

## PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN EMOSIONAL PADA REMAJA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL

Vina Andani Peni Sanga<sup>1</sup>, Apriani Wulandari<sup>2</sup>, Syifa Nurhaliza<sup>3</sup>, Mic Finanto Ario Bangun<sup>4</sup>

[vinaadnps@gmail.com](mailto:vinaadnps@gmail.com)<sup>1</sup>, [aprianiiwulandari@gmail.com](mailto:aprianiiwulandari@gmail.com)<sup>2</sup>, [syifanurhaliza188@gmail.com](mailto:syifanurhaliza188@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id)<sup>4</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### ABSTRAK

Penelitian ini mendalami isu global mengenai pelecehan seksual pada remaja, dengan fokus pada pengaruh self-compassion terhadap penyembuhan emosional mereka. Dengan mempertimbangkan penelitian terdahulu dan teori self-compassion, studi ini menyoroti pentingnya pendekatan belas kasihan terhadap diri sendiri dalam membantu korban mengatasi trauma dan memulai menemukan bahwa self-compassion dapat mengurangi self-blame, mengatasi dampak psikologis, membangun kembali kepercayaan diri, mengurangi isolasi. Dan memulai proses pemulihan. Dalam konteks Pendidikan, saran disampaikan untuk mengintegrasikan self-compassion dalam kurikulum, memberikan pelatihan kepada guru dan konselor dengan ahli kesehatan mental, dan menyediakan program pelatihan untuk orang tua. Melalui upaya ini, diharapkan Pendidikan akademik dapat berperan dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja korban pelecehan seksual.

**Kata Kunci:** Self-compassion, Penyembuhan Emosional, Remaja, Pelecehan Seksual.

### PENDAHULUAN

Pelecehan seksual merupakan masalah global yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan korban, khususnya remaja. Data dari berbagai negara menunjukkan tingginya prevalensi pelecehan seksual pada remaja yang seringkali tidak dilaporkan karena stigma sosial dan ketakutan akan reaksi dari masyarakat (Adinda et al., 2024). Di Indonesia, kasus pelecehan seksual masih menjadi isu serius. Data dari (SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan Dan Anak) menunjukkan peningkatan kasus pelecehan seksual terhadap anak dan remaja setiap tahunnya.

Studi ini menunjukkan bahwa pelecehan seksual berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, termasuk meningkatnya depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Penelitian terdahulu (Pratiwi & Herdiana, 2023) juga mengungkapkan bahwa korban pelecehan seksual seringkali menghadapi kesulitan dalam mengakses bantuan dan layanan dukungan yang diperlukan karena adanya stigma dan ketidakpercayaan terhadap hukum dan masyarakat.

Di Indonesia, pelecehan seksual pada remaja masih tinggi dan penanganannya belum optimal. Pada tahun 2024, SIMFONI PPA melaporkan ribuan kasus pelecehan seksual dengan mayoritas korban adalah anak-anak dan remaja Perempuan. Salah satu faktor yang memperburuk situasi ini adalah lemahnya implementasi hukum dan minimnya dukungan psikologis bagi korban (Ardiansyah et al., 2023). Selain itu, stigma dan pandangan negatif terhadap korban seringkali membuat mereka enggan melapor.

Self-compassion atau kasih sayang terhadap diri sendiri, telah terbukti sebagai faktor penting dalam proses penyembuhan emosional bagi korban trauma. Menurut Neff, self-compassion terdiri dari tiga komponen utama: self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Ketiga komponen ini dapat membantu korban pelecehan seksual dalam

mengatasi rasa malu, bersalah, dan trauma yang dialami (Pratiwi & Herdiana, 2023). Studi ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh self-compassion terhadap penyembuhan emosional pada remaja korban pelecehan seksual. Dengan memahami peran self-compassion, diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan emosional korban.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para praktisi psikolog dan konselor dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk membantu remaja korban pelecehan seksual. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur akademis mengenai peran self-compassion dalam penyembuhan trauma emosional dan menjadi dasar bagi program pemberdayaan pemulihan yang lebih holistic dan berfokus pada peningkatan kesejahteraan emosional korban pelecehan seksual.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dan teknik analisis deskriptif untuk menganalisis pengaruh self-compassion terhadap proses penyembuhan emosional pada remaja korban pelecehan seksual. Studi literatur adalah metode penelitian yang menggunakan sumber-sumber seperti buku, artikel, dan jurnal untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Metode ini bertujuan untuk menjelaskan, menganalisis, dan mengevaluasi berbagai konsep, teori, dan praktik yang terkait dengan topik tertentu. Dalam penelitian ini, studi literatur digunakan untuk mengumpulkan informasi yang relevan, menganalisis data yang telah dikumpulkan, dan menarik Kesimpulan berdasarkan analisis tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hubungan antara Self-Compassion dan Penyembuhan Emosional**

Self-compassion memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja korban pelecehan seksual. Berikut beberapa cara di mana self-compassion dapat memberikan dukungan dan pemulihan bagi remaja korban pelecehan seksual:

1. Mengurangi Self-Blame dan Penyesalan: Remaja korban pelecehan seksual seringkali merasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi pada mereka. Self-compassion membantu mereka untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri dan menerima bahwa mereka tidak bersalah atas apa yang terjadi. Ini membantu mengurangi tingkat penyesalan yang mereka rasakan dan memungkinkan mereka untuk mulai memahami bahwa mereka layak mendapatkan dukungan dan pemulihan.
2. Mengatasi Dampak Psikologis: Pelecehan seksual dapat memiliki dampak psikologis yang mendalam pada remaja, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Self-compassion membantu mereka untuk menghadapi emosi dan pikiran yang sulit dengan kelembutan dan pemahaman, daripada menekan atau menyalahkan diri sendiri. Ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan serta memungkinkan mereka untuk memulai proses penyembuhan.
3. Membangun Kembali Kepercayaan Diri: Pelecehan seksual sering kali merusak kepercayaan diri remaja. Dengan mengembangkan self-compassion, mereka dapat mulai melihat diri mereka dengan lebih baik dan memperkuat pandangan yang positif tentang diri sendiri. Ini membantu mereka untuk membangun kembali kepercayaan diri dan harga diri yang mungkin telah rusak akibat pengalaman traumatis.
4. Mengatasi Isolasi dan Perasaan Tidak Normal: Remaja korban pelecehan seksual sering merasa terisolasi dan berpikir bahwa pengalaman mereka membuat mereka

berbeda atau tidak normal. Self-compassion membantu mereka untuk memahami bahwa pengalaman mereka adalah bagian dari pengalaman manusia yang lebih luas dan bahwa mereka tidak sendirian dalam perasaan mereka. Ini dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain.

5. Mendorong Penerimaan Diri dan Memulai Proses Pemulihan: Self-compassion memungkinkan remaja untuk menerima diri mereka apa adanya, dengan semua kelemahan dan kerentanan yang dimilikinya. Ini merupakan langkah awal yang penting dalam proses pemulihan, karena memungkinkan mereka untuk mulai bekerja melalui trauma mereka dengan kasih sayang dan dukungan untuk diri sendiri.

Oleh karena itu, self-compassion memainkan peran yang penting dalam membantu remaja korban pelecehan seksual untuk mengatasi dampak traumatis dari pengalaman mereka, membangun kembali kepercayaan diri dan harga diri, serta memulai proses pemulihan yang penting bagi kesejahteraan mental dan emosional mereka.

### **Pemberdayaan Melalui Self-Compassion**

1. Meditasi self-compassion: Remaja korban pelecehan seksual Remaja dapat mengikuti panduan meditasi self-compassion yang tersedia secara online atau melalui aplikasi meditasi. Mereka dapat duduk dengan nyaman, mengarahkan perhatian pada pernapasan, dan mengulang mantra positif seperti "Saya mengasihi dan menerima diri saya sepenuhnya" selama sesi meditasi.
2. Latihan Menulis: Remaja korban pelecehan seksual dapat mengikuti latihan menulis jurnal harian di mana mereka mencatat pengalaman, emosi, dan pikiran mereka sepanjang hari. Kemudian, mereka dapat menulis surat kasih sayang kepada diri sendiri yang berisi kata-kata penuh pengertian dan dukungan untuk mengatasi rasa sakit dan kesulitan yang mereka alami.
3. Praktik Kesadaran: Remaja dapat mempraktikkan kesadaran saat melakukan kegiatan sehari-hari, seperti makan, mandi, atau berjalan. Mereka dapat mencatat pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakiminya, melainkan dengan sikap pengertian dan kasih sayang.
4. Terapi Berbasis Belas Kasihan (Compassion-Focused Therapy/CFT): Remaja korban pelecehan seksual dapat mencari terapis yang terlatih dalam terapi berbasis belas kasihan. Selama sesi terapi, mereka dapat mengeksplorasi dan memahami kritis terhadap diri sendiri, serta mempraktikkan teknik-teknik untuk mengubah pola pikir yang merugikan menjadi sikap yang lebih belas kasihan.
5. Workshop dan Kursus Belas Kasihan Diri: Remaja korban pelecehan seksual dapat menghadiri workshop atau kursus belas kasihan diri yang diadakan di komunitas atau lembaga pendidikan setempat. Mereka dapat belajar teknik-teknik praktis dan mendapatkan dukungan dari sesama peserta dan fasilitator.
6. Latihan Belas Kasihan Diri: Remaja korban pelecehan seksual dapat menetapkan waktu setiap hari untuk latihan belas kasihan diri, seperti menulis daftar hal-hal yang mereka hargai tentang diri mereka sendiri atau menggunakan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam saat mereka merasa tertekan atau cemas.
7. Mencari Dukungan Sosial: Remaja korban pelecehan seksual dapat mencari dukungan dari teman, anggota keluarga, atau guru yang dapat mereka percayai. Mereka dapat berbagi pengalaman mereka dan mencari empati serta dukungan dari orang-orang terdekat untuk membantu memperkuat perasaan belas kasihan diri.

Dengan melibatkan diri dalam berbagai intervensi dan praktik ini, remaja korban pelecehan seksual dapat membangun self-compassion yang kuat dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Self-compassion, sebagai sikap penyayang terhadap diri sendiri, merupakan konsep yang penting dalam memfasilitasi penyembuhan emosional, khususnya bagi remaja korban pelecehan seksual. Konsep ini, yang terdiri dari self-kindness, common humanity, dan mindfulness, membantu korban untuk mengatasi self-blame, mengatasi dampak psikologis, membangun kembali kepercayaan diri, mengatasi perasaan isolasi, dan memulai proses pemulihan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa self-compassion dapat berperan dalam mengurangi dampak negatif dari trauma seksual, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional korban. Berbagai intervensi dan praktik, termasuk meditasi self-compassion, latihan menulis, terapi berbasis belas kasihan, dan mencari dukungan sosial, telah terbukti efektif dalam membantu korban untuk menumbuhkan sikap yang lebih belas kasihan terhadap diri mereka sendiri.

Dengan melibatkan diri dalam praktik-praktik ini, remaja korban pelecehan seksual memiliki kesempatan untuk memperkuat hubungan yang lebih belas kasihan dengan diri mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Y., Wulandari, & Saefudin, Y. (2024). Dampak Psikologis Dan Sosial Pada Korban Kekerasan Seksual: Perspektif Viktimologi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 296–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i1.23623>
- Ardiansyah, F., Muqorona, M. W., Nurahma, F. Y., & Prasityo, M. D. (2023). Strategi Penanganan Pelecehan Seksual Di Kalangan Remaja: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical And Community Nursing Journal)*, 7(2), 81. <https://doi.org/10.22146/jkkk.78215>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, And Intervention. *Annual Review Of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Pratiwi, T. A., & Herdiana, I. (2023). Pentingnya Self-Compassion Pada Mahasiswa Penyintas Pelecehan Seksual. *Proceeding Series Of Psychology*, 1(1). <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/psp/article/view/36>
- Simfoni Ppa (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan Dan Anak). C.2024. [Update 2024; Cited 2024]. (2024). Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak Ri. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/register/login>
- Tsani, D. R. K., Hartanti, & Elishabeth, M. P. (2020). Self Compassion Intervention Untuk Menurunkan Depresi Remaja Penyintas Sex Abuse. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 5(2), 195–2202. <https://repository.ubaya.ac.id/38491/>.