



## **Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual : Studi Deskriptif terhadap Remaja**

**Mumtaz Afridah\***  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

email [amoratirza@gmail.com](mailto:amoratirza@gmail.com)

**Inayah Nurfitri Syam<sup>2</sup>**  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

email [inayahnurfitrisyam2401@gmail.com](mailto:inayahnurfitrisyam2401@gmail.com)

**Muhammad Saefullah Yusuf<sup>3</sup>**  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

email [yusupalviero@gmail.com](mailto:yusupalviero@gmail.com)

**Anzar Agustian<sup>4</sup>**  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

email [anzaragustian5@gmail.com](mailto:anzaragustian5@gmail.com)

**Dimas Agus Darmawan<sup>5</sup>**  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

email [dimasagusdarmawan@gmail.com](mailto:dimasagusdarmawan@gmail.com)

• **Received:** 27 Mei 2022      • **Accepted:** 1 Juni 2022      • **Published online:** 30 Juni 2022

### **Abstract:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling berbasis husnudzon dalam meningkatkan resiliensi remaja korban kekerasan seksual dan mengetahui gambaran dinamika psikologis remaja korban kekerasan seksual, serta faktor apa saja yang melatarbelakangi terjadinya resiliensi pada remaja korban kekerasan seksual. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan metode penelitian menggunakan studi deskriptif dan teknik pengambilan data menggunakan wawancara mendalam. Penelitian ini pun memberikan gagasan intervensi berupa konseling berbasis husnudzon. Responden pada penelitian ini adalah dua remaja yang mengalami kekerasan seksual. Hasil dari penelitian yang dilakukan, didapat bahwa konseling berbasis husnudzon mampu meningkatkan resiliensi korban kekerasan seksual dan didapat pula gambaran mengenai dinamika psikologis remaja korban kekerasan seksual. Selain itu didapat faktor yang melatarbelakangi terjadinya resiliensi, diantaranya: dukungan sosial, perilaku mencari bantuan, berpikir positif terhadap diri menjadi faktor terbesar terbentuknya resiliensi pada penelitian ini.

**Kata kunci:** Resiliensi; Remaja; Kekerasan Seksual

### **Abstract**

This study aims to determine the effectiveness of Husnudzon-based counseling in increasing the resilience of adolescent victims of sexual violence and to describe the psychological dynamics of adolescent victims of sexual violence, as well as what factors

---

\* Corresponding Author, Email: [amoratirza@gmail.com](mailto:amoratirza@gmail.com)

*Mumtaz Afridah, Inayah Nurfitri Syam, Muhammad Saefullah Yusuf, Anzar Agustian, Dimas Agus Darmawan*

are behind the occurrence of resilience in adolescent victims of sexual violence. This study uses a qualitative approach with research methods using descriptive studies and data collection techniques using in-depth interviews. This study also provides interventions for clients in the form of Husnudzon-based counseling. The respondents in this study were 2 teenagers who experienced sexual violence. The results of the research conducted, it was found that husnudzon-based counseling was able to increase the resilience of victims of sexual violence and also obtained an overview of the psychological dynamics of adolescent victims of sexual violence. In addition, there are factors behind the occurrence of resilience: social support, behavior seeking help, positive thinking about oneself is the biggest factor in the formation of resilience in this study.

**Keywords:** Resilience; Teenager; Sexual Violence.

## **A. PENDAHULUAN**

Kekerasan seksual merupakan topik yang kembali mencuat beberapa tahun ini seiring dengan upaya pengesahan Rancangan Undang Undang tindak pidana kekerasan seksual yang akhirnya telah disahkan menjadi Undang Undang pada 12 April 2022 (dikutip dari: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia>, 09 Mei 2022). Kekerasan seksual sendiri diartikan sebagai setiap perbuatan merendahkan, menghina, menyerang, dan/atau perbuatan lainnya terhadap tubuh, hasrat seksual seseorang, dan/atau fungsi reproduksi, secara paksa, bertentangan dengan kehendak seseorang, yang menyebabkan seseorang itu tidak mampu memberikan persetujuan dalam keadaan bebas, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau relasi gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan atau kesengsaraan secara fisik, psikis, seksual, kerugian secara ekonomi, sosial, budaya, dan/atau politik (Tim Perumus RUU TPKS, 2017).

Menurut pandangan Islam kekerasan adalah segala sesuatu yang bersifat memaksakan kehendaknya sendiri yang dilakukan dalam bentuk memerintah dan jika perintah tersebut tidak dituruti maka akan mendapatkan tindakan yang tidak diinginkan berupa kekerasan (Rafiul M. dalam Amelia dkk, 2017). Sedangkan menurut Mashudi (2015), kekerasan seksual adalah penyalahgunaan terhadap seseorang yang digunakan untuk menjadi objek pelampiasan kesenangan seksual yang perilakunya kurang dipahami oleh anak itu sendiri sehingga tidak ada kemampuan anak dalam menceritakan hal tersebut kepada orang lain.

Permasalahan terkait kekerasan seksual ini semakin mencuat beberapa tahun belakang. Data statistik yang didapat di tahun 2017-2020 kasus kekerasan seksual merupakan kasus ranah publik yang paling menonjol yaitu 58 %, baik itu pencabulan,

*Mumtaz Afridah, Inayah Nurfitri Syam, Muhammad Saefullah Yusuf, Anzar Agustian, Dimas Agus Darmawan*

perkosaan, maupun pelecehan seksual. Mayoritas korban terbanyak berada di usia remaja akhir yaitu sebanyak 3720 korban (Komnas Perempuan, 2020). Hal ini pun terjadi pada kedua responden pada penelitian ini. Responden pada penelitian ini adalah remaja akhir yang mendapatkan perlakuan kekerasan seksual di lingkungan instansi pendidikan. Berdasarkan data catahu (2020), pendidik merupakan salah satu pelaku yang memiliki kasus yang tinggi.

Perlakuan kekerasan seksual yang dialami oleh keduanya berdampak pada psikologis kedua remaja ini. Mayoritas dampak yang dialami keduanya berada di ranah kognitif korban, di mana kedua korban merasa dirinya kotor dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk memiliki hubungan dengan orang lain. Mereka merasa hidupnya hancur dan ingin melukai dirinya karena malu. Mc Farlane (Y barra & Thompson, 2017) menjelaskan bahwa kekerasan seksual yang terjadi pada seseorang dapat menimbulkan stress traumatic, mengalami gangguan kesehatan fisik dan upaya melakukan bunuh diri.

Tidak hanya itu, korban pelecehan seksual biasanya akan menarik diri dari lingkungan pertemanan dan sosialnya (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018). Hal ini pun terjadi pada responden, mereka merasa malu dan tidak tahan dengan pandangan orang lain terhadapnya. Dengan adanya pengaruh negatif tersebut, maka untuk korban kekerasan seksual dibutuhkan kemampuan resiliensi atau bangkit kembali dari permasalahannya.

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari untuk merespon secara positif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma. Sedangkan Jackson dan Watkin (2004), menjelaskan bahwa resiliensi adalah bentuk perilaku individu yang mampu untuk berlaku secara positif dengan dunia sosial meskipun dalam keadaan tertekan. Jadi seseorang dapat mengontrol permasalahannya sehingga orang tersebut tetap dapat menjalin komunikasi meskipun ada tekanan yang sedang ia rasakan. Untuk itu resiliensi sangat dibutuhkan untuk korban kekerasan seksual terutama untuk remaja, karena di masa remaja terjadi perubahan fisik, psikis maupun sosial. Sari, dan Hernawaty (dalam Claudia & Sudarji, 2018) menjelaskan bahwa resiliensi pada remaja merupakan suatu hal yang penting, dengan resiliensi yang baik seseorang mempunyai kemampuan beradaptasi dengan situasi atau permasalahan yang berat dalam hidupnya.

Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk memberikan alternatif intervensi yang dapat meminimalisir dampak dari kekerasan seksual yang dialami responden dan mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh responden. Penelitian yang dilakukan oleh Ratih Ambarwati (2017) yang berjudul *Dinamika Resiliensi Remaja yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang tua* menunjukkan bahwa faktor pendorong yang muncul dalam resiliensi adalah adanya faktor internal untuk berubah, dukungan sosial, memiliki minat & bakat, namun juga ada faktor resiko dari proses resiliensi seperti kurang adanya kemauan dari dalam diri untuk menjalin hubungan baik dengan pelaku dan memaafkan pelaku. Berdasar pada penelitian tersebut, maka faktor internal baik itu cara pandang dan motivasi pada diri penting untuk diperbaiki.

Pada penelitian ini peneliti mencoba memberikan konseling berbasis husnudzon. Husnudzon dalam psikologi Islam adalah mengarah pada pilihan perilaku baik yang mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain (Rusydi, 2012). Rusydi (2012) menjelaskan bahwa husnudzon berbeda dengan berpikir positif yang dijelaskan dalam psikologi barat. Husnudzon lebih terkait dengan konsep Islam di mana perilaku memiliki nilai ketuhanan (*hablum minallah*) dan nilai kemanusiaan (*hablum minannass*). Konsep *al-zhann* yang ditemukan peneliti di Al-Qur'an dan Hadits selalu terkait dengan hubungannya kepada Tuhan dan kepada manusia. Berbeda dengan *positive thinking*, yang tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. (Rusydi, 2012).

Konseling berbasis husnudzon ini akan menyentuh ranah faktor internal korban khususnya pemikiran dan perilaku korban sehingga mengarah pada pemikiran dan perilaku yang lebih baik dan tidak ada distorsi kognitif baik pada dirinya, orang lain, dan Tuhannya.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian menggunakan studi deskriptif dan teknik pengambilan data menggunakan wawancara mendalam. Pada penelitian ini pun responden diberikan perlakuan berupa konseling berbasis husnudzon yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan untuk masing masing responden.

Strategi yang digunakan untuk mengetahui kredibilitas penelitian adalah menggunakan *member check*. *Member checking* merupakan proses mengkonfirmasi kembali data hasil wawancara dengan responden penelitian, sehingga responden dapat meninjau kembali, melakukan pengecekan ulang atau memperkuat ringkasan hasil wawancara yang telah disusun peneliti (Raco, 2010). Sumber data yang

digunakan oleh peneliti yaitu data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari orang pertama melalui wawancara dengan para informan. Dalam hal ini sumber data primer yaitu remaja korban kekerasan seksual. Dalam penelitian ini digunakan 1 teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara. Wawancara merupakan metode mendapatkan informasi dari informan dengan cara bertanya langsung kepada informan dengan bertatap muka. Dalam hal ini yang diwawancarai adalah remaja korban kekerasan seksual.

Analisis data yang digunakan adalah dengan analisis data menurut Creswell (2015) merupakan sebagai suatu proses yang berkelanjutan secara terus menerus terhadap data, mendeskripsikan pertanyaan-pertanyaan serta membuat sebuah catatan-catatan secara singkat yang terjadi dalam melakukan sebuah penelitian. Analisis data kualitatif melibatkan proses pengumpulan data yang berupa interpretasi dan pelaporan hasil penelitian. Informan merupakan orang yang akan dimintai keterangan mengenai objek penelitian dan mengetahui serta memahami terhadap masalah yang diteliti. Informan yang dipilih adalah yang dirasa mampu untuk memberikan informasi, berkaitan dengan objek penelitian dan diperkirakan akan memperlancar proses penelitian. Adapun yang menjadi kriteria pemilihan informan, antara lain remaja korban kekerasan seksual dengan masa resiliensi minimal 1 tahun. Informan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang.

### C. RESULT AND DISCUSSION

#### Efektivitas Konseling Husnudzon terhadap Peningkatan Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual.

Konseling Husnudzon efektif untuk meningkatkan resiliensi dari kedua remaja korban kekerasan seksual. Hal itu terlihat dari perubahan pemaknaan terhadap diri, lingkungan, dan pada Tuhan yang terjadi pada kedua responden.

**Tabel 1. Perubahan Mindset Responden 1**

Responden 1	Pra Intervensi	Pasca Intervensi
<b>Pemaknaan terhadap diri</b>	Merasa kotor	Memahami bahwa bukan dia yang melakukan dosa dan dia hanya korban.
	Merasa tidak berharga	Memahami bahwa ada kelebihan kelebihan yang dimilikinya.
<b>Pemaknaan terhadap orang lain</b>	Takut tidak diterima orang lain	Memahami ada banyak orang yang

		mendukung dan menerimanya.
	Takut tidak memiliki pasangan.	Memahami bahwa jodoh, rezeki berada di tangan Allah.
<b>Pemaknaan terhadap Tuhan</b>	Merasa Tuhan tidak adil	Meyakini bahwa Allah memberikan setiap ujian sesuai kadar hambanya dan pasti ada solusinya.

**Tabel 2. Perubahan Mindset Responden 2**

<b>Responden 2</b>	<b>Pra Intervensi</b>	<b>Pasca Intervensi</b>
<b>Pemaknaan terhadap diri</b>	Merasa kurang sebagai wanita	Memahami bahwa walaupun ia memiliki kekurangan namun ia pun memiliki banyak kelebihan sebagai wanita.
	Merasa tidak bisa menguasai emosi diri dan ketakutan yang ada	Menerima bahwa setiap masalah perlu proses untuk memulihkan, yang terpenting kita tetap melangkah dan berusaha lebih baik.
<b>Pemaknaan terhadap orang lain</b>	Laki laki itu menakutkan	Memahami bahwa tidak semua laki laki memiliki sifat dan perilaku yang buruk.
	Tidak mudah percaya pada orang lain karena mereka hanya akan menyakiti	Kita memang perlu berhati hati, tapi bukan berarti kita terus menerus mencurigai.

<b>Pemaknaan terhadap Tuhan</b>	Merasa Tuhan terlalu sering memberikan cobaan padanya	Meyakini bahwa Allah memberikan setiap ujian sesuai kadar hambanya dan pasti ada solusinya.
---------------------------------	---	---

### **Dinamika psikologis resiliensi yang dimiliki kedua korban.**

Aspek Resiliensi menurut (2002) adalah regulasi emosi, pengendalian dorongan, analisis kausal, efikasi diri, realistis dan optimis, empati dan keterjangkauan. Terdapat perubahan di berbagai aspek resiliensi pada kedua responden di kondisi pra intervensi dan pasca intervensi. Berikut merupakan dinamika psikologis resiliensi R1 dan R2 pra dan pasca intervensi.

R1 dan R2 mengalami kekerasan seksual di waktu yang berbeda R1 lebih dahulu mengalami kekerasan seksual dibandingkan R2, yaitu 2 tahun lebih awal, sementara R2 masih tergolong baru yaitu 6 bulan dari proses pemeriksaan. Setelah mengalami kekerasan seksual, kedua responden yaitu R1 dan R2 menarik diri dari sosial dan merasa bingung ingin bercerita kepada siapa.

Kaitannya dengan aspek regulasi emosi, R1 cenderung lebih meluapkan emosinya dengan mengurung diri dan memecahkan barang barang

*“Dulu saya ngamuk, benci banget sama tuh jahanam, rasanya pingin bunuh orang itu. Jika rasa itu ada saya buang semua benda benda di hadapan saya, bantal saya pukul, baju baju saya keluarin, kaca saya pecahin, semuanya hancur kamar saya. Saya ingin orang itu sakit seperti saya.”*

Berbeda dengan R2, R2 lebih sering meluapkan emosinya dengan menangis dan melamun. Ia tidak langsung mengatakan apa yang ia alami pada orang lain dan cenderung memendam terlebih dahulu.

*“Aku gatau harus gimana, aku cuma bisa nangis, nangis sampai pusing sekali, dulu saya di kos, saya ga masuk kuliah berhari hari, saya takut, dan saya ingin menyembunyikan tapi saya juga tidak kuat. Sampai akhirnya orangtua saya bingung mencari saya yang sulit di hubungi.”*

Pasca intervensi, kedua responden lebih mampu meluapkan emosinya dengan lebih terkontrol. Mereka memahami apa yang harus mereka lakukan ketika ingatan terkait hal yang menyakitkan mendatangi mereka. R1 mengungkapkan :

*"Saya belajar mengelola emosi, caranya Tarik napas, istigfar dan berhitung, juga mengatakan "ya saya marah, tapi saya mampu mengelolanya dengan baik"*

Begitu pula dengan R2, R2 mengatakan bahwa ia lebih mampu untuk mengungkapkan perasaannya dengan tenang kepada orang yang ia percaya dibanding memendam rasa.

*"Aku ya sekarang cerita lebih santai, dan lebih coba untuk terbuka sama mamah, mamah pun lebih mahamin perasaan aku"*

Kaitannya dengan aspek realistis dan optimis, kedua responden memiliki distorsi kognitif terhadap dirinya, lingkungannya, dan Tuhannya, sehingga terkadang membuat mereka tidak realistis. R1 mengungkapkan jika ia merasa dirinya tidak berharga dan suka melukai dirinya jika ingat tentang kejadian tersebut, ia pun menganggap bahwa dirinya kotor dan tidak pantas dengan laki laki manapun.

*"Saya merasa diri saya kotor, kadang saya ingin membersihkan diri saya dari semuanya, tapi semuanya tidak pernah hilang. Saya sempat sangat kesal dan menggosok badan saya sampai terluka dan lecet. Hal itu terjadi ketika setiap kali ada laki laki yang ingin berkenalan, saya takut dan saya pikir dia pasti akan menolak saya jika tau saya yang sebenarnya. Itu masih terjadi hingga sekarang."*

Begitu pula dengan R2, ia memiliki distorsi kognitif terhadap dirinya dan konsep diri yang buruk terhadap dirinya.

*"Aku tuh ngerasa kurang aja sebagai perempuan, kaya gabisa jaga diri aku"*

Namun pasca intervensi, baik R1 dan R2 lebih memiliki konsep diri yang lebih baik dan lebih mampu realistis dalam melihat kenyataan.

R1 mengungkapkan *"ya sekarang saya lebih mampu ngeliat sisi lain dari diri aku, kalau aku punya kelebihan kelebihan yang memang perlu disyukuri. Saya juga belajar untuk lebih sayang sama diri aku sendiri."*

Sedangkan R2 mengungkapkan *"ya emang aku banyak kekurangan ya...tapi aku sekarang sadar kalau aku punya kelebihan, dan setiap manusia itu kan punya kelebihan dan kekurangan."*

Setelah mengalami kekerasan seksual, kedua responden pun merasa takut dan menarik diri dari sosial. Sebagaimana R2 mengatakan : *"ya suka takut kalo terjadi lagi. Jadi lebih baik menghindar"*. Dari pernyataan tersebut bahwa R2 takut jika terulang kembali dengan kejadian yang pernah menimpanya dulu. Sebagaimana R1 mengatakan *"Ya jadi trauma sih, kaya gak mau deket sama orang-orang, terus jadi takut kalau misalkan diem dirumah tuh. kalau liat orangnya jadi trauma kesel juga"*.



Dari pernyataan R1 Setelah kejadian tersebut selain masih menyimpan rasa kesal ia merasa tidak mau untuk berhubungan dengan siapapun dan mengalami trauma ketika berada di rumah sendirian apalagi ketika pelaku sedang berada di rumah.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Izzaturrohmah & Khaerani (2018) bahwa korban pelecehan seksual biasanya akan menarik diri dari lingkungan pertemanan dan sosialnya. Selain itu, mereka akan mengalami kebingungan apakah harus menceritakan hal yang dialaminya ataukah tidak dan kepada siapa akan menceritakan pelecehan yang terjadi pada dirinya

Setelah pemberian intervensi, R1 lebih mulai berpikir positif dan tidak terus mencurigai orang lain. *“Saya sekarang lebih ga terlalu curiga walaupun saya juga ati ati.”*

R2 pun mengatakan *“Ya emang sih aku juga sadar, ga semua laki laki jahat, dan ga semua orang bakal jahatin kita, aku mungkin butuh waktu ja.”*

Sedangkan terkait dengan aspek efikasi diri, R1 dan R2 sebelum mendapat intervensi lebih merasa khawatir dan takut untuk bisa melangkah dan memulai lembaran baru dalam hidupnya. Mereka merasa khawatir tidak bisa mengelola rasa takut dan kebencian yang dimilikinya. R1 mengungkapkan *“Kadang rasa takut dan trauma itu muncul, kadang menghilang, jika itu muncul saya menjadi khawatir dengan semuanya. Saya takut saya jadi gila, saya ga yakin bisa menghandel masalah saya.”*. Sedangkan R2 mengungkapkan *“Ya aku gatau rasa ini berkurang kapan, rasa takut yang aku rasakan ini. Kadang aku berpikir ak bakal sembuh ga ya.”*

Setelah proses intervensi, R1 dan R2 lebih yakin bahwa segala hal yang terjadi atas kehendak Allah, serta yakin bisa mengatasi semuanya karena Allah memberikan ujian sesuai kemampuan hambanya. R1 mengungkapkan,

*“Ya sekarang saya lebih let it flow, lebih nyerahin ke Allah aja. Kalau sedih ya gapapa, kalau masih sakit ya gapapa”*

Sedangkan R2 mengungkapkan, *“Alhamdulillah ya lebih tenang, lebih paham kalau ada Allah dalam kehidupan kita, lebih khusnudzon aja, kalau semuanya itu pasti visa teratasi.”*

Berdasarkan uraian di atas jelas terdapat perubahan resiliensi yang terjadi pada R1 dan R2. Hal tersebut dilihat dari aspek aspek resiliensi yang terlihat pada R1 dan R2 pada pra intervensi dan pasca intervensi dengan menggunakan konseling husnudzon.

## **Faktor Yang Melatarbelakangi Terjadinya Resiliensi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual**

Terdapat pula faktor yang melatarbelakangi terjadinya resiliensi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi adalah optimism, harga diri, efikasi diri. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial (Missasi dan Izzati, 2019).

Pada kedua responden terdapat faktor faktor yang mempengaruhi resiliensi kedua responden. Dua responden yaitu R1 dan R2 memiliki faktor protektif eksternal yaitu dukungan sosial. Faktor protektif adalah faktor yang memiliki kontribusi terhadap meningkatnya resiliensi individu (Troy & Mauss, 2011). Seseorang yang mengalami depresi membutuhkan faktor protektif yang berperan penting meningkatkan perilaku positif individu. Adanya faktor protektif membuat seseorang menghindari peluang untuk melakukan hal negatif dan mencapai kondisi resilien (Wright & Masten, 2005; Brackenreed, 2013).

Faktor protektif internal yang dimiliki oleh kedua responden adalah upaya pencarian bantuan. Untuk bangkit tersebut kedua responden melakukan berbagai aktivitas mulai dari jaga jarak dengan pelaku, menyibukan diri, bersenang-senang bersama teman-teman dan melakukan hal positif lainnya. Sebagaimana R1 mengatakan *“ya aaa kadang butuh teman buat bisa diajak ngobrol bisa megang rahasia kadang jalan-jalan buat ngilangin biar gak dipikirin (S1W1J32), “ada sih, sempet cerita juga ketemen sama ke mamah (S2W2J20).* Dari pernyataan tersebut sangat membutuhkan teman untuk bercerita mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya atau dengan berjalan-jalan agar bisa mengurangi dengan masalah yang dipikirkan. Berbeda dengan R1, R2 lebih banyak menceritakan semuanya pada orangtuanya, *“Aku awalnya lebih banyak menceritakan ke orangtua, dan baru pada teman, hanya sedikit saja. Orangtua saya banyak mendukung saya dan menguatkan saya. Walaupun sampai sekarang saya masih terluka.”*

Dengan bercerita kepada orang lain tersebut, responden menggunakan kemampuan komunikasi dimana komunikasi menurut Grothberg (1995) termasuk ke dalam faktor *I Can* (Saya bisa) dari resiliensi, yaitu remaja mampu mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan kepada orang lain. Dukungan sosial didapat setelah bercerita kepada teman dekatnya, kedua responden mendapatkan *support*/semangat untuk dapat kembali bangkit. Namun dukungan yang didapat oleh responden R1 dan R2 berupa dukungan aktif mencari, yaitu respondenlah yang mencari teman sebagai tempat bercerita. Dengan adanya dukungan yang diterima oleh kedua responden,

Mumtaz Afridah, Inayah Nurfitri Syam, Muhammad Saefullah Yusuf, Anzar Agustian, Dimas Agus Darmawan

membuat responden merasa disayangi dan dipedulikan oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kedua responden memiliki keinginan untuk mencari bantuan atau adanya upaya *psychological help seeking behaviour*. *Psychological help seeking behaviour* adalah tindakan yang dilakukan untuk mencari bantuan psikologis dari orang lain untuk menangani permasalahannya. Rickwood (2005) menjelaskan bahwa upaya pencarian bantuan ini dilakukan secara informal maupun formal. Secara informal biasa diperoleh dari keluarga, teman, tetangga, seperti halnya yang dicari oleh kedua responden. Pencarian bantuan psikologis yang dilakukan dapat berupa penerimaan, kasih sayang, nasehat, dan lain lain.

Selain faktor protektif dari dalam diri yaitu upaya pencarian bantuan, R1 dan R2 pun mendapatkan faktor protektif eksternal. Faktor protektif eksternal yang dimiliki kedua responden adalah dukungan sosial. Zhang dalam Huang et al. (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial dimaknai sebagai hubungan spiritual dan material antara individu dan berbagai aspek masyarakat, seperti keluarga, teman, pemerintah, dan lain-lain. Dukungan sosial dapat bertindak sebagai peredam antara peristiwa kehidupan yang menyakitkan dan kesehatan mental serta mengurangi kejadian depresi.

Kaitannya dengan dukungan sosial yang terjadi pada kedua responden, awal mulanya, mereka memutuskan untuk memberanikan diri bercerita kepada teman dekatnya. Setelah menceritakan peristiwa yang di alami, teman dekat responden memberikan saran dan *mensupport* responden untuk bangkit. Kedua responden mendapatkan dukungan sosial dari teman dekat/yang mereka percaya berupa dukungan sosial aktif. Karena adanya dukungan sosial tersebut, kedua responden mulai kembali berkegiatan karena responden tidak merasa sendiri dan ada orang yang peduli dengan responden.

R1 lebih banyak mendapatkan dukungan dari ibu dan teman dekatnya, semengntara R2 lebih banyak mendapatkan dukungan dari orangtuanya. Faktor protektif eksternal tersebut sesuai dengan faktor Saya (*I Am*) dari Grothberg yang didalamnya terdapat faktor perasaan dicintai, yang didapat dari kedua responden melalui dukungan sosial aktif. Selain itu dengan adanya dukungan sosial yang muncul dari kedua responden dalam penelitian ini, sama halnya dengan hasil penelitian dari Syahria Nur J. dan Rohmatun tahun 2018 yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok dengan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi.

Setelah mendapatkan terapi husnudzon, R1 dan R2 membentuk faktor protektif internal tambahan yaitu berhusnudzon dan spritualitas. Selain upaya mencari bantuan psikologis kepada teman, ia pun melakukan upaya pemecahan masalah kepada Allah SWT. Hal tersebut juga sesuai dengan faktor *problem solving (I can)* dalam resiliensi, dimana merupakan kemampuan interpersonal dari individu itu sendiri yang didalamnya terdapat kemampuan penyelesaian masalah. Setelah beraktivitas kembali, kedua responden terkadang teringat dengan peristiwa kekerasan seksual yaitu ketika pada saat pergi ke tempat kejadian, bertemu dengan pelaku maupun bertemu dengan orang yang mirip dengan pelaku. Namun ketika responden teringat dengan peristiwa tersebut, responden melakukan aktivitas lain seperti tidak melamun, keluar bersama teman, curhat, berdoa kepada Tuhan, memikirkan hal positif dan melakukan hal positif.

R2 mengatakan, "*Setelah melakukan terapi husnudzon aku lebih suka menyerahkan semua ke Allah, suka sering sholat biar cepat lupa tapi aku mencoba untuk tidak mengingat-ingat, lebih ke pasrahin aja.*" Dari pernyataan tersebut ia menimalisir ingatan kembali dengan sholat mungkin bisa mengurangi pikirannya. Hal-hal tersebut membantu responden untuk mengatasi ketika teringat dengan peristiwa kekerasan seksual. Setelah itu kedua responden mampu melanjutkan kehidupannya setelah mengalami peristiwa tersebut, mampu mengontrol perilakunya, mampu beraktivitas kembali dan karena peristiwa tersebut membantu responden untuk menemukan pelajaran hidup. Terdapat pula pemecahan masalah, efikasi diri dan berfikir positif.

Kaitannya dengan kemampuan *self control* atau mengatur perilakunya. Hal tersebut sesuai dengan faktor resiliensi dari Grothberg yang salah satunya terdapat *problem solving (I Can)* yaitu mampu mengendalikan tingkah laku dan pikiran. Meskipun dalam proses resiliensi, kedua responden menemui kesulitan tersebut namun kedua responden mampu mengatasi dengan kemampuan *self control* yang dimiliki dari masing-masing individu setelah melakukan terapi husnudzon. Mereka lebih mampu mengendalikan perilaku dan pikirannya. R2 mengungkapkan, "*Ya aku belajar untuk bisa mengendalikan overthinking aku, sekarang aku bisa lebih melihat kemampuan aku, dan ga selalu berpikir kalau aku jelek.*" Sedangkan R1 mengungkapkan, "*Saya sekarang lebih yakin lah mampu melewatinya, dan ga negative thinking lagi, kan ada Allah.*" Hal tersebut sesuai dengan aspek resiliensi yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2002) yang salah satunya adalah *self-efficacy* yaitu kepercayaan individu mengenai kemampuan yang dimilikinya.

R2 pun mengikuti kegiatan sosial yang mengusung pencegahan kekerasan seksual. Dari sana ia banyak memperoleh teman, pengetahuan dan pelajaran tentang menangani permasalahan psikologis yang ia rasakan. R2 mengungkapkan, *“Setelah konseling kan aku join komunitas pemberdayaan perempuan gitu, awalnya aku tau ya dari pas konseling. Aku kumpul sama temen temen yang pernah jadi korban juga, dapat ilmu juga tentang penanganan KS. Banyak deh..”*

Setelah mengalami beberapa proses dan faktor dari resiliensi, maka kedua responden sudah mampu beresiliensi terbukti dari bahwa responden mampu melanjutkan kehidupannya setelah peristiwa tersebut. Selain itu responden juga mampu untuk mengendalikan perilakunya, responden juga mampu terbuka dan menyampaikan apa yang dirasakannya kepada orang lain. Hal tersebut sesuai dengan definisi resiliensi menurut Fornari & Labronici (2018) bahwa resiliensi adalah proses perubahan yang terjadi dari dalam individu yang memicu terjadinya keputusan dan keterbukaan dengan orang lain, dengan maksud menerima pertolongan dan menemukan makna baru untuk kehidupannya

Dari proses resiliensi dari masing-masing individu, di dapat bahwa masing-masing memiliki cara sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ginsburg (dalam Amalia & Keliat, 2018) setiap individu dikenalkan ke dunia dengan keahlian yang berbeda-beda dalam menyikapi setiap persoalan dan kemampuan resiliensi merupakan keahlian yang dimiliki remaja untuk dapat kembali ke kehidupannya yang baik dan dari peristiwa traumatik.

<b>Responden 1</b>	<b>Pra Intervensi</b>	<b>Pasca Intervensi</b>
Faktor protektif internal	Help seeking Behaviour	Help Seeking Behaviour
		Self Efficacy
		Spirituality
Faktor protektif eksternal	Dukungan Teman	Dukungan Sosial
<b>Responden 2</b>		
Faktor protektif internal	Help seeking Behaviour	Help Seeking Behaviour
		Self Efficacy

---

		Spirituality
		Mencari Informasi
Faktor	protektif Dukungan Keluarga	Dukungan Keluarga
eksternal		Gabung Komunitas

---

#### D. CONCLUSION

Penelitian ini mendapatkan gambaran mengenai dinamika resiliensi pada remaja korban kekerasan seksual pra dan pasca intervensi dengan memberikan konseling husnudzon. Terdapat beberapa perubahan yang mendasar baik sebelum maupun sesudah intervensi. Perubahan yang paling mencolok berada pada cara berpikir pada kedua responden yang mana masuk dalam aspek realistis dalam menghadapi keadaan dan keyakinan diri dalam menghadapi masalah dalam hidupnya. Terdapat pula faktor faktor lain yang membantunya untuk lebih resilien, di mana pada kedua kasus ini yang paling dominan adalah dukungan sosial. Serta pada R2, keinginan untuk mencari bantuan atau membagi kesulitannya dapat membuatnya lebih tenang dalam menghadapi masalah. Pada kedua kasus ini, lamanya pengalaman kekerasan seksual itu berlangsung tidak membedakan resiliensi keduanya. Lebih pada keinginan untuk lebih baik dan cara pandang lebih mampu mengubah resiliensi kedua responden. Secara umum faktor yang melatarbelakangi terjadinya resiliensi, diantaranya adalah dukungan sosial aktif, *self control*, pemecahan masalah, efikasi diri dan *positive thinking*. Dari faktor-faktor tersebut, dukungan sosial dan positif thinking menjadi faktor terbesar terbentuknya resiliensi pada kasus R1 dan R2, karena korban kekerasan seksual tidak merasa sendiri dan merasa orang lain masih peduli dan sayang dengannya. Serta mindset yang baik tentang dirinya mampu menolong dia lebih mencintai dirinya.

#### REFERENCES

- Ali, M. & Asrori, M. (2011). *Psikologi Remaja - Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Alvina, S., & Dewi, F. I. (2016). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Jurnal psikologi psibernetika*, 9 (2), hlm. 156-162.
- Arsyati, M. A., Pratomo, H., Ismail, I., Prasetyo, S., & Damayanti, R. (2017). Pengembangan media cetak pendidikan pencegahan kekerasan seksual balita di kota bogor. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 5 (1), hlm. 60-72.
- Astuti, C.S.W., Pramukti, I., & Widiyanti, E (2021). Factors Related to Psychological Help-Seeking Behavior among First-Year College Students. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 7(2), p. 164-171.

- Mumtaz Afridah, Inayah Nurfitri Syam, Muhammad Saefullah Yusuf, Anzar Agustian, Dimas Agus Darmawan
- Brackenreed, D. (2013). Resilience and risk. *International Education Studies*, 3(3), 111-121.
- Claudia, F., & Sudarji, S. (2018). Sumber-sumber resiliensi pada remaja korban perundungan di SMK Negeri X Jakarta. *Jurnal psibernetika*, 11 (2), hlm. 101-114.
- Gunawan, I. (2017). *Metode penelitian kualitatif*. Jakarta: Bumi aksara.
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52(102166). doi: 10.1016/j.ajp.2020.102166
- Izaaturrohmah, & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Jurnal penelitian psikologi*, 3 (1), hlm. 117-140.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The Resilience Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness. *Selection and Development Review*, 20 (6), 14.
- Raco, J. (2010). *Metode penelitian kualitatif, karakteristik dan keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4, 1-34. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Broadway Books.
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: Konsep berfikir positif dalam perspektif Psikologi Islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Proyeksi*, 1-31.
- Tim Perancangan RUU TPKS. (2017). *Rancangan Undang Undang Tentang Penghapusan Kekerasan Seksual*. [RJ2-20170201-043128-3029.pdf \(dpr.go.id\)](https://www.dpr.go.id/rancangan/2017/02/01/043128-3029)
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2001). *Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor*. In S. M. Southwick, B. T Litz, D., Charmey
- Utami, C. T. & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi : Sebuah Tinjauan Meta-Analysis. *Jurnal UGM Buletin Psikologi*, 25 (1), hlm. 54-65.
- Yudha, I. N., & Tobing, D. H. (2017). Dinamika memaafkan pada korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4 (2), hlm. 435-477.