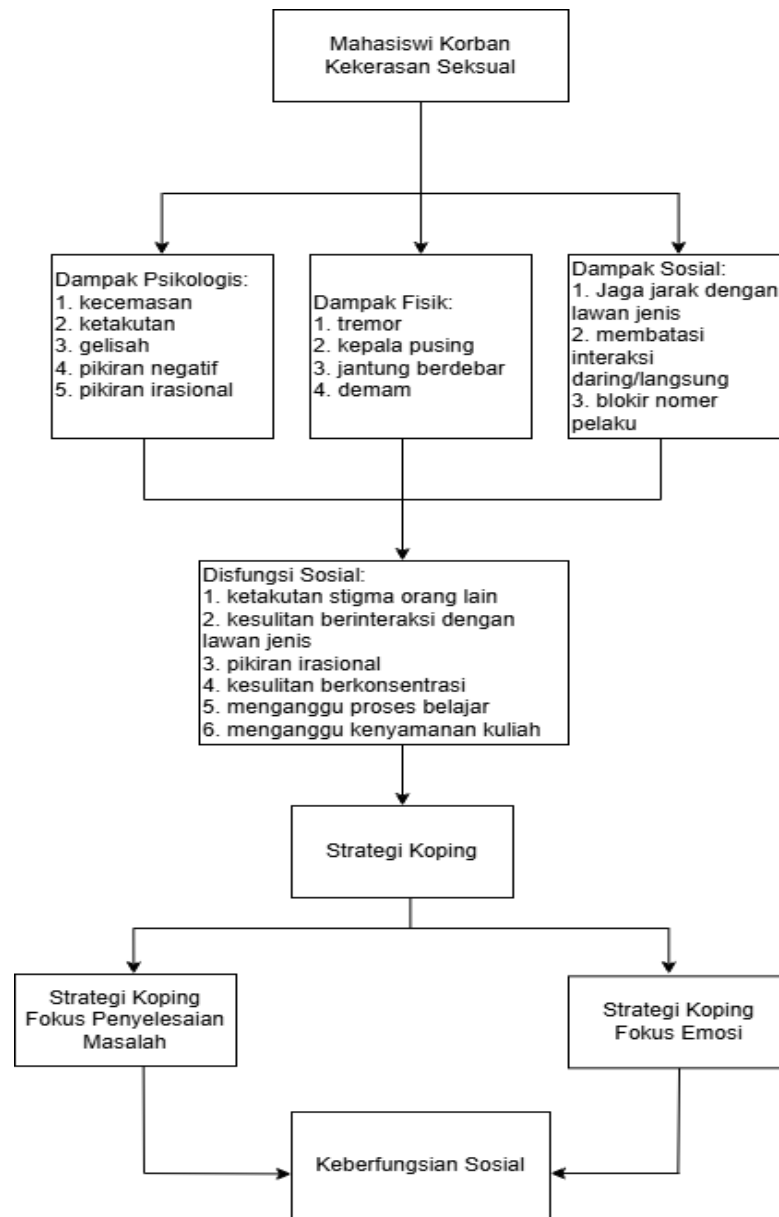
Penelitian keempat yang dilakukan oleh Afifah (2024) berjudul “Peran UPTD PPA Dalam Menangani Kasus Kekerasan Seksual Anak dan Perempuan Di Kabupaten Jember” terdapat perbedaan pada pelayanan yang diperoleh yakni mendapatkan pelayanan dari lembaga eksternal yakni UPTD PPA, sedangkan pada penelitian ini terfokus pada mendapatkan layanan dari pihak kampus dan pencarian layanan dari luar. Penelitian kelima oleh Siburia et. al (2025) berjudul “Pendampingan Psikososial Melalui Penguatan Motivasi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual di Sentra Bahagia Medan” sasaran informan pada penelitian yang dilakukan berusia remaja, fokusnya menggunakan teknik motivasi sedangkan penelitian ini berfokus pada informan dengan usia dewasa awal dan penggunaan strategi koping yang lebih beragam.

Penelitian ini memiliki kebaruan yang terletak pada penggunaan teknologi *Artificial Intelligence* (AI) Chat-GPT sebagai salah satu faktor sumber dukungan emosional digital dalam pemulihan psikososial. Teknologi Chat-GPT berperan dalam memberikan validasi atau membenaran, menjawab keraguan, dan memberikan saran bagi informan. Hal tersebut terdapat gap teoritis dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) yang sebelumnya belum menyertakan kontribusi Chat-GPT sebagai salah satu teknik strategi koping di era digital. Selain itu pada penelitian ini juga dapat berkontribusi

dalam evaluasi Badan Penjamin Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan khususnya terkait aksesibilitas layanan psikolog yang masih terkendala biaya karena pada beberapa rumah sakit, penggunaan BPJS tidak dapat dilakukan untuk layanan psikolog sehingga harus melakukan berbayar secara pribadi dan hal tersebut memberatkan bagi beberapa masyarakat yang menggunakan layanan konseling psikolog.

2.6 Kerangka Berpikir

Penelitian berdasarkan fenomena mahasiswa korban kekerasan seksual yang melakukan pemulihan psikososial guna mengembalikan keberfungsian sosial melalui strategi koping. Kejadian kekerasan seksual yang berdampak pada kondisi psikologis, fisik dan sosial sehingga mempengaruhi kondisi disfungsi sosial. Melalui strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan berfokus pada emosi sebagai upaya dalam mengembalikan keberfungsian sosial.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Sumber: Diolah peneliti

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif menurut Creswell J. W. & D., (2023) pendekatan digunakan dalam memahami dan mengeksplorasi pengalaman atau pandangan yang diberikan oleh individu maupun kelompok pada sebuah masalah sosial. Pada penelitian kualitatif melibatkan pertanyaan dan prosedur khusus ke umum dan peneliti membuat interpretasi pada makna data tersebut. Pada pendekatan penelitian tersebut pengalihan informasi menggunakan wawancara yang mendalam dengan fokus pada makna individual dan menekankan pentingnya memahami dan menuliskan perolehan informasi pada situasi tersebut. Penggunaan kualitatif dipilih untuk memahami dan mengeksplor pengalaman strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswi korban kekerasan seksual. Sehingga dapat diketahui pola pada strategi koping yang dilakukan oleh informan mahasiswi korban kekerasan seksual.

Pada jenis penelitian ini menggunakan studi kasus seperti yang dijelaskan oleh Robert K, Yin, (2023) bahwa studi kasus mencakup analisis mendalam pada individu maupun kelompok di kehidupan yang nyata, dengan studi kasus peneliti dapat memahami fenomena secara keseluruhan. Selain itu studi kasus digunakan saat pertanyaan utama penelitian adalah “bagaimana” dan “mengapa” yang memiliki fokus pada kejadian saat ini. Sehingga jenis penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk memahami dan menggali informasi terkait strategi koping mahasiswi korban kekerasan seksual dalam pemulihan psikososial.

Pendekatan kualitatif juga memberi ruang bagi mahasiswi korban kekerasan seksual untuk dapat mengungkapkan pandangan personal dari informan mengenai pemulihan menggunakan strategi koping. Penggunaan studi kasus membantu peneliti dalam memahami sebuah fenomena secara lebih mendalam pada kehidupan nyata informan, yakni pengalaman dan memaknai proses pemulihan menggunakan strategi koping.

3.2 Teknik Penentuan Lokasi Penelitian

Berdasarkan topik penelitian lokasi dalam penelitian, peneliti memilih Universitas X di Kabupaten Jember sebagai lokasi penelitian menggunakan teknik *purposive* menurut (Creswell J. W. & D., 2023) yaitu lokasi di pilih secara sengaja digunakan untuk memahami masalah yang sedang diteliti. Universitas X di Kabupaten Jember dipilih dengan alasan pertama, peneliti memiliki akses yang cukup baik dengan lokasi dan narasumber sehingga memudahkan pelaksanaan penelitian. Kedua, lokasi yang dipilih karena dapat memberikan informasi yang relevan dan mendalam tentang fenomena yang diteliti.

3.3 Teknik Penentuan Informan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dipilih dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2023). Penggunaan teknik *purposive sampling* pada penelitian ini berkaitan dengan pemilihan informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan pada fokus penelitian. Menurut Heryana, (2020) terdapat dua macam penentuan informan penelitian antara lain:

3.3.1 Informan utama

Merupakan individu yang mengetahui detail dan teknis pada masalah penelitian yang sedang dipelajari guna memperoleh informasi yang akurat, pada penelitian ini informan utama memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa di Universitas X di Kabupaten Jember.
- b. Mengalami tindakan kekerasan seksual.
- c. Berdampak pada kondisi fisik, psikis dan sosial.
 - 1) Berdampak pada kondisi fisik, seperti kepala pusing, demam, jantung berdebar, dan tremor pada beberapa bagian tubuh.
 - 2) Berdampak pada kondisi fisik, seperti kecemasan, ketakutan, gelisah, pikiran negatif, pikiran irasional.
 - 3) Berdampak sosial, seperti ketakutan dalam berinteraksi dengan lawan jenis dan menerapkan batasan dengan lawan jenis.
- d. Melakukan pemulihan.

- e. Bersedia menjadi informan dalam penelitian.

Berdasarkan pertimbangan kriteria yang diterapkan, informan utama pada penelitian ini sebagai berikut:

1) NAB

NAB, merupakan mahasiswi korban kekerasan seksual pencabulan, berusia 21 tahun dan sedang melakukan studi di Universitas X di Kabupaten Jember.

2) CAB

CAB, merupakan mahasiswi korban kekerasan seksual tindak pencabulan, berusia 22 tahun dan sedang melakukan studi di Universitas X di Kabupaten Jember.

3.3.2 Informan pendukung

Merupakan individu yang dapat memberikan informasi tambahan pada penelitian sebagai pelengkap pembahasan dan analisi pada penelitian. Informan pendukung dibutuhkan guna memberikan informasi yang tidak diberikan oleh informan utama. Berdasarkan hal tersebut peneliti telah menentukan informan pendukung dalam dua kategori yang berbeda penelitian ini, yakni antara lain:

- a. Informan pendukung teman, dengan kriteria antara lain:

- 1) Teman mahasiswi informan utama korban kekerasan seksual.
- 2) Memiliki pemahaman yang mendalam terkait kondisi dan aktivitas informan utama korban kekerasan seksual.
- 3) Bersedia menjadi informan pada penelitian.

Berdasarkan pertimbangan kriteria terkait yang diterapkan, informan pendukung dalam penelitian ini sebagai berikut:

a) FIMNA

Informan (FIMNA) merupakan teman dekat informan NAB yang menjadi tempat untuk bertukar cerita dan menemani NAB pada proses pemulihan saat ini.

b) DAPR

Informan (DAPR) merupakan teman dekat informan CAB yang menjadi tempat untuk bertukar cerita dan menemani CAB pada proses pemulihan saat ini.

- b. Informan pendukung tenaga professional, dengan kriteria antara lain:
 - 1) Tenaga professional yang memberikan pelayanan atau penanganan kepada informan utama korban kekerasan seksual.
 - 2) Memiliki pemahaman terkait kondisi yang mendalam mengenai kondisi informan utama korban kekerasan seksual.
 - 3) Bersedia menjadi informan pada penelitian.

Berdasarkan pertimbangan kriteria terkait yang diterapkan, informan pendukung dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a) FMR

Informan (FMR) merupakan dokter muda yang mendampingi informan NAB saat melakukan konseling bersama psikiater di Rumah Sakit dr. Soebandi Jember.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Observasi

Observasi merupakan sebuah aktivitas yang digunakan dalam memberikan informasi maupun data pada topik penelitian. Penelitian ini menggunakan observasi partisipatif aktif, pada aktivitas ini peneliti terlibat dalam aktivitas yang dilakukan oleh informan (Sugiyono, 2023). Peneliti menggunakan observasi partisipatif aktif adalah untuk mengetahui dan mengamati kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk upaya strategi koping dalam pemulihan psikososial. Peneliti kebersamai informan NAB untuk melakukan konseling pada psikiater dan kebersamai informan CAB untuk mengikuti kegiatan olahraga dan *workshop*. Hal tersebut dilakukan guna memperdalam informasi yang didapatkan. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti melakukan observasi sebagai berikut:

- 1. 30 November 2025 melakukan olahraga jalan kaki bersama informan NAB.

2. 13 Januari 2026 berlokasi di Rumah Sakit dr. Soebandi bertujuan untuk ikut serta pada aktivitas informan NAB untuk melakukan rawat jalan kepada psikiater hal tersebut dilakukan guna mengetahui keadaan informan NAB.
3. 26 Januari 2026 berlokasi di BRIWORK Universitas Jember bertujuan untuk ikut serta pada kegiatan yang dilakukan informan CAB yakni mengikuti *workshop* mengenai kekerasan seksual.

3.4.2 Wawancara

Wawancara menurut Sugiyono, (2023) memiliki fungsi untuk membantu peneliti mendapatkan informasi mengenai informan, pada penelitian ini penelitian menggunakan wawancara semi terstruktur yakni pada pelaksanaannya cenderung lebih bebas dibanding dengan wawancara terstruktur. Penelitian ini menggunakan semi terstruktur karena dapat memudahkan peneliti mendapatkan informasi dari informan karena topik penelitian bersifat sensitif sehingga diharapkan lebih fleksibel dalam melaksanakan penelitian juga pada penggalan data. Wawancara dilakukan secara langsung tatap muka dan daring. Wawancara pada informan utama dilakukan sebanyak dua kali dan pada informan tambahan dilakukan sebanyak satu kali. Dilakukan untuk mempertajam informasi dan data yang diperoleh, melakukan verifikasi serta mengetahui konsistensi jawaban dari informan yang telah didapatkan.

1. Wawancara bersama NAB dilakukan pada tanggal 16 Desember 2025 dan 10 Januari 2026 secara langsung.
2. Wawancara bersama CAB dilakukan pada tanggal 10 Desember 2025 dan 20 Januari 2026 secara langsung.
3. Wawancara bersama informan FIMNA dilakukan hanya satu kali pada tanggal 19 Januari 2026 secara daring.
4. Wawancara bersama informan DAPR dilakukan hanya satu kali secara langsung di pada tanggal 5 Februari 2026.
5. Wawancara bersama FMR dilakukan daring pada tanggal 18 Maret 2026.

Selain wawancara yang dilakukan secara langsung dengan tatap muka dan daring, peneliti juga melakukan komunikasi secara lanjut menggunakan aplikasi *WhatsApp* jika terdapat data atau informasi yang kurang maupun untuk melakukan

verifikasi ulang. Dilakukan untuk guna memastikan keakuratan pada informasi yang telah didapatkan sesuai dengan informan sampaikan. Sehingga proses wawancara mendapatkan informasi yang sesuai dengan temuan penelitian.

3.4.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan pada peristiwa yang sudah berlangsung, dokumen bisa berbentuk gambar, tulisan maupun karya. Dokumen juga berbentuk seperti biografi, catatan harian, sketsa, gambar hidup maupun sejarah kehidupan. Dokumentasi sebagai pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dengan dokumentasi informasi yang diperoleh lebih kredibel atau dapat dipercaya (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi guna memperoleh informasi terkait kondisi informan dan kegiatan yang dilakukan sebagai strategi koping dalam upaya pemulihan psikososial. Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan dokumentasi, sebagai berikut:

1. Jenis dokumentasi berupa foto lembar kertas mengenai diagnosa informan NAB yang dikeluarkan dari poli psikiatri Rumah Sakit dr. Soebandi.
2. Jenis dokumentasi foto, pada kegiatan konseling bersama psikiater di Rumah Sakit dr. Soebandi
3. Jenis dokumentasi berupa foto tangkapan layar catatan aktivitas oleh informan NAB.
4. Jenis dokumentasi foto tangkapan layar, pemberian validasi melalui pesan *online*.
5. Jenis dokumentasi foto tangkapan layar, pemberian motivasi melalui pesan *online*
6. Jenis dokumentasi foto tangkapan layar, video edukasi mengenai *overthinking*.
7. Jenis dokumentasi foto kegiatan informan CAB yang dilakukan saat mengikuti *workshop* dan berkumpul bersama perempuan, guna menggambarkan kegiatan yang dilakukan oleh informan CAB.
8. Jenis dokumentasi foto tangkapan layar dari hasil atau *feedback* dari konseling layanan kampus.

3.5 Teknis Analisis Data

Teknis analisis data merupakan proses dalam mencari serta menyusun dengan sistematis data yang didapatkan dari hasil wawancara, dokumentasi dan observasi juga catatan lapangan dengan mengelompokkan data berdasar kategori, dan menganalisis berdasarkan unit, melakukan pengabungan atau sintesa, menyusun pada pola, menentukan data yang penting serta yang akan dipelajari dalam membuat kesimpulan guna dapat dipahami oleh peneliti dan orang lain (Sugiyono, 2023). Teknis analisis data menurut Miles dan Huberman (2014) terdapat tiga tahapan yaitu:

3.5.1 Kondensasi Data

Kondensasi data merupakan proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, dan mengtransformasikan informasi yang diperoleh dari catatan di lapangan maupun transkrip wawancara, dan materi empiris (berdasarkan observasi maupun wawancara) lalu di transformasikan menjadi data mentah. Kondensi data merupakan bagian pemilihan dan pemaknaan informasi, jadi data akan di kelompokkan atau dikodekan sehingga data yang telah dikelompokkan dapat dikembangkan. Pada proses ini peneliti melakukan penulisan verbatim selanjutnya pada setiap verbatim diberikan kode yang disesuaikan dengan tema.

3.5.2 Penyajian Data

Tampilan data merupakan kumpulan informasi yang terorganisir dan ringkas yang memungkinkan penarikan kesimpulan. Penyusunan informasi berbentuk tabel (pada lampiran tabel analisis data), digunakan untuk memudahkan peneliti melihat keterkaitan maupun pola yang diteliti dengan lebih ringkas dan mudah dipahami.

3.5.3 Penggambaran dan Verifikasi Kesimpulan

Penggambaran dan verifikasi kesimpulan merupakan proses interpretasi data yang telah ditemukan pada proses ini peneliti telah menemukan makna, pola dan keterkaitan dari data yang telah disusun lalu disimpulkan. Pada penelitian ini peneliti membuat kesimpulan berdasarkan hasil data yang diperoleh disusun dalam sebuah tabel (pada lampiran tabel analisis), juga melakukan verifikasi dengan dokumen yang relevan (pada lampiran dokumentasi).

3.6 Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data yang digunakan pada penelitian menurut Sugiyono, (2023) pada buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Teknik keabsahan data pada penelitian kualitatif dapat dilakukan uji keabsahan menggunakan empat uji keabsahan data, antara lain:

3.6.1 Uji *Credibility*

Pada uji kredibilitas memiliki tujuan memastikan bahwa data yang telah dikumpulkan sesuai dengan temuan di lapangan. Kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan tringaluasi teknik. Pada uji kredibilitas ini peneliti menggunakan *member check*, triangulasi sumber dan tringaluasi teknik. *Member check* merupakan proses pengecekan data yang telah diperoleh peneliti kepada informan atau pemberi data, bertujuan guna mengetahui kebenaran data yang telah diberikan dan disetujui oleh informan, jika data yang diperoleh peneliti tidak sesuai menurut informan maka dilakukan pengalihan data kembali kepada informan sampai mendapatkan data yang sesuai. Tringaluasi sumber adalah dengan menanyakan informasi yang telah didapat pada informan lainnya sehingga mendapatkan kredibilitas data. Sedangkan pada tringaluasi teknik menekankan adanya pengumpulan data maupun informasi menggunakan teknik yang berbeda-beda pada sumber yang sama.

3.6.2 Uji *Transferability*

Uji *transfebility* dilakukan guna mengetahui sejauh mana penelitian dapat diterapkan atau digunakan dalam konteks lain. Uji *transfebility* dapat dicapai bila peneliti dapat menyajikan hasil penelitian secara jelas, rinci, sistematis, dan dapat dipahami oleh pembaca. Pada penelitian ini peneliti mendeskripsikan secara detail terkait latar belakang penelitian, karakteristik informan, temuan di lapangan, dan tempat penelitian yang dilakukan di Kabupaten Jember. Penyajian dalam bentuk deskripsi secara detail sehingga pembaca dapat memahami hasil penelitian terkait korban kekerasan seksual, strategi koping, dan keberfungsian sosial.

3.6.3 Uji *Dependability*

Uji *dependability* disebut juga sebagai uji reliabilitas, sebuah penelitian memenuhi kriteria *dependability* jika peneliti lain dapat mereplikasi atau diulangi

oleh peneliti lain. Pada penelitian ini dosen pembimbing melakukan peninjauan secara keseluruhan pada seluruh proses penelitian mulai dari penyusun proposal, surat penelitian, sumber data dari informan, pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur, observasi partisipatif aktif, dokumentasi, melakukan analisis data dan penarikan kesimpulan serta bukti lembar persetujuan secara resmi bertanda tangan melalui lembar persetujuan seminar proposal, persetujuan turun lapang dan persetujuan sidang skripsi. Melalui proses pengawasan oleh dosen pembimbing dan pembuktian dokumen seluruh rangkaian penelitian dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

3.6.4 Uji *Confirmability*

Uji *confirmability* merupakan uji hasil penelitian, pada proses ini peneliti menyertakan hasil penelitian yang ditemukan di lapangan, pada uji *confirmability* berkaitan dengan objektivitas hasil penelitian, sehingga temuan dapat dibuktikan melalui data pendukung yang relevan. Pada penelitian ini hasil analisis hingga kesimpulan terkait strategi koping sebagai upaya pemulihan psikososial pada korban kekerasan seksual berdasarkan hasil observasi partisipatif aktif, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi saat penelitian. Sehingga hasil penelitian dapat dikonfirmasi kesesuaiannya melalui data empiris atau temuan di lapangan.

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penyajian hasil penelitian, peneliti telah melakukan proses transkrip dengan memindahkan informasi yang diperoleh dari lapangan melalui pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti melakukan penyajian data informasi yang diperoleh dari informasi yang diberikan informan. Informan utama pada penelitian ini terdapat dua orang yakni informan NAB dan informan CAB. Guna mendapatkan konfirmasi berdasarkan informasi yang diberikan oleh informan utama maka peneliti juga melakukan pengalihan data pada informan tambahan yakni informan FMR, FIMNA, dan DAPR. Ketiga informan tambahan tersebut dihadirkan guna konfirmasi keabsahan informasi mengenai kondisi korban kekerasan seksual. Berikut adalah pemaparan hasil pengumpulan data yang dalam pembahasan atau analisis data.

4.1.1 Profil Informan

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan metode studi kasus dengan dua orang korban kekerasan seksual, subjek merupakan mahasiswi di Universitas Jember. Nama-nama subjek dalam penelitian menggunakan inisial guna menjaga privasi dan merupakan kode etik penelitian. Pada penelitian ini profil subjek yang dimaksud: (1) Informan pertama dengan inisial NAB, berjenis kelamin perempuan berusia 21 tahun. (2) Informan kedua dengan inisial CAB, berjenis kelamin perempuan berusia 22 tahun.

a. Profil Informan NAB

Informan pertama berinisial NAB berjenis kelamin perempuan berusia 21 tahun, informan merupakan mahasiswi di salah satu kampus di Kabupaten Jember, dan mahasiswi perantau serta sedang menempuh studi akhir. Peristiwa kekerasan seksual tersebut terjadi di lingkungan lokasi kampus dan magang informan NAB. Kejadian tersebut memicu kecemasan serta ketakutan pada informan NAB. Kondisi tersebut berdampak pada kondisi psikologis, fisik dan sosial hal ini seperti yang diungkapkan oleh Putri et. al., (2024) bahwa dampak dari kekerasan seksual seperti dampak psikologis, fisik, dan sosial mempengaruhi kehidupan sehari-hari

informan. Kecemasan, ketakutan dan berdampak pada interaksi dengan lawan jenis. Kondisi tersebut memicu terjadinya disfungsi sosial pada informan, menurut Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1974 disfungsi sosial merupakan individu yang kehilangan kemampuan pada pelaksanaan peranan sosialnya, hal tersebut informan NAB temui pada kegagalan dalam menjalankan peranan sosial seperti hambatan dalam melakukan interaksi dengan lawan jenis. Informan NAB mengatasi dampak dari kejadian kelim tersebut, informan menjalani konseling bersama tenaga profesional dan melakukan upaya strategi koping, hal tersebut dilakukan guna memulihkan keberfungsian sosial guna menjalankan peranan sosial dan mencapai tujuan hidupnya. Tindakan pemulihan guna mengembalikan keberfungsian sosial berdasarkan pada Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial, keberfungsian sosial merupakan sebuah kondisi yang memungkinkan individu, kelompok, keluarga, masyarakat mampu memenuhi kebutuhan serta hak dasarnya, melaksanakan tugas dan peranan sosialnya juga mengatasi masalah hidupnya

b. Profil Informan CAB

Informan kedua berinisial CAB berjenis kelamin perempuan berusia 22 tahun. Informan merupakan mahasiswi di salah satu kampus di Kabupaten Jember. Informan CAB merupakan mahasiswi rantau yang sedang menempuh semester akhir. Informan CAB merupakan korban kekerasan seksual berupa tindakan pencabulan yang dilakukan oleh teman dekat laki-lakinya. Tindakan tersebut tertulis pada Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS) perbuatan cabul merupakan salah satu tindakan dari kekerasan seksual. Kekerasan seksual menurut Andayani et al., (2022) memiliki dua makna yakni tindakan nyata maupun intimidasi yang berkaitan dengan seksualitas yang dilakukan oleh pelaku kepada korban dengan memaksa, sehingga mengakibatkan korban menderita secara mental maupun psikis. Dampak dari kejadian kekerasan seksual juga dirasakan oleh informan CAB berdampak pada kondisi psikologis, dampak fisik dan dampak sosial, hal tersebut sesuai seperti yang diungkapkan oleh Putri et al., (2024) bahwa kekerasan seksual berdampak pada kondisi psikologis, fisik dan sosial sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Hal tersebut mengakibatkan kondisi disfungsi sosial pada informan CAB yakni

membatasi interaksi dengan lawan jenis. Kondisi tersebut memicu terjadinya disfungsi sosial pada informan, menurut Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1974 disfungsi sosial merupakan individu yang kehilangan kemampuan pada pelaksanaan peranan sosialnya, kesulitan dalam berinteraksi dengan lawan jenis mengakibatkan hambatan dalam melakukan interaksi sosial dan peranan sosial didalam lingkungannya. Upaya pemulihan melalui strategi koping merupakan usaha yang digunakan dalam mengembalikan keberfungsian sosial informan CAB, keberfungsian sosial dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial, keberfungsian sosial didefinisikan sebagai sebuah kondisi individu, kelompok, keluarga, dan masyarakat mampu dalam memenuhi kebutuhan dan hak dasarnya juga mengatasi permasalahan hidup yang dihadapi.

4.1.2. Kondisi Psikis Pasca Kejadian Kekerasan Seksual

Kejadian pasca kekerasan seksual meninggalkan dampak yang berkaitan dengan kondisi psikis pada mahasiswi korban kekerasan seksual seperti kecemasan, ketakutan, gelisah, pikiran negatif, dan menimbulkan pikiran irasional sehingga hal ini peneliti menginterpretasikan sebagai kondisi psikis pasca kejadian kekerasan seksual. Kondisi tersebut mempengaruhi pada kegiatan sehari-hari pada informan.

“ Jujur karena teringat trauma pertama lalu teringat kejadian kedua saya merasa tambah was-was...Tapi kalau psikis jujur saat saya gak punya kegiatan ketakutan itu muncul lagi, misalkan habis ngomong sama temen laki-laki saya menerka-nerka, setelah berpegangan dengan laki-laki saya sudah mencuci tangan atau belum, apakah di tangan ada sel sperma, karena gak tau laki-laki itu habis ngapain, jadi waspada pada gerak gerak laki-laki” (Informan NAB, 16 Desember 2025)

Berdasarkan penjelasan informan NAB mengalami ketakutan, gelisah, cemas, pikiran negatif dan menimbulkan pikiran irasional. Selain itu kejadian yang berulang selama dua kali memperkuat kecemasan yang dialami oleh NAB hal tersebut muncul disaat NAB tidak memiliki kegiatan atau kesibukan sehingga mengundang trauma pada kejadian kelam tersebut. Hal tersebut juga di konfirmasi oleh teman selaku informan tambahan NAB.

“...ketika dia cerita ataupun kata-kata dia ketika dia chat dia itu tampak seperti selalu kayak gelisah, cemas terus khawatir, kayak gitu....Dia mesti cemas, cemasnya keterlaluan gitu, berlebihan... Tapi ketika dia lagi sendiri di kos dia mulai nethink (negative thinking) pikiran aneh-aneh mulai stres

lagi, cemas jadi kalau dia lagi sendirian penyakit itu muncul, pikiran itu muncul... ketika telat mens gitu dia pikirannya mesti hamil padahal terjadiannya kan udah lama” (Informan FIMNA, 19 Januari 2026)

Berdasarkan penjelasan informan FIMNA yang mengkonfirmasi bahwa informan NAB mengalami kecemasan dan menghubungi informan FIMNA yang merupakan teman dekat untuk menuangkan segala perasaan ketakutan, kecemasan, dan pikiran negatif yang sedang menghinggapinya NAB ketakutan akan kehamilan masih membekas pada diri NAB meskipun kejadian telah lama. Adapun pernyataan dari informan CAB yang mengungkapkan kondisi psikis yang dialami setelah kejadian kekerasan seksual pada informan CAB, 10 Desember 2025 “aku kaget dan kayak gak bisa ngapa-ngapain (*nge-freeze*) aku kaget...Aku memutuskan pulang nge grab. Terus aku cari di google apakah bisa nyebabin hamil dan lain-lain”

Berdasarkan kutipan pemaparan informan CAB dari kejadian pasca kekerasan seksual tersebut adalah memunculkan reaksi kaget dan badan yang *freeze* selain itu pada kondisi psikis pasca kejadian kekerasan seksual memicu ketakutan akan kehamilan sehingga CAB mencari informasi melalui Google untuk mengetahui jawaban dari ketakutan yang dirasakan.

4.1.3 Kondisi Fisik Pasca Kejadian Kekerasan Seksual

Kejadian kekerasan seksual juga menimbulkan dampak pada kondisi fisik mahasiswi korban kekerasan seksual seperti tremor, kepala pusing, jantung berdebar, dan demam sehingga hal ini peneliti menginterpretasikan sebagai kondisi fisik pasca kejadian kekerasan seksual. Seperti yang disampaikan oleh informan NAB pada 16 Desember 2025 “Sempat ketika gak bisa lawan ketakutan, kepala pusing dan tremor...tapi kenapa saya masih kebayang-bayang dan masih dredeg (deg-degan) kalau kecolongan gimana ya padahal saya gak di apa-apa in” selain itu NAB juga mengatakan pada 10 Januari 2026 “Ya misalkan kayak orang-orang bercanda kayak kehamilan itu bikin aku tremor dan takut banget terus deg-degan. Pernah temanku kayak nge-blame aku hamil aku disitu langsung tremor, deg-degan”

Berdasarkan pernyataan informan NAB terdapat dampak dari kejadian kekerasan seksual pada kondisi fisik NAB merasakan respon tubuh seperti jantung

berdebar dan merasakan tremor pada beberapa anggota tubuh, hal tersebut dipicu akibat adanya reaksi *relapse* pada kejadian kekerasan seksual dan kombinasi dari kondisi psikis seperti ketakutan dan kecemasan sehingga menyebabkan respon tubuh tersebut.

Kejadian kekerasan seksual juga berdampak pada keadaan fisik informan CAB pada 10 Desember 2026, seperti yang disampaikan “...iya jantungku berdebar-debar, kalau dari segi sosial mengurung diri seminggu setelah kejadian dan aku kayak gimana cara tetap berada di kumpulan perempuan. Badan ku panas demam dan pusing.”selain itu kejadian tersebut membuat cemas seperti yang diungkapkan informan CAB pada 20 Januari 2026 “Kalau tiba-tiba ke *trigger* ya cemas terus kalau sampai keringetan ya nangis”

Pada pernyataan yang dipaparkan oleh informan CAB juga mengalami kondisi setelah kejadian kekerasan seksual yang dialami, kondisi fisik yang dirasakan oleh CAB adalah mengurung diri selama satu minggu dan menghindari lawan jenis dan tetap pada lingkungan yang mayoritas perempuan hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan zona nyaman pasca kejadian kekerasan seksual. Respon tubuh yang dialami oleh informan CAB seperti demam dan pusing, selain itu terdapat respon cemas dan berkeringat jika terdapat hal-hal yang membuat *trigger* muncul.

4.1.4 Kondisi Sosial Pasca Kejadian Kekerasan Seksual

Kejadian kekerasan seksual juga mempengaruhi pada kondisi sosial kedua informan seperti menjaga jarak dengan lawan jenis dan menerapkan batasan atau *boundaries* pada ruang digital dan langsung pada lawan jenis serta memblokir kontak pelaku sehingga hal ini peneliti menginterpretasikan sebagai kejadian kekerasan seksual tersebut berdampak pada aktivitas sosial yang dilakukan oleh kedua informan.

“Jujur iya jaga jarak soalnya yaitu pikiran itu sampai sekarang kalau saya duduk dengan teman cowok, cepet-cepet pengen kabur apalagi kayak temen cowok kadang suka pegang pundak kadang pikiran ini ada itu lagi gak ya (sperma)... jaga jarak terus ke laki-laki...cuma kadang kalau gak aku tanggulasi cemas ku nanti ada penyesalan jadi aku ngetik di hp di catatanku tentang kecemasan. Ngetik ceritaku aku udah cuci tangan dan selalu tak catat di hp ketika keluar sama teman laki-laki pulangnya aku

lepas celana...jadi aku mencoba membiarkan dan jaga jarak ternyata mereka lagi ngomongin orang lain” (Informan NAB, 10 Januari 2026)

Berdasarkan pernyataan tersebut informan NAB juga berusaha untuk menanggulangi kecemasan yang sedang dirasakan, sehingga NAB melakukan pencatatan di *handphone* untuk menuliskan tentang kecemasan yang sedang dirasakan. Namun, terdapat tindakan berulang seperti mencuci tangan setelah keluar bersama teman laki-laki hal dan mencatat di *handphone* hal tersebut dilakukan untuk memastikan aktivitas berjalan normal maupun tidak menyimpang seperti yang dipikirkan oleh NAB. Selain itu NAB juga melakukan personal *boundaries* untuk lebih menjaga jarak pada lawan jenis untuk mencegah terjadinya *relapse* hal tersebut dilakukan sebagai upaya pertahanan diri.

“Nah, dia tuh suka baca long text-ku yang tentang motivasi ke dia semangat untuk dia sampai sama dia tuh disematkan, kadang terus kadang dibintangin terus dia bilang kalau misalnya dia lagi stress aku sering baca ini mu *long text*-mu yang aku bintangin kayak gitu dia dan dia tuh mulai tenang ketika baca *long text* kadang dia bilang kayak gitu, sih” (Informan FIMNA, 19 Januari 2026)

Berdasarkan pemamparan dari informan FIMNA bahwa informan NAB menyukai jika diberikan pesan yang panjang berisi motivasi untuk NAB sehingga jika NAB merasa stress maka NAB akan membaca kembali pesan-pesan motivasi yang disampaikan oleh FIMNA. Pesan tersebut sebagai dukungan emosional bagi NAB dan menenangkan pikiran NAB dikala cemas dan ketakutan yang sedang menghinggapinya NAB.

“...aku blokir nomer orang itu. Kadang aku pernah sih nulis di tisu nama orang itu terus ku gulung ku masukin wc dengan harapan pikiran ku ikut hilang semisal kayak membuatku overthinking saya merasa deprest sampai dibawa mimpi buruk ...saat aku collapse aku bisa nenangin diriku yang aku pikirin gak terjadi gitu lho.” (Informan CAB, 16 Desember 2025)

“Kalau lawan jenis membuka diri kayak sekedar interaksi ngobrol tapi kalau interaksi fisik enggak. Pengambilan keputusan ada peningkatan kayak soal boundaries karena itu tadi membatasi pertemanan kayak interaksi baik chat atau ketemuan atau apa gitu Jujur perasaan negatif kalo dihindari itu malah bikin kepikiran terus jadi saya berusaha untuk mengatakan pada diri sendiri kayak *self affirmation* tutup mata mengusap dada, mungkin itu cuma ada pikiran hal-hal yang mungkin terjadi karena kan jarak dari peristiwa sudah menahun juga. Kalo dihindari sih enggak ya tapi lebih ke dibuat alasan

untuk berpikir logis kayak cari bahan bacaan jurnal, nonton video psikologi dan lain-lain.” (Informan, CAB 20 Januari 2026)

Pada pernyataan yang disampaikan oleh informan CAB, bahwa CAB pernah menuliskan nama pelaku kekerasan seksual dan membuang tisu tersebut ke WC hal tersebut dilakukan sebagai upaya meluapkan emosi yang sedang dirasakan. Informan CAB juga melakukan *self affirmation* untuk membantu kontrol diri supaya lebih tenang disaat *relapse*. CAB juga melakukan *boundairies* pada ruang digital dan langsung pada interaksi lawan jenis, keputusan untuk memblokir kontak pelaku kekerasan seksual, hal tersebut merupakan manajemen resiko guna peningkatan kesadaran dan kewaspadaan.

“Perubahan interaksi, karena aku sama dia beda jurusan ya jadi aku gak terlalu melihat ya kayaknya masih interaksi dengan cowok tapi kayak lebih berhati-hati gitu deh. Dia masih berinteraksi kok cuman lebih jaga jarak aja gitu terlebih ke lawan jenis ya. Aku belum tau ya dia udah siap atau belum dalam menghadapi ketika dia ke triger tapi menurutku pastinya dia bisa si kayak dialihkan ke kegiatan lain gitu” (Informan DAPR, 5 Februari 2026)

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan DAPR bahwa DAPR meyakini jika CAB mampu dalam mengalihkan perhatian disaat *relapse* pada kegiatan tertentu, sehingga informan DAPR meyakini bahwa CAB dapat melakukan kontrol diri dengan tepat. Selain itu DAPR menyatakan bahwa CAB lebih berhati-hati dan membatasi dalam komunikasi dengan lawan jenis.

4.1.5 Strategi Koping

a. Pengalihan Pikiran dan Perasaan Melalui Aktivitas Positif

Pada upaya pengalihan *relapse* pasca kejadian kekerasan seksual kedua informan melakukan aktivitas yang positif. Aktivitas seperti olahraga, bertemu teman, jurnaling, membaca jurnal, mengerjakan tugas akhir, dan menonton video. Aktivitas tersebut peneliti maknai sebagai strategi pengalihan pikiran dan perasaan melalui aktivitas positif. Pada 16 Desember 2025 informan NAB mengungkapkan “Saya disarankan sama teman untuk keluar dari kos, tarik nafas supaya mengurangi ketakutan lalu kalau sudah ketakutan saya olahraga lari atau jalan dan bertemu teman. Ngalihin pikiran juga dibantu sama lihat video tadi.”

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan informan NAB bahwa aktivitas pengalihan pikiran dan perasaan yang dilakukan adalah aktivitas fisik olahraga lari maupun jalan kaki. Hal ini terkonfirmasi melalui observasi pada 30 November 2025 dalam observasi tersebut informan NAB melakukan aktivitas jalan kaki selama lebih dari satu jam bersama peneliti pada area kampus. Area kampus dipilih karena adanya pepohonan sehingga menciptakan udara yang lebih segar. Informan NAB memilih waktu di pagi hari untuk melakukan olahraga jalan kaki karena kondisi udara yang lebih segar. Kondisi ini dimanfaatkan untuk informan melakukan pengaturan napas guna menciptakan kondisi yang rileks. Selama melakukan aktivitas olahraga, informan seringkali menggunakan musik untuk didengarkan sembari berjalan kaki. Informan NAB menunjukkan sikap yang tenang disaat olahraga, sehingga menunjukkan korelasi positif antara aktivitas fisik dengan suasana hati yang lebih positif serta mengurangi perasaan kecemasan pada informan NAB, kegiatan olahraga dipilih guna melakukan relaksasi dan pengalihan pikiran guna menumbuhkan pikiran yang positif dan suasana hati yang lebih baik.

“Iya, kadang kan relapse itu gak bisa di prediksi ya biasanya aku itu ngajak bertemu teman dekatku, kayak misal aku ke kos dia atau kadang aku coba alihkan tapi aku biasanya ngajak untuk keluar gitu, tapi kalau dia agak sibuk gitu kita komunikasi via telfon atau video call, biasanya aku cerita tentang ketakutan itu terus dia berusaha meyakinkan kalo gak terjadi apa-apa, itu bener-bener membantu aku sih” (Informan NAB, 10 Januari 2026)

Berdasarkan hasil wawancara, informan NAB juga mengalihkan pada aktivitas interaksi sosial dengan bertemu teman informan, pertemuan dengan teman berfungsi sebagai sarana yang memiliki peranan dalam memberikan dukungan, dengan terlibat pada percakapan membantu untuk mendapatkan rasa aman. Aktivitas interaksi sosial dilakukan secara langsung di kos maupun via telfon atau video *call* melalui percakapan informan NAB dapat mendapatkan rasa aman dan kenyamanan untuk bercerita sehingga membantu informan NAB mendapatkan ketenangannya kembali.

Informan NAB memanfaatkan media video sebagai pengalihan pikiran dan perasaan negatif. Informan NAB mengungkapkan bahwa sedang mengikuti video “*Clash Of Champions*”. Pada 16 Desember 2025 “Untungnya akhir-akhir ini lagi

ngikuti clash of champions saya fans ke Nicholas dan Nares karena lucu jadi kalau ke distract saya cari video-video mereka dan lupa sama ketakutan saya.” Berdasarkan pernyataan yang disampaikan, informan NAB mengakses video melalui platform TikTok dan YouTube. Paparan konten yang bersifat menghibur mampu mengalihkan fokus informan NAB dari gejala *relapse*, memitigasi rasa takut yang muncul dan melupakan ketakutan yang sedang dirasakan.

“Aku pilih nonton video COC itu ya karena selain aku mengidolakan Nares dan Nicholas mereka itu berprestasi kan jadi aku juga pengen kayak mereka, terus karena mereka lucu itu bantu aku mengalihkan *relapse* gitu, karena kita sebagai manusia kan gak bisa lepas dari HP ya jadi itu hal yang paling cepet untuk alihin *relapse* dengan nonton video COC itu” (Informan NAB 10 Januari 2026)

Berdasarkan pernyataan tersebut informan NAB memilih menonton video karena dapat mengalihkan *relapse*. Selain itu keterikatan informan dengan gawai dalam kehidupan sehari-hari menjadikan kemudahan dalam mengakses video guna mengalihkan *relapse*. Melalui video tersebut informan NAB juga termotivasi untuk memiliki prestasi dan kecerdasan seperti tokoh idola tersebut hal tersebut memberikan dampak yang positif bagi informan. Selain menonton video, bertemu dengan teman dan melakukan olahraga informan NAB juga melakukan jurnaling atau pencatatan aktivitas melalui *handphone* pada aplikasi *What's App*.

Pada tanggal 10 Januari 2026 informan NAB menyampaikan “Jadi aku ngetik di hp di catatanku tentang kecemasan. Ngetik ceritaku aku udah cuci tangan dan selalu tak catat di hp ketika keluar sama teman laki-laki pulangnya aku lepas celana.” Berdasarkan pernyataan dari informan NAB, melakukan jurnaling digital di perangkat ponsel melalui aplikasi *What's App*. Melalui jurnaling digital informan NAB melakukan pencatatan aktivitas setelah berpergian maupun berinteraksi dengan lawan jenis secara detail setiap interaksi yang dilakukan dengan lawan jenis hal tersebut dilakukan karena informan NAB takut jika terdapat sel sperma yang menempel pada baju atau tubuh informan NAB. Hal ini dilakukan sebagai upaya memitigasi adanya kecemasan dan membantu untuk memberikan validasi sehingga menciptakan rasa aman secara emosional sehingga informan NAB mengetahui aktivitas yang telah dilakukan secara terstruktur dengan menuliskan secara *private* di aplikasi *Whats App*.



Gambar 4.1 Jurnalng Aktivitas Setiap Keluar

(Sumber: Dokumentasi Pribadi Informan NAB)

Gambar tersebut menunjukkan bahwa informan NAB melakukan *journaling* pencatatan aktivitas yang dilakukan selama di luar ruangan, hal tersebut dilakukan untuk memberikan validasi perasaan sehingga melalui pencatatan aktivitas *journaling* secara digital tersebut membantu informan NAB mendapatkan perasaan aman secara emosional, hal ini menunjukkan progress dalam pemulihan psikososial yang dilakukan informan.

Disisi lain informan NAB menyampaikan meskipun kejadian kekerasan seksual sudah lama, *relapse* akan kejadian tersebut sehingga menimbulkan kecemasan dan ketakutan, pada 16 Desember 2025 informan NAB menyampaikan “Tapi kalau akademik untuk saat ini menurut saya alhamdulillah, karena sedang banyak kegiatan dan jadi mahasiswa akhir sehingga bisa teralihkan nyelesaian tugas akhir, aku lebih senang ngerjain di luar si daripada di kos sama temen gitu kadang”.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan, informan NAB mengalihkan pikiran dan perasaan melalui penyelesaian tugas akhir, sehingga fokus pikiran hanya pada penyelesaian tugas akhir, hal ini membantu informan NAB mengalihkan pada kegiatan yang produktif dan meminimalisir *relapse* maupun mencegah pikiran negatif. Dengan adanya teman membantu informan NAB tidak merasa sendiri dalam menyelesaikan tugas akhir dan membantu informan NAB

mendapatkan dukungan emosional dari teman karena kehadiran dalam proses penyelesaian tugas akhir.

“Aku memilih ngerjain di luar karena, entah kenapa kadang itu hawa di kos kayak suram gitu, gak enak hawanya jadinya aku memilih ngerjain di luar, karena aku saintek ya jadi ya kadang nguji di lab gitu, tapi kalo ngerjain aku sering ke kafe, kampus atau perpustakaan bareng temen gitu. Aku sekarang baru pindah sih ya tapi tetap aku ngerjain di luar saja karena lebih nyaman seperti itu” (Informan NAB, 10 Januari 2026)

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan NAB bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir informan NAB memilih untuk mengerjakan di luar kamar kos seperti pada area kampus, perpustakaan atau café hal tersebut dilakukan karena informan NAB merasa suasana di dalam kos suram dan kurang nyaman, meskipun saat ini informan NAB telah berpindah ke tempat kos baru, informan NAB memilih untuk melakukan pengerjaan tugas akhir di luar karena bisa diskusi bersama teman-teman.

Pada 20 Januari 2026 informan CAB menyampaikan “Tentu, kalau tidak begitu pasti pikirannya stress jadi biasanya aku alihkan ke kegiatan lebih ke dibuat alasan untuk berpikir logis kayak cari bahan bacaan jurnal, nonton video psikologi kan ada saran-saran dari video itu ya dan lain-lain”. Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan CAB disaat sedang *relapse*, informan CAB mengalihkan pada aktivitas menonton video edukasi melalui You Tube dan membaca jurnal, pada aktivitas literasi ini informan CAB membaca jurnal mengenai psikologis seperti mengenai kesehatan mental dan kesehatan reproduksi, melalui literatur tersebut informan CAB mendapatkan wawasan yang berfungsi sebagai solusi atas kecemasan dan ketakutan yang dirasakan sehingga informan CAB dapat berpikir rasional. Hal ini terkonfirmasi pada wawancara bersama informan CAB

“Kalau perih baca jurnal aku biasanya baca kayak tentang psikologis jadi misalkan ada yang sedang aku pikirkan tentang *overthinking* atau pikiran negatif aku baca tentang itu, atau kadang aku baca tentang kesehatan reproduksi nah *after* baca kan aku jadi tau jawaban dari yang ku cari, dan ternyata kalo cuman kepegang tu ga bisa mendadak langsung hamil” (Informan CAB, 20 Januari 2026)

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan CAB melakukan aktivitas literatur membaca jurnal guna mendapatkan pengetahuan, memberikan rasa aman dan mencegah *relapse*. Selain membaca jurnal mengenai kesehatan reproduksi hal tersebut dilakukan karena adanya kebutuhan psikologis dalam mencari kepastian tentang hal-hal yang sedang dipikirkan oleh informan CAB. Membaca jurnal membantu informan NAB melawan pikiran negatif dengan fakta ilmiah yang disajikan oleh penelitian pada jurnal tersebut, informan CAB juga memanfaatkan media audiovisual seperti video psikologi edukasi pada platform YouTube sebagai sarana pendukung dalam memahami permasalahan yang sedang dialami. Melalui video edukasi tersebut informan mendapatkan penjelasan ilmiah yang terstruktur sehingga informan CAB mengetahui kondisi yang sedang dirasakan, dalam video tersebut juga diberikan informasi maupun saran yang dapat dilakukan oleh informan CAB sehingga intensitas seperti *overthinking* dapat diminimalisir dan dapat melakukan saran-saran yang disampaikan seperti pada video tersebut. Melalui kedua kegiatan tersebut membaca jurnal dan menonton video membantu informan CAB dalam menjaga stabilitas mental dan memberikan pemahaman juga wawasan kepada informan CAB.

Pada wawancara yang dilakukan pada 20 Januari 2026 informan CAB menyampaikan “kalau nonton video itu aku saat pas *relapse*, kadang aku nonton video lainnya juga aku tapi seneng lihat itu karena ada sarannya kan karena udah beberapa kali lihat ya lebih dari empat kali aku jadi paham dengan saran yang diberikan dan aku mengalihkan pada kegiatan lain gitu” Berdasarkan pernyataan tersebut informan CAB menonton video disaat *relapse* lebih dari empat kali dan mengimplementasikan saran yang diberikan. Melalui pengulangan ini, informan menerima informasi dan lebih memahami secara mendalam setiap arahan dan saran yang diberikan. Melalui hal tersebut sebagai pengalihan fokus perhatian dari pikiran negatif. Selain itu informan CAB juga menonton video lainnya guna mengalihkan *relapse* dan mendapatkan ketenangan sehingga mendapatkan kestabilan pada kondisi informan CAB.



Gambar 4.2 Menonton Video Psikologi
(Sumber: Dokumentasi Pribadi Informan CAB)

Gambar tersebut merupakan cuplikan dari video yang dilihat oleh informan CAB, video tersebut membantu informan CAB dalam usaha pemulihan yang dilakukan, video tersebut memberikan saran yang dapat dilakukan jika keadaan sedang *overthinking*. Melalui saran dan informasi yang diberikan membantu informan CAB mengalihkan perhatian dan pikiran negatif, sehingga membantu dalam progress pemulihan yang dilakukan, yakni informan mendapatkan ketenangan dan kondisi yang stabil.

Penerapan pengalihan pikiran dan perasaan melalui aktivitas yang dilakukan kedua informan adalah untuk mendapatkan kondisi yang stabil, melalui strategi pengalihan pada aktivitas fisik olahraga dengan mengatur napas memberikan perasaan tenang, melakukan pengalihan pada aktivitas jurnaling digital sebagai pemberian validasi mengenai aktivitas yang dilakukan dan memitigasi kecemasan, aktivitas interaksi sosial bertemu dengan teman juga membantu dalam mengalihkan pikiran negatif selain itu adanya dukungan sosial dari teman, menonton video yang lucu ataupun video edukasi membantu mengalihkan pikiran negatif dan mendapatkan saran dari yang kita rasakan. Mengalihkan aktivitas dengan mengerjakan tugas akhir di luar bersama teman hal itu membantu untuk membantu untuk bisa melakukan kegiatan produktif dan tidak terjebak pada hal-hal yang membuat *relapse*.

Penerapan pengalihan pikiran dan perasaan melalui aktivitas positif yang dilakukan kedua informan untuk memitigasi kecemasan, ketakutan dan menciptakan rasa aman pada diri informan. Pengalihan melalui aktivitas fisik olahraga guna mereduksi kecemasan dan ketakutan yang sedang dirasakan juga menciptakan kondisi yang positif dan perasaan tenang. Aktivitas jurnaling menuliskan kegiatan yang dilakukan membantu informan dalam mevalidasi tindakan yang dilakukan guna pencegahan kekhawatiran *relapse*. Pertemuan dengan teman dan melakukan interaksi sosial juga berperan sebagai bentuk dukungan dan pemberian perasaan aman. Memanfaatkan audiovisual melalui YouTube maupun Tiktok dengan konten hiburan maupun edukatif membantu dalam memberikan wawasan juga sebagai relaksasi pada hal-hal yang menyebabkan *relapse*. Pengalihan melalui aktivitas menyelesaikan tugas akhir bersama teman yang bersifat produktif membantu informan meminimalisir terjadinya *relapse*.

b.Mendapatkan Validasi Perasaan

Validasi perasaan merupakan proses penerimaan dan pengakuan pada kondisi emosional individu. Kedua informan mendapatkan bantuan validasi melalui orang terdekat seperti mendapatkan validasi, dukungan, didengarkan dan pemanfaatan Chat-GPT. Strategi tersebut peneliti maknai sebagai strategi mendapatkan validasi perasaan, melalui strategi tersebut membantu informan dalam pemulihan psikososial dan penguatan emosional.

Pernyataan yang disampaikan oleh informan NAB pada 16 Desember 2025 “aku minta bantuan ke teman dekatku minta validasi untuk nenangin aku, bahwa gak akan terjadi hal itu (kehamilan). Yang paling membantu teman saya dia yang selalu mendengarkan cerita saya, terus dibantu sama teman saya yang lain untuk validasi.” Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan NAB mendapatkan validasi perasaan melalui teman dekat, validasi perasaan tersebut membantu informan NAB mendapatkan rasa tenang, teman juga berperan dalam mendengarkan cerita yang sedang dialami maupun dirasakan seperti ketakutan akan kehamilan. Validasi dari teman berfungsi sebagai penenang yang bertujuan dalam mereduksi kecemasan melalui peranan meyakinkan, mendengarkan dan memberikan dukungan emosional. Pada 10 Januari 2026 informan NAB

mengungkapkan bahwa“...validasi juga tenangin aku sih. Kejadian itu membekas trauma di aku, tapi yang bisa kulakukan adalah melawan dan gak berusaha berlarut-larut disitu aku belum bisa memaknai secara positif karena aku masih belum bisa mengatasi permasalahan ini sendiri dan aku masih butuh validasi dari orang lain”

Berdasarkan pernyataan tersebut informan NAB memiliki usaha dalam melakukan perlawanan pada trauma kelam tersebut, informan NAB menyadari adanya keterbatasan dalam memberikan validasi pada diri sendiri sehingga informan NAB memerlukan bantuan dari teman guna memberikan validasi yang berfungsi sebagai pemberi ketenangan, dan memberikan validasi seperti kepastian realitas pada kondisi informan NAB sehingga memitigasi kecemasan dan mencegah informan terjebak dalam pikiran negatif yang berlarut-larut sehingga hal ini membantu dalam pemulihan psikososial informan NAB. Informan menghubungi teman dekat melalui chat via *What's App* berdasarkan wawancara 10 Januari 2026 informan NAB mengungkapkan “kalau untuk durasi chat gak begitu lama, karena kadang aku kan sudah berusaha meyakinkan diriku sendiri terus kadang kan bimbang jadi aku chat dia, biasanya ya gak sampai satu jam an, gak menentu lihat dia sibuk gaknya ” berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan NAB mengenai durasi chat berlangsung kurang dari satu jam, namun hal tersebut terjadi secara fleksibel karena informan NAB menyadari jika teman dekatnya juga memiliki kesibukan, informan NAB telah berusaha melakukan upaya menenangkan diri namun masih perlu bantuan dari teman guna memberikan validasi sehingga hal tersebut membantu informan NAB mendapatkan validasi perasaan dan memberikan ketenangan pada informan NAB.

Dokter FMR yang mendampingi NAB mengatakan bahwa perlu adanya distraksi supaya tidak *relapse*, hal tersebut diungkapkan pada 18 Maret 2026 “Tapi setelah wawancara kedua saya bisa melihat dia masih membutuhkan validasi dan dia bisa ngatasi distraksi karena kesibukan tugas akhir. Orang sekitar memberikan validasi seadanya saja”. Berdasarkan pernyataan dari informan FMR bahwa informan NAB memang memerlukan adanya validasi, dan selain itu kesibukan pada tugas akhir membantu informan NAB untuk tidak *relapse* pada kejadian kekerasan seksual tersebut, selain itu informan FMR juga mengungkapkan bahwa

orang terdekat seperti teman dapat memberikan validasi seperlunya dan memberikan batasan hal ini dilakukan guna informan NAB dapat melakukan validasi mandiri dan menumbuhkan keyakinan pada diri sendiri.

Pemberian validasi juga terkonfirmasi oleh informan FIMNA pada 19 Januari 2026 “Dia tuh butuh ini apa namanya ya validasi. Dia tuh kayak butuh apa ya namanya, sebutannya dia kayak perlu dikasih tau, kamu ini gak apa-apa gitu loh dia tuh pengen digituin sama seseorang di antara dia tuh yakin dengan diri sendiri”. Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan FIMNA bahwa pemberian validasi dengan meyakinkan bahwa informan NAB dalam kondisi yang aman, dengan bantuan validasi tersebut informan NAB dapat kembali percaya pada diri informan NAB sendiri. Validasi berfungsi sebagai jembatan untuk memulihkan kondisi informan NAB dan menetralkan keraguan akibat trauma yang dialami oleh informan NAB. Pada tanggal 19 Januari 2026 informan FIMNA mengungkapkan “kalo risih atau terganggu ya kalo pas aku hectic kuliah kadang dia chat gitu ya karena relapse ga bisa terprediksi, jadi aku tetap balas pas aku waktu luang jadi so far aku biasa saja karena dia pastinya juga paham kalo aku juga punya kegiatan”. Berdasarkan hasil wawancara melalui *What's App* informan FIMNA mengungkapkan jika tetap memberikan validasi dan membalas chat di sela-sela waktu luangnya, karena memahami bahwa kondisi *relapse* tidak dapat diprediksi sehingga informan FIMNA tetap memberikan bantuan dengan memberikan validasi atau meyakinkan kepada informan NAB.



Gambar 4.3 Validasi Perasaan
(Sumber Dokumentasi Informan NAB)

Gambar tersebut menunjukkan bahwa peranan teman terdekat dalam membantu memberikan validasi secara digital melalui pesan *chat*. Hal ini membantu informan dalam pemulihan yang dilakukan oleh informan NAB sehingga dengan pemberian validasi tersebut membantu informan NAB mendapatkan ketenangan, juga berkontribusi dalam pemulihan informan melalui validasi perasaan melalui teman, selain itu memudahkan informan disaat *relapse* untuk membaca ulang pesan *chat* untuk memberikan validasi perasaan kepada informan NAB.

Pada informan CAB mengungkapkan bahwa peranan teman juga berkontribusi pada pemulihan psikososial informan CAB, hal tersebut disampaikan oleh informan CAB pada 10 Januari 2026 "...tapi *at the end* aku minta dukungan ke temanku dan temenku *fully* dengerin aku dan dia saranin aku jurnaling dan temanku juga aware sama masalah sosial juga." Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan CAB bahwa mendapatkan bantuan melalui teman dekat seperti perasaan didengar perihal kecemasan dan ketakutan pada hal yang membuat *relapse*. Selain memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan, teman

informan CAB juga memberikan dukungan informatif untuk melakukan jurnalizing, guna memudahkan informan CAB mengelola pikiran dan menyalurkan pada tulisan sehingga pikiran dapat dilakukan dengan lebih struktur. Selain itu lingkungan pertemanan yang *aware* atau peka pada masalah sosial yang dialami oleh informan CAB memungkinkan untuk dapat mengekspresikan kerentanan yang sedang dirasakan, melalui interaksi sosial tersebut membantu informan CAB memutuskan pemikiran negatif dan mendapatkan validasi juga dukungan melalui sudut pandang dari teman terdekat hal ini dapat membantu informan CAB dalam meminimalisir *relapse*.

Informan CAB pada 5 Februari 2026 juga melakukan konfirmasi bahwa informan CAB meminta bantuan untuk memberikan validasi perasaan kepada informan DAPR “Kalau bantuan biasanya dia ke aku kalau gelisah gitu-gitu kayak gak sedang baik-baik aja, jadi aku cuman bantu validasi perasaan dia”. Pemberian validasi perasaan tersebut membantu informan CAB untuk lebih mendapatkan perasaan tenang. Selain memanfaatkan bantuan validasi perasaan melalui teman, informan CAB juga mendapatkan validasi melalui Chat-GPT. Informan memanfaatkan Chat-GPT guna mengungkapkan perasaan maupun pikiran yang sedang dialami oleh informan CAB.

“Ketika aku *relapse* yang pertama aku lakukan adalah mencari pembenaran kalau sebenarnya itu bukan salahku aku tanya ke AI Chat-GPT. Aku *aware* kalo hal bukan yang tabu tapi itu bakal jadi *first time* aku kalo misal di psikolog online aku mikir kenapa gak sama GPT aja soalnya sama-sama daring kayak gak bisa baca *gesture* aku” (Informan CAB, 10 Desember 2025)

Berdasarkan pernyataan tersebut, informan CAB menggunakan Chat-GPT sebagai platform guna mencurahkan pikiran dan mencari validasi terkait kekhawatiran dan ketakutan yang memicu *relapse*. Chat-GPT berperan sebagai pemberi respon instan pada kegelisahan yang sedang dirasakan informan. Pemberian rekomendasi pada aktivitas positif sehingga berpengaruh dalam membantu informan untuk menciptakan pikiran yang positif. Informan CAB memiliki persepsi bahwa hal ini memiliki kemiripan dengan melakukan layanan konseling *online*. Berdasarkan pada ketidaksediaan kehadiran secara fisik dan

observasi secara langsung sehingga hal ini dinilai sama-sama efisien oleh informan CAB dalam meminta validasi dan saran kepada Chat-GPT.

Validasi perasaan membantu dalam memitigasi *relapse* pada kedua informan, melalui validasi perasaan yang dilakukan oleh informan dengan usaha melawan trauma kelam dan menggunakan bantuan Chat-Gpt juga bantuan dari teman membantu informan untuk merasa didengar dan diterima sehingga hal tersebut membantu dalam pemulihan psikososial pada kedua informan dan menciptakan perasaan aman secara emosional melalui pemberian validasi tersebut.

c.Memanfaatkan Dukungan Sebaya

Teman sebaya memiliki peranan sebagai sistem pendukung, kedua informan melakukan pencarian bantuan kepada teman sebaya melalui interaksi secara online dan interaksi secara langsung. Teman sebaya memberikan dukungan emosional, dukungan spiritual, dan dukungan informatif. Hal tersebut peneliti interpretasikan sebagai memanfaatkan dukungan sebaya sebagai upaya pemulihan psikososial bagi kedua informan. Dukungan secara emosional seperti membantu menerjemahkan perasaan dan pikiran informan untuk kemudian dikomunikasikan kepada tenaga profesional dan teman sebaya juga membantu dalam pemberian penguatan melalui dukungan spiritual dalam mengingatkan senantiasa menjalankan ibadah. Selain itu pemberian dukungan informatif seperti memberikan saran untuk ke tenaga profesional dan melakukan kegiatan yang bermanfaat dan positif.

“...karena saya mesti (selalu) chat teman teman saya setidaknya untuk ngobrol. Pertama saya langsung ngabari teman akhirnya teman ku menyarankan ke psikolog, cerita ke psikolog. *Better* terus di support temen dan dibantu psikolog terus di translating perasaan dan pikiran ke psikolog.” (Informan NAB, 16 Desember 2025)

Berdasarkan pernyataan tersebut disaat *relapse* informan NAB menghubungi teman untuk melakukan komunikasi digital yakni *chat* sebagai langkah awal dalam mencari validasi karena kebutuhan yang mendesak untuk membagikan beban pikiran yang dirasakan, informan NAB melakukan komunikasi digital karena aksesibilitas yang cepat dalam situasi *relapse*. Teman sebaya juga memberikan dukungan informatif yakni memberikan saran kepada informan NAB untuk mengakses layanan profesional guna membantu informan NAB untuk

mendapatkan *treatment* yang sesuai dengan kondisi informan NAB. Selain itu teman sebaya juga berperan menjembatani dalam menerjemahkan perasaan dan pikiran yang sedang informan NAB rasakan kepada tenaga profesional sehingga hal ini membantu informan NAB mendapatkan rasa aman secara emosional. Hal ini juga terkonfirmasi melalui wawancara kepada informan NAB.

“...jadi aku mengandalkan validasi dari teman agar lupa kalo lagi ke-*trigger*. Yang paling membantu teman saya dia yang selalu mendengarkan cerita saya. terus dibantu sama teman saya yang lain untuk validasi. Iya teman ku sebagai support system dan aku sering tanya terus dia juga berusaha untuk validasi juga tenangin aku sih karena terkadang aku kepikiran kalau sel sperma itu bisa nempel dimana-mana terus bisa nyebab in kehamilan.”
(Informan NAB, 10 Januari 2026)

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh informan NAB saat mengalami situasi yang memicu kecemasan, informan NAB mengandalkan teman sebaya di dalam lingkungan sosialnya sebagai pendukung dalam mendapatkan validasi. Informan NAB membutuhkan penguatan melalui dukungan eksternal guna mengalihkan perhatiannya sehingga dapat melupakan hal-hal yang mengingatkan pada kejadian kelam. Informan NAB merasa didengarkan dan dibantu oleh teman sebaya dengan pemberian validasi yang berkontribusi memberikan ketenangan dan keyakinan pada diri informan NAB. Melalui kehadiran baik secara langsung maupun tidak langsung yakni melalui daring teman dekat informan NAB membantu dalam memberikan ketenangan. Pemberian dukungan melalui validasi membantu informan NAB dalam meregulasi pikiran irasional dan menyelaraskan kembali pikiran dengan fakta yang ada sehingga informan dapat berpikir secara rasional kembali.



Gambar 4.4 Mendapatkan validasi dari Teman
(Dokumentasi Pribadi Informan NAB)

Gambar tersebut menunjukkan bahwa informan NAB memanfaatkan peranan teman informan dalam pemberian validasi disaat informan NAB *relapse*. Melalui pemberian validasi tersebut membantu progress pemulihan informan NAB melalui peranan meyakinkan dengan pemberian validasi melalui pesan *chat* yang dilakukan oleh teman informan NAB, hal ini membantu informan NAB dalam progress pemulihan yang dilakukan. Hal tersebut terlihat pada respon positif berupa ketenangan dan peningkatan rasa percaya diri.

“...dia ajak ke acara yang bermanfaat. Kalau dukungan emosional lebih ke motivasi dia dengerin dan validasi perasaanku aku bisa mencurahkan perasaanku terus ada dia juga kasih sentuhan fisik supaya aku bisa atur pernafasan. Kalau spiritual lebih ke ngingetin ibadah bahkan saat aku gak collapse. Setiap kali merasa itu hal yang buruk dan itu salahku saat collapse dia temanku kayak enggak kok bukan salah kamu, emang pelakunya aja kayak predator gitu. Atau aku cerita takut dan teman juga pasangan kasih support emosional” (Informan CAB, 10 Desember 2025)

Berdasarkan pernyataan dari informan CAB teman sebaya berperan dalam pemberian motivasi dan kehadiran secara langsung, pemberian sentuhan fisik membantu informan CAB merasa aman dan rileks. Dukungan teman sebaya seperti memberikan keyakinan kepada informan CAB bahwa informan CAB tidak bersalah

dan menegaskan bahwa informan CAB adalah korban. Pemberian validasi membantu informan mengubah pola pikir yang menyalahkan diri menjadi lebih memahami diri informan CAB sendiri. Selain itu dukungan informatif berupa ajakan dalam aktivitas produktif membantu informan untuk melakukan pengalihan dari pikiran negatif kepada kegiatan yang bermanfaat. Di dukung dengan pemberian dukungan spiritual oleh teman sebaya dengan mengingatkan untuk beribadah dan mendekatkan diri kepada Tuhan yang bertujuan untuk memberikan ketenangan pada informan.



Gambar 4.5 Mengikuti Kegiatan Workshop
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

Gambar tersebut menunjukkan bahwa informan CAB juga mengikuti kegiatan yang positif yakni bergabung dalam *workshop* mengenai bantuan yang dapat diberikan kepada korban pelecehan atau kekerasan seksual. Melalui kegiatan tersebut membantu informan CAB pada proses pemulihan yang dilakukan. Selain mendapatkan wawasan dan pemahaman tentang penanganan pelecehan dan kekerasan seksual, kegiatan tersebut memunculkan respon pada informan CAB yang positif yakni pengalihan pada pikiran negatif dan memperluas wawasan mengenai penanganan kekerasan dan pelecehan seksual yang berkontribusi pada pemulihan yang dilakukan informan CAB.

d. Memotivasi Diri Sendiri

Motivasi merupakan salah satu aspek yang berkontribusi pada tindakan pemulihan psikososial pada individu, seperti melakukan *self talk* melawan *relapse*, kepercayaan diri, memperbaiki diri dan adanya tanggung jawab moral pada anggota keluarga mempengaruhi. Hal tersebut peneliti maknai sebagai strategi memotivasi diri sendiri, usaha dan keyakinan yang dilakukan individu berkontribusi dalam pemulihan psikososial kedua informan.

Informan NAB pada 10 Januari 2026 menyampaikan “Jadi kalau misalkan ada ketakutan daripada di diamin dan numpuk lebih baik kayak debat (ngomong sendiri) menilai yang buat *trigger*, buat semangat lagi untuk mikirin masa depan dan bisa ambil keputusan”. Berdasarkan pernyataan dari informan jika menghadapi situasi yang berpotensi memicu *relapse*. Informan NAB akan melakukan *self talk* sebagai bentuk perlawanan dan pengalihan perhatian pada *relapse* karena jika ketakutan didiamkan maka ketakutan tersebut akan menumpuk dan memperburuk kondisi informan NAB. Melalui *self talk* membantu informan NAB untuk membangkitkan kembali motivasi informan NAB dalam meraih masa depan. *Self talk* sebagai upaya menguatkan diri sendiri sehingga informan NAB memiliki keyakinan pada kapasitas yang dimiliki dan mengalihkan energi untuk berfokus pada masa depan dan membantu informan dalam pengambilan keputusan yang selarasa dengan keinginan yang dicapai.

“di masa depan banyak cara untuk memperbaiki dan bisa mulai kapan aja dan gak perlu menyesal karena masa lalu jadi lebih ke motivasi. Aku selalu ingat keluarga aku punya adik-adik aku nggak pengen adikku mengalami apalagi aku punya adik perempuan” (Informan CAB, 10 Desember 2026)

Berdasarkan pernyataan dari informan CAB dorongan internal yakni percaya diri didasari oleh adanya rasa tanggung jawab moral sebagai panutan kepada adik-adiknya karena informan merasa memiliki kewajiban dalam memberikan perlindungan dan merepresentasikan figur yang positif. Sehingga keyakinan pada diri sendiri dan tanggung jawab moral tersebut membantu informan CAB dalam meyakini kemampuan yang dimiliki dan percaya diri.

e. Mengakses Layanan Profesional

Pemulihan psikososial yang dilakukan kedua informan, melakukan aksesibilitas pada layanan profesional, melalui psikolog, psikiater, dan layanan konseling kampus bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis dan saran yang membangun bagi informan. Tindakan tersebut peneliti maknai sebagai strategi mengakses layanan profesional.



Gambar 4.6 Konseling Pada Psikiater
(Sumber: Dokumentasi Peneliti)

 Ban Penyelenggara Jaminan Sosial	
Surat Rujukan	
No. Rujukan	: [REDACTED]
FKTP	: KLINIK DR. M. SUHERMAN
Kabupaten / Kota	: KAB. JEMBER (0189)
Kepada Yth. TS Dokter	: JIWA
Di	: RSD dr Soebandi
Mohon pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut pasien :	
Nama	: N. [REDACTED] A. [REDACTED] B. [REDACTED]
No. Kartu BPJS	: 000 [REDACTED]
Diagnosa	: Anxiety disorder, unspecified (F4)

Gambar 4.7 Lembar Diagnosa
(Sumber: Dokumentasi Pribadi Informan NAB)

Gambar tersebut merupakan kegiatan yang dilakukan oleh informan NAB dalam melakukan konseling kepada psikiater, dilakukan di Rumah Sakit Soebandi pada kegiatan tersebut informan NAB melakukan konseling kepada psikiater untuk mengetahui kondisi psikologis yang sedang dihadapi. Informan NAB mendapatkan diagnosa *anxiety* dan PTSD. Melalui kegiatan konseling tersebut selain mengetahui kondisi psikologis juga memberikan kontribusi positif pada berkurangnya frekuensi kecemasan yang dirasakan informan dan melalui konsumsi obat tersebut tidak menimbulkan efek samping yang mengganggu kegiatan akademik.

“Saya kan dulu pernah ke psikolog disuruh ngobrol di depan kaca ini pikiran kamu saja selebihnya harus tenang, tapi ternyata selama ini kurang berhasil, terus aku minta bantuan ke teman dekatku minta validasi untuk nenangin aku, bahwa gak akan terjadi hal itu (kehamilan) dia nyaranin ke psikolog kagi. Terus berangkat ke psikolog dikasih yang benar yang kayak gimana, jangan takut katanya...awalnya membantu tapi gak tau kenapa akhir-akhir

ini kurang membantu. Sejak kejadian kedua saya sudah di treatment, tapi saya ragu dan merasa gak bisa mungkin itu pikiran saja jadi ragu sama yang dikatakan psikolog. Di psikolog lalu ke psikiater, sebelumnya pernah ke psikiater karena mungkin kurang better karena akademik terus berhenti (konsumsi obat)...saya tanya temen dan psikolog apakah perlu ke psikiater, terus barusan banget lagi ke psikiater dan di psikiater saya dapat diagnose PTSD dan Anxiety” (Informan NAB, 16 Desember 2025)

Berdasarkan hasil wawancara, informan NAB berupaya mengakses layanan tenaga profesional untuk memahami kondisi psikologis pasca kejadian kekerasan seksual. Awalnya informan menjalani sesi konseling bersama psikolog dan mendapatkan rekomendasi untuk mempraktikkan teknik *self talk*. Namun, teknik tersebut dirasa kurang efektif karena informan masih mengalami *relapse*. Pada kondisi tersebut, informan NAB mencari validasi dari teman dekat yang memberikan saran untuk berkonsultasi kembali kepada tenaga profesional. Informan NAB memilih untuk melakukan konseling dengan psikiater. Pada pemeriksaan sebelumnya informan mendapatkan diagnose *anxiety* atau gangguan kecemasan. Namun, karena konsumsi obat tersebut menimbulkan efek samping pada penurunan konsentrasi sehingga mengganggu konsentrasi pada perkuliahan. Pada konseling berikutnya informan NAB menerima diagnosa PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). Berdasarkan observasi pada 13 Januari 2026 yang dilakukan peneliti saat mendampingi ke psikiater, terlihat adanya perkembangan pada kondisi NAB dibandingkan konseling sebelumnya, Hal ini ditandai dengan penurunan pemberian dosis obat, meskipun psikiater menyarankan informan untuk dibarengi dengan melakukan konseling bersama psikolog, informan memutuskan untuk tidak melakukan layanan psikolog tersebut karena kendala biaya konseling yang tidak mencangkup layanan BPJS. Namun, dengan konseling lanjutan ini, informan NAB merasa konsumsi obat yang diberikan membuat informan NAB jarang merasakan cemas dan tidak mengganggu konsentrasi dalam kegiatan perkuliahan.

Hal ini juga dikonfirmasi oleh dokter yang mendampingi informan NAB. Informan FMR menyampaikan pada 18 Maret 2026 bahwa “Cuma kemarin itu, waktu pertama kali saya wawancarai NAB itu, memang dia itu gejalanya memang gejala PTSD atau *Post Traumatic Stress Disorder*.” Berdasarkan pernyataan

tersebut dokter yang mendampingi informan NAB menekankan pentingnya proses pemulihan bagi informan NAB, hal ini meliputi penanganan secara medis melalui konsultasi rutin dengan psikiater serta kepatuhan dalam mengkonsumsi obat guna kestabilan kondisi psikologis informan. Hal ini juga dikonfirmasi oleh FIMNA selaku teman dekat informan NAB

“Dia sempat bilang kalau sama teman-temannya dia stresnya hilang. Iya, dia sempat ke psikolog sama psikiater. Sempat juga ke bidan konsultasi ke bidan. Kalau sekarang kayaknya mampu, deh kalau sebelum-sebelumnya mungkin karena masih awal-awal mungkin dia masih drop-dropnya, makanya sempat minta bantuan tapi kayaknya dia mungkin ada masanya dia bisa tahan. gitu tapi kalau misalnya udah nggak kuat dia minta konsultasi, nanya-nanya gitu.” (Informan FIMNA, 19 Januari 2026)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan FIMNA bahwa informan NAB juga mencari bantuan tenaga profesional guna mengatasi dampak pasca kekerasan seksual yang dialaminya. Pencarian bantuan kepada bidan untuk mendapatkan validasi medis terkait kekhawatiran akan kemungkinan kehamilan. Pada kondisi ini memicu adanya upaya pencarian bantuan profesional karena informan NAB pada titik terendahnya, selain itu pencarian bantuan profesional juga melalui psikolog maupun psikiater. Seiring berjalannya waktu hingga kondisi saat ini informan NAB menunjukkan kemampuan adaptasi dalam mengelola tekanan pada diri informan sendiri. Selain mengandalkan dari tenaga profesional, informan NAB juga memanfaatkan dukungan sosial dari teman-temannya. Informan NAB merasa bahwa saat berkumpul maupun berinteraksi dengan teman-temannya efektif dalam mereduksi stress yang dirasakan.

Selain mengandalkan bantuan dari rumah sakit, informan NAB juga memanfaatkan layanan konseling dari institusi pendidikan yakni kampus. Informan NAB melakukan konseling dengan tenaga profesional melalui Satuan Tugas Pencegahan dan Penangan Kekerasan Seksual (Satgas PPKS)

“Sudah pernah dibantu oleh teman kampus dan pihak satgas, dikasih treatment alhamdulillah enak pelayanannya. Better terus di support temen dan dibantu psikolog terus di translating perasaan dan pikiran ke psikolog. Disuruh kayak istigfar gitu sama ngomong yang positif kepada diri sendiri” (Informan NAB, 16 Desember 2025)

Berdasarkan pernyataan dari informan NAB, bahwa pasca kejadian kekerasan seksual informan NAB menghubungi rekan mahasiswa yang merupakan anggota Satgas PPKS. Intervensi yang diberikan memberikan dampak positif pada kondisi informan NAB, dampak positif tersebut didapatkan dari penjelasan dari tenaga psikolog Satgas PPKS penjelasan logis tersebut menepis ketakutan informan mengenai resiko kehamilan akibat kekerasan yang dialami oleh informan NAB. Spiritual sebagai bagian dari pendekatan yang dilakukan sebagai prose pemulihan, pemberian arahan dari satgas untuk melakukan praktik spiritual seperti memperbanyak membaca *istigfar*, dan dikombinasikan pemberian afirmasi positif. Hal ini membantu informan NAB dalam menenangkan diri.

Pada informan CAB juga memanfaatkan layanan konseling yang disediakan oleh kampus sebagai upaya penanganan masalah. Melalui layanan tersebut informan mengungkapkan hambatan akademik yang dialaminya akibat adanya ingatan traumatis dari kejadian kekerasan seksual yang pernah menimpa informan CAB. Kesadaran akan adanya gangguan pada proses perkuliahan menjadi alasan utama informan CAB mencari bantuan profesional melalui layanan konseling dari kampus.

“Pernah, sebenarnya kan aku juga berupaya hm pulih perlahan kan, meskipun terkadang masih teringat wajah pelaku pada kejadian itu dan aku kesal karena aku merasa agak mempengaruhi akademik aku kayak pas belajar terngiang-ngiang gitu, sehingga aku memutuskan untuk melakukan layanan konseling untuk mahasiswa itu. Apalagi sekarang aku mahasiswa akhir yang harus bisa lebih fokus tugas akhir yang aku punya. Meskipun baru ditanggapi ibunya setelah menjadwalkan konseling baru di respon.” (Informan CAB, 20 Januari 2026)

Berdasarkan pernyataan dari informan CAB, menyatakan bahwa informan masih teringat wajah pelaku yang terkadang mencul secara tiba-tiba, kondisi ini berdampak mengganggu konsentrasi belajar terutama saat ini informan CAB sedang menempuh semester akhir dan berfokus pada penyelesaian tugas akhir. Adanya dorongan untuk fokus pada akademik membuat informan CAB memutuskan untuk mengakses layanan konseling bagi mahasiswa, walaupun proses birokrasi penjadwalan sempat mengalami kendala waktu dan respon, informan CAB akhirnya berhasil menjalani sesi konseling. Hasil dari konseling tersebut informan

CAB mendapatkan *feedback* yakni saran untuk berkumpul dengan teman-teman dan melakukan aktivitas pengerjaan tugas akhir juga *feedback* kepada informan CAB untuk berdamai dengan keadaan, berdamai dengan diri sendiri dan mencintai diri sendiri. Hal tersebut berkontribusi pada pemulihan yang dilakukan oleh informan CAB yakni informan CAB lebih mengetahui yang akan dilakukan yakni lebih mencintai diri sendiri, berdamai dengan keadaan dan lebih menikmati hidup.



Gambar 4.8 Hasil dan Rekomendasi Setelah Konseling
(Sumber: Dokumentasi Pribadi Informan CAB)

Gambar tersebut merupakan *feedback* yang diberikan oleh tenaga professional melalui layanan konseling dan disabilitas, ditujukan kepada informan CAB melalui *feedback* dari konseling yang dilakukan. *Feedback* berupa saran untuk berkumpul dengan teman, menyelesaikan tugas akhir dan lebih mencintai diri sendiri juga menerima keadaan yang ada. *Feedback* yang positif dan membangun berkontribusi pada pemulihan yang dilakukan oleh informan CAB yakni berdamai dengan keadaan dan mencintai diri sendiri.

4.2 Pembahasan Mengenai Strategi Koping Sebagai Upaya Pemulihan Psikososial.

Berdasarkan kejadian kekerasan seksual yang mengakibatkan masalah psikososial hal ini berdampak pada keadaan psikis, fisik dan sosial kedua informan.

Informan melakukan pemulihan melalui strategi koping. Penelitian ini menekankan pada strategi koping yang dilakukan oleh informan korban kekerasan seksual sebagai pemulihan psikososial. Kekerasan seksual berdampak pada kondisi psikis pada kedua informan, seperti merasa cemas, ketakutan pada kehamilan, selain itu menumbuhkan pikiran irasional dan respon tubuh pada sesuatu yang membuat *trigger* hal ini selaras seperti yang diungkapkan oleh Kotijah et al., (2021) bahwa salah satu masalah psikososial pada individu memiliki ciri-ciri seperti cemas, takut, muncul reaksi fisik dan sulit berkonsentrasi. Hal ini terjadi sebagai penanda bahwa informan memiliki masalah pada aspek psikososial. Selain itu juga berdampak pada akademik kedua informan yakni kesusahan dalam berkonsentrasi. Sedangkan pada aspek fisik akan muncul reaksi fisik seperti jantung berdebar, dan tremor merupakan salah satu reaksi fisik yang menunjukkan adanya masalah psikososial individu.

Selain mempengaruhi pada aspek psikis dan fisik kekerasan seksual juga mempengaruhi kondisi sosial pada kedua informan yakni pembatasan dengan lawan jenis, hal ini termasuk strategi koping menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) yang mengungkapkan bahwa salah strategi koping yang berfokus pada emosi adalah dengan *distancing* merupakan kondisi individu menjaga jarak supaya tidak terbelenggu dengan permasalahan. Permasalahan yang dimaksud adalah perasaan ketakutan dan kecemasan pada diri individu. Selain itu salah satu individu juga melakukan *selfcontrolling* selaras menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) yakni pengendalian diri dalam mengatur tindakan maupun perasaan pada tindakan yang membahayakan. Pada strategi koping yang berfokus pada emosi salah satu informan melakukan *self affirmation* pemberian afirmasi sebagai kontrol diri guna mencegah *relapse* pada kondisi tertentu. Informan juga melakukan *distancing* hal ini selaras menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) strategi koping yang berpusat pada emosi yaitu menjaga jarak supaya tidak terbelenggu dalam permasalahan, salah satunya dengan menarik diri dari lingkungan yang sedang dihadapi, salah satu informan memilih untuk tetap pada lingkungan perempuan guna menciptakan perasaan aman. Terdapat upaya yang dilakukan dua informan dalam mengatasi dampak kejadian

kekerasan seksual dengan beberapa aktivitas maupun dibantu oleh pihak profesional maupun internal, seperti: 1) pengalihan pikiran dan perasaan melalui aktivitas; 2) mendapatkan validasi perasaan; 3) memanfaatkan dukungan teman sebaya; 4) memotivasi diri sendiri; 5) mengakses layanan profesional. Setiap informan melakukan strategi koping sebagai upaya pemulihan psikososial.

4.2.1 Pengalihan Pikiran dan Perasaan Melalui Aktivitas Positif

Strategi pengalihan pikiran dan perasaan melalui aktivitas positif dilakukan kedua informan untuk menanggulangi kecemasan dan ketakutan maupun *relapse* pada kejadian kelam tersebut. Pengalihan melalui aktivitas fisik seperti olahraga jalan kaki maupun lari, aktivitas tersebut dilakukan dipagi hari dengan rentang waktu satu jam maupun lebih, pada aktivitas tersebut dimanfaatkan dalam pengaturan napas sehingga menciptakan perasaan rileks. Melakukan interaksi sosial merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan informan untuk mendapatkan dukungan sosial maupun validasi perasaan melalui teman terdekat. Jurnal yang di perangkat *handphone* melalui *What's App* untuk mencatat aktivitas setelah berpergian maupun setelah melakukan interaksi dengan lawan jenis, hal ini digunakan sebagai pemberian validasi pada diri sendiri sehingga dapat menciptakan rasa aman dan dilakukan untuk memitigasi adanya kecemasan maupun ketakutan pada informan. Aktivitas pengalihan pikiran dan perasaan juga dilakukan dengan menonton audiovisual, konten yang menghibur dan memberikan edukasi juga turut berkontribusi pada proses pemulihan yang dilakukan oleh kedua informan, karena hal ini sebagai pengalihan *relapse* dan video edukasi berperan sebagai pemberi informasi maupun saran yang dapat dilakukan oleh informan dikala *relapse*. Pengalihan melalui aktivitas literasi seperti membaca jurnal juga membantu dalam memberikan informasi dan pemahaman kepada informan hal ini dilakukan guna penciptaan perasaan aman dan memitigasi adanya *relapse*. Penyelesaian tugas akhir juga membantu dalam berfokus untuk melakukan kegiatan yang produktif sehingga hal tersebut meminimalisir mengundang sesuatu yang membuat *relapse*, pengerjaan tugas akhir di luar kos bersama teman juga membantu dalam memberikan dukungan emosional akan kehadiran dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Pengalihan pada aktivitas untuk menciptakan perasaan aman, memitigasi adanya *relapse*, mencegah dari perasaan dan pikiran yang negatif. Pendekatan sebagai upaya penyelesaian masalah ini sejalan seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) pada strategi koping yang berfokus pada penyelesaian masalah yakni *planful problem solving* merupakan usaha tertentu yang memiliki tujuan dalam mengubah keadaan yang diikuti dengan pendekatan analitis. Pada hal ini informan melakukan aktivitas seperti olahraga fisik, jurnaling, bertemu dengan teman, menonton video dengan konten edukasi maupun menghibur melalui You Tube dan TikTok, menyelesaikan tugas akhir, dan membaca jurnal. Aktivitas tersebut digunakan sebagai mengubah keadaan dengan mengalihkan pikiran dan perasaan negatif melalui kegiatan yang positif, sehingga hal ini membuat informan dapat berpikir secara rasional dalam penyelesaian masalah, memberikan rasa aman, dan menambah pemahaman serta wawasan pada kondisi yang sedang dialami oleh informan.

4.2.2 Melakukan Validasi Perasaan Pada Diri Sendiri

Strategi melakukan validasi perasaan melalui usaha yang dilakukan oleh diri sendiri dan pemanfaatan Chat-Gpt. Hal ini membantu pada proses pemulihan psikososial. Usaha melakukan validasi perasaan oleh diri sendiri untuk melawan *relapse* pada trauma yang kelam, melakukan validasi perasaan dengan melawan trauma kelam yang sedang dirasakan hal ini bertujuan dalam mereduksi kecemasan dan menciptakan kondisi emosional yang lebih baik. Teman terdekat memberikan validasi mengenai kepastian realitas pada kondisi yang sedang dirasakan seperti tidak adanya terjadi kehamilan. Sehingga hal tersebut membantu dalam pemulihan psikososial oleh informan. Pemberian dukungan emosional seperti mendengarkan membantu informan merasa didengar tentang perasaan yang sedang dirasakan. Dukungan informatif juga didapatkan dari teman terdekat informan seperti rekomendasi untuk melakukan jurnaling, jurnaling dilakukan untuk menyalurkan pikiran dan perasaan yang sedang dialami oleh informan. Hal ini sejalan seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) bahwa salah satu strategi koping adalah berfokus pada penyelesaian masalah yaitu *seeking*

social support merupakan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi dengan mencari dukungan melalui pihak luar, pada penelitian ini pihak luar yang dimaksud adalah teman informan, melalui dukungan sosial dan validasi perasaan untuk memberikan ketenangan dan ruang aman secara emosional.

Pemberian validasi perasaan tidak hanya dilakukan secara langsung melalui teman dekat, namun juga didapatkan melalui Chat-Gpt sebagai platform digital guna mencurahkan pikiran, dan pencarian validasi perihal ketakutan serta kekhawatiran yang sedang dirasakan, selain mendapatkan penjelasan, wawasan, dan saran kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengalihkan *relapse* yang sedang dirasakan. Informan tidak menggunakan konseling pada psikolog secara daring karena merasa terdapat kemiripan antara melakukan konseling kepada psikolog secara *online* dan melakukan curhat kepada Chat Gpt, karena ketidaksediaan kehadiran secara fisik dan tidak dapat melakukan observasi secara langsung sehingga hal ini dinilai sama-sama efisien oleh informan dalam meminta validasi dan saran kepada Chat-Gpt. Penggunaan Chat-GPT merupakan bentuk dari pengendalian diri, hal ini sejalan dengan strategi koping *self-controlling* menurut Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) merupakan pengendalian diri dalam bentuk mengatur tindakan maupun perasaan pada diri sendiri guna menghindari tindakan yang membahayakan. Tindakan yang informan lakukan dalam menggunakan Chat-GPT untuk mendapatkan pembenaran atau validasi dari sesuatu yang memicu stress dan meminta rekomendasi kegiatan yang positif, hal tersebut merupakan pengendalian diri guna tidak terjebak dalam situasi stress sehingga strategi koping *self-controlling* digunakan untuk mengatur tindakan maupun perasaan pada diri informan.

4.2.3 Memanfaatkan Dukungan Teman Sebaya

Strategi memanfaatkan dukungan teman sebaya seperti melakukan interaksi secara online, dan interaksi secara langsung. Teman sebaya memberikan manfaat seperti membantu menerjemahkan perasaan dan pikiran informan yang kemudian disampaikan kepada tenaga profesional sehingga dalam hal ini informan merasa mendapatkan rasa aman secara emosional. Melalui bantuan teman sebaya informan juga mendapatkan bantuan validasi perasaan sehingga informan dapat mengalihkan

dari hal-hal yang membuat *relapse*. Pemberian dukungan seperti bantuan validasi juga membantu informan dalam mengembalikan pikiran yang rasional. Kehadiran teman sebaya memberikan manfaat dalam pemberian motivasi seperti meyakinkan informan untuk lebih percaya diri. Teman sebaya sebagai pemberi dukungan informatif sehingga informan dapat mengalihkan pikiran dan perasaan negatif melalui kegiatan produktif. Didukung dengan pemberian dukungan melalui spiritual yakni teman sebaya mengingatkan kepada informan untuk beribadah dan mendekatkan kepada Tuhan yang bertujuan dalam memberikan ketenangan pada informan. Hal ini sejalan seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman 1984 (dalam Maryam, 2022) strategi koping *seeking social support* bahwa dukungan dari teman, keluarga, dan tenaga profesional seperti pemberian dukungan secara nyata, informatif dan emosional merupakan salah satu bentuk strategi koping yang dapat dilakukan dalam upaya penyelesaian masalah. Langkah yang diambil oleh kedua informan dalam mengoptimalkan dukungan teman sebaya efektif dalam mendukung pemulihan psikososial, bentuk dukungan pada aspek emosional, dukungan informatif, dan dukungan spiritual. Dukungan tersebut berkontribusi positif pada peningkatan produktivitas dan kondisi psikologis kedua informan.

4.2.4 Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi diri sendiri merupakan upaya pemulihan yang dilakukan oleh kedua informan melalui motivasi berasal dari internal dan eksternal berkontribusi pada kondisi pemulihan kedua informan dan berkontribusi pada pengambilan keputusan kedua informan. Melalui *self talk* informan berusaha memitigasi pikiran negatif yang memicu *relapse*. Upaya ini membantu informan untuk tetap fokus pada tujuan di masa depan dan memperkuat pengambilan keputusan. Dengan meyakinkan diri untuk melawan hal yang membuat *relapse* tersebut merupakan upaya yang dilakukan informan untuk mengendalikan diri informan sendiri, sehingga informan lebih optimis dalam meraih masa depan yang lebih baik.

Selain itu motivasi lahir melalui adanya dorongan untuk pulih juga dari rasa tanggung jawab moral yakni sebagai teladan bagi adik-adiknya. Keinginan dalam memberikan contoh yang baik memotivasi informan untuk bertransformasi

menjadi pribadi yang lebih baik, tanggung jawab dan percaya diri. Kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam pemulihan psikososial, karena dengan memiliki kepercayaan diri kedua informan dapat menjadi lebih fokus dalam meraih masa depan dan percaya pada kapasitas yang dimiliki. Sejalan dengan hal tersebut strategi koping yang diterapkan adalah *accepting responsibility* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman 1984 (dalam, Maryam 2022) merupakan reaksi dalam menumbuhkan kesadaran pada peran diri pada permasalahan yang sedang dihadapi dan dapat menempatkan sesuatu dengan semestinya. Pada hal ini kedua informan memiliki kesadaran dan kepercayaan diri pada kemampuan yang dimiliki dalam meraih masa depan berkontribusi pada pemulihan psikososial. Selain itu keteguhan dalam menghadapi *relapse*, serta keinginan untuk menjadi sosok teladan merupakan penguatan diri yang efektif dalam mengatasi permasalahan psikososial.

4.2.5 Mengakses Layanan Profesional

Strategi mengakses layanan profesional seperti psikolog dan psikiater digunakan untuk mengetahui kondisi psikologis yang sedang dirasakan oleh informan, selain memanfaatkan dan mengakses layanan profesional dari luar. Kedua informan juga mengakses layanan konseling dari kampus seperti Satgas PPKS dan layanan konseling mahasiswa dan disabilitas. Informan mengawali konseling kepada tenaga profesional melalui konseling kepada psikolog, dan mendapatkan saran untuk melakukan *self talk*, informan merasa saran tersebut kurang efektif karena informan masih mengalami *relapse*. Kondisi tersebut mendorong salah satu informan melakukan konseling bersama psikiater, pada kondisi tersebut informan mendapatkan diagnosa pertama yakni *anxiety*. Sedangkan pada konseling berikutnya informan mendapatkan diagnosa PTSD. Informan diwajibkan mengkonsumsi obat namun informan menghentikan karena memiliki efek samping pada terganggunya konsentrasi pada proses belajar, namun pada konseling berikutnya informan mendapatkan dosis obat yang dikurangi dan diberikan saran untuk melakukan konseling kepada psikolog. Namun, karena layanan psikolog tidak ter-cover oleh BPJS sehingga hal tersebut informan belum dapat mengakses layanan pada psikolog karena hambatan biaya. Namun sebagai

alternatif guna mengurangi stress, informan memilih untuk melakukan interaksi sosial dengan berkumpul bersama teman-teman. Pemberian bantuan melalui tenaga professional dari Satgas PPKS dan Layanan Konseling dan Disabilitas juga berkontribusi pada keadaan informan yang membaik melalui pemberian afirmasi positif, pendekatan spiritual, berdamai dengan keadaan dan mencintai diri sendiri sehingga informan memperoleh ketenangan dan berdamai dengan keadaan. *Feedback* yang diberikan oleh tenaga professional tersebut membantu informan dalam pemulihan psikososial. Langkah informan yang memilih untuk mencari bantuan professional dan meminta dukungan teman, merupakan strategi koping berdasarkan Lazarus dan Folkman 1984 (dalam, Maryam 2022) yaitu *seeking social support* merupakan strategi melibatkan pencarian dukungan dari pertemanan, keluarga maupun tenaga professional guna mendapatkan bantuan nyata serta informasi pasca kejadian kekerasan seksual

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan dilapangan, peneliti menemukan kecenderungan yang efektif mengenai jenis strategi koping yang digunakan oleh informan. Pada strategi koping yang berfokus pada masalah seperti *seeking social support* yaitu pencarian dukungan melalui pihak luar seperti teman, keluarga, dan tenaga professional untuk mendapatkan dukungan secara nyata, dukungan informasi dan dukungan emosional. Pada hal ini kedua informan memiliki strategi koping yang efektif dalam mengatasi *relapse* yaitu mengandalkan bantuan dukungan emosional dengan pemberian validasi perasaan. Selain itu kedua informan juga mengandalkan bantuan melalui tenaga professional yang memberikan layanan terkait kondisi psikologis pada informan, melalui pelayanan yang diberikan informan menjadi lebih mengetahui kondisi psikologis yang sedang dialami dan melakukan saran yang diberikan oleh tenaga professional sehingga berkontribusi positif pada kondisi kedua informan. Selain itu penerapan strategi yang efektif berfokus pada emosi yaitu *distancing* sebagai mekanisme pertahanan diri, kedua informan saat ini menerapkan batasan interaksi secara langsung maupun secara daring sebagai upaya untuk memitigasi *relapse* hal ini digunakan sebagai upaya untuk menciptakan rasa aman dan memudahkan dalam menjalankan peranan sosial kedua informan, pembatasan tersebut memberikan ruang bagi kedua

informan untuk tetap melakukan kegiatan yang produktif dan berinteraksi dengan lebih bijak.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa strategi koping mahasiswi korban kekerasan seksual dalam pemulihan psikososial yaitu sebagai berikut:

1. Pengalihan pikiran dan perasaan melalui aktivitas seperti olahraga, jurnaling, membaca jurnal, menyelesaikan tugas akhir, menonton video, dan mencatat aktivitas. Hal ini dilakukan sebagai strategi pengalihan dari adanya *relapse* untuk bisa berfikir logis dan strategi dalam mencapai keberfungsian sosial.
2. Validasi mandiri dapat dilakukan oleh individu secara mandiri yakni dengan melawan trauma yang sedang dialami, serta pemanfaatan Chat-Gpt sebagai media digital untuk memberikan validasi perasaan secara digital. Validasi perasaan secara mandiri dapat menciptakan pikiran dan perasaan yang positif. Hal tersebut memiliki dampak pada kondisi individu yang menjadi lebih percaya diri, lebih tenang dan memiliki self control
3. Dukungan dari teman sebaya, bentuk dukungan dari teman sebaya seperti validasi, menciptakan rasa aman secara emosional, berkegiatan dan bantuan informatif. Hal ini berkontribusi pada keadaan informan yang lebih baik.
4. Memotivasi diri sendiri, motivasi lahir dari diri individu merupakan sebuah bentuk kemauan, kesadaran, dan kemampuan diri sendiri dalam meraih masa depan, melalui motivasi individu dapat memiliki kepercayaan pada diri sendiri dan memiliki mekanisme penguatan peran diri juga meningkatkan kesadaran sebagai langkah menuju keberfungsian sosial.
5. Mengakses layanan profesional, melalui konseling kepada profesional dapat membantu untuk mengetahui kondisi psikologis pada inividu selain itu diberikan saran yang dapat diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari, hal tersebut memiliki kontribusi pada keadaan informa yang merasa lebih baik.

5.2 Keterbatasan

Selama proses pelaksanaan penelitian di lapangan, peneliti menemukan beberapa tantangan pada pengumpulan data serta kedalaman data dan berkaitan dengan saran penelitian, antara lain:

1. Evaluasi kebijakan jaminan kesehatan pada layanan konseling kepada psikolog, keterbatasan pada akses untuk layanan konseling mempengaruhi pemulihan kondisi korban kekerasan seksual karena layanan konseling yang tidak ditanggung oleh BPJS dan diharuskan menggunakan biaya mandiri, membuat korban kekerasan seksual tidak melanjutkan layanan konseling akibat dari keterbatasan biaya.
2. Stigma sosial pada korban kekerasan seksual, kuatnya stigma negatif yang menyalahkan korban di lingkungan sosial menjadi hambatan bagi korban kekerasan seksual. Ketakutan jika tidak memiliki teman yang dapat dipercaya sehingga karena hal tersebut dalam membangun hubungan antara peneliti dan informan, peneliti membangun hubungan saling percaya agar informan merasa aman dan terbuka.
3. Faktor kondisi informan utama, proses pengumpulan data melalui wawancara, pada penelitian ini peneliti menjaga etika penelitian yaitu memastikan bahwa kondisi psikologis informan utama dalam keadaan yang stabil sebelum penggalian informasi. Memerlukan pendekatan dan menciptakan suasana yang nyaman sehingga menghindari risiko trauma pada informan utama.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan terdapat saran sebagai berikut:

1. Bagi Pemerintah dan *Stakeholder*

Bagi pemerintah pusat maupun daerah dapat melakukan evaluasi perihal kebijakan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan pada aksesibilitas pelayanan psikolog untuk dapat dilakukan secara merata, karena ditemukan bahwa beberapa rumah sakit tidak dapat menggunakan layanan psikolog dengan BPJS

sehingga harus melakukan pembayaran mandiri, sedangkan tidak semua individu dapat melakukan pembayaran mandiri untuk mengakses konseling pada psikolog.

2. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat disarankan untuk lebih proaktif dalam menciptakan lingkungan yang empatik dan tidak memberikan stigma negatif pada korban. Memberikan ruang aman bagi korban tanpa menghakimi dan memberikan dukungan sosial. Masyarakat dapat melaporkan kejadian kekerasan seksual maupun pelecehan seksual pada lembaga seperti UPTD PPA maupun lembaga terkait guna mendapatkan hak pemulihan.

3. Bagi Korban Kekerasan Seksual

Bagi korban penyintas kekerasan seksual untuk tetap membangun keberanian, selain itu tetap dapat melakukan strategi koping. Disarankan untuk tidak memendam perasaan, beban trauma dan tetap melakukan eksplorasi aktivitas produktif. Selain itu tidak ragu memanfaatkan layanan profesional sebagai fasilitator dalam pemulihan psikososial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, T., Achmad, R., & Flambonita, S. (2022). Perlindungan Hukum Terhadap Anak Korban Eksploitasi Seksual. *Lex LATA*, 3(1), 12–16. <https://doi.org/10.28946/lexl.v3i1.868>
- Aulia, Zachra, et al. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 11063–11068.
- Azzarahra, F., & Darwis, R. S. (2023). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial Pelayanan Sosial Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Dan Anak (P2tp2a) In Aching Social Functionality Of Child Victims Of*. 6(1), 150–159. <https://doi.org/10.24198/focus.v6i1.49010>
- Creswell J. W., & D., C. J. (2023). Research Design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches. In *SAGE Publications, Inc.* <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Farhan, M. (2025). 7 Provinsi dengan Kasus Kekerasan Perempuan Tertinggi 2024. data.goodstats.id. <https://data.goodstats.id/statistic/7-provinsi-dengan-kasus-kekerasan-perempuan-tertinggi-2024-XWK8m>
- Fatimah, S. N., Arlianty, L. S., & Utami, E. (2025). *Judi Online dan Dampaknya Terhadap Keberfungsian Sosial Keluarga*. c, 1–7.
- Heryana, A. (2020). Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif. *Universitas Esa Unggul, December*, 1–14.
- Julianti, R. R. (2025). *Pengembangan Progressive Intentionally Structured Psychosocial Melalui Olahraga Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar*. 18–67. <http://repository.upi.edu/id/eprint/130600>
- Kotijah, Yusuf, Sumiatin, & Putri. (2021). *Masalah Psikososial Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. December, 2–334. <https://www.mitrawacanamedia.com>
- LLDIKTI3. (2021). Point-Point Penting bagi di Perguruan Tinggi Daftar Isi. *Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah III*.
- Maryam, S. (2022). *Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya*. 1, 101–107.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Johnny, S. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.

- Nafilatul Ain, Anna Fadilatul Mahmudah, Susanto, A. M. P., & Imron Fauzi. (2022). Analisis Diagnostik Fenomena Kekerasan Seksual Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Keguruan*, 7(2), 49–58. <https://doi.org/10.47435/jpdk.v7i2.1318>
- Nurwahyuliningsih, E., & Yuningsih, Y. (2024). Kondisi Psikososial Pada Anak Berhadapan Dengan Hukum Di Lpka Kelas Ii Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Humanitas*, 18. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/humanitas.v6i1.3777>
- Putri, L. R., Pembayun, N. I. P., & Qolbiah, C. W. (2024). Dampak Kekerasan Seksual terhadap Perempuan: Sebuah Sistematis Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 17. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2599>
- Sari, R. P., Bulantika, S. Z., & Nadalifa, T. (2024). Analisis Dampak dan Faktor Penyebab Kekerasan Seksual diLingkungan Sekolah. *LENTERA: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 17(1), 159–168. <https://doi.org/10.52217/lentera.v17i1.1493>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV ALFABETA.
- Syahputri, D. A., & Farisandy, E. D. (2022). Kekerasan Seksual pada Perempuan: Salah siapa? *Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 8 No.17 Se. <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1112-kekerasan-seksual-pada-perempuan-salah-siapa#:~:text=Artinya%2C perempuan lebih rentan dan beresiko menjadi,mereka sendiri%2C tempat mereka bekerja atau belajar.>
- Wahyuni, S. (2022). *Upaya Pemulihan Psikososial Menggunakan Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Dinas Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (P2TP2A) Kota Palopo Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Upaya Pemulihan Psikososial Menggunakan Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Dinas Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (P2TP2A) Kota Palopo.*
- Wirawan, O. A. (2025). *DP2AKB: Tren Laporan Kekerasan terhadap Perempuan dan Anak di Jember Meningkat.* beritajatim.com.

<https://beritajatim.com/dp3akb-tren-laporan-kekerasan-terhadap-perempuan-dan-anak-di-jember-meningkat>

Yin, K. R. (2023). *STUDI KASUS Desain & Metode*. CV. Adanu Abimata.

LAMPIRAN

Lampiran Administrasi Penelitian

Lampiran Dokumentasi

Lampiran Pedoman Wawancara

Lampiran Tabel Analisis Data

Lampiran Bukti Uji *Dependability*

Lampiran di atas dapat diakses melalui link di bawah ini:

https://drive.google.com/drive/folders/1SGeofzXaXMxRv00SR9Q2L_dhM_7En-6D

Pembaca juga dapat mengakses lampiran ini dengan menggunakan kode QR dibawah ini

