

---

---

## Teknik Relaksasi Post Traumatic Growth Bagi Korban Kekerasan Seksual

Diana Zumrotus Sa`adah\*<sup>1</sup>, Monika Arbaini<sup>2</sup>, Anita Khairul Nisq<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Indonesia

Email Correspondence : dianazumrotus@mail.uinfasbengkulu.ac.id

---

### Kata Kunci :

Kekerasan Seksual, Post  
Traumatic Growth,  
Pemulihan Psikologis,  
Spiritualitas

### Abstrak

Kekerasan seksual merupakan bentuk pelanggaran berat terhadap martabat dan hak asasi manusia yang menimbulkan dampak multidimensi bagi korban, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Korban sering mengalami trauma mendalam seperti rasa takut, cemas, depresi, kehilangan harga diri, serta gangguan hubungan interpersonal. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (Library research), yakni data-data yang menjadi objek penelitian terdiri dari bahan-bahan kepustakaan. Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Hasil penelitian ini adalah Pencapaian post traumatic growth pada korban kekerasan seksual tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses panjang yang melibatkan tahapan ruminasi otomatis, pengelolaan distress emosional, dan ruminasi terarah. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kekuatan spiritual, kognisi positif, strategi koping yang adaptif, serta kepribadian yang optimis berperan penting dalam membentuk pertumbuhan tersebut.

---

### Keywords :

Sexual Violence, Post  
Traumatic Growth,  
Psychological Recovery,  
Spirituality

---

### Abstract

Sexual violence is a serious violation of human dignity and rights that has multidimensional impacts on victims, including physical, psychological, social, and spiritual aspects. Victims often experience deep trauma such as fear, anxiety, depression, loss of self-esteem, and disruption of interpersonal relationships. This study uses library research, namely the data that is the object of research consists of library materials. Library research can be interpreted as a series of activities related to the method of collecting library data, reading and recording and processing research materials. The results of this study are that the achievement of post-traumatic growth in victims of sexual violence does not occur suddenly, but through a long process involving stages of automatic rumination, management of emotional distress, and directed rumination. Factors such as social support, spiritual strength, positive

---

---

*cognition, adaptive coping strategies, and an optimistic personality play an important role in shaping this growth.*



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

---

## PENDAHULUAN

Kekerasan seksual merupakan perbuatan yang melanggar moral dan melanggar hukum. Kekerasan terhadap perempuan menurut Amora merupakan tindakan asusila yang menyebabkan kerugian atau penderitaan pada korban yang mengalaminya. Korban dari kejahatan kekerasan seksual banyak terjadi pada perempuan.

Umumnya, kekerasan seksual menimpa para perempuan, fakta tersebut berkesesuaian dengan data Komnas Perempuan (2023) yang menyatakan bahwa sebanyak 2.228 kasus kekerasan seksual di Indonesia terjadi pada perempuan, Jika ditelisik lebih mendalam, angka kasus kekerasan pada perempuan, seringkali terjadi pada kalangan remaja. Data Kemenpppa tahun 2023 memperlihatkan sebanyak 30,4% dari total 20.090 kasus yang menimpa korban perempuan, kasus kekerasan seksual terjadi pada rentang usia 13- 17 tahun.

Probabilitas perempuan untuk mendapatkan kekerasan seksual sangat tinggi karena kerentanannya. Mirisnya, tindak kekerasan seksual seringkali dikaitkan dengan bagaimana perempuan (yang merupakan korban) berpakaian, berperilaku, berelasi sosial, berhubungan dengan lawan jenis, atau bekerja. Karena sifat alamiahnya, korban dipersepsikan sebagai seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk melindungi dirinya dari serangan pelaku, selalu menempatkan diri mereka sehingga dianggap mudah diserang oleh pelaku, ataupun mudah untuk dimanipulasi oleh pelaku.(Fadilah, 2020)

Kekerasan dalam pacaran merupakan perilaku menyimpang yang bisa dialami oleh siapapun. bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran dapat dikelompokkan ke dalam 4 jenis yaitu kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikologis, dan menguntit. Dijelaskan lebih lanjut bahwa bentuk perlakuan yang termasuk dalam kekerasan fisik adalah ketika seseorang menyakiti atau mencoba menyakiti pasangan dengan memukul, menendang, atau menggunakan jenis kekuatan fisik lainnya. Sedangkan seseorang dapat dikatakan melakukan kekerasan seksual ketika ia mencoba memaksa pasangan untuk mengambil bagian dalam tindakan seks, sentuhan seksual, atau peristiwa seksual non-fisik (misalnya mengirim gambar dan teks bernuansa seksual) tanpa persetujuan dari pasangannya. Bentuk kekerasan lainnya yaitu kekerasan psikologis, terjadi ketika seseorang menggunakan komunikasi verbal dan non-verbal dengan maksud untuk menyakiti orang lain secara psikologis atau emosional dan/atau mengerahkan kontrol atas orang lain. Bentuk kekerasan terakhir yaitu menguntit, dijelaskan sebagai perilaku memberikan perhatian dan kontak yang berulang padahal perilaku tersebut tidak diinginkan oleh pasangan yang memunculkan rasa takut bahkan kekhawatiran akan keselamatan diri sendiri atau keselamatan seseorang yang dekat dengan korban.(Deliviana, 2021) Korban kekerasan

seksual juga dapat mengalami berbagai masalah interpersonal, seperti ketidakpercayaan pada orang lain, kesulitan dalam hubungan, mengisolasi dan mengasingkan diri sendiri, serta ketakutan terhadap laki-laki. Selain itu, korban yang mengalami trauma psikologis yang sangat hebat kemungkinan memiliki dorongan yang kuat untuk bunuh diri.

Meskipun menimbulkan banyak dampak negatif, tidak semua wanita terus menerus memandang kekerasan seksual yang dialami sebagai pengalaman negatif. Sebagian wanita dapat melewati keadaan krisis tersebut, bahkan mengalami kehidupan yang lebih positif setelahnya. Sebagian besar korban kekerasan seksual melaporkan adanya perubahan positif pasca peristiwa kekerasan seksual, seperti menjadi lebih kuat, lebih berhati-hati, lebih dekat dengan ibu, lebih berempati terhadap korban kekerasan seksual, membesarkan anak-anak dengan kesadaran akan tanggung jawab seksual yang lebih tinggi, dan lain-lain.

Peristiwa traumatik yang telah dialami oleh korban kekerasan seksual tersebut membawa dampak ataupun akibat yang signifikan. Namun, seiring berjalannya waktu beberapa dari mereka mampu membuktikan bahwa meskipun memiliki pengalaman traumatik terhadap kehidupan, akan tetapi mereka mampu bangkit dari keterpurukan, bertahan serta mampu berkembang atas kondisi dirinya saat ini. Keadaan seperti inilah yang disebut *post traumatic growth* (pertumbuhan pasca trauma).

Fenomena *post traumatic growth* pada korban kekerasan seksual menunjukkan adanya kekuatan luar biasa dalam diri manusia untuk bangkit dari luka yang mendalam. Para penyintas mampu mengubah pengalaman traumatis menjadi momentum untuk tumbuh, memperbaiki diri, serta menemukan makna baru dalam hidupnya. Proses ini tidak hanya menggambarkan kemampuan adaptasi terhadap penderitaan, tetapi juga wujud dari ketahanan psikologis dan spiritual yang tinggi. Dengan dukungan lingkungan sosial yang positif, penerimaan diri, serta dorongan untuk kembali menjalani hidup dengan lebih baik, korban kekerasan seksual dapat bertransformasi menjadi pribadi yang lebih tangguh, berdaya, dan memiliki pandangan hidup yang lebih matang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (Library research), yakni data-data yang menjadi objek penelitian terdiri dari bahan-bahan kepustakaan. Studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Studi kepustakaan atau pustaka dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. (Mestika Zed, 2004) Sementara menurut Suwarno, Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti. (Wiji Suwarno,

2019) Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. (Moh. Nazir, 2009) Penelitian ini mengadopsi jenis penelitian pustaka atau libraru research, dimana berfokus kepada eksplorasi dan analisis literatur terkait Relaksasi Post Traumatic Growth Bagi Korban Kekerasan Seksual

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Kekerasan Seksual**

Kekerasan seksual merupakan bentuk kekerasan yang menyakiti dan melanggar martabat korban. Kekerasan seksual dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk pemerkosaan, pencabulan, pelecehan seksual, atau eksploitasi seksual. (Intan Fadilah Nasution et al., 2024) Kekerasan seksual terhadap perempuan adalah fenomena yang telah merajalela di Indonesia selama bertahun-tahun. Menurut data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), hampir setiap hari terjadi kasus kekerasan seksual terhadap perempuan di berbagai daerah di Indonesia. Bentuk kekerasan ini bisa berupa pemerkosaan, pelecehan seksual, eksploitasi seksual, dan bentuk-bentuk lain yang merusak martabat dan kesejahteraan perempuan

Kekerasan seksual adalah sebuah tindakan pelecehan seksual terhadap seseorang tanpa adanya persetujuan dari pihak yang bersangkutan. Kekerasan seksual dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk percobaan tindakan seksual, ajakan untuk melakukan tindakan seksual, dan ancaman tindakan seksual. Perilaku tidak sopan dan kekerasan yang dilakukan seseorang terhadap orang lain tanpa persetujuan mereka dapat menyebabkan kerugian fisik dan psikologis, serta kerugian dalam hidup mereka. Dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan kekerasan terhadap anak, baik di sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Adapun pelaku dari tindakan kekerasan seksual ini bisa dari keluarga inti, masyarakat, teman di lingkungan sekolah, bahkan juga guru. (Nafilatul Ain et al., 2022)

Kekerasan seksual juga dapat diartikan dari pelecehan seksual, di mana hal ini adalah sebuah aksi yang dilancarkan pelaku kepada pihak-pihak tertentu yang tidak dikehendaki oleh korban. Sehingga hal ini memunculkan respons negatif seperti perasaan malu, marah, kebencian, tersinggung, dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk dari kekerasan yang terjadi terhadap perempuan yang paling sering yaitu berupa kekerasan fisik dan nonfisik. Kedua bentuk kekerasan tersebut memiliki hubungan dan hal ini juga dapat memperkuat kekuasaan pelaku untuk melakukan tindak kekerasan kepada korbannya. Kekerasan fisik sendiri yaitu segala macam tindakan yang dapat memunculkan penderitaan fisik, saling menggampar, memukul, mengikat, menghantam, menyorong dan sebagainya. Sementara itu, kekerasan nonfisik yaitu berbentuk makian, mengucapkan kata-kata kotor, bersiul, melihat atau melontarkan lelucon yang berhubungan dengan seks yang memiliki konotasi menghina kaum perempuan (yang menjadi korban). Kekerasan seksual nonfisik

juga termasuk ke dalam pelecehan seksual yang secara verbal seperti catcalling yang berakibat terganggunya mental, psikologis, dan kejiwaan. (Rahmasari, 2022)

Kekerasan seksual terhadap perempuan adalah masalah yang mengguncang dan merusak masyarakat secara mendalam di seluruh dunia. Dalam realitas Indonesia, kekerasan seksual telah menjadi ancaman serius terhadap hak-hak asasi manusia, kesejahteraan individu, dan stabilitas sosial. Menyikapi tantangan ini, pemerintah Indonesia mengambil langkah besar dengan mengesahkan Undang-Undang No. 12 Tahun 2022 tentang Pencegahan dan Penanganan Tindak Pidana Kekerasan Seksual. Undang-undang ini bertujuan untuk memberikan kerangka kerja yang komprehensif dalam upaya melawan kekerasan seksual, khususnya terhadap perempuan. Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi esensi dari UU No. 12 Tahun 2022, dampaknya terhadap korban kekerasan seksual perempuan, dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan efektivitas perlindungan yang disediakan oleh undang-undang tersebut. (Dimas Gibran Satrio Utomo & Tajul Arifin, 2024)

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kekerasan seksual merupakan bentuk pelanggaran serius terhadap hak asasi manusia yang tidak hanya menimbulkan penderitaan fisik, tetapi juga kerusakan psikologis, sosial, dan moral bagi korban, terutama perempuan. Fenomena ini telah menjadi persoalan kronis di Indonesia, di mana berbagai bentuk kekerasan baik fisik maupun nonfisik masih sering terjadi di lingkungan keluarga, sekolah, hingga masyarakat luas. Meskipun pemerintah telah berupaya menanggulangi permasalahan ini melalui pengesahan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual, implementasi yang efektif tetap menjadi tantangan besar. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara pemerintah, lembaga sosial, dan masyarakat dalam memberikan perlindungan, pendampingan, serta edukasi berkelanjutan untuk mencegah kekerasan seksual dan memastikan keadilan bagi para korban.

### **Pengertian Post Traumatic Growth**

*Post traumatic growth* adalah pengalaman individu yang berkembang setelah mengalami kejadian traumatik, setidaknya pada beberapa area. Individu tersebut tidak hanya bertahan tetapi juga memiliki perubahan dari keadaan sebelumnya. *Post traumatic growth* memiliki dua pengertian penting. Pertama *post-traumatic growth* dapat terjadi saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tidak menyenangkan. Tingkat stres yang rendah dan proses perkembangan yang normal tidak berhubungan dengan timbulnya *post-traumatic growth*. Kedua, perubahan positif hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan. Perjuangan ini merujuk pada penerimaan masa lalu dan masa depannya dalam kehidupan yang terjadi segera setelah mengalami trauma yang berat.

*Post traumatic growth* merupakan pertumbuhan yang dialami individu bukan hanya sekedar pulih dari traumanya namun juga bertumbuh kearah yang lebih positif dari pengalaman traumatis yang dialami individu. *Post traumatic growth*

menggambarkan bagaimana individu mengalami perubahan setidaknya di beberapa area dalam hidupnya melampaui keadaan sebelumnya.

Konsep pertumbuhan *post traumatic growth* adalah pengalaman perubahan positif yang signifikan dan timbul dari perjuangan krisis kehidupan yang besar antara lain, apresiasi peningkatan hidup, pengaturan hidup dengan prioritas baru, rasa kekuatan pribadi meningkat dan spiritual berubah secara positif. *Post traumatic growth* merupakan pengalaman berupa perubahan positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan seseorang dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang tinggi. *Post traumatic growth* dapat dibagi menjadi tiga domain utama, yaitu perubahan persepsi tentang kehidupan, perubahan dalam menjalani hubungan dengan orang lain, dan perubahan dalam filosofi hidup seseorang. (Farida et al., 2023)

Pertumbuhan pasca-trauma atau *posttraumatic growth* merupakan suatu pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan dengan krisis kehidupan yang sangat menantang. Definisi dari pertumbuhan pascatrauma juga mengacu pada perubahan individu yang melampaui kemampuannya untuk melawan dan tidak dihancurkan oleh keadaan yang mengancam yang melibatkan pengaruh dari luar seperti kemampuan beradaptasi serta memiliki kualitas transformasi atau perubahan kualitatif.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *post traumatic growth* merupakan proses psikologis yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk berkembang dan mengalami perubahan positif setelah menghadapi peristiwa traumatis dalam hidupnya. Individu yang mengalami *post traumatic growth* tidak hanya mampu bertahan dari trauma, tetapi juga menunjukkan peningkatan kualitas hidup, kekuatan pribadi, serta pandangan yang lebih mendalam terhadap makna kehidupan. Proses ini muncul melalui perjuangan yang berat dalam menerima masa lalu dan menata masa depan dengan kesadaran baru. Dengan demikian, *post traumatic growth* bukan sekadar pemulihan dari luka batin, tetapi merupakan transformasi diri menuju keadaan yang lebih matang, berdaya, dan memiliki keseimbangan emosional serta spiritual yang lebih baik.

### **Tahapan *Post Traumatic Growth* pada Korban Kekerasan Seksual**

Pada umumnya korban kekerasan seksual akan merasakan trauma yang cukup mendalam, namun, seiring berjalannya waktu, pengalaman traumatis tersebut dapat berubah menjadi perubahan positif bagi individu yang mengalaminya. Pada proses perubahan tersebut diketahui individu yang mengalami pengalaman traumatis akan melewati beberapa tahapan. Korban kekerasan seksual akan melalui tahapan dalam mencapai *post traumatic growth*, yaitu dengan ruminasi otomatis, pengelolaan dan penurunan distress emosional, serta ruminasi terarah.

#### **a. Ruminasi otomatis**

Ruminasi positif menyebabkan subjek menjadi enggan menceritakan pengalaman yang dialami oleh para korban, sehingga mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang dapat membantu proses pemulihan.

ruminasi tidak selalu berifat mengganggu, ruminasi dapat bersifat lebih tertata yang digambarkan dengan kemampuan individu dalam memahami peristiwa dan memikirkan pemecahan. Proses tersebut kemudian dapat membawa individu dalam melakukan koping terhadap trauma yang dialaminya. Setelahnya, individu dapat melanjutkan tahap kognitif akhir, fase di mana mereka mampu memahami dan memberi makna atas peristiwa yang dialaminya.

b. Pengelolaan dan penurunan distress emosional

Beberapa tahapan di atas memberi dampak baik pada individu korban kekerasan seksual, yakni individu dapat mengalami distress dan dapat melakukan koping dengan baik, sehingga individu tersebut dapat mencapai puncak post traumatic growth. Seseorang dapat dikatakan telah mencapai post traumatic growth ketika terdapat beberapa indikasi dalam dirinya, di antaranya dapat mengelola emosi negatif, dapat melakukan keterbukaan sehingga mendapat dukungan, dapat merenungkan kembali kejadian yang dialaminya, serta dapat memandang bijak pengalaman yang pernah dialaminya.

c. Ruminasi terarah

Ruminasi terarah merupakan tahap penting dalam proses pencapaian post traumatic growth, di mana individu mulai mengalihkan pikirannya dari sekadar mengingat peristiwa traumatis menuju pada upaya memahami makna di balik pengalaman tersebut. Pada tahap ini, korban kekerasan seksual tidak lagi terjebak dalam pikiran negatif yang berulang, melainkan mulai menggunakan proses berpikirnya secara sadar untuk mengevaluasi, menerima, dan mengambil pelajaran dari peristiwa yang dialami. Ruminasi terarah menandai adanya perubahan signifikan dalam cara individu memandang dirinya dan kehidupannya, sebab ia mulai menemukan nilai positif, kekuatan pribadi, dan arah hidup baru setelah trauma. Proses ini juga berperan dalam memperkuat regulasi emosi, meningkatkan penerimaan diri, serta membuka kesempatan bagi individu untuk menjalin kembali hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, ruminasi terarah bukan hanya bentuk refleksi, tetapi juga simbol keberhasilan seseorang dalam mengolah pengalaman traumatis menjadi sumber pertumbuhan dan kebijaksanaan hidup.

### **Faktor yang Mempengaruhi *Post Traumatic Growth* pada Korban Kekerasan Seksual**

Korban kekerasan seksual sering kali mengalami trauma mendalam yang dapat mengubah cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Namun, di balik penderitaan tersebut, sebagian korban justru mampu menunjukkan tanda-tanda pertumbuhan positif yang dikenal sebagai *post traumatic growth* (PTG). PTG merupakan kondisi ketika seseorang mengalami perkembangan psikologis yang lebih baik setelah melalui peristiwa traumatis, seperti meningkatnya kepercayaan diri, kedewasaan emosional, dan spiritualitas. Proses ini tidak terjadi secara instan, tetapi

dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut menentukan sejauh mana individu mampu mengubah penderitaan menjadi kekuatan baru dalam kehidupannya.

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki peran besar dalam proses pemulihan psikologis korban kekerasan seksual. Ketika korban mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, maupun lembaga sosial, mereka lebih mudah menumbuhkan rasa aman dan kepercayaan diri untuk bangkit kembali. Dukungan emosional seperti empati, perhatian, dan penerimaan dapat membantu korban melihat pengalaman traumatis sebagai peluang untuk tumbuh secara pribadi dan spiritual.

b. Kognisi Positif dan Makna Hidup

Korban yang mampu mengubah cara pandang terhadap kejadian traumatis biasanya lebih cepat mengalami *post traumatic growth*. Mereka belajar menemukan makna baru dari penderitaan yang dialami, seperti menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih bijaksana, dan lebih berempati terhadap sesama. Proses refleksi diri yang mendalam ini memungkinkan korban untuk menata kembali nilai-nilai hidupnya.

c. Spiritualitas dan Keimanan

Aspek spiritual sering menjadi sumber kekuatan utama bagi korban kekerasan seksual. Keyakinan kepada Tuhan, doa, dan ibadah dapat menumbuhkan rasa tenang serta harapan baru untuk menjalani hidup. Spiritualitas membantu korban menginterpretasikan trauma sebagai ujian yang dapat memperkuat keimanan dan memperdalam makna hidup.

d. Strategi Koping (*Coping Strategy*)

Cara korban menghadapi stres dan tekanan pascatrauma juga memengaruhi tingkat pertumbuhan psikologisnya. Korban yang menggunakan *adaptive coping* seperti mencari bantuan profesional, berbicara dengan orang yang dipercaya, atau menyalurkan emosi melalui kegiatan positif, cenderung lebih mudah mencapai PTG dibandingkan mereka yang menekan atau menghindari emosi negatif.

e. Kepribadian dan Optimisme

Faktor kepribadian seperti keterbukaan terhadap pengalaman baru, keuletan, dan optimisme turut memengaruhi PTG. Individu yang memiliki sikap positif terhadap masa depan lebih mungkin untuk bangkit, belajar dari pengalaman, dan melihat trauma sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri.

### **Teknik Relaksasi *Post Traumatic Growth* Bagi Korban Kekerasan Seksual**

Teknik relaksasi untuk mendukung *post-traumatic growth* bagi korban kekerasan seksual meliputi latihan pernapasan perut, relaksasi otot, dan perubahan pola pikir dari negatif ke positif. Teknik ini membantu korban mengelola kecemasan,

menenangkan diri, dan mengembangkan strategi koping yang lebih sehat untuk membangun ketahanan mental dan *growth*.

a. Latihan pernapasan

Pernapasan perut: Terapis dapat melatih korban untuk bernapas dalam-dalam menggunakan perut secara perlahan untuk membantu menenangkan sistem saraf.

b. Relaksasi otot

Mengontrol ketegangan: Membantu korban untuk belajar mengendalikan ketakutan dan kecemasan dengan merelaksasikan otot-otot yang menegang akibat stres.

c. Restrukturisasi kognitif

1) Mengganti pikiran negatif:

Melalui Terapi Perilaku Kognitif (CBT), korban dapat belajar mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif serta menyalahkan diri sendiri dengan pikiran yang lebih positif dan realistis.

2) Mengalihkan perhatian:

Mempelajari cara mengalihkan pikiran saat mulai memikirkan hal-hal yang membuat stres.

d. Ekspresi emosi yang sehat

1) Mengekspresikan perasaan:

Membantu korban belajar mengekspresikan harapan, pendapat, dan emosi tanpa menyakiti atau menyalahkan orang lain.

2) Menyalurkan emosi:

Meny Channel-kan perasaan melalui kegiatan yang disukai untuk merasa lebih tenang, seperti berolahraga atau menekuni hobi.

e. Dukungan sosial dan penerimaan diri

1) Keterbukaan:

Membuka diri dan berbicara dengan orang terdekat dapat membantu proses pemulihan.

2) Penerimaan diri:

Menerima keadaan dan mencintai diri sendiri merupakan bagian penting dari proses *post-traumatic growth*.

## KESIMPULAN

Kekerasan seksual merupakan bentuk pelanggaran serius terhadap harkat dan martabat manusia yang tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga trauma psikologis mendalam bagi korban. Namun, di balik penderitaan yang dialami, sebagian korban justru mampu menunjukkan kekuatan luar biasa untuk bangkit dan berkembang melalui proses *post traumatic growth* (PTG). Fenomena ini menggambarkan bagaimana korban mampu mengubah pengalaman traumatis menjadi sumber pembelajaran hidup, memperkuat spiritualitas, meningkatkan kemampuan adaptasi emosional, serta menata kembali makna kehidupannya secara

lebih positif. Melalui proses ini, korban tidak hanya berhasil pulih dari trauma, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, berdaya, dan bijaksana dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Pencapaian *post traumatic growth* pada korban kekerasan seksual tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses panjang yang melibatkan tahapan ruminasi otomatis, pengelolaan distress emosional, dan ruminasi terarah. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kekuatan spiritual, kognisi positif, strategi koping yang adaptif, serta kepribadian yang optimis berperan penting dalam membentuk pertumbuhan tersebut. Selain itu, penerapan teknik relaksasi seperti latihan pernapasan, relaksasi otot, restrukturisasi kognitif, dan ekspresi emosi yang sehat dapat membantu korban menata keseimbangan mental dan emosionalnya. Dengan demikian, *post traumatic growth* menjadi bukti bahwa dari peristiwa paling kelam sekalipun, manusia memiliki kemampuan untuk tumbuh, memperbarui diri, dan menemukan harapan baru dalam hidupnya.

## REFERENSI

- Deliviana, E. (2021). Resiliensi dan Post Traumatic Growth Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia Di Daerah Tertinggal, Terdepan, Dan Terluar*, 4(2), 46–61. <https://doi.org/10.33541/ji.v4i2.6089>
- Dimas Gibran Satrio Utomo & Tajul Arifin. (2024). Kekerasan Seksual Pada Perempuan Berdasarkan UU No. 12 Tahun 2022. *Aliansi: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(5), 42–55. <https://doi.org/10.62383/aliansi.v1i5.376>
- Fadilah, K. (2020). PEMULIHAN TRAUMA PSIKOSOSIAL PADA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI YAYASAN PULIH. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(2), 145–156. <https://doi.org/10.15408/empati.v7i2.11423>
- Farida, A., Dewi, R., & Anastasya, Y. A. (2023). Post-traumatic Growth pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *SIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1, 12.
- Intan Fadilah Nasution, Ferdy Muzzamil, Salwa Azzharah, & Aura Islamyazizah. (2024). Kekerasan Seksual Pada Remaja. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 235–244. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.498>
- Mestika Zed. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan* (p. 94). Yayasan Obor Indonesia.
- Moh. Nazir. (2009). *Metode penelitian* (p. 544). Ghalia Indonesia.
- 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>
- Rahmasari, R. (2022). Analisa Makna ‘Persetujuan’ dalam Pemendikbud Ristek No. 30 Tahun 2021 terhadap Fenomena Kekerasan Seksual di Lingkungan Pendidikan yang Dianggap sebagai Upaya Legitimasi Terhadap Perzinaan. *Jurnal*

*Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 3(1), 78–89.  
<https://doi.org/10.18196/jphk.v3i1.13484>

Wiji Suwarno. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan* (p. 248). Ar-Ruzz Media.