



Psychological Trauma as a Severe and Lasting Consequence of Sexual Abuse

Trauma Psikologis sebagai Dampak Berat dan Berkepanjangan dari Kekerasan Seksual

Riska Rahmasari^{1*}, Matang²

¹ Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Email: 230603015@student.umri.ac.id

² Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Indonesia

Email: matang@ummah.ac.id

*Corresponding Author:

230603015@student.umri.ac.id

Abstrak

Pelecehan seksual merupakan jenis kekerasan yang tidak hanya menyebabkan cedera fisik tetapi juga memiliki dampak psikologis yang mendalam pada korban. Dampak yang timbul dari kekerasan seksual berupa depresi, fobia, mimpi buruk, dan kecurigaan terhadap orang lain dalam jangka waktu yang cukup lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk trauma psikologis yang dialami oleh korban pelecehan seksual dan proses adaptasi yang mereka lalui dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dengan 3 informan yang merupakan korban pelecehan seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban mengalami berbagai bentuk trauma psikologis, termasuk Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), penurunan drastis kepercayaan diri, kesulitan tidur, dan perasaan terjebak dalam pikiran negatif. Selain itu dampak sosial juga terungkap dalam bentuk penarikan diri dari pergaulan sosial, dan kecurigaan terhadap lawan jenis. Oleh karena itu perlu diberikan dukungan psikologis yang memadai, rehabilitasi sosial, dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi korban sehingga mereka dapat memulai proses pemulihan dan mendapatkan kembali kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: *Pelecehan seksual, Trauma psikologis, Wanita*

Abstract

Sexual harassment is a form of violence that not only causes physical injury but also has profound psychological consequences for victims. The impacts of sexual violence may include depression, phobias, nightmares, and long-term distrust toward others. The purpose of this study is to describe the forms of psychological trauma experienced by survivors of sexual harassment and the adaptation processes they undergo in their daily lives. This study employs a qualitative descriptive method, with data collected through in-depth interviews with three informants who are survivors of sexual harassment. The findings reveal that the victims experience various forms of psychological trauma, including Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), a drastic decline in self-confidence, sleep disturbances, and persistent negative thoughts. In addition, social impacts also emerged, such as withdrawal from social interactions and heightened suspicion toward the opposite sex. Therefore, adequate psychological support, social rehabilitation, and the creation of a safe and supportive environment are essential to help survivors begin their recovery process and regain their quality of life.

Keywords: *Psychological trauma, Sexual harassment, Woman*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan masyarakat yang memiliki berbagai latar belakang budaya yang melahirkan norma-norma yang berlaku di dalam masyarakat (Drastawan, 2022). Norma-norma ini kemudian berfungsi sebagai dasar bagi masyarakat untuk menciptakan kehidupan yang harmonis bersama serta menjadi pedoman dalam berinteraksi sosial. Namun realita menunjukkan hal yang berbeda dengan norma-norma itu. Salah satu contohnya adalah pelecehan seksual. Pelecehan seksual adalah masalah yang besar yang ada dan terus berkembang di masyarakat. Korban dari pelecehan seksual tidak hanya orang dewasa tetapi anak-anak baik laki-laki maupun perempuan sering kali menjadi sasaran atau target yang mudah bagi pelaku (Nabillah, 2019).

Kekerasan bisa dikategorikan dalam beberapa jenis yaitu kekerasan fisik, emosional, dan seksual. Saat ini yang paling sering diperbincangkan adalah kekerasan seksual, khususnya yang menimpa wanita baik dalam usia muda maupun yang sudah dewasa. Komnas Perempuan melaporkan bahwa terdapat 289.111 kasus kekerasan terhadap wanita di Indonesia pada tahun 2024, yang menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2022 yang mencapai 55.920 kasus atau sekitar 12%. Namun situasi ini tetap harus dipandang serius dan menjadi fokus utama dalam penanganannya (Kusuma et al., 2025).

Kekerasan seksual terhadap wanita telah menjadi masalah yang meluas, baik di tingkat internasional maupun dalam konteks tertentu seperti di perguruan tinggi (Govender, 2023). Upaya untuk menangani dan memerangi kekerasan seksual perlu melampaui perubahan sikap individu dan harus menyoroti tantangan terhadap norma sosial, mendorong kesetaraan gender, memberikan pendidikan yang menyeluruh (Wan Ali Akbar Wan Abdullah, Khadijah Abdul Razak, and Mohd Isa Hamzah 2021) tentang persetujuan, serta menegakkan hukum yang ketat untuk menuntut pertanggungjawaban para pelaku. Di samping itu sangat penting untuk mengatasi faktor-faktor dasar yang menyebabkan kekerasan seksual (Machisa et al., 2021).

Kampanye peningkatan kesadaran dan program edukasi sangat krusial dalam memberikan pengetahuan serta mendidik pria dan wanita tentang pentingnya saling menghargai dan mencintai, serta mendukung budaya yang tidak menerima kekerasan (Kusuma et al., 2025). Selain itu pendekatan yang melibatkan komunitas yang mendorong perilaku positif dapat berfungsi secara signifikan dalam mencegah tindakan kekerasan seksual. Dengan menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam masyarakat dan memperbaiki sikap anggota masyarakat terhadap pencegahan, intervensi dari orang-orang yang bersikap proaktif dapat berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih aman dan mengurangi kasus kekerasan seksual terhadap perempuan (Putri et al., 2024).

Di Indonesia kaum perempuan merupakan kelompok yang paling rentan terhadap kekerasan seksual. Berbagai masalah kekerasan seksual yang dialami oleh perempuan meliputi perkosaan, penganiayaan, bahkan pembunuhan. Deretan kasus kekerasan seksual, terutama yang berkaitan dengan perkosaan, telah menarik perhatian untuk dilakukan penelitian lebih mendalam karena dampak yang ditimbulkan, baik dari segi fisik maupun psikologis (Indaryani, 2019). Tindakan ini dilakukan untuk memenuhi hasratnya (Pibra & Ismurizal, 2021) secara paksa terhadap orang lain melalui cara-cara seperti pemaksaan, ancaman, dan menimbulkan keadaan tidak berdaya dalam hubungan seksual. Bentuk-bentuk kekerasan seksual ini mencakup berbagai aktivitas seksual, perilaku atau tindakan yang tidak sopan dengan alat kelamin, penyebaran konten

pornografi, serta kontak fisik dengan alat kelamin. Kekerasan seksual yang dialami dapat memiliki efek traumatis yang berlangsung seumur hidup (Octaviani & Nurwati, 2021).

Kekerasan seksual dapat dialami oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Selain itu semua orang juga bisa menjadi pelaku kekerasan seksual. Dari segi fisik dan kesehatan, mungkin dampak yang dirasakan oleh korban tidak terlalu besar atau diperhatikan, namun dari sisi psikologis banyak efek yang mungkin muncul (Ramadhani & Nurwati, 2023) seperti ketergantungan, trauma, pelampiasan rasa sakit, dan lain-lain. Kematangan serta kemandirian seseorang di masa depan, serta cara mereka memandang dunia, dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang mereka jalani (Dewi et al., 2024). Korban dari kekerasan seksual bisa mengalami trauma yang mendalam. Mengalami kejadian yang traumatis saat peristiwa berlangsung dapat menimbulkan beban pikiran yang berat bagi mereka. Beberapa contoh seperti gangguan stres dan trauma yang sering dialami oleh korban kekerasan seksual termasuk sindrom kecemasan, emosi yang tidak stabil, dan terulangnya ingatan dari pengalaman yang sangat menyakitkan, baik dari segi fisik maupun emosional yang melampaui batas kemampuan orang biasa untuk menghadapinya (Putri et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengetahui dan menggambarkan dampak psikologis yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual (Creswell, 2016). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan beberapa orang yang pernah mengalami pelecehan seksual dan bersedia menceritakan pengalaman mereka dengan panduan pertanyaan yang fleksibel agar informan dapat menceritakan pengalaman mereka secara bebas namun tetap terarah pada fokus penelitian. Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang perempuan yang memiliki pengalaman sebagai korban pelecehan seksual baik secara langsung maupun melalui media sosial yang terjadi beberapa tahun yang lalu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kekerasan Seksual dan Dampaknya Bagi Korban

Menurut WHO (*World Health Organization*) kekerasan seksual adalah setiap tindakan seksual, percobaan untuk mendapatkan tindakan seksual, komentar atau ajakan seksual yang tidak diinginkan, dilakukan oleh siapa pun tanpa persetujuan korban dalam konteks apa pun. Sedangkan menurut Hukum Indonesia UU No. 12 Tahun 2022 tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual (TPKS), kekerasan seksual adalah setiap perbuatan merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi, seseorang karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi korban dan hilangnya kesempatan melaksanakan hak-hak sosial dan ekonomi. Jadi kesimpulannya kekerasan seksual adalah pelanggaran hak asasi manusia yang serius. Ia tidak hanya melibatkan tubuh, tetapi juga kehormatan, psikologis, dan identitas korban. Pencegahan dan penanganan kekerasan seksual membutuhkan pendekatan lintas sektor hukum, pendidikan, kesehatan, dan kesadaran sosial yang tinggi terhadap isu gender dan kekuasaan (Huda, 2023).

Kekerasan seksual yang dilakukan merupakan salah satu penyiksaan dimana orang dewasa atau seseorang yang lebih tua memaksa, dan menggunakan korban sebagai objek pemuas nafsu belaka. Bentuk dari kekerasan seksual ini dengan melakukan aktivitas seksual, memberikan perilaku atau kegiatan tidak senonoh dari alat kelamin, menampilkan pornografi, dan melakukan kontak fisik dengan alat kelamin. Kekerasan seksual yang dilakukan tidak hanya dengan melakukan hubungan seks, namun terdapat beberapa tindakan yang tidak wajar seperti: 1. Memaksa untuk terlibat dalam aktivitas seksual; 2. Memperlihatkan pornografi berupa video maupun foto; 4. Menyentuh tubuh; 5. Membuat dan membagikan foto maupun video senonoh yang tidak pantas. Pelaku sebagai orang utama yang melakukannya tidak memandang korbannya laki-laki maupun perempuan. Pelaku melakukan tindakan ini untuk memuaskan hasratnya secara paksa kepada orang lain dengan melakukan pemaksaan, ancaman, dan ketidakberdayaan anak dalam aktivitas seksual (Octaviani & Nurwati, 2021).

Dalam upaya memahami dampak mendalam dari pelecehan seksual, sebuah wawancara mendalam telah dilakukan dengan korban yang mengalami pelecehan seksual. Kisah Korban disajikan dengan detail emosional, tidak hanya mengungkap kronologi kejadian yang traumatis, tetapi juga bagaimana insiden tunggal tersebut secara progresif mengikis fondasi psikisnya hingga internalisasi rasa malu dan bersalah yang mendalam. Setiap tahapan pengalaman korban memberikan wawasan kritis mengenai respons tubuh dan pikiran terhadap pelanggaran batas yang ekstrem di usia yang sangat rentan (Huda et al., 2024).

Hasil wawancara ini secara gamblang menyoroti berbagai dimensi trauma psikologis kompleks dan dampak sosial yang dialami Korban. Penekanan utama terletak pada bagaimana trauma tersebut merekonstruksi realitas internalnya. Fokus utama dari pemaparan ini adalah pada trauma yang dialami Korban. Penjelasan Korban mengenai kilasan ingatan (flashback) dan mimpi buruk menggarisbawahi bagaimana masa lalu terus-menerus menginvasi masa kini, seolah kejadian itu terulang kembali. Kondisi hipereaktivitas yang membuatnya selalu waspada, serta mekanisme penghindaran yang membatasi dunianya, adalah bukti nyata dari respons pertahanan diri yang terpicu secara konstan, yang paling meresahkan korban bergulat dengan kehancuran kepercayaan interpersonal, terutama terhadap laki-laki, serta perjuangan batin dengan citra diri. Kesaksian ini menegaskan bahwa trauma akibat pelecehan seksual bukanlah sekadar memori yang bisa dilupakan, melainkan sebuah kondisi kompleks yang melumpuhkan, merusak inti kepribadian dan menghalangi kemampuan individu untuk merasakan keamanan serta kebahagiaan dalam hidup.

Trauma Psikologis

Dalam upaya mendalami kompleksitas trauma psikologis sebagai dampak mendalam dari pengalaman pelecehan seksual, penelitian ini memusatkan perhatian pada beberapa pertanyaan kunci. Berdasarkan narasi dan data yang terkumpul dari para narasumber, pertanyaan-pertanyaan ini dirumuskan untuk mengurai berbagai dimensi dampak psikologis yang dialami korban sekaligus menelaah respons internal dan eksternal mereka terhadap pengalaman traumatis tersebut. Kami juga melakukan wawancara dengan korban pelecehan seksual melalui media sosial. Wawancara dengan korban pelecehan seksual melalui media sosial mengungkapkan bahwa meskipun modus berbeda, dampak trauma psikologis dan sosial yang ditimbulkan tidak kalah mendalam dan merusak. Justru, pelecehan daring seringkali memiliki karakteristik unik yang memperparah penderitaan korban, seperti jejak digital yang sulit dihapus atau perasaan diawasi terus-menerus.

Dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 Juni 2025 korban menyampaikan:

"Banyak sekali perubahan yang saya rasakan. Secara emosional, saya jadi mudah cemas dan takut, terutama kalau ada laki-laki yang mendekat. Saya jadi sering menangis tanpa sebab, dan sering merasa sedih berlarut-larut. Tidur pun jadi susah, sering mimpi buruk tentang kejadian itu. Saya juga jadi sering melamun, pikiran saya kosong. Prestasi belajar saya juga menurun karena saya tidak bisa konsentrasi. Saya jadi sangat tertutup, tidak berani cerita ke siapa-siapa, bahkan ke orang tua saya sendiri".

Pernyataan ini menggambarkan bahwa pergeseran dramatis dalam kondisi emosional dan pola perilakunya setelah insiden pelecehan di masalalu. Kejadian traumatis tersebut tidak hanya meninggalkan bekas luka sesaat, melainkan telah memicu serangkaian respons yang mengubah inti keberadaannya. Secara emosional, korban kini hidup dalam cengkeraman kecemasan dan ketakutan yang mendalam, sebuah perasaan yang kerap memuncak saat berhadapan dengan figur laki-laki. Ini bukan sekadar rasa tidak nyaman, melainkan reaksi alarm yang kuat dari sistem sarafnya. Kecemasan ini seringkali bermanifestasi dalam menangis tanpa sebab yang berulang, mencerminkan beban emosional yang terpendam dan kesulitan dalam meregulasi perasaannya. Lebih lanjut, korban juga melaporkan kesedihan yang berlarut-larut, sebuah perasaan duka yang terus-menerus menggelayuti hari-harinya, mengikis kapasitasnya untuk merasakan kebahagiaan atau ketenangan.

Dampak trauma juga merasuki aspek kognitif dan biologis korban. Tidur, yang seharusnya menjadi waktu istirahat dan pemulihan justru menjadi medan perang dengan mimpi buruk tentang kejadian itu. Mimpi-mimpi ini secara paksa membawa kembali kengerian masa lalu, mengganggu siklus tidurnya dan membuatnya terbangun dalam keadaan lelah serta ketakutan. Di siang hari, pikiran Korban seringkali 'kosong' atau melamun berlebihan, sebuah indikasi adanya disosiasi sebagai mekanisme pertahanan diri, namun juga menghambat fungsi kognitif dan konsentrasinya. Perubahan ini turut tercermin dalam perilaku sosialnya. Korban menarik diri secara drastis, memilih untuk menyendiri dan menghindari interaksi dengan teman-teman.

Di lingkungan sekolah, yang seharusnya menjadi ruang eksplorasi dan interaksi, ia menjadi sangat pendiam dan kehilangan keberanian untuk angkat bicara atau berpartisipasi, sebuah manifestasi dari hilangnya rasa aman dan kepercayaan diri. Akibatnya, prestasi belajarnya menurun tajam karena ketidakmampuannya untuk fokus dan berkonsentrasi. Ketertutupan ini mencapai puncaknya pada keengganannya yang ekstrem untuk bercerita kepada siapa pun, termasuk kedua orang tuanya, mengunci trauma itu di dalam diri dan menciptakan beban psikologis yang sangat berat. Hal senada diungkapkan juga bahwa:

"Trauma ini seperti bayangan gelap yang selalu mengikuti saya. Dampaknya pada hidup saya sangat mendalam. Sampai sekarang, bahkan setelah bertahun-tahun, saya masih bisa merasakan kepanikan yang sama saat mengingat kejadian itu".

Korban secara jelas mengungkapkan trauma psikologis yang ia alami akibat pelecehan seksual di masalalu. Deskripsinya mengenai trauma, menunjukkan bahwa pengalaman mengerikan itu bukan sekadar kenangan yang tersimpan di masa lalu. Sebaliknya, trauma tersebut telah menjadi entitas yang hidup, sebuah beban yang terus-menerus mendampingi setiap langkahnya meresap ke dalam kesadaran dan membentuk cara ia mengalami dunia. Ini mengindikasikan bahwa trauma bukan hanya peristiwa yang terjadi *kepadanya*, tetapi telah menjadi bagian integral dari *dirinya*, sebuah dimensi baru dalam identitasnya yang terbebani.

Penegasan korban tentang dampaknya bagi kehidupannya semakin mempertegas bahwa kejadian itu telah mengubah arah dan kualitas hidupnya secara fundamental, jauh melampaui efek awal atau respons jangka pendek. Ini merupakan indikator kunci yang sangat kuat dari reaktivasi trauma dan gejala khas Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD). Ini menunjukkan bahwa sistem saraf dan emosional korban masih merespons insiden tersebut seolah-olah ancaman itu baru saja terjadi, memicu respons kepanikan intens yang terasa sangat nyata. Hal ini menggarisbawahi bahwa trauma bukanlah sekadar ingatan yang bisa disimpan atau dilupakan dengan mudah, melainkan sebuah luka hidup yang terus memengaruhi masa kini, mengganggu rasa aman, stabilitas emosional, dan kesejahteraan korban secara terus-menerus, seolah waktu telah berhenti pada momen mengerikan tersebut. Trauma ini menuntut pengakuan akan keberadaannya sebagai kekuatan yang berkelanjutan dalam hidup penyintas.

Dalam wawancara dengan korban pelecehan seksual melalui media sosial, korban menyatakan:

“saya jadi sering cemas, terutama kalau ada notifikasi WhatsApp masuk dari nomor tidak dikenal. Saya langsung paranoid. Sulit tidur juga, sering terbayang-bayang omongan kotornya. Trauma itu nyata, saya jadi gampang trigger atau merasa terpicu kalau mendengar komentar tentang bentuk tubuh, meskipun niatnya tidak melecehkan”.

Pernyataan korban jelas menunjukkan dampak psikologis mendalam dari pelecehan seksual daring. Kecemasan dan paranoid muncul setiap ada notifikasi WhatsApp dari nomor tak dikenal, mengubah platform komunikasi menjadi sumber ketakutan. Gangguan tidur akibat bayangan omongan kotor pelaku merupakan gejala umum PTSD. Perasaan mudah terpicu oleh komentar tentang bentuk tubuh, bahkan yang tidak bermaksud melecehkan, menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap trauma. Akhirnya, perasaan tidak berdaya dan terperangkap pikiran negatif mengindikasikan kondisi depresi atau *learned helplessness*. Ini menegaskan bahwa pelecehan daring, tanpa kontak fisik, sangat merusak kesehatan mental korban.

Hilangnya Harga Diri

Salah satu dampak psikologis paling mendalam dan merusak dari pelecehan seksual adalah hilangnya harga diri korban. Harga diri, sebagai fondasi bagi individu untuk merasa berharga, mampu, dan pantas mendapatkan cinta serta rasa hormat, seringkali terkikis habis setelah pengalaman traumatis ini. Pelecehan seksual tidak hanya menyerang tubuh, tetapi juga inti dari siapa diri seseorang, meninggalkan luka batin yang sulit disembuhkan. Dalam wawancaranya korban mengatakan bahwa:

“Saya jadi merasa rendah diri, ada cap buruk di diri saya, harga diri saya telah hilang, semua orang pasti akan menjauhi saya”

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa Pelecehan seksual merusak harga diri dan citra diri korban. Kondisi ini memicu rasa rendah diri dan stigma yang mendalam, menyebabkan individu merasa tidak berharga dan cacat di mata dirinya sendiri. Mereka mulai meyakini bahwa pengalaman traumatis tersebut telah melekat pada identitas mereka, membentuk persepsi diri yang negatif dan merusak. Kehilangan rasa hormat terhadap diri sendiri menjadi inti dari kerusakan psikologis ini, karena keyakinan akan nilai dan kelayakan diri terkikis habis.

Dampak ini seringkali termanifestasi bahwa lingkungan sosial akan menjauhi mereka. Perasaan ini berpotensi menyebabkan isolasi sosial yang parah di mana rasa malu dan stigma

mendorong korban untuk menarik diri dari interaksi, merasa tidak layak diterima, dan pada akhirnya menghambat proses pemulihan. Mereka mungkin menghindari pertemuan sosial, membatasi komunikasi, dan menolak dukungan, memperparah lingkaran kesepian dan ketidakberdayaan yang dialami.

Kekerasan seksual seringkali dapat merusak harga diri seseorang secara serius. Korban kekerasan seksual mungkin mengalami perasaan rendah diri, malu, dan merasa bersalah, meskipun mereka tidak sepenuhnya bertanggung jawab atas kejadian tersebut. Secara keseluruhan, Merasa tidak berharga atau merasa bersalah dapat menghalangi proses penyembuhan dan pemulihan korban. Oleh karena itu, penting bagi korban kekerasan seksual untuk mendapatkan dukungan emosional, konseling, dan perawatan yang tepat guna membantu memulihkan harga diri mereka dan membangun kembali rasa percaya diri yang positif. Melalui dukungan ini, korban dapat memulai proses penyembuhan dan membangun kembali kehidupan yang sehat dan bermakna.

Penarikan Diri Dari Lingkungan

Dampak lain yang seringkali tak terlihat namun sangat merusak dari trauma pelecehan seksual adalah penarikan diri dari lingkungan sosial. Korban cenderung mengisolasi diri dari teman, keluarga, dan aktivitas sosial yang dulunya mereka nikmati. Perilaku ini, meskipun seringkali berfungsi sebagai mekanisme koping dalam menghadapi rasa sakit dan kebingungan, justru dapat memperparah penderitaan psikologis dan menghambat proses penyembuhan.

Berdasarkan hasil wawancara pelecehan seksual juga memberikan dampak pada kehidupan sosialnya. Korban menyatakan dalam wawancaranya:

"Di sekolah, saya jadi sangat takut bertemu dengan pelaku. Saya selalu berusaha menghindarinya. Untungnya, dia tidak lagi mengganggu saya. Tapi secara umum, saya jadi lebih menarik diri dari lingkungan sosial. Saya takut dihakimi, takut orang tahu apa yang terjadi. Saya jadi susah bersosialisasi dan membangun pertemanan baru."

Pernyataan ini menunjukkan bagaimana insiden pelecehan seksual telah menorehkan dampak signifikan dan merusak pada seluruh aspek kehidupan sosialnya. Lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi ruang aman untuk belajar dan berinteraksi, justru berubah menjadi medan yang penuh ketakutan. Korban mengalami ketakutan yang mendalam dan terus-menerus untuk bertemu kembali dengan pelaku. Reaksi ini memicu sebuah pola perilaku penghindaran yang konsisten, di mana ia senantiasa berusaha menjauhi atau tidak berinteraksi dengan pelaku. Meskipun upaya ini berhasil mencegah gangguan lebih lanjut, tindakan penghindaran itu sendiri menjadi indikator awal dari bagaimana trauma mulai membentuk dan membatasi gerak-gerik Korban di ruang publik.

Lebih jauh lagi, dampak trauma ini meluas melampaui lingkungan sekolah dan meresapi seluruh interaksi sosial Korban. Ia mengakui adanya penarikan diri secara umum dari lingkungan sosial, sebuah perubahan drastis dari mungkin pribadi yang lebih terbuka sebelumnya. Perilaku ini berakar pada ketakutan kuat akan penghakiman dari orang lain. Korban hidup dengan kecemasan konstan bahwa orang-orang akan mengetahui apa yang telah terjadi padanya, yang kemudian akan berujung pada penilaian negatif atau bahkan penolakan. Perasaan takut dihakimi ini mencerminkan internalisasi rasa malu dan stigma yang sangat dalam, yang pada gilirannya secara fatal menghambat kemampuannya untuk bersosialisasi secara nyaman dan membangun pertemanan baru. Trauma tersebut secara efektif merenggut rasa aman Korban dalam interaksi sosial,

mendorongnya ke dalam lingkaran isolasi diri yang, meskipun terasa seperti perlindungan, pada kenyataannya adalah mekanisme pertahanan diri yang menghancurkan dan membatasi kehidupannya secara drastis. Ia terjebak dalam dinding tak terlihat yang ia bangun sendiri, kehilangan kesempatan untuk terhubung dan berkembang bersama orang lain.

Kami juga melakukan wawancara dengan korban pelecehan seksual melalui media sosial. Wawancara dengan korban pelecehan seksual melalui media sosial mengungkapkan bahwa meskipun modus operandinya berbeda, dampak trauma psikologis dan sosial yang ditimbulkan tidak kalah mendalam dan merusak. Justru, pelecehan daring seringkali memiliki karakteristik unik yang memperparah penderitaan korban, seperti jejak digital yang sulit dihapus atau perasaan diawasi terus-menerus.

Begitupun pernyataan mengenai dampak sosial dari korban pelecehan seksual melalui media sosial, korban menyatakan:

“Saya jadi menarik diri dari pergaulan. Jujur, saya jadi takut bertemu laki-laki, terutama yang baru saya kenal. Rasanya semua punya potensi untuk jadi seperti dia. Saya juga jadi sangat berhati-hati dalam bermedia sosial, tidak sembarangan mengunggah foto, dan walaupun posting, pasti saya sensor atau saya tutupi bagian-bagian tubuh tertentu. Saya merasa selalu diawasi dan dihakimi. Lingkungan sosial yang dulu terasa aman, kini terasa penuh ancaman”.

Pernyataan korban dengan jelas menggambarkan dampak sosial mendalam dari pelecehan seksual daring. Penarikan diri dari pergaulan dan ketakutan terhadap laki-laki baru menunjukkan generalisasi ancaman, membuat interaksi sosial penuh kewaspadaan. Perubahan perilaku daring, seperti kehati-hatian berlebihan dalam mengunggah foto dan menyensor bagian tubuh, merefleksikan upaya korban mendapatkan kembali kontrol atas citra diri yang telah diobjektifikasi. Perasaan selalu diawasi dan dihakimi mengubah ruang digital menjadi sumber kecemasan.

Dari seluruh pemaparan hasil wawancara, tampak jelas bahwa pelecehan seksual, baik yang terjadi secara langsung maupun melalui media sosial, sama-sama meninggalkan jejak trauma psikologis dan sosial yang mendalam pada korbannya. Meskipun cara terjadinya berbeda, penderitaan yang dialami, mulai dari kecemasan yang melumpuhkan, hilangnya kepercayaan diri yang menggerogoti, hingga penarikan diri drastis dari interaksi sosial, adalah dampak nyata yang secara konsisten terungkap. Trauma ini bukan sekadar ketidaknyamanan sesaat, melainkan perubahan dalam cara korban memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya.

Oleh karena itu, hal ini menggarisbawahi urgensi untuk memperlakukan setiap kasus pelecehan seksual dengan keseriusan yang sama, tanpa membedakan apakah itu terjadi di dunia nyata atau maya. Penting bagi kita untuk mengembangkan pendekatan komprehensif dalam edukasi, pencegahan, dan penanganan yang mengakui penuh dari dampak trauma tersebut. Hal ini mencakup penyediaan dukungan psikologis yang memadai, rehabilitasi sosial, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi para korban, sehingga mereka dapat memulai proses pemulihan dan mendapatkan kembali kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelecehan seksual baik yang terjadi secara langsung maupun melalui media sosial, menimbulkan dampak psikologis dan sosial yang mendalam serta merusak bagi korbannya. Secara

psikologis, korban sering mengalami berbagai bentuk trauma, termasuk Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) yang bermanifestasi sebagai kilasan ingatan (flashback) dan mimpi buruk persisten, serta gejala seperti kecemasan, ketakutan yang mendalam terutama terhadap laki-laki, emosi tidak stabil, kesulitan tidur, dan perasaan terperangkap dalam pikiran negatif. Selain itu, pelecehan seksual juga menyebabkan penurunan drastis harga diri, memicu rasa rendah diri, malu, dan perasaan tidak berharga, yang dapat menghambat proses penyembuhan.

Dampak sosial dari pelecehan seksual tidak kalah merusak, di mana korban cenderung menarik diri dari pergaulan dan menunjukkan kecurigaan terhadap lawan jenis. Lingkungan sosial yang seharusnya aman seringkali berubah menjadi sumber ketakutan, sehingga korban menghindari interaksi dan kesulitan membangun pertemanan baru karena rasa takut dihakimi dan stigma yang mendalam. Pelecehan daring memiliki karakteristik unik yang memperparah penderitaan, seperti jejak digital yang sulit dihapus atau perasaan diawasi terus-menerus, yang mengubah platform komunikasi menjadi sumber ketakutan dan memengaruhi perilaku daring korban, seperti kehati-hatian berlebihan dalam mengunggah foto. Trauma ini pada akhirnya mengubah cara korban memandang diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya, merusak fondasi interaksi dan partisipasi sosial mereka.

Mengingat dampak yang mendalam dan konsisten ini, sangat penting untuk memperlakukan setiap kasus pelecehan seksual dengan keseriusan yang sama, tanpa membedakan apakah terjadi di dunia nyata atau maya. Oleh karena itu diperlukan pendekatan komprehensif yang mencakup penyediaan dukungan psikologis yang memadai, rehabilitasi sosial, serta menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi para korban, agar mereka dapat memulai proses pemulihan dan mendapatkan kembali kualitas hidup mereka. Selain itu kampanye peningkatan kesadaran, program edukasi yang menyeluruh tentang persetujuan, dan penegakan hukum yang ketat untuk menuntut pertanggungjawaban pelaku juga krusial dalam upaya mencegah dan memerangi kekerasan seksual.

RUJUKAN

- Creswell, J. W. (2016). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson Education.
- Dewi, P. A., Zulfiko, R., & Adriaman, M. (2024). *Analisis Perlindungan Hukum Terhadap Anak Sebagai Korban Kekerasan Seksual : Studi Kasus Pada Sistem Hukum Pidana Di Indonesia*. 03(01), 17–29.
- Drastawan, I. N. A. (2022). Kedudukan Norma Agama, Kesusilaan, Dan Kesopanan Dengan Norma Hukum Pada Tata Masyarakat Pancasila. *Jurnal Komunitas Yustisia*, 4(3), 928–939. <https://doi.org/10.23887/jatayu.v4i3.43189>
- Govender, I. (2023). Gender-based violence – An increasing epidemic in South Africa. *South African Family Practice*, 65(1), 1–2. <https://doi.org/10.4102/safp.v65i1.5729>
- Huda, M. (2023). *Psikologi Santri; Menyelami Jiwa dan Kesejahteraan Spiritual* (Pertama). Dinun Publisher.

- Huda, M., Aziz, R., & Muallifah, M. (2024). EFEKTIVITAS STRATEGI SIX THINK HATS DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF SISWA. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art4>
- Indaryani, S. (2019). Dinamika Psikososial Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v3i1.3677>
- Kusuma, S., Amnesti, W., Asih, A., Ilmiah, N., Latifa, D. T., & Qurota, Z. (2025). Pencegahan Kekerasan Seksual Melalui Edukasi Berbasis Audiovisual di MTs Al Maarif 02 Singosari Malang UIN Malang menggelar kegiatan Sosialisasi dengan tema “ Gen Z Nir Kekerasan Seksual ” di MTs Almaarif 02 Singosari . Program ini diharapkan dapat menged. 6(1), 33–44.
- Machisa, M. T., Chirwa, E. D., Mahlangu, P., Sikweyiya, Y., Nunze, N., Dartnall, E., Pillay, M., & Jewkes, R. (2021). Factors associated with female students’ past year experience of sexual violence in South African public higher education settings: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 16(12 December), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260886>
- Nabillah, A. S. (2019). Dampak Pelecehan Seksual Terhadap Anak Usia Dini Dan Upaya Penanganannya Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Lembaran Masyarakat: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(01), 77. <https://doi.org/10.32678/lbrmasy.v5i01.2279>
- Octaviani, F., & Nurwati, N. (2021). Analisis Faktor Dan Dampak Kekerasan Seksual Pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 3(II), 56–60. <https://doi.org/10.23969/humanitas.v3iii.4118>
- Pibra, A., & Ismurizal. (2021). Hubungan Faktor Risiko Kekerasan Seksual Dengan Angka Kejadian Pelecehan Seksual Di Rsud Dr Pirngadi Medan Tahun 2019 Relationship of the Risk Factors of Sexual Violence With the Event of Sexual Harassment in Rsud Dr Pirngadi Medan Year 2019 Pendahuluan B. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(2), 137–140.
- 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>
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2023). Dampak Traumatis Remaja Korban Tindakan Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga. *Share : Social Work Journal*, 12(2), 131. <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>
- Wan Ali Akbar Wan Abdullah, Khadijah Abdul Razak, & Mohd Isa Hamzah. (2021). Model Guru Pendidikan Islam Komprehensif. *ASEAN Comparative Education Research Journal on Islam and Civilization*, 4(1), 63–74.