

## Studi Resiliensi Pada Mahasiswi Penyintas Kekerasan

Muhammad Ghiffari<sup>1</sup>, Muhammad Ali Adriyansyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen of Psychology, University of Mulawarman, Indonesia

Email : <sup>1</sup> [ghiffarimuslim@gmail.com](mailto:ghiffarimuslim@gmail.com) , <sup>2</sup> [Ali.adriyansyah@fisip.unmul.ac.id](mailto:Ali.adriyansyah@fisip.unmul.ac.id)

Artikel Info	ABSTRACT
<p><b>Riwayat Artikel:</b> Penyerahan 10/08/2022 Revisi 18/08/2022 Diterima 01/09/2022</p> <p><b>Keyword:</b> Resilience; Violence; Student</p>	<p><i>This study looked at how survivors are able to become resilience after experiencing violence, based on the traits they display. Four female survivors were selected using a random sampling method, which was based on criteria determined using the screening method. This type of research is qualitative, using phenomenological analysis. The data collection method used is an interview using semi-directed interview techniques that are in accordance with the interview guidelines compiled by the researcher and developed during the interview. The data analysis techniques used are preparing data, reading the entire data, coding data, applying the results of data coding to the topic to be analyzed, presenting the topic in the form of a narrative, and interpreting the data. In the results of research on the subject of female students survivors of violence, with the results of the subject having the ability to regulate self-emotions including the subject of regulating emotions, the ability to control impulses including subjects who are able to control desires, the ability to optimism includes positive thinking in their situation, the ability to find out the source of the problem includes subjects who are able to know the cause of the incident, the ability to self-efficacy includes the desire in the subject to complete the problem is, empathy ability includes subjects who feel what others feel, and achievement abilities include subjects who are able to achieve what they want and overcome fears in their lives.</i></p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Penelitian ini melihat bagaimana survivor mampu menjadi resiliensi setelah mengalami kekerasan, berdasarkan sifat-sifat yang mereka tampilkan. Empat perempuan penyintas dipilih menggunakan metode random sampling, yang didasarkan pada kriteria yang ditentukan menggunakan metode skrining. Jenis penelitian ini adalah kualitatif, dengan menggunakan analisis fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dengan menggunakan teknik wawancara semi terarah yang sesuai dengan pedoman wawancara yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan selama wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah menyiapkan data, membaca seluruh data, mengkodekan data, menerapkan hasil pengkodean data pada topik yang akan dianalisis, menyajikan topik dalam bentuk narasi, dan menginterpretasikan data. Pada hasil penelitian pada subjek mahasiswi penyintas kekerasan, dengan hasil subjek memiliki kemampuan regulasi emosi diri meliputi subjek mengatur emosi, kemampuan pengendalian impuls meliputi subjek yang mampu mengendalikan hasrat, kemampuan optimisme meliputi pemikiran yang positif pada situasi mereka, kemampuan mencari tahu sumber masalah meliputi subjek yang mampu mengetahui penyebab dari kejadian tersebut, kemampuan efikasi diri meliputi keinginan dalam diri subjek untuk menyelesaikan masalahnya, kemampuan empati meliputi subjek yang merasakan apa yang orang lain rasakan, dan kemampuan pencapaian meliputi subjek yang mampu meraih apa yang diinginkan dan mengatasi ketakutan dalam hidupnya.</p>	<p>Resiliensi; Kekerasan; Mahasiswa</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

### Korespondensi:

**Muhammad Ali Adriyansyah**  
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik  
Universitas Mulawarman  
Email: [Ali.adriyansyah@fisip.unmul.ac.id](mailto:Ali.adriyansyah@fisip.unmul.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Kekerasan terhadap perempuan kerap terjadi dimana saja mencuatnya kasus kekerasan terhadap perempuan terjadi hampir diseluruh belahan bumi termasuk di Indonesia. Menurut penjelasan “Deklarasi Anti Kekerasan Terhadap Perempuan”, Pasal 1 dalam Komnas Perempuan. Kekerasan terhadap perempuan adalah setiap tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang berakibat atau mungkin berakibat kesengsaraan atau penderitaan perempuan secara fisik, seksual dan psikologi termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi di depan umum atau dalam kehidupan pribadi (Abror, 2012).

Di-Indonesia sendiri mulainya marak tentang kasus kekerasan perempuan saat Orde baru dimasa pemerintahan Presiden Suharto dimana adanya kasus kekerasan seksual serta pembunuhan yang terjadi sepanjang tahun 1996-1998 dan puncaknya terjadi pada Mei 1998 (Nuri & Machdalena, 2020).

Menurut catatan tahunan komnasperempuan.go.id (2020) sepanjang tahun 2019 terdapat sekitar 431.471 ribu kasus kekerasan terhadap perempuan .dan mulai bertambah sejak tahun 2016 yaitu 259.150 ribu kasus. Di provinsi Kalimantan Timur sendiri menurut kaltimprov.go.id (18/02/2020) dalam 2017- 2019 tahun terakhir di Kalimantan Timur terdapat 1.673 ribu kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak-anak.

Berdasarkan catatan kekerasan pada perempuan di Kalimantan timur tahun 2019 di ketahui bahwa, Berau terdapat 73 kasus, Kutai Barat terdapat 18 kasus, Kutai Kartanegara terdapat 41 kasus, Kutai Timur 10 Kasus, Mahakam Hulu tidak ada kasus, Paser terdapat 42 kasus, Panajam Paser Utara 20 kasus, Balikpapan, 54 kasus, Bontang terdapat 66 Kasus dan Samarinda pada tahun 2019 terdapat 304 kasus dengan kata lain kota samarinda terdapat kasus kekerasan terhadap perempuan terbanyak di Kalimantan Timur.

Di Universitas Mulawarman sendiri pernah terjadi tindakan pelecehan/kekerasan seksual secara verbal entah itu disengaja atau tidak. Pada tanggal 2017 silam karena sempat maraknya pemberitaan tindak pelecehan dan kekerasan seksual sekelompok mahasiswi di Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik membentuk sebuah komunitas bernama “Embrio Perempuan Merdeka” dengan seorang mahasiswi yang bernama Tina sebagai ketua komunitas dibentuk dengan ideologi feminis yang menentang tindak pelecehan dan kekerasan seksual terhadap perempuan. Dan menurut SKETSAUNMUL.CO (2018) pada majalahnya “Perempuan Berlawan Kampus dan Negara” terdapat banyak kasus tindak pelecehan verbal kepada mahasiswi entah itu dilakukan sesama mahasiswa maupun dosen, berdasarkan data yang di dapatkan Sketsa dari survey pelecehan seksual di Unmul terdapat 69 responden dan diantaranya terdapat 57 responden perempuan, dengan hasil 42 persen diantara mereka mengatakan pernah menjadi penyintas pelecehan atau kekerasan seksual verbal. Diyakini bahwa masih banyak mahasiswi yang tidak berpartisipasi karena merasa malu, takut, dan merasa masalah ini adalah hal biasa dan memutuskan untuk tak perlu membeberkan tindakan pelecehan yang pernah meleka alami.

Reivich dan Shatte (Ariviyanti & Pradoto, 2014), mengungkapkan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian dan masalah yang berat dalam hidup. Selain itu ditambah menurut (Fajar & Hastjarjo, 2019), setiap orang membutuhkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah tertimpa kemalangan (advertase) atau sebuah tekanan yang berat, dengan cara bertahan, beradaptasi dan mengatasinya, dan adapun peradaptasi lain.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh kemampuan pembentuk resiliensi dalam diri individu yaitu regulasi emosi diri, oengendalian impuls, optimisme,

mencari tahu sumber masalah, efikasi diri, empati, dan pencapaian.

Andel (2011) menjelaskan empat faktor yang mempengaruhi resiliens pada individu, yaitu: harga diri, dukungan sosial, spiritualitas atau keagamaan, dan emosi positif. Harga diri, saat di mana individu menghadapi masalah harga diri akan membantu individu tetap tegar dan menumbuhkan rasa percaya pada diri untuk melalui permasalahan yang di hadapi. Dukungan sosial, perlunya pelaku sosial di sekitar individu untuk mensupport dari permasalahan yang di hadapi individu dan membantu untuk bangkit kembali. Spiritualitas, dimana adanya peran kepercayaan terhadap tuhan dari masalah yang dihadapi individu, dimana ia percaya bahwa tuhan akan menjadi penolong setiap hamba. Dan emosi positif, yang dimana individu mampu bereaksi positif dari permasalahan yang ia hadapi dan menghilangkan respon negatif serta mampu menghadapinya dengan efektif.

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara pada subjek yang menjadi penyintas kekerasan dalam penelitian ini yang dilakukan peneliti pada empat mahasiswi di tanggal 3 s/d 4 Maret 2021 yaitu AP, AD, DK, dan NA saat diwawancara mereka mengatakan pernah menjadi penyintas pelecehan yang oleh pelaku yang mereka kenal atau dekat. AP mengatakan bahwa ia mendapatkan tindakan pelecehan verbal oleh teman laki-laki yang dekat dengan AP pada masa kuliah di tahun 2017 di semester yang sudah ia kenal dari kelas 3 SMP, AD mendapatkan tindakan pelecehan oleh suami dari bibinya. DK yang mendapatkan tindakan pelecehan verbal dosen di tahun 2019 dan mahasiswa senior di tahun 2018 mendapatkan tindakan catcalling oleh mahasiswa senior di tahun 2019, dan NA mendapat perakuan pecehan verbal di tahun 2018 dan. Keempatnya saat di wawancara memilih untuk tidak mengatakan dan melaporkan pelecehan yang mereka alami.

Sesuai dengan pendapat (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018) yang dalam penelitiannya menyebutkan, penyintas

biasanya akan menarik diri dari lingkungan pertemanan dan sosialnya, serta mengalami kebingungan apakah harus menceritakan hal yang dialaminya ataukah tidak dan kepada siapa ia akan menceritakan pelecehan yang terjadi pada dirinya.

Dalam wawancara diketahui keempat subjek pernah mengalami bentuk kekerasan, hal ini di jelaskan pada latar belakang bagaimana mereka mendapatkan kekerasan tersebut hingga sampai bangkit dari keterpurukan mereka, seperti subjek AP pernah menjadi korban pelecehan dan kekerasan verbal, yang terjadi pada tahun 2017 saat dia masih semester 3, kejadian yang dia alami seperti pelecehan verbal, saat itu si pelaku/laki-laki ini mengatakan kalau subjek AP pelacur, dan sempat keluarinya kata-kata intim dari mulut pelaku, pelaku juga sempat memanfaatkan AP sebagai objek pemuas melalui panggilan video karena itu subjek mulai berhenti menghubungi pelaku. Si pelaku sempat datang menemui AP dan mencoba minta maaf atas perlakuannya, AP memaafkan akan tetapi subjek tidak ingin berhubungan lagi dengan pelaku. Memaafkan tidak selalu terjebak dalam keadaan emosi negatif seseorang, yang dapat melepaskan semua emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, sakit hati, bahkan keinginan untuk membalas dendam kepada orang lain, itu adalah bentuk kekuatan positif yang sangat penting yang ada pada penyintas (Nihayah et al., 2021).

Subjek AD dulunya pernah menjadi korban pelecehan suami dari bibinya saat ia masih di bangku sekolah SMP menjelang ke SMA. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Stathopoulos et al., 2012) menunjukkan bahwa pelecehan dapat dilakukan oleh orang yang tidak dikenal, maupun yang dikenal dekat seperti ayah kandung atau ayah tiri, saudara, suami, maupun pacar. pada kasus AD, ia menjadi korban pelecehan oleh paman dan laki-laki keluarga dari pamanya, AD berusaha untuk bertahan dari pelecehan tersebut dan tetap diam, karena ia membutuhkan bantuan dari keluarga bibinya untuk membiayai sekolahnya

di sekolahnya ia merasa terus di goda oleh lawan jenis, saat ia lulus SMA ia mendaftarkan diri di Universitas Mulawarman pada tahun 2015, karena merasa dirinya terlalu menarik perhatian lawan jenis ia berusaha membuat dirinya kurang menarik dengan cara menggendutkan diri akan tetapi terkadang selama ia berkuliah ia terkadang mendapatkan perlakuan body shaming. Keputusan tersebut sebenarnya merupakan hasil dari suatu proses berpikir berupa memilih salah satu dari beberapa pilihan yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang dihadapi (Cassidy, 2015).

Subjek DK merupakan mahasiswi Universitas Mulawarman ia bercerita pernah merasa dilecehkan saat masih berkuliah oleh oknum dosen, pada tahun 2019 saat itu ia berencana untuk konsultasi proyek dari tugas yang berikan oleh dosen tersebut, akan tetapi dosen tersebut mengajak DK untuk pergi ke Hotel dengan alasan mendiskusikan tugas itu di sana, DK berusaha tidak membalas ajakan dosen tersebut, dengan alasan ada kelas dan buru-buru meninggalkan dosen itu. Menurut Andini (2019) banyak perempuan melaporkan terjadinya pelecehan dalam dunia pendidikan tanpa memandang status, baik itu sebagai murid, staf ataupun bagian dari tenaga pengajar, dan ini terjadi juga pada DK. Dari cerita DK ia juga mengatakan pernah mendapatkan perlakuan catcalling oleh senior di kampus saat ingin pergi ke gedung sekretariat lembaga. Saat menuju tangga, ke ruangan sekretariat ia dihentikan oleh senior dari program studi lain berusaha untuk tidak memedulikannya, tapi senior tersebut mencoba mengajak DK dan menyebutkan nama beberapa hotel terkenal di Samarinda. penggunaan kata yang tidak pantas dan ekspresi secara verbal maupun non-verbal di sebut catcalling (Min et al., 2013)

Subyek NA seorang mahasiswi di Universitas Mulawarman, dalam ceritanya ia pernah menjadi dapat perlakuan buruk (kekerasan verbal) oleh laki-laki teman kampus itu terjadi saat ia pulang dari acara di rumah

temannya ia pulang bersama teman-temnya ia di bonceng oleh laki-laki teman kampus itu, akan tetapi saat ia sampai depan rumah, salah satu teman laki-laki kampusnya tiba melontarkan kata-kata “cie, enak tuh dipeluk dari belakang” dan teman laki-laki yang membonceng NA membalas dengan membenarkan itu, akan tetapi perempuan teman baik NA yang ikut mengantar mencoba membela NA, dan NA pun mengatakan kalau ia merasa lelah dan mencoba pegangan agar tidak jatuh. Menurut (Andel, 2011), pelaku sosial yang memberikan support untuk membantunya bangkit disebut dukungan sosial.

Hal ini diperkuat lagi dengan hasil dari penelitian (Fajrina, 2017) resiliensi pada remaja hamil korban kekerasan seksual metode penelitian kualitatif. Dengan hasil subyek yang mampu resiliensi adalah individu yang mampu beradaptasi positif (regulasi emosi positif) dengan peristiwa kehamilan yang tidak diinginkan, dan didukung oleh faktor dukungan sosial dari orang terdekat dan faktor emosi positif. Ada pula penelitian eksperiment Izzaturohmah dan Nuristigfari (2018) dengan judul “Peningkatan Resiliensi perempuan penyintas pelecehan seksual melalui pelatihan Regulasi Emosi” dengan modul pelatihan regulasi emosi. Hasil analisis pre-test – post-test menunjukkan nilai p sebesar 0,034 dan post-test2 menunjukkan nilai p 0,033 ( $p < 0,05$ ) hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual. Dan penelitian (Suliswarno et al., 2021) yang menunjukkan faktor spiritualitas dan harga diri penting bagi kemampuan resiliensi subjek.

Penelitian terdahulu berfokus pada subjek yang belum resiliens atau bangkit dari keterpurukan mereka, dan tidak memberikan gambaran bagaimana resiliensi setelah menjadi penyintas. Dengan demikian peneliti bertujuan untuk meneliti tentang studi resiliensi pada mahasiswi penyintas kekerasan, maka eksplorasi kemampuan resiliensi pada mahasiswi penyintas penting untuk dilakukan.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Variable dalam penelitian ini adalah tunggal yakni resiliensi. menggunakan pendekatan dengan fenomenologis metode kualitatif yang bersifat deskriptif, Menurut Sugiarto (2017) pendekatan dengan analisis fenomenologis interpretatif berusaha mengeksplorasi pengalaman personal serta lebih menekankan pada persepsi atau pendapat seorang individu tentang objek dan peristiwa

### Subjek Penelitian

Partisipan dalam Penelitian ini terdapat empat orang bejenis kelamin perempuan yang merupakan mahasiswi di sebuah universitas, mereka merupakan penyintas kekerasan yang di rekrut secara sukarela, berdasarkan rekomendasi dan hasil screening dalam pengambilan data awal.

### Metode Pengumpulan Data

metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Teknik wawancara yang di gunakan adalah wawancara semi-terarah, yang dimana wawancara ini dimulai dari isu yang ada di pedoman wawancara, dan di kembangkan dari pedoman tersebut (Sugiyono, 2017).

### Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan merupakan hasil dari Miles dan Humberman (dalam Sugiarto, 2017) terdapat beberapa tahapan dalam menganalisis data yaitu Pengumpulan data, Reduksi data, Penyajian data, Pengambilan keputusan dan verifikasi

Dari data hasil wawancara dan rekaman suara di buat verbatim. selanjutnya melakukan mengkodekan dan mengelompokkannya berdasarkan tema-tema yang di tentukan peneliti hal ini juga disebut sebagai analisis tematik (sugiono, 2017)

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi penyintas kekerasan yang ada satu universitas di kota Samarinda. Sebelum melakukan wawancara peneliti menanyakan kembali kesediaan subjek untuk di wawancara, ini dilakukan untuk membantu peneliti menggali informasi dari subjek lebih banyak, subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang dan mereka merupakan penyintas dari kekerasan yang mereka alami dan telah bangkit (resilien) dari kejadian tersebut.

Hasil penelitian diuraikan berdasarkan 7 (tujuh) kemampuan resiliensi yakni regulasi emosi diri, pengendalian impuls, optimism, mencari tahu sumber masalah, efikasi diri, empati, dan pencapaian.

### Kemampuan Regulasi Emosi Diri

Dalam tema ini para subjek mengatur emosi sehingga mereka mampu untuk tetap tenang dalam kondisi saat mereka tertekan dari masalah yang mereka hadapi dengan cara mereka sendiri. Subjek membutuhkan orang di sekitarnya untuk meluapkan emosinya dan ia berusaha diam dan senyum ketika ada masalah dengan kata lain ia tetap tenang.

*“Aku tarik nafas untuk mengatur pernapasan ku sambil melihat jam sampai aku tenang, kalau masih meluap-luap aku pendam dulu, aku datangi orang yang aku percayai aku menangis, aku ceritakan ceritakan kejadian sebelumnya sampai aku tenang” (S1)*

Subjek melakukan kegiatan menulis. setelahnya merusak dan merobeknya ia melakukan itu sampai subjek tenang.

*“Aku mencoba untuk menagis dan menulis, terkadang aku menulis surat di kertas terus aku rusak dan robek sampai aku tenang.” (S2)*

Subjek berusaha untuk menunjukkan dan mengatur emosinya ia menahannya dan bercerita pada temannya, jika sedang tertekan subjek lebih bersikap tenang dan menunjukkan

kalau dia tidak kenapa-kenapa dan tetap tersenyum, dengan kata lain subjek mampu mengatur emosinya dalam posisi tertekan atau dalam masalah dan membiarkan masalah yang lama untuk di lupakan.

*“Aku terkadang berusaha menunjukkan kalau aku enggak apa-apa, aku mencoba tetap terlihat ramah, dan tersenyum, dan pekerjaan ku juga membuatku menunjukkan itu.” (S4)*

### **Kemampuan Pengendalian Impuls**

Masing-masing subjek menunjukkan bahwa mereka mampu untuk mengendalikan diri mereka dari keinginan untuk marah atau pun dorongan buruk pada dirinya.

*“Kalau ada yang ingin kulakukan itu ada biasanya aku lakukan kalau hanya marah aku luapkan, tapi ada juga yang enggak bisa aku lakukan memukul dan bunuh cowok itu kalau bisa.” (S1)*

subjek membuat daftar keinginan yang disusun berdasarkan kebutuhan subjek, ia mampu menahan keinginan yang ketika itu tidak dibutuhkan subjek juga mampu menahan diri untuk tidak melakukan yang dia rasa tidak perlu.

*“Aku kalau ada yang ingin ku lakukan aku buat list yang pengen aku beli atau lakukan, nanti dilihat yang mana bisa, yang mana bisa dilakukan nanti, dan yang mana, mungkin cuma angan-angan, nah nnti aku atur lagi yang mana peting dan yang enggak.” (S4)*

Subjek juga melihat apakah itu memang penting atau tidak, diperlukan atau tidak, karena subjek memikirkan apa yang terjadi kedepannya setelah memenuhi kebutuhan tersebut.

*“Terkadang aku melakukan itu kalau aku memang butuh, kalau itu di perlukan aku lakukan.”*

*“Aku melihat dan berpikir dulu aku butuh ini atau enggak, terus penting enggak, kalau tidak terlalu penting mungkin bisa ditahan dulu soalnya aku memikirkan konsekuensi dari itu.” (S2)*

### **Kemampuan Optimisme**

Masing-masing subjek menunjukkan bahwa mereka mampu untuk berpikir optimis pada diri mereka dan percaya semuanya akan baik-baik saja.

*“Aku optimis dengan diri ku sendiri, untuk biasa menyelesaikan masalah ku dan percaya semuanya akan baik-baik saja” (S1)*

Dari kemampuan optimis tersebut juga memberikan rasa percaya diri untuk menyelesaikan masalah pada subjek

*“Aku berusaha positif sama diri ku sendiri, di mana aku berusaha untuk yakin sama diri ku sendiri kalau aku biasa menyelesaikan masalah ku. Aku sekarang yakin banget untuk bisa melawan secara sekarang badan ku besar, jadi jadi aku yakin biasa melawan.” (S2)*

### **Kemampuan Mencari Tahu Sumber Masalah**

Setiap subjek mampu untuk mengidentifikasi masalah yang mereka pernah alami dengan cara mencari tahu kenapa masalah itu bias terjadi.

Subjek 1

*“Aku sempat nannya ke dia “kamu kenapa?” dia bilang “aku enggak apa-apa” aku juga nannya ketemanya katanya dia agak setres akibat kerjaan, dan katanya sempat kesurupan lah” (S1)*

Masalah yang terjadi pada subjek terjadi karena dirinya terlihat menarik mengetahui penyebab dari permasalahannya subjek menemukan solusi.

*“Mungkin aja penyebabnya karena orang liat aku menarik.”*

*“Karna itu aku coba menggendutkan badan.”  
(S2)*

Masalah yang terjadi pada mereka membuat subjek menjadi berhati-hati agar pada lawan jenis, agar tidak terjadi lagi di masa depan

*“Aku berusaha untuk hati-hati kalau berurusan sama laki-laki, agar tidak terjadi lagi.” (S4)*

### **Kemampuan Efikasi Diri**

Mereka (subjek) berpikir bahwa mereka mampu untuk menyelesaikan masalah yang mereka alami sebelumnya karena berpikir masalah itu harus di selesaikan.

*“Aku hadapi sendiri, cari tahu di mana masalahnya di mana, karena aku berpikir hal ini harus di selesaikan.” (S1)*

Subjek berusaha untuk yakin agar masalahnya bisa teratasi, mencari solusi atas masalahnya dengan berkonsultasi pada teman untuk menemukan solusi atas masalah yang subjek alami.

*“Aku usahakan, untuk aku selesaikan sendiri atau mencari teman untuk bertanya solusi cari tahu di mana masalahnya di mana, karena aku berpikir hal ini harus di selesaikan.” (S3)*

*“Aku bakalan melawan, karena sekarang aku merasa aku besar dan aku punya kekuatan, aku bakal berpikir berbagai cara contoh merekam dan berteriak, kalau pun mentok nggak ada cara lain yah, lari aja.”*

*“Karena kalau aku nggak selesaikan masalah itu takutnya akan menjadi dampak ke depannya mungkin” (S2)*

Subjek berusaha untuk yakin agar masalahnya, akan melakukan berbagai cara untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan yakin, subjek ingin menyelesaikan masalah tersebut agar tak berdampak di kemudian hari

bisa teratasi subjek pun menggunakan berbagai cara agar masalah itu selesai.

### **Kemampuan Empati**

Keempat subjek memberitahukan apa yang mereka rasakan jika mereka menemukan orang yang memiliki masalah yang sama pada diri mereka, dan memosisikan diri mereka pada orang yang mengalami kejadian yang sama seperti subjek.

*“Aku pasti merasa sedih ternyata ada orang kayak aku bagaimana nggak sedih orang ini bisa sampai saat ini bertahan itu hebat banget” (S1)*

*“Aku merasa nggak sendiri sih, ada perasaan campur aduk kayak sedih sih kalau ada orang yang merasakan sama kayak aku karena itu kejadian yang nggak ada satu orang pun yang mau ngalamin, cuma ada juga perasaan ternyata aku nggak sendiri yah, ada orang lain juga yang merasakan.” (S2)*

*“Merasa tidak sendiri, kalau ada orang yang merasakan sama kayak aku karena itu kejadian yang nggak ada satu orang pun yang mau ngalamin, dan bisa sampai saat ini bertahan itu hebat banget.” (S3)*

*“Aku merasa simpati, karena kesian juga situasinya mungkin enggak sama kayak aku, di mana aku ada teman baik di sekitar ku saat itu dan bantu aku pas saat itu, mungkin situasinya berbeda kalau nggak ada yang bantu dia.” (S4)*

Subjek juga memberikan bentuk kepedulian mereka, dengan memberikan apa yang mereka pernah dapatkan dari pengalaman dan orang terdekat mereka

*“Pertama mungkin aku dengerin ceritanya, abis itu saling shareing pengalaman berbagi saran terus ngomel tentang buruknya laki-laki, dan aku mencoba selalu ada untuk dia, karena aku tahu hal itu pasti berat untuk dia bercerita dan berbagi pengalaman.” (S1)*

“Memberikan saran dan support, aku bakal memberikan apa yang diberikan orang-orang terdekat ku ke aku pada dia yang mengalami masalah serupa dan aku bakal bilang ke dia kalau “aku selalu ada kalau kamu mau cerita” karena aku tahu dan mengerti rasa sakit dan perasanya bagaimana.” (S2)

“Memberikan saran dan support, aku bakal memberikan apa yang diberikan orang-orang terdekatku ke aku pada dia yang mengalami masalah serupa, karena aku tahu hal itu pasti berat untuk dia bercerita dan berbagi pengalaman ke orang lain.” (S3)

“Aku mencoba jadi teman curhat dia, mencoba memberi dukungan ke dia, karena aku yakin dia pasti butuh dukungan juga dari orang lain.” (S4)

Mereka juga menjelaskan mengapa perlu memberikan bantuan pada orang yang mengalami kejadian yang sama seperti yang mereka. Dengan memposisikan diri subjek pada perasaan orang yang mengalami kejadian yang sama.

“Karena aku sudah rasakan ditinggal dan enggak di peduliin sama teman merasa di lecehkan di rendahkan dan di anggap remeh. Setidaknya aku bisa membantu walaupun cuma sedikit.” (S1)

“Karena aku tahu rasanya seperti apa dan aku paham perasanya seperti apa, mungkin ada yang mencoba bunuh diri, karena aku berpikir mungkin dia merasakan hal yang lebih menyakitkan.” (S2)

“Karena aku tahu rasanya seperti apa dan aku paham perasanya seperti apa, karena itu aku mencoba untuk membantu dan meringankan meski tak seberapa.” (S3)

“Karena aku merasakan itu, dan situasi ku mungkin beruntung karena saat itu teman baik ku ada di sekitar ku, gimana kalau enggak.” (S4)

### **Kemampuan Pencapaian**

Keempat subjek yang mamou untuk meraih keinginan yang ingin dicapai dari diri mereka. dari pengalaman mereka serta memberikan rasa percaya diri pada diri mereka.

“Iya pencapaian ku membantuku melupakan masalahku dan membantu ku membuktikan kalau aku bisa dan nggak bisa di rendahkan dan meningkatkan rasa percaya diri ku, dan membuatku berpikir kalau aku ini berharga, dan aku bisa melakuin apapun yang aku mau dan aku mampu.” (S1)

“Ada pencapaian itu, di mana aku mampu keluar dari zona tidak nyaman mencoba menghadapi itu yang di mana aku takut berduaan sama pria dewasa, termasuk bapak ku, aku mencoba untuk tinggal sendiri mencoba untuk hidup mandiri.” (S2)

“Iya pencapaianku membantuku melupakan masalahku dan membantu ku membuktikan kalau aku bisa dan meningkatkan rasa percaya diri ku, dan membuatku berpikir kalau aku ini berharga.” (S3)

“Pengaruhnya memberiku rasa percaya diri, dan aku belajar untuk bersabar dalam menghadapi orang, belajar juga untuk tenang dalam menghadapi orang lain dan enggak perlu harus emosi” “terakhir mungkin tetap berpikir positif ke sekitar dan pencapaian itu juga membuatku lupa dengan masalah itu dan juga masalah yang lain.” (S4)

Rasa kepercayaan diri dari pencapaian tersebut juga memberikan hal positif pada diri mereka.

“Aku jadi lebih mandiri, aku mencari pekerjaan dan menghidupi diri ku, aku mencoba mengikuti kegiatan Mapala ataupun jalan-jalan, aku mencoba dan berusaha agar keluar dari zona tidak nyaman ku meyakinkan diri kalau aku tuh bisa. orang-orang jadi lebih segan ke aku karena aku bisa menghidupi diri ku sendiri, itu semua



*karena dulu aku pernah di remehkan mereka bilang aku nggak bisa apa-apa, dan” (S2)*

*“Pencapaian yang aku sebut tadi memberiku rasa percaya diri, aku merasa lebih dihargai kalau aku itu bisa, membatu ku melupakan masalah ku relasi ku makin banyak dan membantu ku bersikap lebih baik.” (S3)*

Subjek meraih pencapaiannya dan membatu lupakan masalah yang mereka alami, dengan kegiatan atau pencapaian yang mereka peroleh dengan hasil yang mereka dapatkan sendiri.

*“Ini hasilnya aku bisa dan aku mampu dan hal itu membuat aku nggak memikirkan masalah yang dulu.” (S2)*

*“Terakhir mungkin tetap berpikir positif ke sekitar dan pencapaian itu juga membuatku lupa dengan masalah itu dan juga masalah yang lain.” (S4)*

## PEMBAHASAN

Peneliti mendeskripsikan bagai-mana keempat subjek mampu untuk bangkit atau beradaptasi secara positif (resiliensi) dari kekerasan yang mereka pernah alami, semasa sebelum atau saat mereka berkuliah. Keterampilan, wawasan, pengetahuan, untuk berjuang dan menghadapi kesulitan serta tantangan disebut resiliensi (Prasetyo & Kustanti, 2015).

Penyintas mencari cara untuk bangkit dan melupakan masalah yang pernah mereka dapatkan hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Leti Yusmiati dan Stephani Raihana Hamda (2020) seseorang perempuan yang pernah mengalami peristiwa kekerasan, punya keinginan untuk membuat hidupnya menjadi lebih baik lagi itu menunjukkan individu itu merupakan karakter yang resiliensi, hal ini membuat penyintas mencari cara untuk bangkit dan melupakan masalah yang pernah mereka dapatkan.

Berdasarkan hasil penelitian dari kemampuan resiliensi yang di temukan pada keempat subjek yaitu, pada kemampuan regulasi emosi diri, keempat subjek mampu mengatur emosi dalam keadaan tertekan, dan lebih mengiklaskan yang telah terjadi. Individu dengan regulasi emosi yang baik, juga memiliki kemampuan yang sangat baik untuk menyeimbangkan emosi baik dari segi sikap maupun perilaku, sehingga memungkinkan individu untuk menjalankan fungsinya dengan baik di lingkungan (Widuri, 2012).

Kemampuan pengendalian impuls (kontrol diri), subjek mampu untuk menahan keinginan yang menurut mereka tidak terlalu penting dan akan merugikan mereka. Berdasarkan penelitian Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015) dikatakan subjek mampu mengendalikan berbagai macam kesulitan-kesulitan dengan berusaha membiasakan diri untuk menghadapinya dengan tenang, sama seperti ke empat subjek mampu untuk mengendalikan keinginan atau dorongan dalam diri mereka.

Kemampuan optimisme, keempat subjek optimis pada diri mereka, dan berusaha percaya diri agar mampu menyelesaikan masalah yang sama. Menurut (D. A. Sari & Wulandari, 2015) mereka juga memiliki keyakinan bahwa pengalaman-pengalaman dalam menghadapi kesulitan dapat berguna untuk menghadapi kesulitan di masa yang akan datang. sesuai dengan pendapat dari penelitian tersebut keempat subjek percaya diri untuk menyelesaikan kesulitan mereka. Dan didukung juga hasil penelitian Sari et al., 2011) bahwa seseorang yang memiliki resiliensi yang baik adalah orang yang optimis, karena mereka yakin bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.

Kemampuan Mencari tahu sumber masalah subjek AP, AD, dan NA mampu menganalisis masalah yang mereka hadapi dulu, dan mencari jalan keluar agar terhindar atau menghadapi masalah yang sama, itu juga yang membuat mereka berhati-hati. Hal ini serupa dengan pernyataan Reivich dan Shatte

(dalam Riza & Herdiana, 2012) menyatakan analisis masalah mengacu pada kemampuan individu untuk menentukan akar penyebab masalah yang mereka hadapi.

Kemampuan efikasi diri, subjek memiliki rasa percaya diri pada diri mereka untuk mencoba menyelesaikan masalah saat mereka menjadi penyintas dan masalah yang sama di kemudian hari. Sesuai dengan itu dari penelitian menunjukkan memiliki keyakinan terhadap diri sendiri bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan walau tidak di dampingi (Arora, 2017).

Kemampuan empati, subjek memiliki rasa simpati, jika bertemu dengan orang yang memiliki masalah serupa dan mereka juga berpikir bahwa mereka merasakan hal yang sama dengan penyintas dan berpikir untuk memberikan bantuan untuk si penyintas dengan masalah yang sama. serupa dengan pernyataan Reivich dan Shatte (dalam Akin & Radford, 2018) individu yang mampu untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain, mampu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain.

Kemampuan pencapaian, subjek mampu mendapatkan pencapaian yang mereka inginkan dari kegiatan yang mereka geluti dan pencapaian itu membantu permasalahan dan melupakan masalah yang telah lalu, dan memberikan hal positif pada diri mereka. Sesuai dengan hasil diatas berdasarkan penelitian Khomsah dkk (2018) mereka yang mampu melihat semua kesulitan yang dibawa tidak hanya membawa pengalaman yang tidak menyenangkan, tetapi hadir dengan pelajaran positif yang dikandungnya.

Berdasarkan hasil diatas hampir seluruh subjek mampu untuk bangkit yang di susun berdasarkan tujuh tema kemampuan resiliensi dari Reivich and Shaate (dalam Martínez-Martí & Ruch, 2016), subjek memiliki kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan. Subjek 1, subjek 2, dan subjek 4 memiliki tujuh tema yang berperan dalam pembentukan kemampuan resiliensi. Ketujuh tema tersebut yaitu regulasi emosi diri, pengendalian impuls, optimisme, mencari tahu sumber masalah, dan pencapaian sedangkan subjek 3 hanya 6 tema kemampuan resiliensi tidak termasuk kemampuan mencari tahu sumber masalah dan tema kemampuan resiliensi berperan positif pada keempat subjek untuk resiliensi dan memberikan dampak yang membantu mereka untuk bangkit dari keterpurukan mereka.

## REFERENSI

- Abror, R. H. (2012). Bangsa Indonesia Di Tengah Fenomena Kekerasan Dan Ketidakadilan (Perspektif Filsafat Pancasila). *ESENSIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 13(1), 19. <https://doi.org/10.14421/esensia.v13i1.720>
- Akin, I., & Radford, L. (2018). Exploring The Development Of Student Self-Esteem And Resilience In Urban Schools. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)*, 11(1), 17–24. <https://doi.org/10.19030/cier.v11i1.10118>
- Andel, R. (2011). Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes. *Jama*, 305(17), 1810. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.569>
- Ariviyanti, N., & Pradoto, W. (2014). FAKTOR-FAKTOR YANG MENINGKATKAN RESILIENSI MASYARAKAT PENDAHULUAN Perubahan iklim secara global ternyata banyak memberikan dampak negatif bagi hampir seluruh penduduk dunia . Salah satu dampak perubahan iklim yang umum dijumpai di Indonesia sebagai negara. 3(4), 993–1002. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/pwk>
- Arora, A. K. (2017). A study of optimism and resilience among chronically ill female

- patients. *International Journal of Advanced Educational Research*, 2(6), 306–307.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(NOV), 1–14.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Fajar, Y., & Hastjarjo, T. D. (2019). Peran Pandangan Dunia dan Emosi Positif terhadap Kepribadian Multikultural. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 110.  
<https://doi.org/10.22146/gamajop.43442>
- Fajrina, D. D. (2017). Resiliensi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 55–62.  
<https://doi.org/10.21009/jppp.011.08>
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117.  
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 46–53.  
[journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk)
- Komnas Perempuan. (2020). Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan: Kekerasan Meningkat: Kebijakan Penghapusan Kekerasan Seksual untuk Membangun Ruang Aman Bagi Perempuan dan Anak Perempuan. *Komnas Perempuan*, 91 hlm.  
<http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12, 1–10.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Min, J.-A., Yu, J. J., Lee, C.-U., & Chae, J.-H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190–1197.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.05.008>
- Nihayah, U., Ade Putri, S., & Hidayat, R. (2021). Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119.  
<https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>
- Nuri, Z., & Machdalena, S. (2020). Pembentukan Identitas Sosial Perempuan Pada Zaman Orde Baru. *HUMANISMA: Journal of Gender Studies*, 04(02), 208–223.
- Prasetyo, A. R., & Kustanti, E. R. (2015). Bertahan Dengan Lupus: Gambaran Resiliensi Pada Odapus. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 139–148.  
<https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.139-148>
- Riza, M., & Herdiana, I. (2012). Resiliensi pada narapidana laki-laki di Lapas Kelas 1 Medaeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 1(03), 142–147.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja Jawa. *Jurnal Psikologi UGM*, 1(2), 96–105.
- Sari, D. A., & Wulandari, D. A. (2015). Self-Resilience To Resist the Pressure of Life ( Study On The Wife Of Member Of The Indonesian Army). *Jurnal Sosial Budaya*, 13(1), 12–19.
- Sari, Y., Mardian, O., & Prakoso, H. (2011). Profil ‘ Resilience ’ pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. *Mimbar*, XXVII(1), 105–111.
- SKETSAUNMUL.CO. (2018). Berlawanan kepada kampus dan negara. *Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) Sketsa Universitas Mulawarman*, April, 1–64.  
<https://www.sketsaunmul.co/old/unduha>

- n/wmvuGqj76N.pdf
- Stathopoulos, M.,. (2012). *Sibling sexual abuse* (Issue October). Australian Centre for the Study of Sexual Assault., & Australian Institute of Family Studies
- Sugiarto, E. (2017). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis: Suaka Media*. Diandra Kreatif. <https://books.google.co.id/books?id=jWjvDQAAQBAJ>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Suliswarno, S. B., Sari, M. T., & Mariska, S. E. (2021). Resiliensi pada remaja putri korban kekerasan seksual (studi kasus). *Motivasi*, 9(1), 1–13. <http://ejurnal.untagsmd.ac.id/index.php/MTV/article/view/5909%0A>
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>