



***SELF HEALING* KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI
KABUPATEN TANAH DATAR**

TESIS

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister (S-2)
Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*

Oleh:

RADA DESVIANA
BKPI. 2002052013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
BATUSANGKAR
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rada Desviana
Nim : 2002052013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan Tesis yang berjudul: "**SELF HEALING KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI KABUPATEN TANAH DATAR**" adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila dikemudian hari terbukti sebagai plagiat maka bersedia menerima sanksi dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Februari 2022
yang membuat pernyataan


Rada Desviana
2002052013

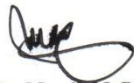
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing tesis atas nama Rada Desviana, NIM. 2002052013 dengan Judul: "**SELF HEALING KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI KABUPATEN TANAH DATAR**" memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi syarat dan dapat dilanjutkan untuk dilakukan Munaqasah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.


Batusangkar, Januari 2022

Dosen Pembimbing I



Dr. Masril, M. Pd. Kons
NIP. 19620610 199303 1 002

Dosen Pembimbing II








Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi. MA
NIP. 19790916 200312 2 003


PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis atas nama Rada Desviana NIM: BKPI.2002052013, Judul: **"SELF HEALING KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI KABUPATEN TANAH DATAR"** telah diuji dalam Ujian Munaqasyah Program PascaSarjana IAIN Batusangkar yang dilaksanakan tanggal 06 Februari 2022.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan
1	Dr. Silvanetri, M. Pd., Kons NIP. 19711226 200212 2 003	Ketua Sidang	14/2-2022	
2	Dr. Masril, M.Pd., Kons NIP. 19620610 199303 1 002	Pembimbing I/Penguji I	14/2-2022	
3	Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi., MA NIP. 19791215 200312 2 003	Pembimbing II/Penguji II	14/02/2022	
4	Dr. Ardimen, M. Pd., Kons NIP. 19720505 200112 1 002	Penguji Utama I	14/2 2022	
5	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 19710201 200604 1 016	Penguji Utama II	14/02/2022	

Batusangkar, Februari 2022
Mengetahui
Direktur Program Pascasarjana
IAIN Batusangkar


Dr. Suswati Hendrjani, M. Pd., M. Pd
NIP. 19660914 199203 2 003

ABSTRAK

RADA DESVIANA, NIM. BKPI. 2002052013, JUDUL: “SELF HEALING KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI KABUPATEN TANAH DATAR”. Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah *self healing* korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar. Terdapat 4 orang korban pelecehan seksual yang melakukan *self healing*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kegiatan *self healing* yang dilakukan oleh korban Pelecehan seksual yang ada di Kabupaten Tanah Datar

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara. Penentuan sumber data dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan Milles and Huberman dan teknik keabsahan data dengan triangulasi waktu.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *self healing* korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar terdapat 6 aspek yakni: (1) Dampak yang dialami oleh korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar adalah korban mengalami ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, rendah diri, tidak berharga, malu dan tertutup, (2) Alasan korban memilih *self healing* adalah karena malu kejadian pelecehan ini diketahui oleh orang lain dan merasa hal itu adalah aib, merasa mampu untuk melakukannya dan tidak memerlukan biaya yang cukup banyak untuk melakukannya, (3) Bentuk *self healing* yang dilakukan korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar yakni dalam bentuk olahraga, *sharing* dengan teman, *travelling*, melakukan hobi, mempelajari hal baru, menyibukkan diri dengan berbagai macam aktivitas, *meng-upgrade* diri dan beribadah secara rutin, (4) Cara yang dilakukan korban dalam melakukan *self healing* adalah tergantung pada bentuk *self healing* yang dilakukan, namun pada dasarnya untuk melakukan *self healing* agar berhasil dan dapat dilakukan secara maksimal korban harus memulai dengan niat yang baik, (5) Terdapat beberapa tahap-tahap *self healing* yang dilakukan korban yakni tahap awal, tahap proses dan tahap hasil, (6) Pengalaman individu setelah melakukan *self healing* adalah lebih bersyukur karena sudah bisa mengurangi ketakutan dan kecemasannya.

Kata kunci : *self healing*, korban pelecehan seksual

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Sub Fokus Penelitian	9
D. Pertanyaan Penelitian	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	10
G. Penjelasan Istilah.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Trauma.....	12
1. Pengertian Trauma.....	12
2. Jenis-Jenis Trauma.....	12
3. Penyebab Trauma	17
B. Self Healing	15
1. Sejarah <i>Self Healing</i>	15
2. Pengertian <i>Self Healing</i>	16
3. Macam-macam <i>Self Healing</i>	16
4. Faktor <i>Self Healing</i>	19
5. Cara Melakukan <i>Self Healing</i>	20
6. Tahap-tahap <i>Self Healing</i>	21
7. Urgensi <i>Self Healing</i> bagi Korban pelecehan Seksual	24
C. Kekerasan seksual	25
1. Pengertian Kekerasan seksual	25
2. Bentuk Kekerasan seksual.....	25
3. Dampak kekerasan bagi korban	25
D. Pelecehan Seksual	26
1. Pengertian Pelecehan Seksual	26

2. Bentuk Pelecehan Seksual.....	27
3. Faktor Penyebab Pelecehan Seksual.....	28
4. Dampak Pelecehan Seksual.....	29
5. Pencegahan Pelecehan Seksual	29
E. Penelitian Relevan	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Latar dan Waktu Penelitian	32
C. Subjek Penelitian	32
D. Sumber Data	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
H. Teknik Penjamin Keabsahan Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
1. Dampak yang di Alami Korban	53
2. Alasan Korban Memilih <i>Self Healing</i>	55
3. Bentuk <i>Self Healing</i> yang Dilakukan Korban.....	57
4. Cara Korban Melakukan <i>Self Healing</i>	61
5. Tahap-Tahap <i>Self Healing</i> yang Dilakukan Korban.....	66
6. Pengalaman Korban Setelah Melakukan <i>Self Healing</i>	71
B. Pembahasan	74
1. Dampak yang di Alami Korban.....	75
2. Alasan Korban Memilih <i>Self Healing</i>	77
3. Bentuk <i>Self Healing</i> yang Dilakukan Korban	78
4. Cara Korban Melakukan <i>Self Healing</i>	79
5. Tahap-Tahap <i>Self Healing</i> yang dilakukan Korban.....	81
6. Pengalaman Korban Setelah Melakukan <i>Self Healing</i>	82
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	84
C. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 4:1 Gambaran kejadian yang dialami korban	37
Tabel 4:2 Dampak yang Dialami Oleh Korban	53
Tabel 4:3 Alasan korban memilih <i>Self Healing</i>	55
Tabel 4:4 Bentuk <i>Self Healing</i> yang dilakukan	57
Tabel 4:5 Cara Korban Melakukan <i>Self Healing</i>	61
Tabel 4:6 Tahap-Tahap <i>Self Healing</i> yang dilakukan Oleh Korban	66
Tabel 4:7 Pengalaman Korban Setelah Melakukan <i>Self Healing</i>	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diantara individu pernah mengalami kejadian memilukan yang menimpa dirinya baik itu karena kecelakaan, bencana alam, pemerkosaan dan lain sebagainya yang mengakibatkan individu mengalami trauma. Trauma itu sendiri adalah kejadian yang sangat menegangkan, menakutkan dan menyedihkan yang dialami oleh seseorang (Services, 2020). Trauma diartikan sebagai suatu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi kehidupan seseorang, karena dapat menurunkan kemampuan intelektual, emosional, dan perilaku (Hatta, 2016). Selanjutnya pengalaman traumatis yang dialami oleh seseorang dapat menggoncangkan dan melemahkan pertahanan diri individu dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari, gejala tersebut wajar muncul pada diri orang-orang yang mengalami trauma. Siapapun berpeluang untuk mengalami reaksi berlebihan akibat pengalaman yang begitu memilukan, menakutkan, mengancam dan menyedihkan sehingga mengakibatkan trauma (Endang Irene E, Sidabutar, Livia Iskandar Darmawan, Kristi Poerwandari, 2013). Kemudian trauma yang dialami seseorang biasanya terjadi karena seseorang dalam kehidupannya sering mengalami peristiwa yang traumatis, salah satunya dikarenakan pelecehan seksual.

Pelecehan seksual merupakan salah satu bentuk kejahatan yang sering diperbincangkan oleh masyarakat, banyak dan maraknya pelecehan seksual menjadi suatu hal yang sering dibahas serta menjadi pusat perhatian bagi setiap kalangan terutama praktisi dan akademisi bimbingan konseling dan psikologi, karena dampak yang ditimbulkan oleh kejadian ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Pelecehan seksual adalah semua tingkah laku seksual ataupun kecenderungan untuk bertingkah laku seksual yang tidak diinginkan oleh seseorang baik verbal (psikologis) atau fisik yang menurut penerima tingkah laku tersebut merendahkan martabat (Simbolon, 2018). Pelecehan seksual merupakan setiap perbuatan yang memiliki unsur seksual yang dilakukan seseorang atau

sejumlah orang kepada orang lain, dimana hal tersebut tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran, kemudian perilaku tersebut menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian bagi orang yang menerimanya (Dirgayunita, 2016).

Menurut Naskah Akademik Rancangan Undang-Undang Tentang Penghapusan Kekerasan Seksual oleh Komnas Perempuan pelecehan seksual merupakan suatu tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun nonfisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban. Tindakan yang dimaksud termasuk juga siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukkan materi pornografi dan keinginan seksual, colekan atau sentuhan di bagian tubuh, dan gerakan atau isyarat yang bersifat seksual sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, tersinggung, merasa direndahkan martabatnya, dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.

Pelecehan seksual pada dasarnya adalah setiap tindakan ataupun perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang ataupun sejumlah orang, dan tidak disukai atau tidak diharapkan oleh korban sehingga menimbulkan akibat negatif pada korban, seperti: rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya (Bahri, 2015). Pelecehan seksual yang terjadi pada masa anak-anak merupakan tingkahlaku seksual yang terjadi pada anak-anak karena dibujuk, diiming-imingkan hadiah atau dipaksa oleh orang yang lebih tua tanpa disadari atau dipahami oleh anak tersebut. (Amalia, 2016).

Selanjutnya pelaku dari pelecehan seksual umumnya adalah laki-laki dan kebanyakan korbannya adalah perempuan dan anak-anak. Pelaku dari pelecehan seksual pada umumnya adalah kaum lelaki namun tidak tertutup kemungkinan juga dilakukan oleh perempuan, tetapi kebanyakan yang menjadi korbannya adalah para perempuan dan anak-anak, hal tersebut dikarenakan perempuan dan anak-anak sering dianggap lemah dan tak bisa melakukan perlawanan. Siapapun dapat menjadi pelaku pelecehan seksual tidak terkecuali anak-anak, remaja atau

lansia. Tidak memandang jenis kelamin laki-laki maupun perempuan berpeluang menjadi seorang pelaku dari pelecehan seksual (Bahri, 2015).

Seorang pelaku pelecehan seksual tidak memandang fisik dan usia dari sang calon korban yang akan dilecehkannya, yang penting bagi para pelaku yaitu bagaimana caranya agar bisa melampiaskan syahwat mereka (Barat, 2019). Dari banyaknya kasus, kebanyakan pelecehan seksual dilakukan oleh laki-laki terhadap perempuan namun tidak tertutup kemungkinan ada juga kasus pelecehan perempuan terhadap laki-laki dan ada juga dengan sesama jenis baik sesama laki-laki maupun perempuan (Aryanto, Christianna, Studi, P, Komunikasi, D., Seni F & Petra, 2019). Pelaku pelecehan seksual dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu *Familial Abuse* dan *Extra Familial Abuse*. Yang termasuk ke dalam *Familial Abuse* adalah pelaku yang masih dalam hubungan darah dengan korban misalnya pengganti orang tua, seperti ayah tiri, kekasih, pengasuh, atau orang yang dipercaya. Sedangkan pelaku yang *Extra Familial Abuse* adalah pelaku yang bukan dalam cangkupan keluarga tetapi dalam lingkup umum seperti di sekolah, tempat penitipan anak, tempat bermain, tempat bekerja dan lainnya (Barat, 2019).

Selanjutnya pelecehan seksual yang terjadi dapat dilakukan oleh pelaku dalam berbagai jenis. Menurut kategorinya pelecehan seksual dibagi menjadi 5 jenis, yaitu pelecehan gender, perilaku menggoda, melakukan penyipuan seksual kepada seseorang, pemaksaan seksual dan pelanggaran seksual. (Amalia, 2016). Kemudian Bentuk pelecehan seksual yang banyak terjadi adalah pemerkosaan dan pencabulan, dan sodomi pada sebagian kecil kasus (Bahri, 2015).

Pelecehan seksual membawa dampak fisik dan psikologis. Dampak fisik yang dialami misalnya mengalami luka di bagian tubuh tertentu kemudian dampak psikologis yang dialami korban adalah cenderung menyendiri, merasa gagal, menyalahkan diri dan bahkan mengalami trauma yang berkepanjangan (Bahri, 2015). Menjadi korban pelecehan seksual akan memberikan banyak dampak negatif yang dirasakan pada diri korban dampak psikologis, fisik dan sosial. Beberapa dampak yang paling sering dijumpai adalah dampak psikologis misalnya

mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, dampak fisik seperti mengalami cedera tubuh dan dampak sosial seperti dikucilkan dalam pergaulan masyarakat dan dikeluarkan dari sekolah atau tempat bekerja (Amalia, 2016)

Terkait dengan pelecehan seksual ini, banyak penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti terkait pelecehan seksual. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut menjadi salah satu bukti konkrit bahwa pelecehan seksual masih menjadi topik hangat yang tidak habisnya untuk dibahas. Mulai dari faktor penyebab, bentuk-bentuk pelecehan yang dilakukan, dampak yang ditimbulkan dan cara untuk mengatasinya. Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti terkait pelecehan seksual ini diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Syaiful Bahri dan Fajriani, (2015) dengan judul Suatu Kajian Awal Terhadap Tingkat Pelecehan Seksual Di Aceh ; Pingkan C. B. Rumondor, (2012), dengan judul Pengalaman Wanita Dewasa Muda Korban *Child Sexual Abuse* yang Telah Menikah ; Dewi Fiska Simbolon, (2018) dengan judul Minimnya Pendidikan Reproduksi Dini Menjadi Faktor Penyebab Terjadinya Pelecehan Seksual Antar Anak ; Zuri Astari, (2019) dengan judul Peran Yayasan Nanda Dian Nusantara dalam Memenuhi Pendidikan Anak Korban Pelecehan Seksual di Kalimantan Barat ; Phebe Illenia S. Woelan Handadari, (2011) dengan judul Pemulihan Diri pada Korban Kekerasan Seksual. Memperkuat hal ini, temuan studi oleh Phebe Illenia S. & Woelan Handadari, (2011) menunjukkan hasil bahwa pemulihan diri akibat PTSD dapat dilakukan dengan pengembangan diri, mengikuti SKI dan *sharing*. Lebih khusus hasil penelitian Alsheta Marcha Nurriyana & Siti Ina Savira (2021) dengan judul mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua: Studi Fenomenologi *Self Healing* pada Remaja menunjukkan bahwa pemulihan diri atau *self-healing* berhasil membantu remaja untuk mengatasi kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua.

Dari sekian banyaknya temuan penelitian terkait dengan *Self Healing* dan pelecehan seksual belum ditemukan satupun kajian atau penelitian tentang *Self Healing* korban pelecehan seksual. Pemilihan *Self healing* korban pelecehan

seksual pada studi ini didasari alasan bahwa individu yang menjadi korban pelecehan seksual yang mengalami gangguan psikologis seperti trauma, kecemasan dan ketakutan dapat menyembuhkan luka batin yang dialaminya dengan bantuan diri sendiri. Pada sisi lain yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang lain adalah penggalian informasi terhadap korban menggunakan wawancara dengan menerapkan cara-cara konseling terutama konseling traumatik sebagai bentuk antisipasi bagi korban karena pernah mengalami trauma.

Kebanyakan individu yang mengalami pelecehan seksual tidak mau melaporkan dan menceritakan kejadian yang dialaminya kepada orang lain lantaran malu, takut diremehkan, direndahkan, dihina dan dipandang tidak baik oleh orang lain. Sekalipun korban sudah melaporkan tentu kasus tersebut akan diselidiki terlebih dahulu sehingga akan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikannya, sedangkan di sisi lain korban harus bisa bangkit dan melawan trauma, kecemasan dan ketakutan yang dialaminya agar kembali normal.

Self healing adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan stres), didorong dan diarahkan oleh pasien serta dipandu oleh insting diri sendiri. *Self healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat-obatan tetapi dengan cara menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Siti Nurriyana Alsheta M & Savira, 2021). *Self-healing* dapat dikatakan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan masalah serta dampak negatif yang timbul akibat peristiwa traumatik, sehingga individu mampu mendapatkan kembali kendali atas kehidupannya (Fadilah, 2020).

Self-healing merupakan salah satu fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri baik dari bencana, musibah, kejadian traumatis, dan gangguan psikologis yang didorong, diarahkan dan dilakukan oleh insting diri sendiri mengusung motivasi sebagai aset utama (Hasan, 2013)

Berdasarkan defenisi di atas maka dapat diketahui bahwa sangatlah penting bagi seseorang terutama individu yang mengalami trauma, kecemasan dan

ketakutan untuk melakukan *self healing*, karena dengan melakukan *self healing* individu yang menjadi korban pelecehan seksual dapat melakukan penyembuhan secara mandiri tanpa harus melaporkan ataupun menunggu kasus yang dialaminya selesai agar bisa sembuh.

Maksudnya adalah individu dapat menyembuhkan trauma, kecemasan dan ketakutan yang dialaminya dengan bantuan diri sendiri tanpa harus mengkomsumsi obat-obatan dari dokter ataupun mencari tenaga ahli yang dapat membantu proses penyembuhan luka yang dialami. *Self healing* menjadi sangat penting karena setiap individu memerlukan mental yang sehat agar dapat beraktivitas tanpa ada gangguan di dalam dirinya dan kunci utamanya terdapat dalam diri sendiri. Kemudian pentingnya *Self healing* dilakukan oleh individu yang mengalami trauma, kecemasan dan ketakutan adalah karena memiliki banyak keunggulan yakni bisa dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan biaya yang cukup banyak untuk melakukan penyembuhan, membawa aura positif bagi individu dan juga memiliki konsistensi pengulangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mempertahankan dan memelihara kesehatan mental.

Berdasarkan hasil wawancara dengan korban pelecehan seksual LNG dan VCR pada tanggal 23 Agustus 2021 dan 25 September 2021 diperoleh hasil bahwa korban tidak melaporkan kasus yang dialaminya. Kemudian korban mengatakan bahwa hal tersebut dilakukan bukan tanpa alasan, tetapi korban merasa malu, khawatir, takut dan cemas jika kejadian tersebut diketahui oleh orang lain, terlebih jika kejadian yang dialami tersebar luas dilingkungan sekitarnya dan membuat keluarga beserta orang terdekat dipandang tidak baik oleh masyarakat. Sehingga korban memilih untuk diam tanpa menyampaikan kepada orang lain dan berusaha memperbaiki diri secara mandiri.

Maraknya kasus pelecehan seksual yang terjadi saat sekarang ini menjadi *tranding topic* diberbagai kalangan. Meskipun sudah memiliki peraturan perundang-undangan yang mengatur tentang hak dan kewajiban bagi korban pelecehan seksual akan tetapi masih ada korban yang memilih untuk tidak

melaporkan, lebih memilih diam dan tidak mau berbagi dengan orang lain tentang apa yang dialaminya. Seperti kasus LNG dan VCR yang merupakan korban pelecehan seksual.

Hasil wawancara awal dengan LNG diketahui bahwa LNG yang merupakan seorang mahasiswi, LNG pernah mengalami pelecehan seksual oleh seseorang di lingkungan pertemanannya. Kejadian tersebut sudah beberapa kali dialami oleh LNG hingga pada akhirnya LNG tidak berani lagi untuk bertemu dan berusaha untuk menghindar dari pelaku, setiap kali LNG diminta untuk keluar oleh pelaku, LNG mencari alasan dan berusaha mengajak teman yang lain untuk ikut berkumpul bersama. Sejak kejadian tersebut LNG lebih banyak diam dan sering terkejut saat ada orang lain yang tiba-tiba mengejutkan atau hanya sekedar bersenda gurau. LNG mengalami susah tidur, cemas dan sering ketakutan. Namun pada saat dilakukan wawancara LNG mengatakan bahwa saat ini keadaannya sudah lebih baik, lebih bisa beradaptasi kembali meskipun tingkat kewaspadaannya masih tinggi.

Sementara itu, VCR yang juga merupakan seorang korban yang pernah mengalami pelecehan seksual mengatakan bahwa kejadian tersebut dialami ketika VCR berusia 11-12 tahun dan sekarang VCR sudah berusia 26 tahun. Meskipun sudah sangat lama mengalami kejadian tersebut VCR mengakui bahwa ia tidak bisa melupakan kejadian tersebut. Kejadian yang menimpa dirinya menjadi bomerang bagi kehidupannya saat beranjak dewasa, banyak hal-hal yang tidak bisa dilakukan sebagai akibat dari kejadian itu. Meskipun demikian VCR mengatakan bahwa untuk saat sekarang dibandingkan dahulu VCR jauh lebih tenang dan lebih bisa mengontrol diri.

LNG dan VCR tidak melaporkan kasusnya kepada pihak berwajib, hal tersebut dilakukan bukan tanpa alasan tetapi lantaran demi menjaga nama baik keluarga, takut keluarganya malu, sedih dan marah. Akhirnya baik LNG dan VCR berusaha menutupi, menyimpan, memendam dan menyembunyikan kejadian tersebut dari semua orang.

Berbeda dengan kasus di atas, RS yang juga merupakan korban pelecehan seksual bertindak melaporkan kejadian yang dialaminya kepada pihak Nagari di daerahnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan RS pada tanggal 29 Oktober 2021 diketahui bahwa RS pernah mengalami pelecehan seksual oleh seseorang dilingkungan terdekatnya, kejadian tersebut dialaminya pada usia 17 tahun saat ia masih duduk di bangku SMA. Keluarga RS melaporkan kejadian tersebut kepada pihak Nagari untuk diselesaikan secara hukum, namun dari sekian banyaknya pertimbangan RS dan keluarga memutuskan untuk berdamai dan pelaku membayar denda. RS mengatakan bahwa meskipun berdamai dengan pelaku hal tersebut tidak mudah bagi RS. Sejak kejadian itu RS sering merasa ketakutan, trauma melihat laki-laki paruh baya yang berkulit hitam, berkumis dan berbadan kekar, cemas, malu untuk datang kesekolah, lebih sensitif, menjaga jarak dengan orang lain, sering merasa kaget dan mengurung diri dalam kamar.

Selanjutnya adalah YNX, berdasarkan hasil wawancara awal dengan YNX pada tanggal 25 Desember 2021, dapat diketahui bahwa YNX pernah mengalami pelecehan seksual oleh beberapa orang di lingkungan sekitarnya. YNX mengalami pelecehan sebanyak 3 kali dengan orang yang berbeda. Akibat dari pelecehan tersebut YNX mengalami trauma dan ketakutan pada laki-laki, terutama pada laki-laki yang memiliki ilmu agama lebih dibandingkan orang kebanyakan.

Gangguan seperti kecemasan, ketakutan, khawatir dan trauma menjadi akibat dari kejadian yang dialami. Para korban LNG, VCR, RS dan YNX mengatakan bahwa mereka berusaha mencari dan melatih diri untuk bisa menghilangkan kejadian yang pernah dialami, meskipun tidak langsung bisa menghilangkan trauma, ketakutan dan kecemasan yang merupakan akibat dari kejadian itu. Namun seiring berjalannya waktu dengan berbagai cara yang dilakukan bisa mengantarkan mereka pada keadaan saat sekarang ini, yakni keadaan yang lebih tenang dan bisa menerima keadaan diri.

Berdasarkan fenomena di atas maka dapat diketahui bahwa LNG, VCR, RS dan YNX memiliki gangguan psikologis berupa trauma, rasa takut, khawatir, cemas dan berusaha menarik diri dari lingkungan sebagai dampak dari pelecehan seksual yang di alami. Meskipun mengalami dampak yang merugikan dirinya LNG, VCR dan YNX tidak berani melaporkan kejadian tersebut termasuk orang terdekatnya. Sedangkan RS dibantu pihak keluarga untuk menyelesaikan secara hukum. Meskipun ia mengambil jalur hukum hal tersebut tidak langsung menyembuhkan perasaan trauma yang dialaminya, oleh karena itu untuk bisa kembali pulih dan normal baik LNG, VCR, RS YNX berusaha untuk menyembuhkan trauma dan ketakutan yang dialami secara mandiri, sehingga seiring berjalannya waktu mereka bisa berangsur-angsur menghilangkan trauma dan ketakutan tersebut.

Apabila ditinjau dari sudut pandang ilmu Bimbingan dan Konseling, terkait dengan permasalahan yang dialami oleh LNG, VCR, RS dan YNX secara tidak langsung mereka sudah melakukan kegiatan *Self healing*. Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa korban pelecehan seksual bisa melakukan *self healing*. *self healing* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi atau upaya penyembuhan yang dapat dilakukan oleh korban pelecehan seksual untuk keluar dari trauma yang dialaminya. Oleh karena itu penelitian ini di fokuskan pada “*Self Healing* Korban Pelecehan Seksual di Tanah Datar” .

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka penelitian ini berfokus pada “ *Self Healing* Korban Pelecehan Seksual di Kabupaten Tanah Datar”.

C. Sub Fokus

Untuk mempermudah dalam menganalisis hasil penelitian, maka penelitian ini dikerucutkan pada:

1. Dampak yang dialami korban pelecehan seksual.
2. Alasan korban memilih *self healing*.
3. Bentuk *self healing* yang dilakukan korban .

4. Cara korban melakukan *self healing*.
5. Tahap-tahap *self healing* yang dilakukan korban.
6. Pengalaman korban setelah melakukan *self healing*.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Apa dampak yang dialami korban pelecehan seksual?
2. Apa alasan korban memilih *self healing*?
3. Seperti apa bentuk *self healing* yang dilakukan korban?
4. Bagaimana cara korban melakukan *self healing*?
5. Apa saja tahap-tahap *self healing* yang dilakukan korban?
6. Bagaimana pengalaman korban setelah melakukan *self healing*?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini peneliti dilakukan adalah :

1. Untuk menganalisis dampak yang dialami korban pelecehan seksual
2. Untuk menganalisis alasan korban memilih *self healing*.
3. Untuk menganalisis bentuk *self healing* yang dilakukan korban.
4. Untuk menganalisis cara *self healing* yang dilakukan korban.
5. Untuk menganalisis tahap-tahap *self healing* yang dilakukan korban.
6. Untuk menganalisis pengalaman korban setelah melakukan *self healing*.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian
 - a. Sebagai sarana pengembangan intelektual sesuai dengan latarbelakang pendidikan yang dijalani.
 - b. Sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Studi Magister (S-2).
2. Luaran Penelitian
 - a. Laporan dalam bentuk tesis yang dapat diproyeksikan untuk mendapatkan hak atas kekayaan intelektual (HAKI).
 - b. Dapat dijadikan karya ilmiah dalam bentuk artikel.

G. Penjelasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan penafsiran terhadap istilah dalam penelitian ini maka perlu adanya penjelasan permasalahan yang ada dalam pembahasan judul proposal ini, sehingga topik yang disajikan dapat dibahas secara cermat, jelas, dan tahu arah tujuan sehingga mudah untuk dipahami dan dimengerti. Istilah-istilah tersebut adalah :

1. *Self healing*

Self healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Rahmasari. D, 2020) Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *self healing* ialah proses penyembuhan secara mandiri yang dilakukan oleh korban pelecehan seksual.

2. Korban

Kata korban dalam kamus KBBI memiliki arti orang, binatang dan sebagainya yang menjadi menderita akibat suatu kejadian, perbuatan kejahatan dan sebagainya. Korban yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seseorang yang menderita dan mengalami kerugian dikarenakan perbuatan jahat orang lain.

3. Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah salah satu bentuk deskriminasi yang dilakukan dalam bentuk rayuan seksual, permintaan bantuan seksual dan perbuatan verbal atau fisik lain yang bersifat seksual, yang tidak di sambut dengan baik (Constanzo. M, 2008). Pelecehan seksual yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala bentuk kejadian, perlakuan atau tindakan seksual yang dialami oleh seseorang di Kabupaten Tanah Datar.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Trauma

1. Pengertian trauma

Trauma merupakan suatu keadaan psikologis seseorang yang dapat menyebabkan individu mengalami ketakutan terhadap suatu peristiwa atau kejadian yang pernah dialaminya. Individu yang mengalami trauma akan sering terbayang kejadian yang menjadikan dirinya ketakutan apabila tidak segera mendapatkan penanganan atau bantuan tertentu (Fitriani, 2018). Trauma ialah suatu peristiwa fisik atau emosional yang dapat mengakibatkan gangguan fisik ataupun psikologis seseorang dalam jangka waktu yang tidak menentu, dan biasanya dalam rentang yang cukup lama (Nirwana, 2016). Trauma adalah perasaan takut yang sangat mendalam yang mengingatkan seseorang kepada kejadian yang pernah dialaminya (Fithriyah & Lathifah, 2020). Trauma merupakan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan yang bisa terjadi pada siapapun termasuk anak-anak dan dapat berdampak pada tingkah laku (Anggadewi, 2020). Trauma merupakan suatu keadaan yang faktor penyebabnya adalah luka yang terjadi di masa lampau. (Saragi, 2017).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dipahami bahwa trauma merupakan suatu keadaan yang menjadikan diri individu merasa takut dan cemas terhadap kejadian-kejadian yang pernah dialaminya, kejadian itu terus membayangkan dalam kehidupan individu yang menyebabkan individu tersebut mengalami gangguan-gangguan tertentu.

2. Jenis-jenis trauma

Beberapa jenis dan tipe trauma yang dialami oleh individu diantaranya adalah tipe trauma kronis, tipe ini terjadi karena kejutan tiba-tiba dan tidak terduga seperti kejadian pemerkosaan. Selanjutnya tipe trauma yang terjadi dalam jangka panjang atau berulang-ulang, kejadian buruk yang terjadi secara serial seperti pelecehan seksual, pelecehan seksual yang berulang-ulang atau

dialami oleh seseorang dalam jangka waktu yang panjang. Kemudian adapun jenis dari trauma adalah sebagai berikut :

a. Trauma Impersonal

Trauma impersonal ialah peristiwa trauma yang tidak ada kaitannya dengan orang lain, yakni hanya orang yang bersangkutan yang mengalami, karena hal tersebut berasal dari pengalaman pribadi seperti karena bencana alam ataupun kecelakaan.

b. Trauma Interpersonal

Trauma Interpersonal adalah trauma yang timbul karena peristiwa tragis yang pernah dialami, atau dikarenakan adanya hubungan dengan orang lain. Misalnya seperti kekerasan, kehilangan, kematian dan lainnya.

c. Trauma Kelekatan

Trauma kelekatan adalah jenis trauma yang muncul akibat pengalaman masa lalu yang menyebabkan perubahan persepsi terhadap suatu hal. Seperti kekerasan fisik, kekerasan seksual dan pengabaian.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa ada beberapa jenis trauma yang dialami oleh individu, diantaranya adalah trauma yang disebabkan oleh individu itu sendiri yang tidak ada kaitannya dengan orang lain, trauma yang disebabkan oleh orang lain dan trauma yang terjadi karena pengalaman masa lalu yang menyebabkan perubahan.

3. Penyebab trauma

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami trauma, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Kekerasan pada anak termasuk didalamnya kekerasan psikologis dan seksual yang dapat menyebabkan terjadinya disfungsi pada psikologis anak.
- b. Kekerasan massal yang menyebabkan banyaknya korban jiwa maupun luka-luka.

- c. Bencana alam yang datang secara tiba-tiba di luar kuasa manusia menimbulkan keterkejutan hingga menimbulkan gangguan psikologis berupa trauma.
- d. Kecelakaan transportasi berskala besar seperti kecelakaan pesawat atau kapal karam ditengah lautan akan menimbulkan trauma terhadap korban yang selamat.
- e. Kebakaran termasuk kebakaran rumah, pabrik, maupun kebakaran yang diakibatkan oleh kembang api atau petasan.
- f. Kecelakaan kendaraan bermotor.
- g. Pemerkosaan dan kekerasan seksual.
- h. Serangan asing (Stranger physical assault) seperti perampokan, penembakan, atau penusukan.
- i. Kekerasan dalam hubungan (rumah tangga) termasuk didalamnya kekerasan verbal dan nonverbal yang berdampak pada psikologis maupun seksual.
- j. Seks komersial yaitu eksploitasi seksual secara paksa seperti prostitusi, penculikan, bahkan pemerkosaan.
- k. Penganiayaan.
- l. Perang dapat menimbulkan trauma yang berkepanjangan yang disebut stress pasca-trauma atau Post-Traumatic Symptoms Disorder.
- m. Menyaksikan peristiwa pembunuhan atau bunuh diri dapat menimbulkan kesedihan traumatis (*Traumatic Grief*) yang menyebabkan munculnya perasaan marah, perasaan bersalah dan perasaan malu.
- n. Pengobatan.
- o. Trauma pekerja yang bekerja di lingkungan berbahaya. (Albertin & Rahmat Hidayat, 2020)

Bedasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa faktor yang menyebabkan individu mengalami trauma sangatlah beragam, hal tersebut tergantung pada kejadian yang dialami oleh individu itu sendiri.

B. Self Healing

1. Sejarah *self healing*

Istilah *self healing* didasarkan pada aliran humanistik. Aliran humanistik merupakan aliran yang menekankan kehendak bebas, pertumbuhan pribadi, kegembiraan, kemampuan untuk pulih kembali setelah mengalami ketidakbahagiaan, serta keberhasilan dalam merealisasikan potensi. Teori humanistik memandang manusia dari dimensi tempat dia tinggal, karena lingkungan juga akan mempengaruhinya secara manusiawi, manusia memiliki kebebasan individu untuk mengungkapkan pendapat dan menentukan pilihannya. (Kharisma, 2017).

Aliran yang di pelopori oleh Carl Rogers dan Abraham Maslow ini memiliki lima prinsip dasar yang membahas dinamika psikologis manusia yakni :

- a. Manusia itu adalah sebuah kesatuan yang utuh.
- b. Setiap manusia memiliki eksistensinya masing-masing dan manusia itu adalah unik.
- c. manusia itu paham akan dirinya, dan manusia itu sadar bahwa dirinya paham akan dirinya sendiri.
- d. Manusia memiliki kemampuan untuk mengambil pilihan, oleh karena itu manusia juga memiliki tanggungjawab atas pilihan yang ia ambil.
- e. Manusia itu memiliki niat, mampu memasang target, dan menyadari bahwa segala sesuatu yang mereka lakukan akan berpengaruh terhadap hal yang akan terjadi di masa depan. Manusia juga memiliki dorongan untuk menemukan makna, nilai, dan kreativitas.

Berpegang pada lima prinsip dasar yang dijabarkan di atas dan bertumpu pada premis bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk pulih kembali setelah mengalami ketidakbahagian maka *self healing* menjadi salah satu alternatif dan bentuk kreativitas manusia yang dapat digunakan untuk mencapai hal tersebut.

2. Pengertian *self healing*

Self healing adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Melisah, n.d.). *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redho, Sofiani, 2019). *Self-healing* dapat dikatakan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan masalah serta dampak negatif yang timbul akibat peristiwa traumatik, sehingga individu mampu mendapatkan kembali kendali atas kehidupannya (Fadilah, 2020). *Self-healing* merupakan salah satu fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri baik dari bencana, musibah, kejadian traumatis, dan gangguan psikologis yang didorong, diarahkan dan dilakukan oleh insting diri sendiri mengusung motivasi sebagai aset utama (Hasan, 2013). *Self-healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan proses yang berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah. (Melisah, n.d.). *Self healing* adalah metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh (Redho, Sofiani, 2019).

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat dimaknai bahwa *self healing* merupakan salah satu bentuk penyembuhan ataupun pemulihan yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya secara mandiri, luka yang dialami berupa luka yang bersifat psikis yang disebabkan oleh berbagai hal seperti trauma, ketakutan ataupun gangguan psikologis. Penyembuhan dilakukan secara mandiri tanpa menggunakan obat-obatan atau tanpa bantuan dari orang lain seperti psikolog atau dokter.

3. Macam-macam *self healing*

Terdapat berbagai macam bentuk *self healing* diantaranya adalah *forgiveness*, *gratitude*, *self compassion*, *mindfulness*, *positive self talk*, *expressive writing* dan *relaksasi* (Rahmasari. D, 2020).

- a. *Forgiveness*, merupakan proses *self healing* dengan cara melepaskan kemarahan, dendam dan rasa nyeri akibat orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya *forgiveness* maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama dan mengalirkan ke arah yang lebih positif.
- b. *Gratude*, merupakan upaya yang dilakukan individu untuk dapat memanfaatkan apa yang dimiliki selama proses kehidupan untuk dijadikan hal-hal yang positif. Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa *gratitude* mengarah pada upaya untuk menjadikan segala hal yang ada di dalam kehidupan menjadi hal yang positif. Penerapan *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan memberikan dampak yang positif terhadap peristiwa yang dialami oleh individu. Dengan demikian apapun bentuk kejadian memilukan yang dialami oleh seseorang, *Grartitude* menjadi salah satu bentuk *self healing* yang dapat dilakukan karena dapat membantu individu untuk lebih bersyukur atas apa yang terjadi pada dirinya dan berusaha lebih berpikitan positif dengan cara bersyukur.
- c. *Self compassion*, adalah memberikan kebaikan yang sama kepada diri sendiri dan orang lain ketika merasa kesakitan dengan mengabaikan rasa takut, menolak untuk menjauhi, dan hanya kebaikan yang ada dalam diri individu.
- d. *Mindfulness*, merupakan kesadaran dalam penerimaan pengalaman tanpa memberikan penilaian merupakan konsep dari *mainfulness*. Jadi dapat dikatakan bahwa untuk melakukan *self healing* jenis ini maka individu terlebih dahulu harus memiliki kesadaran terkait dengan pengalaman yang dialaminya, kemudian menerima secara sadar pengalaman yang telah di

alami tersebut tanpa melakukan penilaian, intinya adalah individu sadar dan menerima keadaan yang dialaminya tersebut.

- e. *Positive self talk*, merupakan salah satu jenis *self healing* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. *self talk* merupakan pembicaraan internal yang terstruktur dan berasal dari dan untuk diri sendiri sebagai bentuk gambaran pemikiran mengenai diri sendiri dan dunia.
- f. *Expressive writing*, menulis adalah salah satu media yang dapat digunakan untuk menghilangkan emosi yang negatif. Hal ini yang menyebabkan menulis dijadikan sebagai media untuk terapi. *Expressive writing* merupakan berbentuk psikoterapi kognitif yang dapat mengatasi masalah depresi, cemas dan stress karena membantu merefleksikan pemikiran dan perasaan terhadap peristiwa yang menyenangkan. Oleh karena itu *expressive writing* banyak digunakan sebagai media terapi untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stress pada seseorang.
- g. *Relaksasi*, Relaksasi merupakan jenis *self healing* yang paling sering dijumpai. Relaksasi merupakan bentuk terapi dengan cara memberikan instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga dapat tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi gerakan mulai dari kepala sampai kaki secara sistematis. Relaksasi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks karena memfokuskan diri untuk lebih dapat berkonsentrasi dan merilekskan semua anggota tubuh.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa ada banyak macam *self healing* yang dapat dilakukan oleh seseorang yang mengalami gangguan psikologis, penggunaan *self healing* yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dialami adalah hal yang perlu diperhatikan oleh individu, sehingga dengan demikian sangat penting bagi setiap individu mengetahui macam-macam *self healing*.

Kemudian di dalam Islam disampaikan bahwa macam-macam *self healing* dapat dilakukan dengan cara mengingat Allah SWT. Hal tersebut dijelaskan dalam Qs. 13:28 yakni :

لَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d [13] ayat 28).

Berdasarkan ayat di atas, maka dapat diketahui bahwa *self healing* dapat dilakukan dengan mengingat Allah, mengingat Allah yang dimaksud ialah dengan berzikir dan bertasbeih kepadanya untuk menenangkan hati dan perasaannya. Dengan zikir seseorang akan keluar dari rasa ragu, bimbang dan kekhawatiran. Oleh karena itu, seorang muslim mesti menanamkan zikir dalam kehidupan sehari-hari.

4. Faktor-faktor *self healing*

Faktor-faktor yang dimaksud disini adalah faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan *self healing*, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan *self healing* diantaranya karena tidak ingin permasalahan yang dialami diketahui oleh orang lain. Kemudian secara terperinci beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang melakukan *self healing* adalah keyakinan diri individu untuk memulihkan diri dan dukungan dari lingkungan sekitar (Siti Nurriyana Alsheta M & Savira, 2021). Kemudian faktor yang dapat mempengaruhi *self-healing* adalah adanya bentuk dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar (Ilenia, Phebe & Handadari, 2011). Apabila individu mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga dan lingkungan terdekat maka hal tersebut dapat membantu proses *self-healing* yang lebih baik. Selanjutnya Rakhmat mengatakan bahwa konsep diri

menjadi faktor yang dalam melakukan *self healing*, dengan adanya konsep diri yang positif akan membantu individu untuk yakin dengan kemampuannya mengatasi masalah serta memperbaiki diri

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat dipahami bahwa faktor utama yang menyebabkan seseorang melakukan *self healing* adalah karena adanya konsep diri yang kuat dan diiringi dengan dukungan dari orang-orang sekitar, sehingga dengan adanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat menjadikan individu memiliki keyakinan untuk kembali normal dan bisa pulih dari permasalahan yang dialami.

5. Cara melakukan *self healing*

Motivasi merupakan aset utama dalam melakukan *self healing*, dan beberapa mekanisme lainnya yang dapat membantu tercapainya *self-healing* adalah melalui berbagai metode yaitu meditasi, intervensi musik, yoga, biofeedback, bercerita, hipnoterapi, deep breathing dan afirmasi positif (Siti Nurriyana Alsheta M & Savira, 2021). Kemudian untuk bisa melakukan *self healing*, yang diperlukan oleh seseorang adalah *belief*. Keyakinan akan tuhan semesta alam adalah salah satu syarat untuk bisa melakukannya. Allah lah yang berkuasa atas seluruh alam semesta beserta isinya, termasuk juga yang berkuasa menurunkan dan menyembuhkan penyakit. Oleh karena itu *Belief*, keyakinan atau iman pada tuhan adalah prasyarat untuk bisa melakukan penyembuhan (Windriatmoko., 2018).

Selanjutnya ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperoleh kesembuhan, untuk sembuh seseorang tentu harus memiliki tekad yang kuat untuk mengatasi gangguan-gangguan yang dialami (Mahari, 2005). beberapa cara penyembuhan secara mandiri yang dapat dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Bertekad untuk mampu mengendalikan diri mereka serta sepakat dengan diri sendiri untuk mengubah hidup.

- b) Memiliki keinginan untuk menyadari pengalaman batiniah serta perilaku misalnya mengalami trauma berulang-ulang.
- c) Melibatkan perubahan pola pikir mengenai diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- d) Melibatkan orang lain seperti sahabat dan keluarga sebagai sumber motivasi untuk sembuh.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa cara atau point penting seseorang untuk melakukan *self healing* adalah *Belief*, yakni yakin akan kekuasaan tuhan dalam memberikan kesembuhan, pada sisi lain juga memiliki keyakinan dan pola pikir yang positif terhadap kemampuan dirinya bahwa ia mampu untuk sembuh. Kemudian disusul dengan berbagai macam kegiatan seperti olahraga, meditasi dan bercerita.

6. Tahap-tahap *self healing*

Pencapaian *self healing* yang dilakukan oleh seseorang tentu tidak instan, namun ada beberapa tahapan yang akan mengantarkan individu pada kesembuhan yang diharapkan. Kesedihan sebagai dampak traumatis dapat dialami oleh seseorang, kejadian tersebut dapat dijelaskan melalui model pemulihan diri. Model pemulihan diri terdiri dari beberapa tahap diantaranya tahap penyangkalan, kemarahan, penawaran, depresi dan penerimaan (Ilenia, Phebe & Handadari, 2011). Beberapa tahapan yang perlu dilakukan oleh seseorang dalam melakukan *self healing* diantaranya adalah sebagai berikut (Widyaningsih, 2004) :

- a. *Decision to heal* , poin penting pada tahap pertama ini adalah keputusan untuk pulih dari perasaan sedih. Apabila keputusan ini dilakukan dengan sungguh-sungguh maka keputusan tersebut akan menjadikan individu, lebih terbuka secara emosional dan lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan.
- b. *The emergency stage*, pada tahap ini individu akan mengalami krisis, hal tersebut merupakan hal wajar yang dialami karena pengalaman memilukan

- masih menyelimuti pikiran dan perasaan individu. Krisis yang dihadapi tiap individu berbeda-beda, meskipun demikian yang paling penting pada tahap ini adalah individu perlu memiliki kesadaran diri bahwa perasaan yang dirasakan tidak akan berlangsung selamanya.
- c. *Remembering*, pada tahap ini untuk memulai proses *self-healing* individu perlu mengingat masa-masa sebelum dan setelah terjadinya peristiwa yang dialami, karena hal tersebut menjadi langkah pertama untuk beralih ke tahap berikutnya.
 - d. *Believing it happened*, pada tahap ini individu harus mempercayai bahwa peristiwa yang dialaminya benar adanya. hal ini tidak mudah, karena individu akan cenderung menyangkal bahwa peristiwa ini tidak benar-benar terjadi pada dirinya. Penyangkalan ini disebabkan karena ketidakpercayaan individu pada kejadian yang dialami dan merasa peristiwa ini tidak mungkin terjadi kepada dirinya.
 - e. *Breaking silence*, pada tahap ini individu dapat bercerita kepada orang lain yang dipercaya seperti sahabat. hal ini dapat menjadi salah satu kunci terjadinya *self-healing* karena dapat menjadi salah satu alasan untuk bangkit dan pulih.
 - f. *Understanding it wasn't your fault*. Menyalahkan diri sendiri merupakan perwujudan dari pikiran yang menyesatkan. Keyakinan individu bahwa permasalahan yang dialami adalah kesalahannya, akan membuat individu terjebak, sehingga proses *self-healing* akan terhambat. Oleh karena itu sangat penting bagi individu untuk memiliki keyakinan bahwa peristiwa yang dialami bukan karena kesalahan dirinya.
 - g. *Making contact with child within*, agar individu dapat menerima keadaan dan menerima diri sendiri secara utuh, individu dapat mengingat kembali masa kecilnya.
 - h. *Trusting yourself* dalam diri semua individu, terdapat suara hati yang mengatakan perasaannya. Pada tahap ini individu diharapkan mampu

- membiasakan diri untuk mendengarkan suara hatinya sendiri, sehingga mampu memahami apa yang harus dan tidak dilakukan.
- i. *Grieving and mourning*, perasaan yang terpendam akan membatasi kebahagiaan seseorang. Bagian penting pemulihan dari pengalaman traumatic adalah bagaimana mengekspresikan dan membagi perasaannya. Melepaskan perasaan sedih dan memperbaiki kehidupan sangat penting dilakukan, dukungan dari lingkungan sekitar yang tepat juga dapat membantu individu dalam melalui masa sulitnya.
 - j. *Anger*, kemarahan adalah respon alami yang terjadi pada individu setelah mengalami peristiwa yang memilukan, namun apabila individu tidak mampu menempatkan kemarahan sesuai dengan porsinya, timbul perasaan menyalahkan diri sendiri maupun pengalihan kepada hal-hal negatif.
 - k. *Disclousers and confrontations*, membuka diri dan menghadapi permasalahan tentu sangat sulit. Namun, apabila individu mulai mencoba membuka diri dan menyampaikan perasaan secara langsung akan membuat pelepasan emosi yang baik.
 - l. *Forgiveness*, pada tahap ini individu perlu memberikan maaf, dan yang paling penting adalah memaafkan diri sendiri. Dengan memaafkan diri sendiri individu akan memahami keadaan dan merasa lega.
 - m. *Spirituality*, Agama menjadi salah satu faktor yang dapat menghindari munculnya emosi negatif berlebih. Agama juga dapat menjadi petunjuk sehingga individu dapat segera pulih dari segala permasalahan yang menyimpannya. Sehingga sangat penting bagi individu untuk meningkatkan spiritualnya agar tidak terjerumus kepada halhal negatif.
 - n. *Resolution and moving on, self-healing* akan berjalan dengan baik ketika pandangan dan perasaan individu mulai stabil. Individu akan mampu mengendalikan setiap perasaan yang di alaminya ketika pandangannya stabil dan positif. Sehingga dengan demikian individu mampu melihat diri sendiri lebih baik, mampu menerima dan belajar dari pengalaman masa lalu.

Berdasarkan penjabaran di atas maka dapat diketahui bahwa ada beberapa tahap-tahapan yang harus dilalui oleh seorang individu dalam proses *self healing*, tahapan-tahapan yang dilalui oleh individu tersebut jika dilakukan dengan baik maka akan mengantarkan individu pada *self healing* yang maksimal. Sehingga setiap tahapan yang ada individu harus mampu meyakinkan diri dan melakukan semaksimal mungkin agar bisa pulih dari luka dan perasaan sedih yang dialami.

7. Urgensi *self healing* bagi korban pelecehan seksual

Self healing menjadi sangat penting karena setiap individu memerlukan mental yang sehat agar dapat beraktivitas tanpa ada gangguan di dalam dirinya dan kunci utamanya terdapat dalam diri sendiri. Kemudian pentingnya *Self healing* dilakukan oleh individu yang mengalami trauma, kecemasan dan ketakutan adalah karena memiliki banyak keunggulan yakni bisa dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan biaya yang cukup banyak untuk melakukan penyembuhan, membawa aura positif bagi individu dan juga memiliki konsistensi pengulangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mempertahankan dan memelihara kesehatan mental. Pada sisi lain *self healing* dapat dijadikan alternatif terapi dalam mengurangi dan mengatasi kecemasan. (Budiman & Ardianty, 2018). *Self healing* merupakan latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redho, Sofiani, 2019).

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat dipahami bahwa *self healing* sangat penting dilakukan oleh seseorang terutama bagi orang yang mengalami gangguan psikologi seperti trauma, kecemasan dan ketakutan karena memiliki banyak kemudahan dan memiliki manfaat yang sangat jelas membantu individu untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dialami.

C. Kekerasan seksual

1. Pengertian Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual merupakan suatu sikap atau perbuatan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain dalam bentuk menghina, merendahkan menyerang ataupun memaksa terhadap tubuh seseorang yang terkait dengan nafsu perkelaminan, hasrat seksual seseorang, dan atau fungsi reproduksi, secara paksa, bertentangan dengan kehendak seseorang, dan atau tindakan lain yang menyebabkan seseorang itu tidak mampu memberikan persetujuan dalam keadaan bebas, karena ketimpangan relasi kuasa, relasi gender dan/atau sebab lain, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan atau kesengsaraan terhadap secara fisik, psikis, seksual, kerugian secara ekonomi, sosial, budaya, dan/atau politik. (MaPPIFHUI, 2018).

2. Bentuk Kekerasan Seksual

Ada banyak bentuk dari kekerasan seksual ini, diantaranya adalah pemaksaan perkawinan, pelecehan seksual, praktik tradisi seperti sunat perempuan, eksploitasi seksual, kontrol seksual, penghukuman bernuansa seksual, intimidasi seksual, perbudakan seksual, pemaksaan aborsi, prostitusi paksa, penyiksaan seksual, pemaksaan kehamilan, pemaksaan kontrasepsi, dan pemerkosaan (Novia P et al., 2018).

3. Dampak Kekerasan Seksual

Banyak dampak yang bisa ditimbulkan dari kekerasan seksual ini diantaranya adalah individu dapat mengalami trauma terutama trauma secara seksual. Kemudian perilaku sering berubah-ubah, mengalami luka secara fisik, berpeluang menderita penyakit menular, mendapat stigma-stigma dari masyarakat, memiliki dampak psikologis serta mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. (Yusuf et al., 2021)

D. Pelecehan Seksual

1. Pengertian pelecehan seksual

Pelecehan seksual adalah salah satu bentuk deskriminasi yang dilakukan oleh seseorang dalam bentuk rayuan seksual, permintaan bantuan seksual dan perbuatan verbal atau fisik lain yang bersifat seksual, yang tidak di sambut dengan baik (Constanzo. M, 2008). Pelecehan seksual adalah semua tingkah laku seksual atau kecenderungan untuk bertingkah laku seksual yang tidak diinginkan oleh seseorang baik verbal atau fisik yang menurut si penerima tingkah laku sebagai merendahkan martabat, penghinaan, intimidasi atau paksaan (Simbolon, 2018). Pelecehan seksual merupakan setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian. (Dirgayunita, 2016).

Kemudian Menurut Naskah Akademik Rancangan Undang-Undang 2014 Tentang Penghapusan Kekerasan Seksual oleh Komnas Perempuan Pelecehan seksual merupakan suatu tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun nonfisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban. Tindakan yang dimaksud termasuk juga siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukkan materi pornografi dan keinginan seksual, colekan atau sentuhan di bagian tubuh, dan gerakan atau isyarat yang bersifat seksual sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, tersinggung, merasa direndahkan martabatnya, dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.

Pelecehan seksual pada dasarnya adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang ataupun sejumlah orang, dan tidak disukai atau tidak diharapkan oleh korban sehingga menimbulkan akibat negatif pada korban, seperti: rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya. (Bahri, 2015).

Pelecehan seksual yang terjadi pada masa anak-anak adalah aktifitas seksual yang terjadi pada anak-anak karena dibujuk atau dipaksa oleh orang yang lebih tua tanpa disadari atau difahami oleh anak. (Amalia, 2016).

2. Bentuk pelecehan seksual

Bentuk pelecehan seksual sangat beragam dari yang ringan hingga yang berat. Beberapa perilaku yang termasuk pelecehan seksual antara lain :

- a) Menggodanya secara terus menerus dengan kata-kata tentang hal yang berkaitan dengan seks.
- b) Memegang atau menyentuh anggota tubuh, terutama organ reproduksi orang lain dengan tujuan seksual.
- c) Membuat atau mengirimkan gambar-gambar, kartun atau hal lainnya yang terkait dengan seks.
- d) Melakukan tindakan yang mengarah pada perilaku seksual dengan unsur pemaksaan misalnya mencium atau mengajak berhubungan seksual.
- e) Melakukan kekerasan termasuk memukul atau untuk memaksa agar orang lain menuruti keinginan seksual pelaku.
- f) Melakukan hubungan seksual dengan kekerasan (pemeriksaan).

Selain perilaku yang merupakan pelecehan seksual, terdapat 3 golongan bentuk pelecehan seksual yaitu :

- a) Bentuk visual : tatapan yang penuh nafsu, tatapan yang mengancam bersifat seksual.
- b) Bentuk verbal : siulan, gurauan seks, pernyataan yang bersifat mengancam.
- c) Bentuk fisik : sentuhan, menyenggol dengan sengaja, memeras, menepuk, mendekati diri tanpa diinginkan.

Berdasarkan penjelasan di atas terdapat beberapa bentuk pelecehan seksual yaitu pelecehan yang bersifat ringan hingga berat. Kemudian terdapat tiga golongan bentuk pelecehan seksual diantaranya bentuk visual, verbal dan fisik.

3. Faktor penyebab pelecehan seksual

Berbagai macam hal dapat menjadi penyebab terjadinya pelecehan seksual pada seseorang. Diantaranya dikarenakan oleh situasi lingkungan kerja yang di dominasi oleh laki-laki, misalnya seorang wanita yang kuat dan tangguh bekerja di galangan kapal (Constanzo. M, 2008).

Kemudian Penyebab terjadinya pelecehan seksual adalah kurangnya pengawasan orangtua terhadap anak, menurunnya moralitas pelaku dan faktor ekonomi. Selanjutnya faktor penyebab terjadinya pelecehan seksual adalah dikarenakan kondisi kejiwaan yang tidak normal, pengguna alkohol, seks tidak tersalurkan dengan baik atau adanya riwayat pelecehan seksual yang dialami atau pernah menyaksikan hal tersebut secara langsung dan kondisi kejiwaan yang tidak sehat atau tidak normal, mengonsumsi alkohol ataupun obat-obatan terlarang, memiliki fantasi seks berlebih dan tidak dapat tersalurkan, riwayat pelecehan seksual yang dialami sendiri atau pernah menyaksikan secara langsung dan kurangnya pendidikan dan pendidikan tentang seks. Kemudian Penyebab terjadinya pelecehan seksual adalah kurangnya pengawasan orangtua terhadap anak, menurunnya moralitas pelaku dan faktor ekonomi. Dampak psikologis yang dialami korban pelecehan seksual adalah mereka cenderung menyendiri, dikucilkan dalam pergaulan masyarakat, dikeluarkan dari sekolah, menyalahkan diri sendiri, dan trauma berkepanjangan (Bahri, 2015).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa faktor yang menjadi penyebab terjadinya pelecehan seksual terhadap seseorang diantaranya adalah faktor lingkungan baik itu lingkungan keluarga yang tidak memberikan pengawasan ataupun lingkungan tempat bekerja yang tidak memiliki aturan yang jelas, kemudian faktor ekonomi dan faktor moral juga menjadi faktor penyebab terjadinya pelecehan seksual. Sehingga pelecehan dapat terjadi begitu saja.

4. Dampak pelecehan seksual

Pelecehan seksual membawa dampak fisik dan psikologis. Berbagai macam dampak psikologis yang dialami oleh korban tidak hanya satu tetapi ada beragam dalam berbagai kasus yang terjadi. Dampak psikologis yang dialami korban pelecehan seksual diantaranya menjadi gelisah, pendiam, mengucilkan diri, ketakutan, dikucilkan dalam pergaulan masyarakat, dikeluarkan dari sekolah, menyalahkan diri sendiri, dan trauma berkepanjangan (Bahri, 2015). Menjadi korban pelecehan seksual akan memberikan banyak dampak negatif yang dirasakan pada diri korban. Beberapa dampak yang paling sering dijumpai adalah dampak psikologis, dampak fisik, dampak cedera tubuh, dampak sosial. (Amalia, 2016). Kemudian Dampak dari pelecehan seksual yang dialami oleh seseorang bisa berbagai hal, diantaranya menimbulkan stres, kesepian dan kurang memiliki keterampilan sosial (Constanzo. M, 2008).

Pelecehan seksual dapat menimbulkan kerugian psikologis diantaranya adalah kemarahan, kecemasan, depresi, penyalahgunaan obat-obatan, upaya bunuh diri, gangguan makan, perilaku seksual yang tidak layak, perilaku agresif, disfungsi seksual, perasaan terbuang dan bahkan dapat menyebabkan cedera kelamin dan masalah psikosomatik. Anak yang lebih muda terkadang bereaksi dengan perilaku marah, agresif dan anti sosial sedangkan anak yang lebih tua sering kali mengalami masalah penyalahgunaan zat, Berikut beberapa dampak yang dialami oleh anak ketika mengalami pelecehan seksual (Nevid, 2018). Menarik diri dari kehidupan sosial dan mundur ke dalam fantasi atau menolak meninggalkan rumah.

- a) Berperilaku yang regresif seperti menghisap jempol, takut gelap dan takut akan orang asing.
- b) Mengalami gangguan stress pascatrauma.
- c) Mengalami kilas balik, mimpi buruk dan mati rasa secara emosional.
- d) Merasa terasingkan dari orang lain
- e) Membelok ke arah disfungsi.

5. Pencegahan pelecehan seksual

Beberapa pencegahan dapat dilakukan agar pelecehan dapat di minamailisir oleh seseorang. Menurut Fiske dan Peter cara yang bisa mengurangi insiden pelecehan seksual ini diantaranya adalah Menjelaskan kepada semua orang bahwa informalitas seksual dan canda seksual tidak pantas dilakukan di lingkungan profesional (Constanzo. M, 2008). Kemudian Menurut WHO cara untuk mencegah terjadinya kekerasan seksual yakni melalui pendekatan individu, melalui pendekatan perkembangan , melalui pendekatan kesehatan dan melalui kebijakan hukum.

E. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelusuran yang peneliti lakukan, peneliti menemukan jurnal yang relevan dengan penelitian ini, diantaranya adalah :

1. Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua oleh Alsheta Marcha Nurriyana & Siti Ina Savira 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasca peristiwa kematian orang tua, remaja mengalami dampak-dampak signifikan pada psikologis dan finansial. *Self-healing* dapat membantu remaja untuk memulihkan diri dari perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua. Tahapan *self healing* yang dialami yaitu *decision to heal, emergency stage, remembering, grieving and mourning, anger, forgiveness, spirituality, resolution and moving on*. Faktor- faktor yang berpengaruh dalam proses self-healing yaitu keyakinan diri remaja akan kemampuannya untuk pulih, kualitas hubungan remaja dengan orang tua, dukungan lingkungan yang baik dan pemaknaan peristiwa.
2. Pemulihan Diri pada Korban Kekerasan Seksual oleh Phebe Illenia S & Woelan Handadari 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan seksual melewati tahap emosi seperti tahap penyangkalan, tahap kemarahan, dan tahap depresi sebelum akhirnya mencapai tahap penerimaan. Dalam proses pemulihan dirinya, korban kekerasan seksual mengalami pengalaman traumatis seperti perasaan takut mencemarkan nama keluarga, perasaan aib, dan perasaan

kotor. Mereka juga mengalami gangguan tidur, sikap yang mudah curiga, emosi dan sebagainya. Sebagai usaha memulihkan diri, mereka mencoba berkonsultasi ke psikolog, psikiater, latihan meditasi dan yoga, bercerita kepada teman, dan mengikuti kegiatan spiritual. Faktor yang mendukung mereka adalah dukungan lingkungan, keyakinan agama, dan karakteristik kepribadian.

3. Kemudian penelitian yang dilakukan Salisah dengan judul Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-Healing* yang menunjukkan hasil bahwa penyembuhan dapat dilakukan dimulai dari pemahaman yang akan membuka diri untuk menerima hal-hal baik, kemudian di dukung dengan rasa syukur yang mengarah pada ketaatan hingga nantinya mampu menghadirkan kasih sayang yang mengalir secara alami dari pusat tubuh menjadi proses penyembuhan ataupun pencegahan sakit yang luar biasa. Sedangkan untuk membantu orang lain untuk sembuh tidak akan ada artinya apabila seseorang kurang menghormati dan menghargai tubuh sendiri serta alam semesta. Sifat menghargai dapat membawa keuntungan dalam mengisi dan menghangatkan tubuh dan hidup seseorang. Dan terkait dengan aspek spiritual diri menunjukkan bahwa meskipun setiap individu melakukan cara *self healing* yang berbeda-beda tetapi hasilnya tetap berada pada jalur tujuan yang sama yakni untuk menjauhi ambisi, mengontrol diri dan mengontrol emosi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus. Studi kasus didefinisikan sebagai fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas, kasus tersebut dapat berupa individu, peran, kelompok kecil, organisasi dan komunitas. Pendekatan studi kasus membuat peneliti dapat memperoleh pemahaman utuh tentang berbagai fakta dan dimensi dari kasus khusus tersebut. (Poerwandari, 2005).

Dalam penelitian ini, fenomena yang peneliti alami adalah terkait dengan *Self Healing* pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar, untuk mendalami hal tersebut dan memperoleh data dan fakta yang konkrit maka jenis penelitian yang sesuai adalah penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus.

B. Latar dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap korban pelecehan seksual yang ada di Kabupaten Tanah Datar, dengan waktu penelitian September 2021 – Januari 2022.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian atau informan adalah orang yang diminta untuk memberikan pendapat atau fakta terkait dengan topik permasalahan. Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah korban pelecehan seksual sebanyak 4 orang yang ada di Kabupaten Tanah Datar.

D. Sumber Data

Sumber data adalah tempat atau sumber informasi untuk menggali informasi sebanyak mungkin, sesuai dengan fokus penelitian. Untuk menentukan sumber data peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana teknik *purposive sampling* merupakan, “Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel (Noor, 2011).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dan sesuai dengan penelitian kualitatif yang terfokus pada studi kasus *self healing* korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sumber data adalah korban pelecehan seksual sebanyak 4 orang.

E. Instrumen Penelitian

Istrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Dalam penelitian kualitatif instrumen utamanya adalah peneliti sendiri, namun selanjutnya setelah fokus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan dikembangkan instrumen penelitian sederhana, yang diharapkan dapat melengkapi data dan membandingkan dengan data yang telah ditemukan melalui wawancara, peneliti akan terjun kelapangan sendiri, baik pada *grand tour question*, tahap *focused and selection* melakukan pengumpulan data, analisis dan membuat kesimpulan (Sugiyono, 2012)

Sejalan dengan pendapat di atas dan sesuai dengan penelitian yang di lakukan terkait dengan *Self Healing* korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar, maka yang menjadi instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena peneliti melakukan wawancara terhadap korban pelecehan seksual dan validitas dari hasil penelitian tergantung kepada peneliti.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara adalah bentuk komunikasi dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan berdasarkan tujuan tertentu (Mulyana, 2020). Beberapa macam wawancara diantaranya wawancara terstruktur, semi struktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur yaitu peneliti telah mengetahui dengan pasti informasi apa yang akan diperoleh, dan peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan tertulis yang alternative jawabannya. Kemudian semiterstruktur yaitu lebih bebas dari wawancara terstruktur, tujuannya adalah untuk menumukan permasalahan lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara dimintai pendapat dan ide-idenya. Terakhir tidak terstruktur yaitu

wawancara yang bebas, dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara, tetapi tidak menggunakan pedoman wawancara tersebut secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan data (Sugiyono, 2012).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas, dimana peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah di susun namun saat melakukan wawancara peneliti tidak menggunakan secara terstruktur yang sesuai dengan yang telah dibuat. Wawancara dilakukan dengan cara tanya jawab kepada korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan cara yang dilakukan peneliti mulai dari peneliti mendapatkan data, mengolah data sampai pada penarikan kesimpulan dari data yang di dapatkan. Data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya, menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Moleong, 2004).

Kemudian Milles and Huberman mengatakan ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam analisis data (Sugiyono, 2016) diantaranya adalah :

1. Reduksi data (Data Reduction)

Mereduksi data berarti merangkum dan memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting dan ditemukan polanya. Data yang diperoleh melalui wawancara dengan korban kemudian direduksi sehingga memperoleh data yang jelas terkait dengan *self healing* yang dilakukan korban pelecehan seksual.

2. Penyajian Data (Data Display)

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Data yang sudah dipilah-pilah dan dikelompokkan kemudian disajikan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel dan teks yang bersifat naratif. Hal

bertujuan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. *Conclusion drawing (Verification)*

Langkah selanjutnya setelah medisplay data adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Data yang telah diuraikan kemudian di ambil kesimpulannya. Kesimpulan awal yang di kemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya, tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Kesimpulan mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang setelah peneliti berada dilapangan, kesimpulan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temun dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

Berdasarkan uruain diatas Berikut langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam menganalisis data yang telah peneliti peroleh nantinya :

- a. Langkah pertama adalah peneliti mencari data melalui wawancara dengan korban pelecehan seksual yang ada di Tanah Datar terkait dengan *self healing* yang dilakukan.
- b. Langkah kedua yakni membaca, memilih hal-hal pokok yang memfokuskan pada hal-hal yang dianggap penting yang terkait dengan *self healing* korban pelecehan seksual sehingga diperoleh gambaran yang jelas.

- c. Langkah ketiga adalah menginterpretasikan secara faktual data yang diperoleh melalui wawancara dengan korban pelecehan seksual dalam bentuk tabel dan teks naratif.
- d. Sesuai hal-hal yang telah dilakukan di atas langkah terakhir yang peneliti lakukan adalah mengambil kesimpulan sebagaimana tujuan dari penelitian yang dilakukan.

H. Teknik penjamin Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sebagai teknik penjamin keabsahan data. Jenis dari teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi waktu. Triangulasi waktu diartikan sebagai pengecekan data dari sumber dengan berbagai waktu (Sugiyono, 2016). Penggunaan waktu yang tepat dalam melakukan wawancara pada korban pelecehan seksual menjadikan data lebih valid dan kredibel, karena waktu seperti pagi, siang dan malam berkaitan dengan kebugaran dan kesegaran dari narasumber. Pada setiap korban wawancara dilakukan pada pagi menjelang siang dan siang hingga sore. Kemudian untuk menguji keabsahan data peneliti melakukan wawancara kembali dengan korban pada waktu yang berbeda.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Wawancara dilakukan pada bulan Desember 2021 hingga Januari 2022 dengan 4 orang korban yang pernah mengalami pelecehan di Kabupaten Tanah Datar. Sebelum melakukan wawancara dengan informan, terlebih dahulu dibuat kerangka dan pedoman wawancara yang berguna sebagai pedoman untuk melakukan wawancara sesuai dengan aspek-aspek yang akan diungkap dari informan. Berikut dijabarkan gambaran umum terkait dengan diri informan :

Tabel. 4.1 Gambaran kejadian yang dialami korban

No	Hasil	Informan 1	Informan 2	Informan 3	Informan 4
1	Usia saat mengalami	17 tahun	11-12 tahun	17, 20 dan 23 tahun	22 tahun
2	Usia saat ini	25 tahun	25 tahun	26 tahun	23 tahun
3	Frekuensi kejadian	1 kali	2 kali dengan pelaku yang berbeda	3 kali dengan pelaku yang berbeda	1 kali
4	Jumlah pelaku	1	2	3	1
5	Waktu yang dibutuhkan untuk bisa pulih	2-3 tahun	10 tahun dan belum sembuh total.	3 tahun	5-6 bulan

Terkait dengan *self healing* korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar ini berikut dideskripsikan hasil dari penelitiannya.

1. Deskripsi Informan

a. Informan RS

RS merupakan salah satu Informan yang menjadi korban pelecehan seksual yang ada di Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan RS dapat diketahui bahwa RS mengalami

pelecehan seksual pada usia 17 tahun ketika ia berada di kelas 11 SMA, dan usianya saat ini adalah 25 tahun. RS mengatakan bahwa kejadian itu dialaminya saat dirinya berada di rumah sendirian, kedua orang tuanya keluar dan keluarga yang lain juga tidak ada di rumah.

Tahap awal yang dilakukan dengan RS sebelum melakukan wawancara adalah bercerita tentang kegiatan umum yang sedang dilakukannya saat ini. Beberapa saat kemudian, setelah rasanya sudah cukup untuk sesi pendekatan barulah peneliti mulai masuk pada tahap wawancara terkait dengan kejadian yang pernah dialami informan. Pada tahap ini dengan penuh kehati-hatian peneliti meminta RS menceritakan kembali kejadian yang dialaminya pada saat itu.

Peneliti mencoba membawa RS untuk kembali ke masa lalu yang menyebabkan dia mengalami kejadian ini, dengan terdiam sejenak dan kemudian menarik nafas yang cukup panjang sebelum memulai bercerita. Perlahan RS mulai menceritakan kejadian yang pernah dialaminya dengan raut wajah yang awalnya berusaha terlihat tenang namun kemudian mulai terlihat khawatir, cemas dan sesekali geram saat menceritakan kejadian itu.

RS mengatakan bahwa kejadian ini terjadi setelah ia melakukan kegiatan menyapu di teras rumah, selang beberapa waktu ia dihampiri oleh si pelaku yang merupakan tetangganya sendiri dan rumah pelaku hanya berjarak beberapa rumah dari rumah RS. Karena sudah terbiasa saling berkunjung, si pelaku langsung masuk ke dalam rumah dengan maksud menanyakan sang ayah. Setelah RS menjawab bahwa ayahnya sedang tidak berada di rumah pelaku tetap duduk berada di sekitar RS.

Selanjutnya, saat ditanyai pada saat itu RS memakai baju seperti apa, RS menjawab bahwa ia tidak ingat persis baju yang dipakainya saat itu namun pada saat itu ia menggunakan pakaian sopan yang menurutnya wajar dipakai oleh orang kebanyakan yakni memakai baju kaos dan celana *tranning* . RS

juga mengatakan bahwa ia merasa tidak ada bagian tubuhnya yang bisa mengundang perbuatan buruk yang dialaminya saat itu.

Berikutnya terkait dengan bagaimana si pelaku memperlakukan dirinya, dengan nada bicara yang sudah mulai tidak teratur RS mengatakan bahwa saat itu tiba-tiba saja ia dipegang dan dirangkul oleh si pelaku sambil berkata-kata yang membuat RS jijik. Kemudian dengan tangannya yang sangat cepat RS diraba mulai dari bagian panggul hingga bagian dadanya, dan pada saat yang bersamaan ia berteriak minta tolong dan berusaha melawan dengan cara menginjak kaki pelaku sambil berusaha untuk melepaskan diri. RS mengatakan sekeres apapun dia berusaha berteriak tapi suaranya tidak sekuat yang ia keluarkan, hal tersebut menjadikan dirinya benar-benar tidak berdaya dan merasa tidak akan ada yang membantu. Kemudian RS mengatakan bahwa ia tidak tahu bagaimana bisa ia lepas dari pelaku dan berlari keluar mencari orang tuanya sambil menangis lalu setelah itu menceritakan hal tersebut kepada kedua orang tuanya dan akhirnya kasus tersebut diproses secara hukum.

Selanjutnya ketika ditanyai terkait dengan perasaan yang dirasakan setelah kejadian itu, RS mengatakan bahwa perasaan yang dirasakannya tidak menentu dan yang pasti ia sangat syok, malu, benci sama pelaku, kesal sama diri sendiri, gugup berbicara dan takut akan pandangan buruk orang lain terhadap dirinya. RS mengatakan bahwa perasaan tersebut sering muncul ketika ia berpapasan atau bertemu dengan orang lain yang bukan keluarganya, ia merasa bahwa setiap orang yang ditemuinya mengatakan bahwa *"itu si RS yang kemarin di pacik an samo si X, ndak malu nyo kalua do, masih berani kalua, masih berani ke sekolah"* hal seperti itu yang sering dirasakan RS setelah mengalami kejadian itu. Kemudian RS menyampaikan bahwa perasaan tersebut juga yang menyebabkan dirinya menjadi orang yang takut berinteraksi dengan orang lain, lebih tertutup seperti : sering berada di rumah, mengurung diri di kamar, merasa rendah diri, tidak

berharga, sensitif, mudah menangis, mudah kaget dan waspada ketika berinteraksi dengan laki-laki.

RS mengatakan bahwa kejadian yang dialaminya saat itu sangat berpengaruh terhadap pikirannya. Dimana kejadian tersebut menjadikan dirinya memandang semua laki-laki akan mudah menyakiti dirinya, pikirannya terhadap laki-laki menjadikan dia untuk mandiri, tidak bergantung pada laki-laki dan berusaha menuntut dirinya serba bisa termasuk mencari uang dan bekerja. Sehingga hal tersebut mengarahkan dia menuju cita-citanya yakni menjadi seorang wanita karier yang memiliki penghasilan sendiri. Cita-citanya itulah yang menjadikan dia termotivasi untuk bisa melakukan perubahan, melakukan berbagai macam kegiatan dan aktivitas sebagai bentuk penyembuhan yang dilakukan.

Kemudian saat ditanyai terkait dengan jika seandainya kejadian tersebut berlanjut pada hal yang lebih menakutkan seperti pemerkosaan apa yang akan dilakukan, mendengar hal itu RS terdiam dan langsung menggeleng-gelengkan kepalanya. Kemudian menjawab seandainya kejadian pada saat itu menjadi lebih parah yakni dia diperkosa, mungkin saat ini ia sudah tidak akan ada di dunia ini. Karena sebelumnya setelah kejadian ini ia pernah berniat untuk kabur dan menyayat tangannya dengan silet karena malu hal ini terjadi pada dirinya.

Aktivitas yang dilakukan oleh RS untuk mengatasi berbagai perasaan yang dialaminya adalah dengan menjadikan cita-cita sebagai motivasinya, dikarenakan ia bercita-cita untuk kuliah di salah satu Universitas. Sehingga ketika ia ingin kuliah tetapi kondisi dirinya tertutup dan tidak berinteraksi dengan orang lain maka hal tersebut tidak akan bisa ia lakukan. Oleh karena itu sambil kuliah RS terus melatih dirinya untuk bisa keluar dari ketakutan-ketakutan yang dirasakannya dengan cara berperan aktif dalam berbagai organisasi dan menjadi aktivis kampus untuk melatih kemampuan berinteraksinya dengan orang lain.

Adapun kegiatan yang dilakukan RS untuk menenangkan hatinya ketika teringat kejadian itu adalah dengan cara melakukan shalat dan mengaji. Salat yang dilakukan RS lebih kepada melakukan salat wajib tepat waktu, salat dhuha 2 rakaat sekitar jam 9 atau 10, salat sunnah 2 rakaat ketika memang kegelisahan itu tidak bisa atasi dengan beristighfar. Kemudian untuk kegiatan mengaji RS melakukannya setelah salat magrib hingga masuknya waktu salat isya dengan rentangan waktu lebih kurang 20 menit. Kegiatan berikutnya yang dilakukan RS adalah perlahan mulai merubah penampilannya dengan berpakaian lebih tertutup. Hal tersebut terlihat dalam kehidupan sehari-hari RS yang sudah berpenampilan lebih tertutup seperti saat dilakukan wawancara RS terlihat memakai baju gamis dan memakai jilbab syar'i. Disamping itu, RS mengatakan bahwa sekali-kali ia juga melakukan puasa sunnah senin dan kamis.

Kemudian untuk saat sekarang pada usianya yang sudah 25 tahun dan juga sudah bekerja, RS tidak lagi merasakan perasaan tersebut secara intens, sesekali ada dirasakan tetapi random dan tidak semuanya dirasakannya seperti dulu. Untuk saat ini RS mengatakan bahwa perasaan yang masih dirasakannya setelah kejadian itu adalah memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi terhadap laki-laki namun sudah bisa berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang biasa serta bisa menjalin hubungan pertemanan.

Selanjutnya ketika RS ditanyai tentang bagaimana ia merencanakan masa depannya setelah kejadian itu, RS menjawab bahwa ia merencanakan masa depannya sama seperti orang dan perempuan pada umumnya. Dia ingin menikah, ingin berumah tangga dan hidup seperti layaknya orang lain yang sering ia lihat. Namun untuk saat ini RS mengatakan bahwa untuk merencanakan hidup dengan seseorang dia lebih berpikir panjang, karena ia takut jika laki-laki yang ia miliki nantinya tidak bisa menerima kejadian masa lalunya. RS juga mengatakan bahwa mempercayai laki-laki ia masih perlu meyakinkan diri lagi bahwa tidak semua laki-laki akan

memperlakukannya dengan tidak baik. Takut akan stigma laki-laki bahwa dirinya adalah perempuan yang sudah tidak baik karena sudah pernah disentuh dan dipegang bagian tubuhnya oleh laki-laki lain.

b. Informan VCR

VCR merupakan informan yang juga merupakan korban pelecehan seksual yang di Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan VCR dapat diketahui bahwa VCR mengalami pelecehan seksual pada usia sekitar 11-12 tahun. VCR dilecehkan sebanyak 2 kali oleh orang yang berada disekitar lingkungannya. Pertama VCR dilecehkan oleh orang terdekat yang masih ada hubungan dengan orang tuanya dan yang kedua dilecehkan oleh penjual makanan di lingkungan VCR bersekolah.

Saat proses wawancara ketika VCR diminta untuk menceritakan kembali kejadian yang pernah dialaminya, VCR agak terlihat kaget dan bingung harus memulai dari mana menceritakan kejadian tersebut. Kemudian peneliti mencoba meyakinkan VCR dan mengajak VCR untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum memulai bercerita, karena terlihat dari raut wajahnya VCR masih merasakan kekesalan jika bercerita tentang kejadian saat itu. Tak lama kemudian perlahan VCR mulai menceritakan bahwa kejadian itu dan mengatakan bahwa hal itu terjadi di rumah pelaku.

Awalnya untuk kejadian pertama yang dialaminya VCR mengatakan bahwa ia berteman dekat dengan adik pelaku, dan sebelum kejadian tersebut ia mencari adik pelaku untuk bermain bersama tetapi temannya tidak berada di rumah. Kemudian pelaku yang saat itu berada di rumah menyuruh VCR untuk menunggu di dalam dekat dengan dirinya yang sedang tidur-tiduran di depan ruang tamu. Kemudian VCR mengatakan bahwa sakin polos dirinya waktu itu, VCR langsung menunggu di dekat pelaku. Saat sudah berada dekat dengan pelaku dan duduk di sampingnya tak lama kemudian VCR di rangkul, dipeluk, dicium, digendong ke atas badannya dan kemudian dibuka celananya oleh pelaku, setelah itu pelaku menggosokkan alat kelaminnya

kepada bagian kemaluan VCR.. Saat bercerita, tampak raut wajah VCR yang langsung berubah dan matanya berkaca-kaca seperti hendak menangis. Ekspresi jijik, kesal dan marah yang tidak bisa ia sembunyikan terlihat sangat jelas dan semakin nyata ketika ia mengepalkan tangan dan sesekali memukul meja yang ada di depannya karena geram dengan apa yang dilakukan pelaku terhadap dirinya.

Melihat ekspresi VCR yang demikian, peneliti menyampaikan bahwa VCR boleh menangis dan meluapkan emosi serta kekesalan yang dirasakannya jika memang itu masih menjadi desakan dalam dirinya. VCR tidak sampai menangis namun terlihat seperti ingin menangis, khawatir dan cemas terlihat jelas di wajahnya. Saat ditanyai mengapa VCR tidak menangis, kemudian ia menjawab ia tidak menangis lantaran ia tidak ingin hal tersebut terus menerus mempengaruhi dirinya, dan jika ia menangis maka hal tersebut kembali menguasai dirinya yang menjadikan dia lemah dan kembali membenci diri sendiri serta merasa bahwa dirinya sangat kotor dan tidak lagi suci karena sudah diperlakukan demikian.

Berikutnya saat ditanyai apa yang dilakukan VCR saat kejadian itu, VCR menjawab bahwa saat itu karena ia dirangkul dan dipeluk VCR berusaha melepaskan diri dengan cara mengigit tangan pelaku dan akhirnya bisa lepas dan berlari menuju rumah. sesampainya di rumah VCR tidak mengatakan hal ini kepada orang lain dan orang tuanya. Meskipun masih tergolong kecil dan anak-anak, VCR mengatakan bahwa pada saat itu ia tahu yang dilakukan oleh pelaku adalah hal yang tidak baik kepada dirinya, oleh karena itu VCR berusaha lari dari rumah tersebut. Sejak kejadian itu VCR tidak lagi bermain dengan adik pelaku dan menghindari bertemu dengan serta orang-orang yang dekat dengan pelaku.

Selanjutnya kejadian pelecehan kedua yang dialami VCR yakni dilecehkan oleh orang lain yang tidak ada hubungannya dengan dirinya. VCR mengatakan bahwa kejadian kedua yang terjadi pada dirinya terjadi

ketika sepulang sekolah saat ia berada di bangku sekolah dasar yakni pada kelas 6. VCR menceritakan bahwa pada saat itu ia sedang menunggu sang ayah untuk menjemputnya sepulang sekolah, sambil menunggu sang ayah tiba-tiba ia dipanggil oleh bapak-bapak yang menjual jajanan es potong di sekitar sekolah. Kemudian VCR menghampirinya dan bertanya “ *iyu ado apo pak ?* kemudian bapak tersebut menjawab “ *menunggu ayah kan, disiko sajo tunggu dakek apak, jauh bana di sinan*” mendengar hal itu karena memang tidak ada orang lain selain bapak tersebut di sekitar ssekolah, VCR langsung berdiri di dekat bapak tersebut yang sedang duduk di bangku disamping jualannya. Pada saat itulah VCR mengatakan ketika ia sudah berdiri di samping bapak tersebut, sang bapak langsung memegang bahunya dan mengatakan bahwa “ *disiko sajo tunggu ayah dakek apak*” sembari mengatakan hal itu tangannya terus meraba-raba bagian badan dan sampai ke bagian bawah dan dalam rok yang dipakai VCR. Hal tersebut membuat VCR marah mengelakkan sambil berlari dari bapak tersebut. Selang ia berlari ke ujung gerbang sekolah, ayahnya datang dan ia langsung menemui ayahnya sambil menangis. Sang ayah bertanya kenapa VCR menangis dan kemudian VCR beralasan karena sang ayah sangat lama menjemput dirinya, sehingga hanya dirinya yang tersisa di sekolah seorang diri. VCR tidak mengatakan bahwa dirinya dipegang dan diraba oleh bapak tersebut.

VCR mengatakan bahwa 2 Kejadian yang dialaminya tersebut menyebabkan dirinya trauma dan takut pada laki-laki, ketakutannya tersebut sampai menjadikan dirinya takut untuk dipeluk, dicium dan di rangkul oleh ayahnya sendiri. Disamping memiliki kedekatan yang erat dengan ayah dibandingkan sang ibu VCR juga merupakan anak satu-satunya, sehingga tak heran jika sang ayah memiliki kebiasaan memeluk dan nmenciumnya sepulang bekerja. Karena ketakutan yang dialaminya setelah kajadian itu VCR mengatakan bahwa ia berusaha menghindari pelukan dari sang ayah, sampai suatu ketika sang ayah marah dan mengunci VCR di rumah lantaran

sudah beberapa kali sang ayah ingin memeluk ia terus menghindar dan tidak mau di peluk.

Saat ditanyai terkait dengan perasaannya setelah kejadian itu, VCR mengatakan bahwa ia merasa dirinya tidak berharga, tidak suci dan rendah diri. Pada sisi lain VCR mengatakan bahwa setelah kejadian itu ia menjadi orang yang pendiam, tertutup, menjaga jarak dengan orang lain, tidak memiliki teman dekat dan sulit mempercayai orang lain terutama laki-laki. Sehingga ketika sudah dewasa seperti saat sekarang ini perasan tersebut masih dialami, dan menurutnya perasaan itulah menjadikan dirinya takut untuk menikah, walaupun nanti menikah itu adalah permintaan dari kedua orang tuanya. VCR mengatakan bahwa hal yang paling di takuti untuk menikah adalah takut bertemu dengan laki-laki yang tidak baik seperti yang pelaku yang melecehkan dirinya, dan sekalipun bertemu dengan laki-laki baik ia takut kalau dirinya tidak pantas untuk laki-laki tersebut.

Kemudian peneliti menanyakan apa yang akan dilakukan VCR ketika kejadian yang dialaminya saat itu berubah menjadi hal yang lebih mengerikan seperti pemerkosaan. Kemudian VCR menjawab bahwa jika hal itu terjadi mungkin saja saat ini ia tidak lagi disini lantaran malu dan takut karena akan di pandang tidak baik oleh orang lain, mungkin ia akan pergi jauh dari sini dan bisa saja melakukan hal yang diluar batas keasadarannya seperti menghilang dan bunuh diri. Karena menurutnya kejadian itu adalah hal yang akan merusak masa depannya, jika itu terjadi pada dirinya, dia tidak akan bisa bertahan dan hidup, hal itu memalukan dan menjadikan dirinya hidup tapi tidak berarti bagi keluarga dan orang lain. Untuk apa ia hidup kalau sudah rusak seperti itu, tidak ada orang lain yang akan bisa menerima dirinya.

Berikutnya alasan VCR tidak menceritakan kepada orang tua atau orang lain yakni ia tidak ingin orang tua dan orang lain tahu tentang apa yang dialaminya. Karena ia berpikir jika orang tuanya tahu tentang kejadian ini,

maka sang ayah akan marah dan tidak memberikan toleransi kepada si pelaku, terlebih pelaku pertama adalah saudara yang ada hubungannya dengan sang ayahnya dan hal itu akan merusak hubungan ayah dengan saudaranya. Pada sisi lain VCR merasa malu jika di ketahui oleh orang lain, karena orang lain akan berpandangan bahwa dirinya adalah orang yang buruk, tidak baik, dan rendah karena sudah mengalami hal seperti itu.

Meskipun memendam kejadian itu seorang diri tanpa bercerita kepada siapapun, VCR berusaha mencari kegiatan lain untuk menyibukkan diri agar bisa keluar dari ketakutan yang dialaminya. Untuk menenangkan pikirannya, VCR melakukan berbagai macam kegiatan yang dapat mengalihkan ketakutan, kegelisahan dan kecemasannya. Diantara kegiatan yang dilakukannya adalah berolahraga, melakukan travelling dan melakukan hobinya.

c. Informan YNX

YNX adalah informan berikutnya yang pernah mengalami pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan YNX dapat diketahui bahwa YNX pernah mengalami 3 kali pelecehan seksual oleh orang di lingkungan sekitarnya. Pada saat proses wawancara peneliti sangat berhati-hati untuk melakukan wawancara, karena informan sudah sering mengalami pelecehan dan bisa saja mengalami trauma yang cukup berat.

YNX mengatakan bahwa pertama kali ia mengalami pelecehan seksual adalah ketika masih bersekolah di MAN, ia dilecehkan oleh salah seorang guru di sekolahnya pada waktu itu. Kejadian ini bermula ketika YNX yang tinggal di asrama sering dikunjungi dan mengajak YNX untuk pergi keluar namun YNX menolak. Bentuk kejadian yang dialami YNX adalah dirabarah bagian tubuhnya seperti bahu, wajah, tangan dan panggulnya. Perlakuan tersebut dilakukan ketika tidak ada orang lain di sekitar YNX, dan

ketika ada orang lain atau teman disekitar YNX ia hanya berpura-pura tidak tahu dan cuek saja.

Berikutnya kejadian kedua yang dialami YNX adalah pada usia 22 tahun saat ia melakukan praktek kerja lapangan (PKL) di salah satu sekolah semasa kuliah. YNX mengatakan bahwa Kejadian tersebut berawal dari salah seorang guru agama di sekolah tersebut sering memperhatikan dirinya, kemudian sering diajak keluar seperti makan dan berenang, karena baru awal PKL di sekolah tersebut dan belum mengetahui pelaku berperilaku tidak baik YNX pergi makan dengan si pelaku, namun tidak untuk berenang. YNX juga mengatakan bahwa ia sering di telepon tengah malam sekitar jam 10 hingga jam 12, karena merasa segan YNX terpaksa mengangkat telepon dari pelaku. Saat menelepon pelaku berbicara dengan kata-kata yang kurang sopan dan tanpa tujuan yang jelas seperti “ *lagi manga YNX?, pakai baju apo YNX kini?, samo siapa YNX di kamar?, buliahkan apak nelpon YNX?*. Kemudian saat di sekolah ketika YNX duduk di meja piket sering dikunjungi, terlebih saat YNX seorang diri. Selain itu YNX mengatakan bahwa pelaku pernah juga sengaja menggerakkan tangannya ke bagian kepala, bahu dan pinggang YNX ketika berpapasan, dan perlakuan pelaku terakhir kali YNX adalah menyamar sebagai seorang siswa di akun media sosialnya dan mengatakan bahwa ia menyukai YNX.

Selanjutnya YNX mengatakan bahwa kejadian terakhir yang dialaminya adalah di tempat ia bekerja, kejadian tersebut terjadi pada usia 23 tahun. YNX mengatakan bahwa kejadian ini berawal ketika dirinya sering diantarkan pulang oleh pimpinan di tempat ia bekerja, dikarenakan ia sering pulang terlambat bekerja lembur dan saat diantarkan pulang itu lah YNX sering mendapatkan perlakuan yang tidak baik baik.

Kemudian saat ditanyakan apa yang dialaminya pada saat itu, YNX menjawab dengan nada suara yang seakan-akan mulai menangis bahwa dirinya diraba-rabah pada bagian tubuh-tubuh tertentu seperti tangan dan

pahanya. Sambil mengobrol pelaku sering memegang tangan dan merabah paha YNX.

Kemudian saat ditanyai apa yang dilakukan YNX pada setiap kejadian itu, YNX mengatakan bahwa pada kejadian pertama YNX hanya diam saja dan tidak melaporkan kejadian tersebut kepada orangtua atau gurunya yang lain. Setelah kejadian itu karena takut YNX sering pulang kampung setiap minggu, padahal biasanya ia pulang kampung setiap bulan. Kejadian kedua, cara yang YNX lakukan untuk menghindar adalah memblokir nomor pelaku dan di sekolah berusaha untuk tidak sendirian saat bertemu dengan pelaku. Berikutnya kejadian ketiga, YNX hanya berusaha menjarak dan memiringkan badannya ke arah luar karena berada di dalam mobil selanjutnya ketika bekerja lembur YNX meminta sang ayah untuk menjemput dirinya ke tempat bekerja karena YNX sendiri tidak bisa mengendarai motor.

Selanjutnya peneliti menanyakan apa yang ada dipikiran YNX setelah mengalami hal itu, sambil terdiam dan berusaha menahan tangisnya YNX mengatakan bahwa ia berpikiran bahwa dirinya sangat buruk dan malu karena selalu menjadi sasaran bapak-bapak. Setelah itu YNX menangis dan peneliti berusaha menenangkannya dengan cara mengusap bahunya dan memberikan kesempatan untuk melepaskan tangis agar emosinya tidak tertahan.

Berikutnya ketika ditanyai terkait dengan apa yang dirasakan setelah beberapa kali mengalami kejadian itu, YNX mengatakan bahwa kejadian tersebut membuat dirinya merasa sering dimanfaatkan oleh orang lain karena terlalu polos dan tidak memiliki kepercayaan diri untuk menolak orang lain. Ia menjadi sering cemas dan gelisah ketika ada laki-laki terutama bapak-bapak yang mendekati dirinya atau laki-laki yang identik dengan ilmu agama.

Berikutnya saat ditanyai tentang kejadian tersebut jika berlanjut pada hal yang lebih menakutkan seperti pemerkosaan apa yang akan dilakukan. Lalu YNX menjawab mungkin ia akan stress, depresi dan tidak akan bisa bertemu sama orangtuanya dan orang lain. Pasti akan membuat dirinya malu, keluarga besarnya marah, dan dipandang rendah dan buruk oleh orang lain.

Selanjutnya YNX mengatakan bahwa kejadian yang dialaminya sangat berpengaruh terhadap aktivitas yang dilakukannya saat ini. Kejadian ini menjadikan dirinya lebih berusaha mencari cara agar dirinya lebih percaya diri, bisa menyampaikan serta menolak hal yang tidak disukainya, mempelajari dan memahami karakter-karakter manusia.

YNX mengatakan bahwa ia tidak menceritakan kejadian yang dialaminya kepada orangtua ataupun keluarnya, namun ia melakukan *sharing*/bercerita dengan teman dekatnya. Dengan *Sharing*/bercerita YNX merasa lebih tenang dan ada yang mengingatkan dia. Disamping itu, YNX juga mengatakan bahwa *Sharing*/bercerita dapat memberikan motivasi terhadap dirinya agar bisa bangkit dari hal yang dialaminya saat ini, *Sharing*/bercerita menjadikan dirinya tidak sendiri dan ada tempta untuk berbagi. Dengan adanya *Sharing*/bercerita dengan teman itu jugalah YNX mendapatkan cara untuk lebih berdamai dengan diri sendiri serta berangsur-angsur menghilangkan rasa ketakutan, kecemasan dan kegelisahannya. Adapun cara yang dilakukan YNX adalah dengan melakukan salat tepat waktu, salat sunnah dhuha, tahajjud dan hajat, berzikir setelah salat, mengusahakan mengaji setiap kali selesai salat, setiap pagi membaca Qs. Ar-Rahman, Al-Waqi'ah dan malam sebelum tidur membaca Al-Mulk.

d. Informan LNG

LNG juga merupakan Informan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan LNG dapat diketahui bahwa LNG mengalami pelecehan seksual pada usia 22 tahun dan saat ini LNG berusia 23 tahun. Pada saat

dilakukan wawancara LNG terlihat santai saat di ajak mengobrol. Meskipun terlihat santai, peneliti tetap berhati-hati dalam melakukan wawancara karena seketika dapat mengembalikan ketakutan yang dialami oleh LNG. Setelah memasuki proses wawancara.

Saat LNG diminta untuk menceritakan kembali apa yang pernah dialaminya pada saat itu, LNG mengatakan bahwa kejadian itu dialami saat dirinya melakukan private belajar. Kejadian itu bermula saat orang tua LNG menyarankan LNG untuk mengikuti private selama 2 minggu dengan pelaku, karena LNG harus mempelajari suatu bidang untuk persiapan tes pekerjaannya, pada saat itu karena pandemi jadi LNG berencana untuk kuliah sambil bekerja.

LNG mengatakan bahwa pelaku merupakan kenalan dari sang ayah yang juga merupakan guru LNG saat bersekolah di tingkat SMA. Private dilakukan di tempat tertentu yang lokasinya cukup jauh dari rumah LNG, sehingga pelaku sering menjemput dan mengantarkan LNG, dan pada saat itulah LNG mengalami kejadian tersebut.

Saat ditanyai terkait dengan apa yang dialaminya LNG mengatakan bahwa dia dilecehkan saat berada di dalam mobil. Kejadian tersebut terjadi saat pelaku mengantarkan LNG pulang, pelaku meminta LNG untuk mengendarai mobil. Karena merasa pelaku adalah kenalan ayahnya dan LNG juga merasa sudah dekat dengan pelaku maka LNG yang mengendarai mobil untuk pulang. Dalam perjalanan pulang pelaku mengatakan bahwa “ *iyolah santiang LNG, lah bisa baok oto. batua kecek apamah* “ sambil mencodongkan badannya kepada LNG dan perlahan mulai merabah bagian pahanya. Kemudian terus mendekatinya dan memuji dengan kata-kata yang tidak sopan dengan mengatakan LNG “ *tambah rancak dan cantik LNG kini nampak dek apak, makin mulus dan seksi yo lo* “ , dan sepanjang perjalanan pelaku terus menyentuh tangan LNG dengan berpura-pura mengarahkan stir mobil. Berikutnya ketika hendak sampai di depan rumah LNG, pelaku

mencium kening dan pipi LNG lalu mengatakan bahwa itu adalah bentuk rasa sayangnya dan dia menyayangi LNG sama seperti anak sendiri. Dan sesampainya di dalam rumah, meskipun pada saat itu ayahnya berada di rumah namun LNG tidak menceritakan kepada sang ayahnya, ia langsung menuju kamar, mengunci pintu dan menangis.

LNG juga mengatakan bahwa ia juga belum menceritakan hal ini kepada siapa pun lantaran malu jika diketahui oleh orang lain, malu kalau orang lain akan menganggap dirinya perempuan yang tidak baik karena pernah disentuh dan di rabah-rabah oleh orang lain. Apalagi di lingkungan keluarganya tidak pernah ada kejadian seperti itu dan menurutnya tidak semua orang akan mengerti tentang hal yang dialaminya.

Berikutnya saat ditanyai apa yang dirasakannya setelah kejadian itu, LNG mengatakan bahwa dirinya merasa tidak berdaya, gemeteran, dan sangat ketakutan karena ini adalah pertama kali ia diperlakukan seperti itu oleh orang lain. Ia tidak menyangka bahwa hal ini akan terjadi padanya dirinya yang pelakunya adalah kenalan sang ayah yang juga merupakan gurunya sewaktu di SMA.

Kemudian setelah kejadian tersebut LNG mengatakan bahwa ia hanya mengikuti private sebanyak 2 kali, dan hal itu ia lakukan dengan cara meminta izin kepada sang ayah untuk pergi private menggunakan motor dan mengajak adiknya setiap pergi. Setelah itu berhenti mengikuti private dengan alasan ia bisa belajar bersama temennya.

Sejak kejadian itu LNG mengatakan bahwa ia sering begadang dan susah tidur karena merasa gelisah, khawatir dan cemas kalau seandainya hal itu diketahui oleh orang tuanya. LNG tidak bisa membayangkan betapa marahnya kedua orang tuanya kepada pelaku dan pasti orang tuanya merasa malu karena hal itu terjadi kepada dirinya.

Kemudian saat ditanyai terkait dengan seandainya kejadian tersebut berlanjut pada hal yang lebih menakutkan seperti pemerkosaan, apa yang akan dilakukannya. mendengar hal itu LNG terlihat kaget dan menjawab bahwa hal itu tidak akan sempat terjadi pada dirinya saat itu, karena pada di atas mobil dan walaupun terjadi saat itu ia akan berusaha untuk melawan dan berteriak minta tolong.

Selanjutnya ketika ditanyai kalau seandainya terjadi lagi kejadian serupa dengan orang berbeda dan bahkan lebih parah dari yang itu, apa yang akan dirasakannya LNG. Lalu ia menjawab mungkin ia akan stress, depresi dan tidak menyangka bahwa ini akan terjadi pada dirinya, pasti akan membuat dirinya malu dan orang lain akan memandang diri dan keluarganya rendah, karena dalam sejarah keluarga besarnya belum pernah ada yang mengalami hal itu.

Berikutnya saat ditanyai apakah LNG membenci laki-laki atau memiliki perasaan tersendiri kepada laki-laki setelah kejadian itu, kemudian LNG menjawab ia tidak membenci laki-laki. Ia tetap bisa berinteraksi dengan laki-laki namun memiliki kewaspadaan yang tinggi saat berinteraksi, LNG mengatakan bahwa yang lebih ia takuti dan cemas adalah kalau seandainya orangtua dan orang lain tahu tentang apa yang dialaminya pasti ia akan dipandang negatif oleh orang lain karena pernah mengalami hal itu.

Berikutnya saat ditanyai apa yang dilakukan LNG untuk menenangkan hati dan perasaan ketika dirinya merasa ketakutan, LNG mengatakan bahwa setelah kejadian itu ia sering mencari di internet apa saja dampak yang ditimbulkan dan cara menghilangkan ketakutan, kegelisahan, kecemasan dan kekhawatiran akibat pelecehan seksual. Hingga ia menemukan cara untuk mengalihkan ketakutan, kecemasan dan kekhawatirannya dengan cara mengikuti konten-konten di youtube terkait dengan hal yang disukainya, dan menjadikan hal tersebut alternatif untuk mengatasi ketakutan dan kecemasannya yang sering datang pada malam hari.

1. Dampak yang dialami Korban

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terkait dengan dampak yang di alami oleh korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar dapat di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.2. Dampak yang Dialami Oleh Korban

No	Informan	Dampak yang dialami
1	RS	Mengatakan bahwa dampak yang dialami dan dirasakannya setelah mengalami pelecehan dari salah seorang di lingkungannya adalah sering merasa takut. yakni ketakutan akan dipandang tidak baik oleh orang lain, takut orang lain membenci keluarganya. takut jika hal itu terjadi lagi pada dirinya, dan takut jika hal ini akan menjadikan dia dipandang buruk oleh orang lain. Kemudian merasa rendah diri, tidak berharga dan lebih tertutup , sensitif, mudah kaget dan takut untuk berinteraksi dengan laki-laki.
2	VCR	Mengatakan bahwa dampak yang dialami dan dirasakan setelah mengalami pelecehan dari seseorang dilingkungannya adalah Menjadi orang yang pendiam, tertutup, menjaga jarak dengan ayahnya, tidak memiliki teman dekat dan sulit mempercayai orang lain sehingga ketika sudah dewasa dan mengenal laki-laki sering mempermainkan perasaan laki-laki dan meninggalkan laki-laki yang sudah tidak disukainya.
3	YNX	Mengatakan bahwa dampak yang dialami dan dirasakannya setelah mengalami pelecehan dari seseorang di lingkungannya berupa dampak baik dan dampak buruk. Dampak buruk yang dirasakan adalah benci dan takut pada seseorang yang identik dengan ilmu agama atau memiliki

		paham agama yang kuat dari orang pada umumnya. Namun pada sisi lain dirasakannya adalah ia mengetahui bahwa penyebab ia sering diperlakukan tidak baik adalah karena dirinya sendiri, yakni terlalu mempercayai bahwa semua orang itu baik dan ia tidak memiliki kepercayaan diri untuk menolak orang lain sehingga mudah dimanfaatkan. Kemudian ia mengatakan bahwa setelah kejadian ini menjadi tertarik ke dunia psikologi dan mempelajari tentang karakter dan sifat manusia.
4	LNG	Mengatakan bahwa dampak yang dialami dan dirasakannya setelah mengalami pelecehan dari seseorang di lingkungannya adalah mengalami trauma dan takut untuk bertemu dengan si pelaku, susah tidur, sering cemas, lebih pendiam dan berusaha menghindar.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dampak yang dialami oleh setiap informan berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan setiap informan memiliki trauma yang berbeda dari masing-masing kejadian yang dialami. Diantaranya ada yang mengalami ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, dipandang tidak baik oleh orang lain, merasa rendah diri, tidak berharga, tertutup, sensitif, mudah kaget dan sulit mempercayai orang lain. Informan mengatakan bahwa ketakutan yang dialaminyaapun beragam diantaranya adalah takut orang lain membenci keluarganya dan takut jika hal itu terjadi lagi pada dirinya. Kemudian peneliti menanyakan apa yang akan dilakukan ketika kejadian tersebut berlanjut pada hal yang lebih parah seperti pemerkosaan dan informan mengatakan bahwa dirinya akan sangat malu jika kejadian yang dialaminya saat itu sampai pada tahap yang lebih parah seperti pemerkosaan. Kemudian informan mengatakan bahwa malu yang dimaksudnya adalah malu

kepada orang lain seperti tetangga, teman dan keluarga. Karen hal tersebut bernilai tidak baik dimata orang lain meskipun bukan atas keinginan dirinya, jika hal tersebut terjadi maka korban akan mengalami stress, deperesi bahkan bunuh diri.

Pada sisi lain informan mengatakan bahwa dampak yang dialaminya tidak selalu menjadikannya terpuruk dan berlarut. Informan mengatakan bahwa meskipun mengalami trauma dan ketakutan ada yang berusaha menjadikan hal tersebut sebagai motivasi. Melalui kejadian ini korban mengatakan bahwa menjadi lebih tahu kekurangan dirinya dan kekurangan itulah yang mengantarkan dia mengalami pelecehan seksual. Sehingga untuk kedepannya informan belajar dari kejadian tersebut dan dapat menjadikan dirinya lebih baik lagi.

Berdasarkan narasi di atas ditemukan bahwa dampak yang dialami oleh korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar adalah korban mengalami ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, rendah diri, tidak berharga, malu dan tertutup.

2. Alasan Memilih *Self Healing*

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terkait dengan alasan korban memilih *self healing* sebagai alternatif untuk menyembuhkan diri dapat di deskripsikan sebagi berikut :

Tabel 4.3 Alasan korban memilih *Self Healing*

No	Informan	Alasan memilih <i>Self Healing</i>
1	RS	Mengatakan bahwa tidak ada alasan khusus untuk dia melakukan <i>self healing</i> , dia hanya berusaha untuk menghilangkan traumanya dengan memanfaatkan situasi dan kondisi di lingkungannya, karena menurut dia sembuh itu tergantung pada diri sendiri bukan tergantung pada orang lain. Dia melakukan hal itu tanpa mempertimbangkan

		harus ke psikolog/konselor untuk bisa keluar dari problemnya. tetapi dia hanya melakukan hal yang bisa dilakukan untuk menghilangkan rasa takut, cemas dan gelisah yang dialami.
2	VCR	Mengatakan bahwa ia memang sengaja tidak pergi ke psikolog/psikiater/konselor karena dia tidak ingin orang lain mengetahui hal yang dialaminya, karena menurut dia kejadian ini adalah aib dan cukup dia yang berusaha untuk melakukan dan menghilangkan traumanya sendiri ia merasa malu dengan apa yang terjadi pada dirinya..
3	YNX	Mengatakan bahwa ia mampu mencari cara untuk menyembuhkan dirinya tanpa harus ke Psikolog/konselor.
4	LNG	Mengatakan bahwa alasan dia melakukan <i>self healing</i> adalah atas keinginan diri sendiri, tidak alasan khusus untuk melakukannya, hanya karena sederhana dan mudah dilakukan kapan pun dan dimana pun. Juga mengatakan bahwa untuk pergi ke psikolog/psikiater/konselor membutuhkan biaya yang cukup mahal.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa alasan informan untuk memilih *self healing* adalah karena ingin mengatasinya sendiri tanpa harus melibatkan orang lain, tidak ingin menyusahkan orang lain dan lingkungan sekitarnya tidak mau orang lain tahu tentang apa yang dialaminya. Informan mengatakan bahwa merasa malu jika yang dialaminya diketahui oleh orang lain karena hal tersebut merupakan aib yang tidak perlu diceritakan kepada orang lain. Disamping itu informan juga mengatakan bahwa ia bisa mencari cara untuk menyembuhkan dirinya sendiri melalui internet dan mencobanya tanpa perlu pergi ke tenaga ahli, karena menurut informan hal tersebut masih bisa

diatasinya sendiri dengan melakukan berbagai macam aktifitas yang akan menyibukkan dirinya. Pada sisi lain informan mengatakan bahwa dirinya mengalami ketakutan masih di batas wajar dan tidak mengosumsi obat-obatan, karena itu untuk pergi ke ahli seperti psikolog, psikiater dan konselor apabila sudah mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan yang berat dan tidak bisa mengontrol diri. Disamping itu informan mengatakan bahwa untuk pergi berkonsultasi ke ahli membutuhkan biaya yang cukup mahal untuk seusia dia yang belum bekerja pada saat itu.

Berdasarkan narasi di atas ditemukan bahwa alasan korban memilih *self healing* adalah karena malu kejadian pelecehan ini diketahui oleh orang lain dan merasa hal itu adalah aib, merasa mampu untuk melakukannya dan tidak memerlukan biaya yang cukup banyak untuk melakukannya.

3. Bentuk *Self Healing* yang dilakukan

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terkait dengan alasan korban memilih *self healing* sebagai alternatif untuk menyembuhkan diri dari berbagai macam bentuk trauma, ketakutan, kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan pasca mengalami pelecehan dapat di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.4 Bentuk *Self Healing* yang dilakukan

No	Informan	Bentuk <i>Self Healing</i> yang dilakukan
1	RS	Mengatakan bahwa bentuk kegiatan yang dilakukan untuk menghilangkan trauma dan ketakutan yang dirasakannya adalah dengan cara menghindari si pelaku sejauh-jauhnya, mengusahakan untuk tidak bertemu dan berpapasan langsung dengan pelaku. Kemudian RS mengatakan bahwa ia juga lebih menyibukkan diri dengan berbagai macam kegiatan di kampusnya, berperan aktif dalam berbagai macam kegiatan organisasi dan berusaha untuk melatih diri berinteraksi dan bersosialiasi dengan banyak orang. RS

		<p>juga mengatakan bahwa cara terakhir yang dilakukannya adalah dengan beribadah, yakni dengan salat, puasa dan bersyukur atas apa yang terjadi pada dirinya. Karena bagi dirinya sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya pasti ada hikmah yang bisa dijadikan pembelajaran untuk kehidupan selanjutnya.</p>
2	VCR	<p>Mengatakan bahwa bentuk kegiatan yang dilakukan untuk menghilangkan trauma dan ketakutan yang dirasakannya setelah mengalami pelecehan seksual adalah dengan tidak lagi bertemu dengan pelaku, menghindari si pelaku dan orang-orang yang sering berinteraksi langsung dengan pelaku misalnya adik dari si pelaku yang merupakan temannya. Kemudian VCR juga mengatakan bahwa dia melakukan kegiatan senam, travelling sendirian dan melakukan kegiatan yang disukainya yakni membuat video ilustrasi dan menjahit. Namun yang paling sering dilakukan adalah travelling, membuat video ilustrasi dan menjahit karena hal tersebut bisa dilakukannya seharian ketika matanya pada malam hari tidak bisa tidur.</p>
3	YNX	<p>Mengatakan bahwa bentuk kegiatan yang dilakukan untuk menghilangkan trauma dan ketakutan yang dirasakannya adalah dengan cara menghindari bertemu pelaku sendiri. Kemudian YNX mengatakan bahwa ia melakukan dengan bercerita kepada teman dekatnya. Kemudian YNX mengatakan bahwa kegiatan yang paling membuatnya benar-benar tenang adalah beribadah dengan rutin yakni melakukan salat wajib, dhuha, tahajjud dan hajat serta mengiringi dengan mengaji dan berzikir.</p>

4	LNG	Mengatakan bahwa bentuk kegiatan yang dilakukan untuk menghilangkan trauma dan ketakutan yang dirasakannya dengan menghindari bertemu pelaku secara sendiri. Kemudian LNG mengatakan bahwa ia mencari di internet dan mempelajari hal baru untuk menyibukkan dirinya, disamping melakukan hal yang disukainya yakni yang suka melukis, LNG juga belajar <i>make up</i> , menjadi model dan ikut serta dalam berbagai acara <i>fashoin show</i> . Dia terus meng- <i>upgrade</i> hal-hal baru di bidang <i>fashion</i> dan seni hingga saat ini terus mempelajari hal tersebut.
---	-----	--

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa bentuk kegiatan yang dilakukan informan untuk mengatasi ketakutan yang dirasakannya setelah mengalami pelecehan seksual, kegiatan-kegiatan tersebut dilakukan atas keinginan dari diri informan untuk bisa melupakan kejadian-kejadian buruk yang dialaminya, sehingga kegiatan tersebut menjadi kegiatan rutin yang dilakukan korban saat merasa ketakutan. Informan mengatakan bahwa bentuk *self healing* yang dilakukannya adalah dengan cara menghindari si pelaku sejauh-jauhnya dan berusaha untuk mengusahakan untuk tidak bertemu dengan pelaku, hal tersebut dipertegas oleh informan ketika misalnya melihat pelaku dari kejauhan informan langsung menghindar dan bersembunyi ke dalam rumah atau lari dari tempat keberadaan pelaku. Kemudian menyibukkan diri dengan berbagai macam kegiatan seperti melakukan hal yang disenangi dan aktivitasnya sehari-hari. Aktivitas yang dilakukan informan adalah kuliah, dari perkuliahan itulah informan menyibukkan diri dengan berbagai macam kegiatan di kampusnya seperti ikut organisasi jurusan dan organisasi lainnya yang ada di kampus.

Informan menyatakan bahwa melakukan ibadah secara rutin sebagai bentuk *self healing* yang dilakukan, ibadah yang dilakukan disini adalah lebih kepada salat tepat waktu, salat sunnah duha dan tahajjud, puasa sunnah senin kamis dan mengaji karena sebelumnya informan menyatakan bahwa jarang melakukan salat tepat waktu, jarang melakukan salat sunnah dan puasa sunnah serta mengaji. Informan mengatakan bahwa Salat wajib tepat waktu, salat dhuha 2 rakaat sekitar jam 9 atau 10, salat sunnah 2 rakaat ketika memang kegelisahan itu tidak bisa atasi dengan beristighfar dan mengaji dilakukan setelah salat magrib hingga masuknya waktu salat isya dengan rentangan waktu lebih kurang 20 menit.

Informan mengatakan bahwa untuk mengurangi ketakutannya bentuk *self healing* yang dilakukan adalah dengan bercerita kepada teman dekatnya, berbagi dan mengeluhkan ketakutan yang dialaminya dan memperoleh solusi dari temannya sehingga dengan demikian individu merasa tenang. Adapun dari data yang diperoleh informan juga mengatakan bahwa bentuk lain yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan yang ia senangi. Informan mengatakan bahwa ia menyenangi ilustrasi dan seni. Saat ditanyai apa yang dilakukannya informan mengatakan bahwa ia melakukan kesukaannya yakni menjahit, membuat ilustrasi dan melukis. Menjahit pakaian yang disenangi dan membuat ilustrasi yang disukainya ketika matanya pada malam hari tidak bisa tidur.

Informan menyatakan bahwa bentuk lain yang dilakukannya adalah melakukan kegiatan senam, yoga dan jalan-jalan. Hal tersebut diperoleh dari pernyataan informan yang menyatakan bahwa untuk menghilangkan ketakutan dan kecemasannya dia melakukan senam dan yoga bersama orang tuanya dan kemudian jalan-jalan seorang diri ataupun mengajak orang tuanya. Pada sisi lain bentuk *self healing* yang dilakukan informan adalah mempelajari berbagai hal senangnya, kemudian mempelajari hal tersebut sehingga menjadi suatu kemampuan baru, hal tersebut dinyatakan informan ketika mengatakan bahwa

ia sedang belajar hal-hal baru seperti make-up dan mengikuti kegiatan fashion show, kemudian menjadikan hal tersebut aktivitas yang dilakukan untuk menghilangkan ketakutan yang dialaminya.

Berdasarkan narasi di atas ditemukan bahwa bentuk *self healing* yang dilakukan korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar yakni dalam bentuk olahraga, *sharing* dengan teman, *travelling*, melakukan hobi, mempelajari hal baru, menyibukkan diri dengan berbagai macam aktivitas, *meng-upgrade* diri dan beribadah secara rutin.

4. Cara Korban Melakukan *Self Healing*

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terkait dengan cara korban melakukan *self healing* untuk menyembuhkan diri dari berbagai macam bentuk trauma, ketakutan, kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan pasca mengalami pelecehan dapat di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.5 Cara Korban Melakukan *Self Healing*

No	Informan	Cara Korban Melakukan <i>Self Healing</i>
1	RS	Mengatakan bahwa untuk melakukan <i>self healing</i> bentuk kegiatan yang dilakukannya adalah menyibukkan diri dengan berbagai macam kegiatan dan kemudian beribadah. RS mengatakan untuk menyibukkan dirinya RS terlibat dalam berbagai macam kegiatan di kampus mulai dari organisasi yang ada di kampus baik yang ada di jurusannya ataupun organisasi lain seperti kegiatan perkumpulan anak rantau. Kemudian bentuk-bentuk kegiatan lain yang sering dilakukan di Nagari seperti <i>Alek Nagari</i> RS berusaha untuk terlibat aktif agar dia bisa melatih dirinya untuk beriteraksi dan bersosialisasi dengan orang-orang lain. Selanjutnya cara yang dilakukan RS adalah

		<p>meningkatkan ibadahnya. Untuk melakukan kegiatan ini RS memiliki cara tersendiri. Yakni cara yang dilakukannya adalah:</p> <p>a) terlebih dahulu memaafkan diri sendiri, ikhlas bahwa apa yang terjadi pada dirinya pasti ada hikmahnya.</p> <p>b) kemudian mulai mengubah penampilannya yakni dengan cara berpakaian lebih tertutup.</p> <p>c) Mengusahakan salat tepat waktu, ditambah dengan salat dhuha dan tahajjud. Pada awalnya RS mengatakan bahwa untuk salat sunnah dilakukan hanya ketika gelisah saja, tetapi lama kelamaan menjadi terbiasa.</p> <p>d) Kemudian RS juga sering melakukan puasa senin-kamis untuk meningkatkan ibadahnya.</p> <p>Selanjutnya RS mengatakan bahwa cara tersebut sangat berpengaruh dalam kesembuhan yang ia rasakan saat sekarang ini. setiap kali melakukan hal tersebut RS merasa lebih tenang.</p>
2	VCR	<p>Mengatakan bahwa untuk melakukan <i>self healing</i> dengan dalam bentuk olahraga, cara yang dilakukannya adalah rutin sekali seminggu pergi ke tempat senam dan yoga bersama dengan orang tua perempuannya, sesampai di lokasi nanti akan ada arahan dari pemandu di tempat tersebut. Selanjutnya jika melakukan kegiatan <i>self healing</i> dengan kegiatan <i>travelling</i> maka VCR akan melakukannya bersama dengan orang tua laki-lakinya atau dia pergi sendiri menggunakan mobil.</p> <p>Kemudian untuk kegiatan yang diskوائinya membuat</p>

		<p>ilustrasi dia akan melakukan pencarian di google terkait dengan apa yang bagus dan mencatatnya sebagai rencana untuk membuat ketika dia ingin membuat ilustrasi (VCR mempersiapkan berbagai model ilustrasi yang akan dibuatnya) dan akan membuat ilustrasi ketika rasa gelisahinya timbul pada malam hari atau kapanpun. Kemudian untuk hobi dan kegiatan menjahit VCR juga melakukan hal yang sama yakni mempersiapkan segala benang dan bahan yang dibutuhkan dan kemudian mencari model yang ingin dibuatnya pada saat ingin menjahit.</p>
3	YNX	<p>Mengatakan bahwa untuk melakukan <i>self healing</i> bentuk kegiatan yang dilakukannya adalah <i>sharing</i>/bercerita kepada teman dekat dan memperbaiki ibadahnya. YNX melakukan dengan cara mengontak temanya dan mengajak untuk bertemu kemudian bercerita. Kemudian cara yang dilakukan YNX untuk memperbaiki ibadahnya yakni :</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Mulai berpakaian lebih tertutup b) Melakukan salat wajib tepat waktu c) Dimulai dari salat subuh melakukan zikir, setelah subuh mengaji dengan membaca QS. Ar-rahman dan Alwaqi'ah. d) Jam 9 atau 10 salat dhuha dan di usahakan mengaji (jika tidak pergi bekerja) dan kalau bekerja melakukannya di tempat kerja. e) Salat zuhur dan ashar seperti biasa. f) Magrib salat berjama'ah ke masjid dan mengaji

		<p>hingga isya.</p> <p>g) Sepertiga malam sekitar jam setengah 3 sampai setengah 4 salat tahajjud dan hajat.</p>
4	LNG	<p>Mengatakan bahwa untuk melakukan <i>self healing</i> bentuk kegiatan yang dilakukannya adalah melakukan hobi dan mempelajari hal baru. Cara LNG melakukannya adalah :</p> <p>a) Aktif di sosial media seperti instagram, facebook terkait dengan acara dan kegiatan-kegiatan <i>fashion show</i> dan juga melihat pendaftarannya untuk ikut serta sebagai peserta.</p> <p>b) Melihat konten-konten <i>youtube</i> dan mempelajari <i>fashion</i> dan seni.</p> <p>c) Membeli bahan-bahan perlengkapan yang diperlukan untuk mendukung hobinya.</p> <p>d) Kemudian mempraktikkan secara mandiri terhadap dirinya dan orang terdekatnya sebagai percobaan.</p>

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa cara *self healing* yang dilakukan informan tergantung pada bentuk kegiatan yang dilakukan. Informan mengatakan bahwa jika bentuk yang dilakukan adalah olahraga maka cara pertama yang dilakukan adalah mempersiapkan diri untuk pergi berolahraga yakni berolahraga dengan jenis senam dan yoga. Selanjutnya mengunjungi tempat olahraga yang ingin dituju dan kemudian melaksanakan olahraga senam bersama dengan team sambil mengikuti arahan dari pemandu senam dan yoga di tempat tersebut.

Dari data yang diperoleh informan mengatakan untuk cara dalam bentuk *sharing* adalah menghubungi teman dekat yang akan dijadikan tempat bercerita,

kemudian mengatur waktu untuk bisa mengobrol dan bercerita bersama-sama dengan teman, berikutnya melakukan pertemuan dan *sharing* terkait dengan apa saja yang dialami dan kemudian informan mengatakan bahwa menerapkan saran dan masukan dari teman jika itu berkaitan dengan proses penyembuhan yang baik.

Informan menyatakan bahwa cara untuk bentuk kegiatan *travelling* dilakukan dengan cara awal yakni merencanakan tempat yang ingin dituju, kemudian berusaha mengajak orang terdekat untuk ikut serta agar lebih ramai jika mau, jika tidak bisa melakukannya sendiri dan selanjutnya informan mengatakan bahwa untuk *travelling* informan sering mengunjungi tempat-tempat yang disenangi seperti tempat kuliner dan tempat wisata yang tenang seperti Danau.

Adapun data yang diperoleh, informan mengatakan bahwa cara *self healing* dengan kegiatan *meng-upgrade* dilakukan dengan cara mempelajari tentang hal baru yang disukai untuk meningkatkan kemampuan diri, disini informan mengungkapkan bahwa untuk *meng-upgrade* diri informan mempelajari tentang tata rias dan *fashion show*, kemudian berusaha memanfaatkan fasilitas yang ada untuk mendapatkan pengetahuan baru yang ingin dikuasai yakni menggunakan pemanfaatan media seperti *facebook*, *youtube* dan *instagram* untuk mempelajari dan mendapatkan informasi terkait dengan tata rias dan *fashion show*, kemudian informan dalam kehidupan sehari-harinya menerapkan dan mempraktikkan hal baru yang dipelajarinya kepada orang-orang terdekat sebagai tempat untuk berlatih melakukan riasan dan kemudian memperbanyak relasi untuk mengembangkannya.

Sedangkan untuk kegiatan beribadah Informan mengatakan cara yang dilakukan dengan cara memulai niat yang baik yakni dengan meyakinkan diri untuk konsisten melakukan ibadah, berangsur-angsur untuk memperbaiki diri baik dari dalam ataupun dari luar seperti mulai berpakaian lebih tertutup, longgar dan sopan. Kemudian menyelenggarakan salat wajib tepat waktu dan mulai

membiasakan diri untuk salat sunnah seperti duha pada pagi hari atau sebelum memulai aktifitas, tahajjud pada sepertiga malam dan melakukan salat hajat. Informan juga mengatakan bahwa dirinya mulai membiasakan diri untuk senantiasa berzikir selepas salat, menerapkan puasa sunnah yakni pada hari senin dan kamis. Adapun informan yang mengatakan bahwa cara yang dilakukannya terkait dengan ibadah adalah dengan selalu bersyukur atas apa yang diberikan tuhan kepada kita, bersyukur disini adalah cara yang dilakukan karena telah diberikan kesempatan untuk membenahi diri sampai saat ini.

Berdasarkan narasi di atas ditemukan bahwa cara yang dilakukan korban dalam melakukan *self healing* adalah tergantung pada bentuk *self healing* yang dilakukan, namun pada dasarnya untuk melakukan *self healing* agar berhasil dan dapat dilakukan secara maksimal korban harus memulai dengan niat yang baik.

5. Tahap-Tahap *Self Healing* yang dilakukan Korban

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terkait dengan tahap-tahap *self healing* yang dilakukan korban untuk menyembuhkan diri dari berbagai macam bentuk trauma, ketakutan, kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan pasca mengalami pelecehan dapat di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel 4.6 Tahap-Tahap *Self Healing* yang dilakukan Oleh Korban

No	Informan	Tahap-Tahap <i>Self Healing</i> yang dilakukan
1	RS	Mengatakan bahwa langkah-langkah dia bisa sembuh dan pulih seperti sekarang adalah, memaafkan diri sendiri dan pelaku, kemudian berniat untuk sembuh dan menghilangkan traumanya karena jika tidak bisa menghilangkan traumanya maka aktivitasnya yang lain pasti terganggu. Kemudian meskipun sudah berusaha memaafkan, RS tetap menghindari untuk bertemu dengan pelaku, mencari cara untuk bisa keluar dari trauma tersebut

		<p>dan kemudian seiring kegiatan sehari-hari dipraktekkan. Misalnya karena dia terganggu berinteraksi dengan orang lain maka dia berusaha untuk sering berinteraksi dengan orang lain, kalau misalkan tidak nyaman diberhentikan dulu, nanti diulang lagi. Langkah terakhir adalah menerima kenyataan bahwa kejadian ini sudah terjadi pada dirinya, dan lebih meningkatkan ibadah.</p>
2	VCR	<p>Mengatakan bahwa langkah-langkah yang ia lakukan bisa sembuh dan pulih seperti sekarang pada awalnya dia membenci pelaku karena menurutnya membenci pelaku adalah hal yang paling ampuh untuk dia melupakan kejadian itu, dan menjauhi semua orang yang sering berinteraksi dengan si pelaku. setelah membencinya ternyata VCR makin sering mengingatnya dan terus terbayang akan kejadian itu. Setelah itu VCR meyakinkan dirinya untuk bisa keluar dari traumanya ini dengan memaafkan pelaku tapi tetap tidak ingin bertemu, kemudian mengisi dengan kegiatan yang bermanfaat melakukan dengan kegiatan yang menyenangkan hatinya.</p>
3	YNX	<p>Mengatakan bahwa langkah-langkah yang ia lakukan bisa sembuh dan pulih seperti sekarang adalah dengan mencari tahu penyebab dia sering diperlakukan seperti tidak baik, kemudian setelah mengetahui penyebabnya ternyata ia mengetahui penyebabnya itu berasal dari dirinya dan kemudian YNX menyalahkan dirinya dan marah terhadap dirinya. setelah itu berusaha untuk menjauhi pelaku dan beniat untuk lebih mengenal dirinya, mencari cara untuk keluar dari ketakutannya dengan berbagai cara, meluapkan</p>

		emosinya ke dirinya, bercerita kepada teman dan dari temannya dia mendapatkan cara untuk lebih tenang yakni dengan meningkatkan ibadahnya, melakukan ibadah secara rutin dan memaafkan diri sendiri.
4	LNG	Mengatakan bahwa tahapan yang ia lalui sampai bisa menghilangkan rasa takutnya adalah meyakinkan diri bahwa ia bisa menghilangkan rasa takutnya, memaafkan diri sendiri dan pelaku, kemudian menghindari hal-hal yang memicu dia diperlakukan sama kemudian berada di lingkungan yang positif. LNG mengatakan bahwa ia bisa sembuh lantaran lingkungan di sekitarnya jarang yang berperilaku negatif, meskipun tidak pernah menceritakan kejadian yang dialaminya tetapi lingkungannya mendukung untuk ia bisa keluar dari rasa takutnya, maksudnya di lingkungan tempat tinggalnya tidak ada perlakuan negatif seperti yang di alaminya.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa ada beberapa tahapan yang dilalui oleh informan sebelum benar-benar bisa menerima kejadian ini pada dirinya. Tahapan tersebut tentu tidak selalu berjalan dengan lancar, informan mengatakan bahwa dalam setiap proses yang dilalui akan berpeluang untuk dirinya mengalami trauma yang lebih dalam saat melakukan beberapa tahapan mengantarkannya pada tahap penyembuhan.

Informan mengatakan bahwa ada beberapa tahapan yang dilaluinya dalam proses penyembuhan diri, mulai dari keadaan yang masih trauma hingga berada pada keadaan yang bisa dikatakan pulih dan sembuh. Tahapan pertama yang harus dilalui korban adalah harus memiliki tekad yang kuat untuk keluar dari ketakutan itu. Informan mengatakan bahwa dengan tekad kuat untuk sembuh

menjadi hal yang paling utama untuk memulai sebuah self healing, karena hal tersebut akan menjadikan dirinya kuat dengan apapun rintangan di tahap berikutnya.

Informan mengatakan bahwa yang dilakukan berikutnya adalah menerima kenyataan bahwa ini sudah terjadi, yakni pelecehan yang dialami sudah terjadi dan waktu tidak bisa diputar kembali sehingga yang dilakukan adalah menerima bahwa hal ini sudah terjadi. Informan lain mengatakan bahwa mengingat kembali akibat yang ditimbulkan kejadian tersebut, sehingga ketika dirinya mengingat efek samping yang ditimbulkan muncul motivasi untuk menyembuhkan diri.

Kemudian dari data yang diperoleh informan mengatakan bahwa dengan berusaha melibatkan orang lain dalam proses penyembuhan dapat menambah motivasi, baik itu bercerita langsung atau menjadikan dia sebagai motivasi untuk bangkit, pada hal ini informan melibatkan orang tua, teman terdekat dan keluarga untuk melakukan kegiatan secara bersama meskipun mereka tidak mengetahui kalau dirinya sedang melakukan penyembuhan untuk dirinya. Informan lain mengatakan bahwa dirinya meluapkan marah dan emosi jika kegiatan yang dilakukannya tidak berdampak pada kegelisahan yang dialaminya, meluapkan emosi dan marah yang dilakukan informan dengan cara berbicara dan marah terhadap diri sendiri dengan cara berdiri di depan kaca dan kemudian memaki diri, ada juga yang melampiaskan pada benda-benda tertentu seperti dinding dan meja.

Kemudian informan menyatakan bahwa dirinya berusaha untuk tidak menyalahkan diri sendiri atas kejadian ini, karena menurut informan menyalahkan diri sendiri dapat memperburuk keadaan dan situasi, menyalahkan diri yang dimaksud oleh informan seperti mengatakan kepada diri bahwa ini karena dirinya tidak hati-hati, tidak bisa melawan saat kejadian tersebut. Langkah berikutnya yang dilakukan adalah memberikan maaf kepada diri sendiri dan orang yang melakukannya, menurut informan hal ini sangat penting

karena tanpa memaafkan diri dan pelaku akan sangat sulit bagi dirinya untuk bisa pulih lantaran masih membenci diri dan pelaku. Rasa benci akan terus mendominasi sehingga dirinya tidak akan bisa pulih jika tidak melakukan hal itu.

Pernyataan berikutnya adalah meningkatkan keyakinan dan kepercayaan kepada sang pencipta bahwa kejadian ini terjadi atas kehendaknya dan pasti ada hikmahnya, pada tahap ini informan mengatakan bahwa dengan menyerahkan semuanya kepada Allah akan menjadikan diri lebih ikhlas dalam menjalani apapun kedepannya, meskipun pada awalnya sangat sulit dilakukan informan perlahan dan setiap saat menerapkan dalam kesehariannya bahwa ini adalah proses hidup yang dijalannya sehingga harus bisa yakin bahwa ini adalah bagian dari takdir dan rencana Tuhan terhadap dirinya. Informan lain mengatakan keyakinan tersebut juga diiringi dengan sikap dan perbuatan yang positif seperti meningkatkan ibadah, berbuat baik kepada orang lain dan berada di lingkungan yang baik. Berikutnya informan mengatakan bahwa dirinya berusaha untuk menjaga dan menstabilkan keadaan ketika sudah berangsur-angsur pulih dari trauma dan kejadian tersebut, informan mengatakan bahwa bagian ini akan menjadi bagian tersulit karena membutuhkan konsistensi dan pengontrolan diri yang kuat dari diri sendiri. Informan mengatakan bahwa ketika dirinya tidak mampu mengontrol dan menjaga kestabilan diri maka akan berpeluang untuk kembali ke ketakutan yang pernah dialami.

Berdasarkan narasi di atas ditemukan bahwa setiap korban yang melakukan *self healing* akan menjalani beberapa tahapan dan tahapan demi tahapan harus mampu dilalui oleh korban sehingga nantinya korban berada pada tahap paling akhir yakni pulih dan mampu menstabilkan diri dari ketakutan yang dialami, tahapan tersebut dapat dikelompokkan menjadi 3 yakni tahap awal, proses dan hasil.

6. Pengalaman Korban Setelah Melakukan *Self Healing*

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan terkait dengan dengan pengalaman yang diperoleh infroman dalam melakukan *self healing* dapat di deskripsikan sebagai berikut :

Tabel. 4.7 Pengalaman Korban Setelah Melakukan *Self Healing*

No	Informan	Pengalaman Setelah Melakukan <i>Self Healing</i>
1	RS	Mengatakan bahwa pengalaman yang dia peroleh setelah melakukan hal ini yang pertama kali adalah sangat berterimakasih kepada dirinya sendiri karena sudah bertahan sejauh ini, sudah melewati proses yang yang sangat panjang dan bisa pulih seperti saat sekarang. Pada sisi lain pengalaman yang berkesan bagi dirinya adalah “ ternyata benar adanya jika sesuatu yang terjadi pada diri kita pertanda bahwa tuhan tahu kita mampu untuk melewatinya dan pasti ada hikmah di balik itu semua”. Hal ini disadarinya setelah ia berhasil menjadi orang yang bisa berinteraksi dengan orang banyak, punya kesibukan yang padat dan beraktivitas. Padahal sebelumnya tidak terbayangkan baginya akan bisa berinteraksi dengan orang-orang yang sangat banyak. Pada sisi lain RS juga mengatakan bahwa kejadian dan proses yang dia lakukan mengantarkan dia menjadi seorang manusia yang lebih dekat dengan tuhannya, yang lebih nyaman ketika bercerita kepada tuhannya dibandingkan kepada manusia. RS juga mengatakan dalam proses ini dia masih berusaha untuk memulihkan dirinya karena seketika trauma dan ketakutannya bisa muncul kembali. Namun dia sangat bersyukur karena ia bisa melalui dan sampai di tahap ini

		sekarang dikarenakan usaha dan izin dari sang penciptanya.
2	VCR	Mengatakan bahwa pengalaman yang dia peroleh setelah melakukan hal ini adalah lebih menghargai waktu, waktu itu adalah hal yang sangat berharga dan berperan penting dalam proses ini, karena jika kegiatannya tidak dilakukan secara rutin maka akan sulit untuk sembuh secepatnya, sedangkan dilakukan secara rutin pun belum tentu maksimal hasilnya. Oleh karena itu VCR mengatakan bahwa perlu pemanfaatan waktu yang baik dan memiliki waktu tersendiri untuk melakukan hal ini karena untuk bisa pulih membutuhkan waktu yang sangat lama. Dirinya lega bisa keluar dari ketakutannya di masa lalu, sangat sulit untuk sampai di titik ini meskipun dalam kesehariannya VCR mengatakan bahwa belum sepenuhnya sembuh, karena dalam kondisi dan situasi tertentu ia masih bisa dihantui oleh kejadian itu, sehingga sampai saat ini ia masih menerapkan hal yang tersebut dan terus melakukan usaha-usaha untuk menstabilkan dirinya dari kejadian tersebut.
3	YNX	Mengatakan bahwa pengalaman yang dia peroleh setelah melakukan hal ini adalah dia lebih tenang dan lebih damai dengan dirinya, lebih ke arah untuk meningkatkan kepercayaan dirinya agar tidak lagi dimanfaatkan oleh orang lain atas kepolosan yang dimilikinya. Kemudian YNX mengatakan bahwa bagian pentingnya adalah ia lebih yakin bahwa ketenangan itu sudah ada di setiap diri individu tergantung cara yang dilakukan individu untuk mendapatkannya.

4	LNG	Mengatakan bahwa pengalaman yang dia peroleh setelah melakukan hal ini adalah ia mendapatkan hal baru yang tidak pernah ia bayangkan selama ini, hal ini memberikan dampak positif bagi dirinya dalam melakukan mengembangkan dirinya. Awalnya hanya untuk mengalihkan dan mengurangi rasa trauma dan ketakutan yang dialami, tetapi hal ini membawa dia pada sesuatu hal yang luar biasa.
---	-----	--

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa setiap informan memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Pengalaman tersebut dirasakan dengan penuh suka-cita kerana menurut informan untuk sampai di fase yang saat sekarang ini mereka jalani sangatlah tidak mudah. Butuh waktu dan proses yang cukup lama untuk bisa sampai pada titik ini, tidak sedikit yang harus dikorbankan karena jika dilihat mungkin terasa ringan dan biasa dijalani dengan mudah sambil beraktivitas. Namun untuk konsiten terhadap apa yang sudah dimulai sangatlah berat dan perlu adanya keyakinan dan kekuatan yang luar biasa dari dalam diri sehingga harus mewajibkan diri untuk memiliki sekumpulan motivasi untuk bisa bertahan melawan trauma dan ketakutan itu.

Infoman mengatakan bahwa pengalaman yang di rasakannya setelah melakukan *self healing* adalah berterimakasih terhadap diri sendiri karena telah mampu bertahan sejauh ini, percaya akan kata bahwa allah memberikan cobaan kepada setiap hambanya lantaran pertanda bahwa dirinya mampu untuk melaluinya. Informan juga mengatakan bahwa kejadian dan proses yang dia lakukan mengantarkan dia menjadi seorang manusia yang lebih dekat dengan tuhannya yang lebih nyaman ketika bercerita kepada tuhannya dibandingkan kepada manusia.

Adapun data yang mengatakan bahwa pengalaman yang di peroleh setelah melakukan *self healing* adalah lebih menghargai waktu, waktu itu adalah hal yang sangat berharga dan berperan penting dalam proses ini, karena jika kegiatannya tidak dilakukan secara rutin seperti korban melakukan olahraga maka akan sulit untuk sembuh secepatnya. Informan mengatakan sedangkan dilakukan secara rutin pun belum tentu maksimal hasilnya. Pada sisi lain informan mengatakan bahwa pengalaman yang dia peroleh setelah melakukan hal ini adalah mendapatkan ketenangan, ketenangan yang dimaksud adalah lebih berdamai dengan sendiri dan tidak lagi mengkhawatirkan setiap masalah yang datang pada dirinya karena menurut informan ketenangan itu sudah ada di setiap diri individu tergantung cara yang dilakukan individu untuk mendapatkannya

Informan menyatakan bahwa pengalaman yang di peroleh setelah melakukan hal ini adalah ia mendapatkan hal baru yang tidak pernah ia bayangkan selama ini, hal ini memberikan dampak positif bagi dirinya dalam melakukan mengembangkan dirinya yang pada awalnya korban hanya bertujuan untuk mengalihkan dan mengurangi rasa trauma dan ketakutan yang dialami, tetapi hal ini membawa dia pada sesuatu hal yang luar biasa dan memberikan dirinya kesempatan untuk berkarya di bidang tata rias dan seni.

Berdasarkan narasi di atas ditemukan bahwa pengalaman individu setelah melakukan *self healing* adalah lebih bersyukur karena sudah bisa mengurangi ketakutan dan kecemasannya meskipun proses yang dilalui membutuhkan waktu yang cukup lama dan terdapat berbagai macam perasaan putus asa, pesimis namun hal tersebut dapat di atasi dengan baik.

B. Pembahasan

Terlepas dari faktor penyebab, kata pulih dan sembuh merupakan hasil akhir yang diharapkan oleh setiap individu yang pernah mengalami trauma. Setiap individu yang mengalami trauma menjadikan pulih atau sembuh sebagai proses akhir dari kejadian memilukan yang pernah dialaminya, untuk sampai pada titik itu

tidaklah mudah, karena individu berusaha untuk melawan ketakutan, kecemasan dan kegelisahan yang sering kali muncul tanpa adanya peringatan. Hal tersebut juga dialami oleh korban pelecehan seksual yang mengalami trauma atas kejadian yang menimpa dirinya. Berbagai hal dilakukan oleh individu untuk bisa keluar dari trauma dan ketakutan yang dialami, kegiatan demi kegiatan dicoba dengan tujuan mencapai penyembuhan yang dapat mengantarkan dirinya kembali normal.

Berdasarkan hasil temuan penelitian terkait dengan *self healing* korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar dapat dianalisis dan dibahas beberapa aspek diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Dampak yang dialami Korban

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat beberapa dampak yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual diantaranya adalah mengalami ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, rendah diri, tidak berharga, malu dan tertutup. Faktor utama yang menyebabkan individu mengalami trauma, ketakutan dan kecemasan adalah perlakuan pelaku terhadap dirinya dan nilai-nilai moral yang ada dimasyarakat. Nilai-nilai yang ada di lingkungan tempat tinggal korban menjadi bomerang bagi individu karena tidak mampu berperilaku sesuai dengan ketentuan norma dan nilai-nilai yang ada.

Sehingga ketika individu mengalami pelecehan seksual, hal tersebut bernilai buruk di mata orang lain, stigma-stigma yang dilakukan oleh masyarakat menyebabkan dirinya tidak bisa memenuhi kebutuhan dasarnya sebagai manusia yang memiliki nilai-nilai moral hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Frued yaitu individu bertingkah laku dipengaruhi oleh 3 hal *Id*=keinginan atau dorongan, *Ego*= tindakan pemenuhan *Id* dan *Super Ego*= nilai-nilai moral (Taufik, 2009). Atau *Id*=komponen biologis, *Ego* = komponen Psikologis dan *Super Ego*= komponen sosial (Corey, 2009). Individu yang normal dan terhindar dari perasaan takut atau cemas adalah individu yang *id*, *ego* dan *super egonya* sejalan, dan begitu sebaliknya ketika individu yang mengalami kecemasan terhadap sesuatu maka antar *Id*, *ego* dan *super egonya*

tidak stabil atau ada yang mengintimidasi salah satunya (Corey, 2009). Pada temuan ini dapat dimaknai bahwa individu korban pelecehan seksual mengalami dampak trauma, ketakutan dan kecemasan disebabkan oleh *super ego*nya yang tidak bisa dipenuhi. Karena *super ego* itu sendiri adalah aspek sosiologis dan aspek moral dari kepribadian seseorang yang berfungsi untuk menentukan apakah sesuatu itu asusila atau tidak, pantas atau tidak pantas, benar atau salah, dan dengan berpegang pada isi pribadi akan dapat bertingkah laku sesuai dengan moral-moral yang berlaku dimasyarakat. (Taufik, 2009).

Dampak yang dialami korban pelecehan seksual di atas sesuai dengan pendapat yang mengatakan bahwa salah satu yang menjadi efek psikologis dari kekerasan seksual dimana, pelecehan seksual merupakan bagian dari kekerasan seksual adalah ketidakberdayaan, merasa terisolasi dan ketakutan (Ulumt, 2017). Berikutnya temuan ini memperkuat pendapat lain yang mengatakan bahwa dampak yang sering dijumpai pada korban pelecehan seksual yaitu mereka mengalami ketakutan dan kecemasan yang berlebihan. (Amalia, 2016). Sejalan dengan pendapat di atas, pendapat berikutnya mengatakan bahwa dampak pelecehan seksual pada seseorang adalah menarik diri dari kehidupan sosial dan mundur ke dalam fantasi atau menolak untuk meninggalkan rumah, takut akan orang asing dan merasa terasingkan dari orang lain (Nevid, 2018). Kemudian temuan ini memperkuat studi yang mengatakan bahwa dampak yang dialami oleh korban pelecehan seksual adalah merasa dirinya sudah tidak memiliki harga diri dan sudah hancur (Nabillah, 2019).

Berdasarkan temuan di atas terkait dengan dampak yang dialami korban, masih ditemukan korban yang belum pulih total. Korban masih merasakan ketakutan pada situasi dan kondisi tertentu oleh karena itu jika dikaitkan dengan Bimbingan dan Konseling maka korban yang mengalami dampak tersebut dapat diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan tertentu dan pendekatan yang cocok untuk mereduksi ketakutan yang dialami korban adalah menggunakan pendekatan *Cognitif Behavior Therapy* dan *Rational*

Emotif behavior Therapy. Cognitive behavior Therapy sebagai salah satu pendekatan dari konseling memiliki konsep yang berfokus pada proses kognitif yang kemudian ditujukan dalam perubahan perilaku atau Suatu pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi, pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam pendekatan ini antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas. Kemudian (Jariyah, 2019). Sedangkan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang lebih menekankan kepada bagaimana pentingnya peran pikiran pada tingkah laku Pendekatan ini lebih melihat bahwa individu merupakan bagian yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis didalam dirinya (Fitriani, 2018).

2. Alasan korban memilih *self healing*

Setiap individu memiliki alasan untuk melakukan hal yang mereka inginkan, termasuk alasan untuk memilih melakukan *self healing*. Berdasarkan hasil temuan peneliti terkait dengan alasan korban memilih *self healing* sebagai alternatif untuk mengurangi dan menghilangkan trauma serta ketakutannya dikarenakan beberapa faktor, diantaranya faktor pertama adalah individu merasa dirinya mampu untuk melakukannya, faktor kedua karena individu merasa malu jika hal tersebut diketahui oleh orang lain dan faktor ketiga karena mudah dan bisa dilakukan kapan saja.

Berdasarkan point temuan di atas, untuk bagian pertama dan kedua sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan individu untuk melakukan *self healing* adalah karena tidak ingin

permasalahannya diketahui oleh orang dan memiliki keyakinan diri untuk pulih (Siti Nurriyana Alsheta M & Savira, 2021).

Kemudian untuk temuan point ketiga terkait dengan alasan karena mudah dan bisa dilakukan kapan saja, sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self healing* merupakan latihan-latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri dengan jangka waktu 15-20 menit, dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redho, Sofiani, 2019). Dari pendapat tersebut dapat di pahami bahwa *self healing* dapat dilakukan oleh siapa pun, kapan pun dan dimana pun individu itu berada.

Berdasarkan temuan ini, korban perlu mendapatkan pelayanan konseling agar korban mengetahui bahwa tidak hanya dengan *self healing* individu bisa sembuh dari ketakutan yang dialaminya tetapi melalui layanan konseling korban juga dapat memperoleh penyembuhan secara maksimal karena layanan konseling itu sendiri adalah suatu layanan yang diberikan oleh tenaga profesional kepada individu untuk pengembangan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu dengan fokus pribadi mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran. (Maiti & Bidinger, 2018), dimana dalam proses tersebut terdapat azas-azas yang mengikatnya dan salah satunya adalah azas kerahasiaan yang menjamin terjaganya kerahasiaan data dari konseli. Sehingga dengan adanya layanan konseling ini individu tidak perlu takut permasalahannya diketahui oleh orang lain.

3. Bentuk *self healing* yang dilakukan korban

Individu berhak memilih dan menentukan bentuk *self healing* yang dilakukannya dalam rangka memulihkan diri dari kejadian yang pernah dialami. Berdasarkan hasil temuan peneliti terkait dengan bentuk *self healing* yang dilakukan oleh korban pelecehan terdapat beberapa bentuk diantaranya adalah

dalam olahraga, *travelling*, *sharing*/bercerita dengan teman, menyalurkan hobi, meng-*upgrade* diri dan beribadah secara rutin.

Point-pint temuan di atas memperkuat hasil studi yang mengatakan bahwa macam-macam *self healing* yang dapat dilakukan oleh individu adalah berupa *gratude*, dimana *gratude* itu sendiri merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memanfaatkan kemampuan apapun yang dimiliki selama proses kehidupan agar menjadi lebih positif dan bermanfaat, sehingga lebih menjadi orang yang bersyukur atas apa yang dilaluinya saat ini (Rahmasari, 2020).

Kemudian Qs. Ar-Ra'd [13] ayat 28 yang berbunyi :

لَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

Artinya :

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13] ayat 28).

Berdasarkan ayat di atas dan untuk memperkuat temuan penelitian ini bahwa untuk menenangkan hati, jiwa dan pikiran seorang individu dapat melakukan dengan cara mengingat Allah, yakni dengan senantiasa berzikir dan beribadah secara rutin.

Berdasarkan temuan di atas dapat di katakan bahwa konseling dapat menjadi suatu bentuk alternatif korban dalam melakukan *self healing*, karena dalam proses konseling itu sendiri antara konselor dan konseling dapat saling berbagi dan berceita terkait dengan apa yang dirasakan dan mendiskusikan secara bersama terkait dengan apa yang akan dilakukan untuk penyembuhan diri.

4. Cara korban melakukan *self healing*

Pada dasarnya untuk cara melakukan *self healing* itu berbeda-beda, tergantung pada bentuk *self healing* yang dilakukan. Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini dapat dianalisis bahwa ada beberapa cara yang dilakukan oleh korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar sebelum melakukan

self healing diantaranya adalah: 1). Memulai segala bentuk kegiatan *self healing* dengan niat yang baik, 2). Memaafkan diri sendiri dan pelaku, 3). Melakukan kegiatan tersebut dengan sungguh-sungguh, 4) Jika belum menemukan ketenangan, masih gelisah dan takut maka dicoba lagi dengan cara yang sama dan lebih meyakinkan diri bahwa mampu untuk melakukannya, 5). Jika sudah bisa keluar dari permasalahan/ketakutan tersebut berusaha untuk mempertahankan dan tetap rutin melakukannya.

Temuan di atas memperkuat hasil studi yang mengatakan bahwa langkah-langkah melakukan *self healing* yakni dengan cara harus memiliki tekad dan keyakinan kuat untuk menghentaskan gangguan-gangguan yang datang (Mahari, 2005). Kemudian ketika individu berusaha meyakinkan dirinya kembali untuk bangkit mengindikasikan bahwa individu melakukan cara *Positive Self Talk* terhadap dirinya, yakni berbicara dengan diri sendiri bahwa ia yakin bisa untuk melakukannya (Rahmasari. D, 2020)

Pada sisi lain, dari temuan cara-cara yang dilakukan korban untuk keluar dari permasalahan yang dialaminya mengindikasikan bahwa korban pelecehan seksual memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri. Hal tersebut sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Glesser. Menurut Glasser yang terkenal dengan pendekatan realitasnya mengatakan bahwa setiap individu memiliki *responsibility* atau tanggung jawab terhadap dirinya yaitu tingkah laku dalam memenuhi kebutuhan dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain. (Taufik, 2009). Hal tersebut sesuai dengan temuan penelitian ini, yakni individu melakukan cara-cara agar dirinya bisa keluar dari ketakutan dan kecemasan yang dialaminya. Cara-cara yang dilakukan oleh korban pelecehan seksual adalah salah satu bentuk rasa tanggung jawab akan kehidupan yang lebih baik kedepannya, yakni kehidupan yang terbebas dari rasa trauma, ketakutan dan kecemasan, jika hal tersebut dikaitkan dengan salah satu pendekatan bimbingan dan konseling maka konseling yang tepat untuk bagian ini adalah konseling realitas.

5. Tahap-tahap melakukan *self healing*

Berdasarkan hasil temuan peneliti terkait dengan tahap-tahap *self healing* yang dilakukan oleh korban pelecehan dapat dianalisis bahwa ada banyak tahapan yang dilalui seorang individu sebelum individu tersebut sampai sampai pada tahap stabil/normal. tahapan tersebut peneliti kelompokkan menjadi 3 tahap yakni sebagai berikut :

a) Tahapan awal

Pada tahap ini yang harus dilalui oleh individu adalah memiliki tekad untuk keluar dari ketakutan itu, kedua menerima kenyataan bahwa ini sudah terjadi, mengingat kembali akibat yang ditimbulkan kejadian tersebut sehingga menimbulkan motivasi untuk menyembuhkan diri, memberikan maaf kepada diri sendiri dan orang yang melakukannya.

b) Tahap Proses

Pada tahap ini yang harus dilalui individu adalah mencoba berbagai cara untuk keluar dari kejadian tersebut, selanjutnya berusaha melibatkan orang lain dalam proses penyembuhan karena dapat menambah motivasi untuk bangkit, kemudian meluapkan emosi jika masih gagal keluar dari permasalahan tersebut dan berikutnya kembali mencoba kegiatan tersebut.

c) Tahap Hasil

Pada tahap ini individu akan berangsur angsur pulih dari trauma dan kejadian yang dialaminya. Mudah mulai berdamai dengan keadaan dan dirinya, serta harus mampu mempertahannya pencapaian ini agar tidak goyah dan kembali lagi ke traumanya. Disamping individu juga harus mampu menjaga kestabilan diri, mengontrol diri dan mengontrol emosi ketika ada hal-hal yang mengancam dirinya.

Temuan di atas memperkuat hasil studi yang menyatakan bahwa beberapa tahapan yang ada dalam proses *self healing* yakni, *decision to heal, the emergency stage, remembering, believing it happened, breaking silent, understanding it wasn't your fault, making contac with child within, trusting*

yourself, grieving and mourning, anger, disclosures and confrontations, forgiveness, spirituality and resolution and moving. (Ilenia, Phebe & Handadari, 2011).

Kemudian jika dikaitkan dengan konseling maka tahapan-tahapan yang dilakukan dalam proses konseling memiliki fungsi yang sama, bahkan di dalam proses konseling disetiap tahap dan prosesnya ada hal-hal yang akan dipertimbangkan dan harus mampu dilakukan oleh korban sebelum masuk pada tahap berikutnya.

6. Pengalaman Korban Setelah Melakukan *Self Healing*

Berdasarkan hasil temuan peneliti terkait pengalaman korban setelah melakukan *self healing* dapat dianalisis bahwa pengalaman yang dialami oleh setiap individu tidaklah sama, hal tersebut tergantung pada prosesnya masing-masing. Meskipun memiliki pengalaman yang berbeda terumata dalam waktu yang dibutuhkan untuk pulih namun bentuk pengalaman yang dialami oleh setiap individu dapat ditafsirkan ke dalam bentuk yang positif, hal tersebut terlihat dari apa yang disampaikan oleh setiap individu, bahwa meskipun kejadian merugikan dirinya dan banyak penderitaan yang dialami dalam kejadian ini tapi korban tetap bersyukur.

Korban bersyukur karena bisa keluar dari ketakutan yang dialami, bersyukur karena kejadian ini menjadikan dirinya sebagai manusia yang produktif dan bisa belajar banyak tentang hal ini dan bersyukur karena kejadian ini menjadikan dirinya lebih dekat dengan tuhan dengan cara melakukan.

Temuan di atas sejalan teori Frankl terkait dengan makna hidup, dimana makna hidup tidak hanya melalui kebahagiaan saja, tetapi dengan berbagai macam penderitaan. Dalam hal ini dikatakan bahwa individu akan mampu bertahan hidup jika ia mampu menemukan makna dalam penderitaan yang dialaminya (Riyanda & Ahmad, 2020). Hal ini membuktikan bahwa pada temuan ini korban pelecehan seksual mengalami penderitaan dalam hidupnya yakni mengalami trauma dan ketakutan yang mengganggu aktivitasnya,

meskipun demikian korban mampu mengambil hikmah dari penderitaan tersebut dan menjadikan dirinya lebih bersyukur atas apa yang telah dialaminya.

Kemudian temuan ini juga selaras dengan hasil studi yang mengatakan bahwa hal yang sering dilakukan oleh seseorang setelah melakukan *self healing* adalah kegiatan spiritual (Ilenia, Phebe & Handadari, 2011) dan bersyukur merupakan salah satu bentuk kegiatan spiritual yang dapat menjadikan individu berdamai dengan keadaan dan dirinya sendiri.

Berdasarkan dengan temuan di atas agar korban tidak hanya bersyukur dengan ucapan saja maka korban dapat diberikan layanan konseling islam dengan pendekatan syukur agar rasa syukur yang dimiliki oleh korban disamping memberikan ketenangan juga dapat menjadi amal ibadah bagi korban tersebut. Dimana konseling islam dengan pendekatan syukur ini dapat membantu individu untuk lebih bersyukur atas apa yang telah di berikan Allah swt kepada dirinya. Pendekatan ini terdiri dari beberapa bentuk yakni bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisa dan bersyukur dengan perbuatan. Dengan adanya konseling islam dengan pendekatan syukur ini maka individu akan menjadi pribadi yang lebih bersyukur dari segala aspek dan mampu untuk menerapkan dalam kondisi apapun (Masyhuri, 2018)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dampak yang dialami oleh korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar adalah korban mengalami ketakutan, kecemasan, gangguan tidur, rendah diri, tidak berharga, malu dan tertutup.
2. Alasan korban memilih *self healing* adalah karena malu kejadian pelecehan ini diketahui oleh orang lain dan merasa hal itu adalah aib, merasa mampu untuk melakukannya dan tidak memerlukan biaya yang cukup banyak untuk melakukannya.
3. Bentuk *self healing* yang dilakukan korban pelecehan seksual di Kabupaten Tanah Datar yakni dalam bentuk olahraga, *sharing* dengan teman, *travelling*, melakukan hobi, mempelajari hal baru, menyibukkan diri dengan berbagai macam aktivitas, *meng-upgrade* diri dan beribadah secara rutin.
4. Cara yang dilakukan korban dalam melakukan *self healing* adalah tergantung pada bentuk *self healing* yang dilakukan, namun pada dasarnya untuk melakukan *self healing* agar berhasil dan dapat dilakukan secara maksimal korban harus memulai dengan niat yang baik.
5. Terdapat beberapa tahap-tahap *self healing* yang dilakukan korban yakni tahap awal, tahap proses dan tahap hasil.
6. Pengalaman individu setelah melakukan *self healing* adalah lebih bersyukur karena sudah bisa mengurangi ketakutan dan kecemasannya.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dari hasil penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1. Teoritis

Dapat menjadi ilmu dan wawasan tambahan bagi ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam terkait dengan *Self Healing* Korban Pelecehan Seksual yang diselaraskan dengan perkembangan zaman.

2. Praktis

- a. Dapat digunakan dan diterapkan oleh individu yang pernah mengalami pelecehan seksual.
- b. Dapat diterapkan oleh individu yang mengalami trauma yang diakibat faktor lain.
- c. Menjadi pelajaran bagi orang-orang yang melakukan pelecehan namun tidak menyadari bahwa yang dilakukannya berdampak fatal bagi orang lain.
- d. Menjadi wawasan baru bagi setiap yang membacanya dan mengetahui bahwa pelecehan seksual sangat berdampak bagi kesehatan mental seseorang. bahwa pendidikan.
- e. Menjadi manfaat dan motivasi bagi pembaca dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan mampu meraih cita-cita yang di inginkan.

C. Saran

1. Bagi informan dalam penelitian ini, meskipun sudah mampu keluar dari trauma dan ketakutan yang dialami, tetaplah berusaha menjadi diri sendiri dan terus memperbaiki diri.
2. Bagi informan yang malu untuk bercerita kepada orang lain dan takut hal yang dialami diketahui oleh orang lain maka dapat menghubungi konselor untuk bercerita dan curhat terkait dengan apa yang dialami. Karena konselor memiliki azas kerahasiaan untuk menjaga setiap informasi dan biodata konseli.
3. Bagi individu diluarsana yang pernah mengalami pelecehan seksual dan mengalami trauma percaya dan yakinkan diri untuk bisa pulih dan sembuh dari keadaan itu karena banyak cara yang dapat dilakukan untuk bisa sembuh.
4. Bagi orang yang bertindak sebagai pelaku baik dilakukan secara sengaja atau tidak sengaja agar lebih memikirkan dampak yang dialami korban.

5. Bagi setiap individu terutama perempuan agar bisa menjaga diri dengan baik karena tindak pelecehan seksual bisa terjadi kapan dan dimanapun tempatnya.
6. Bagi orangtua untuk menerapkan pendidikan seks sejak dini bagi anak-anak agar anak mengetahui halhal penting tentang dirinya yang tidak boleh di miliki atau sentuh oleh orang lain.
7. Bagi masyarakat agar tidak menganggap tabuh bahwa pembahasan terkait dengan seksualitas tidak patut untuk dibahas dan dipublikasikan. Kemudian agar masyarakat lebih peduli dengan kejadian-kejadian yang mengandung unsur penyimpangan seksualitas.
8. Bagi pemerintahan untuk lebih antusias, update dan tegas dalam menangani berbagai macam kasus yang berbaur penyimpangan seksualitas.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Albertin, N., & Rahmat Hidayat, D. (2020). Penerapan Kompetensi Konselor Dalam Membantu Korban Pelecehan Seksual Dengan Konseling Traumatik. *Psikologi Konseling*. <https://doi.org/10.24114/konseling.v17i2.22081>
- Amalia, M. (2016). *Kejahatan Kekerasan Seksual Perkosaan Terhadap Anak dan Penanganannya di Wilayah Hukum Kabupaten Cianjur*. Vol. II No, 648–667.
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja. *Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak - Kanak Dan Remaja*.
- Aryanto, Christianna, Studi, P, Komunikasi, D., Seni F & Petra, U. K. (n. d.). (2019). Perancangan Kampanye Sosial Pencegahan Pelecehan Seksual Terhadap Perempuan Remaja. *Al-Taujih*, 1–9.
- Bahri, S. (2015). *Pelecehan Seksual di Aceh*. 9, 50–65.
- Barat, D. I. K. (2019). *Peran Yayasan Nanda Dian Nusantara dalam Memenuhi Pendidikan Anak Korban Pelecehan Seksual di Kalimantan Barat*. 4, 20–24.
- Budiman & Ardianty, S. (2018). *Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*. Volume 4, Jurjurnal. UIN Raden Fatah. pISSN: 2356-3591.
- Constanzo. M. (2008). *Aplikasi Psikologi dalam Sistem Hukum*. Pustaka Belajar.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pamerkosaan. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 185–201. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i2.286>
- Endang Irene E, Sidabutar, Livia Iskandar Darmawan, Kristi Poerwandari, N. N. (2013). *Pemulihan Psikososial Berbasis Komunitas*. Hal.1.
- Fadilah, K. (2020). Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih. *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.15408/empati.v7i2.11423>
- Fithriyah, I., & Lathifah, M. (2020). Konseling Traumatik Berbasis Nilai-Nilai Religius. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*.

<https://doi.org/10.32806/jkpi.v1i2.24>

- Fitriani, D. (2018). Peran Konselor Terhadap Klien Yang Mengalami Trauma Melalui Teknik Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. <https://doi.org/10.23916/08403011>
- Hasan. (2013). *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self Healing*.
- Hatta. (2016). *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami. Bandah Aceh : Dakwah Ar-Raniry Press .*
- Ilenia, Phebe & Handadari, W. (2011). Pemulihan Diri Pada Korban Kekerasan Seksual. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Jariyah, A. (2019). Konseling Islam Melalui Kognitif Behavior Therapy Untuk Menangani Trauma Seorang Anak Korban Pelecehan Seksual Fisik Di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur. *SKRIPSI*.
- Kharisma. (2017). *Sejarah dan Perkembangan Capacitar*.
- Mahari. (2005). *Kiat Mengatasi Gangguan Kepribadian. Saujana. Jogyakarta*.
- Maiti, & Bidinger. (2018). Pengertian Bimbingan Konseling. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- MaPPIFHUI. (2018). Apa Sih Perbedaan Kekerasan Seksual & Pelecehan Seksual. *Mappifhui.Org*.
- Masyhuri, A. (2018). Konsep Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *Al-Manar*. <https://doi.org/10.36668/jal.v7i2.86>
- Melisah. (n.d.). *Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan , Ilmu Kesehatan dan Sains : Studi Tentang Self-Healing*. 1115–1134.
- Moleong, L. . . (2004). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja. Rosdakarya. <https://doi.org/10.26638/jfk.501.2099>

- Nabillah, A. S. (2019). Dampak Pelecehan Seksual Terhadap Anak Usia Dini dan Upaya Penanganannya Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Lembaran Masyarakat: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*.
<https://doi.org/10.32678/lbrmasy.v5i01.2279>
- Nevid, R. dan G. (2018). Psikologi Abnormal. In *Erlangga*.
- Nirwana, H. (2016). Konseling Trauma Pasca Bencana. *Ta'dib*.
<https://doi.org/10.31958/jt.v15i2.224>
- Noor, J. (2011). *Metodologi Penelitian*. Kencana.
- Novia P, U. Z., Arifah, R., & Cecep, Humaedi, S. (2018). Mengatasi dan Mencegah Tindak Kekerasan Seksual Pada Perempuan dengan Pelatihan Asertif. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v5i1.16035>
- Poerwandari. (2005). *Poerwandari Pendekatan Kualitatif*. Perfecta.
- Rahmasari. D. (2020). . Self Healing Is Knowing Your Own Self Surabaya. In *Unesa University Press*. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.890>
- Redho, Sofiani, W. (2019). *Pengaruh Selh Healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. 1*, 205–214.
- Riyanda, U., & Ahmad, R. (2020). Makna Hidup Menurut Victor e. Frankl dalam Pandangan Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*.
- Saragi, M. P. D. (2017). Konseling traumatik. *Uinsi*.
- Services, M. (2020). *Trauma jurnal For Better Mental Health*.
- Simbolon, D. F. (2018). *Minimnya Pendidikan Reproduksi Menjadi Faktor Penyebab Terjadinya Pelecehan Seksual Antar Anak. 1*, 43–66.
<https://doi.org/10.22216/soumlaw.v1i1.3310>
- Siti Nurriyana Alsheta M & Savira. (2021). *Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. Character Jurnal Penelitian Psikologi. Vol. 08 No. 03 . Vol. 08 No.*
- Sugiyono. (2012). *Memahami penelitian Kualitatif*. CV.Afabeta.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*.
- Taufik. (2009). *Model-Model Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Ulumt, L. dan H. (2017). *Dampak Kekerasan Seksual*.
- Widyaningsih, R. (2004). *Studi Kasus Proses Pemulihan Pada Korban Perkosaan*.
https://doi.org/https://digilib.ubaya.ac.id/index.php?page=view/pdf_list&kode=KS-K377&file=uploads_pdfmirrorghost/file/KSK-377/K_377_BabII.pdf
- Windriatmoko. (2018). *Mudah Menyembuhkan Diri Sendiri dan Orang Lain, Mencapai kebahagiaan dan sukses dengan Amazing Holistic Awareness (A-HA) TM. E-book*.
- Yusuf, I. M., Fatimah, S., & Noviawati, E. (2021). Implementasi Trauma Healing dalam Penanganan Anak Korban Tindak Kekerasan Seksual. *Abdimas Galuh*.
<https://doi.org/10.25157/ag.v3i1.4885>