

QUALITY OF LIFE KORBAN KEKERASAN SEKSUAL

Yoga Tri Pamungkas, Zahrotul Uyun

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Kekerasan seksual merupakan masalah serius yang merugikan banyak orang di seluruh dunia. Fenomena ini tidak hanya menimbulkan dampak fisik, namun juga berdampak signifikan terhadap psikologis dan kesejahteraan sosial korbannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas hidup korban kekerasan seksual. Dengan berfokus pada aspek psikologis, fisik, dan sosial, penelitian ini memberikan pemahaman lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi para korban dan mengembangkan rekomendasi kebijakan serta praktik intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan naratif kualitatif. Informan dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang merupakan korban langsung kekerasan seksual. Informan dipilih melalui teknik non-probability sampling yaitu purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yang kemudian dianalisis secara tematik. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa korban kekerasan seksual memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan korban dalam melawan segala emosi seperti rasa takut, kecewa, trauma, bahkan depresi, serta mampu memperjuangkan kehidupan yang lebih baik. Di sisi lain, korban yang pernah mengalami kekerasan seksual di masa lalu mampu memaafkan dan melupakan apa yang dialaminya, serta mampu mengendalikan emosinya. Selain itu, korban yang pernah mengalami kekerasan seksual mampu menerima dirinya sepenuhnya dan menjalani kehidupannya kembali, memperoleh kepercayaan diri dan kesadaran yang cukup untuk memulai kehidupannya dengan lebih baik dari sebelumnya. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa para korban kekerasan seksual mampu menerima dirinya sendiri atas segala kejadian dan peristiwa negatif yang pernah dialami di masa lalu. Dengan berbagai dukungan psikologis dan sosial para korban dapat memiliki keyakinan untuk menjalani dan melanjutkan kehidupan yang lebih baik di masa mendatang.

Kata Kunci: kekerasan seksual, kualitas hidup, penerimaan diri

Abstract

Sexual violence is a serious problem that harms many people around the world. The purpose of this study is to determine the factors that can influence and improve the quality of life of victims of sexual violence. By focusing on psychological, physical, and social aspects, this study provides a deeper understanding of the challenges faced by victims and develops policy

recommendations and intervention practices that can improve their quality of life. The approach used in this research is a qualitative narrative approach. The informants in this study amounted to two people who were direct victims of sexual violence. The informants were selected through a non-probability sampling technique, namely purposive sampling. The data collection method used in this research is semi structured interviews which are then analyzed thematically. Data validity uses source triangulation. The results of the research show that victims of sexual violence have a good quality of life. This is evidenced by the victim's ability to fight all emotions such as fear, disappointment, trauma, and even depression, and to fight for a better life. On the other hand, victims who have experienced sexual violence in the past are able to forgive and forget what they experienced, and are able to control their emotions. In addition, victims who have experienced sexual violence are able to fully accept themselves and live their lives again, gaining enough confidence and awareness to start their lives better than before. The conclusion of the study shows that victims of sexual violence are able to accept themselves for all the negative events and events that have been experienced in the past. With various psychological and social supports, victims can have confidence to live and continue a better life in the future.

Keywords: sexual violence, self-acceptance, quality of life

1. PENDAHULUAN

Tingkat kekerasan dan pelecehan seksual di Indonesia terus meningkat tajam setiap tahunnya. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan atau Komnas Perempuan mencatat 2.247.595 kasus kekerasan terhadap perempuan terjadi selama hampir satu dekade sejak 2012 hingga 2021. informasi tersebut dihimpun dari pengaduan yang masuk langsung ke komisi, serta catatan pelayanan lembaga negara dan non-negara serta pengadilan agama. Khusus kasus yang menyangkut kekerasan seksual terhadap perempuan, angkanya naik turun setiap tahun. 3.933 kasus terdaftar pada tahun 2012, kemudian 5.628 (2013), 4.459 (2014), 6.498 (2015), 5.786 (2016), 5.637 (2017), 5.436 (2018) dan 4,78 (2018).

Kemudian, pada masa pandemi 2020, terdapat 2.955 kasus, kemudian melonjak menjadi 4.665 kasus di tahun 2021. Berdasarkan data tahunan 2022, Komnas Perempuan menyatakan jumlah kekerasan seksual terhadap perempuan pada 2022 sebanyak 338.497 kasus. Data KBGTP (Kekerasan Berbasis Gender Terhadap Perempuan) tahun 2022 pada ranah personal sebanyak 2.527 termasuk 771 kasus kekerasan terhadap pasangan dan 212 kasus kekerasan terhadap anak

perempuan (Komnas Perempuan, 2022). Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2018 (KPPPA, 2018), yang salah satu tujuannya adalah untuk mengidentifikasi risiko dan faktor pelindung dari kejahatan kekerasan, di mana 1 dari 11 anak perempuan mengalami kekerasan seksual. 83,2% mengalami kekerasan dalam bentuk sentuhan dan 70% dalam bentuk paksaan fisik. Sementara itu, 10,3% pelaku kekerasan seksual dilakukan oleh keluarga, 15,7% oleh pasangan/teman dan 47,1% oleh teman/teman sebaya

Peningkatan kasus kekerasan yang terus meningkat didasari oleh budaya yang dominan dalam masyarakat, yaitu sikap *permisif* dan *patriarkis*. Sikap *permisif* adalah sikap dan pandangan yang membolehkan dan mengizinkan segala aktivitas masyarakat. Perempuan dan anak biasanya rentan terhadap kekerasan seksual karena terdapat nilai-nilai dalam masyarakat yang menempatkan perempuan pada posisi kontrol dan eksploitasi.

Chisholm, Bullock, dan Ferguson (2017) menyatakan dalam penelitiannya bahwa 40% wanita di Amerika Serikat yang menjadi korban kekerasan dan pelecehan seksual mengalami dampak fisik dan emosional. Efek kesehatan fisik termasuk patah tulang, cedera kepala dan bisul, berbagai gangguan nyeri, penyakit menular seksual dan kehamilan yang tidak diinginkan. Efek kesehatan mental seperti risiko depresi, trauma, ketakutan berlebihan untuk bunuh diri. Di sisi lain, efek kesehatan seperti kehamilan, berat badan lahir rendah dan awal kehamilan.

Kekerasan seksual yang dialami korban juga menimbulkan konsekuensi tersendiri pada sisi Sosial. Tidak semua lingkungan mampu menerima korban kekerasan seksual. Beberapa kasus menunjukkan bahwa perundungan, jarak sosial dan penolakan adalah hal yang sering dialami oleh para korban.

Peneliti melakukan wawancara awal pada informan berinisial SL yang merupakan korban langsung kekerasan seksual. Pengambilan data awal dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 Februari 2023 di Desa Jimbe Kabupaten Ponorogo yang dilakukan di kediaman Ketua RT setempat yang merupakan ayah dari salah satu informan peneliti. Tujuan dari wawancara ini untuk mengetahui kondisi awal pada korban kekerasan seksual, penerimaan terhadap kondisinya dan akibat dari kondisi yang dirasakan. satu pertanyaan terbuka dilakukan untuk wawancara

awal. Pertanyaan tersebut berupa kondisi awal informan pasca terjadinya kekerasan seksual. Informan menyatakan bahwa pada saat itu informan merasa kecewa terhadap diri sendiri, marah atas kejadian yang terjadi, serta sedih karena kejadian yang menimpa informan. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan.

“.....saya kecewa terhadap diri saya sendiri, saya marah, saya sedih. Saya nggak nyangka pelatih saya bakal kayak begitu busuknya. Saya merasa nggak layak lagi, saya merasa kayak eeee sudah nggak suci lagi, saya merasa rendahan, saya marah sama diri saya sendiri kenapa saya nggak berontak pas itu “ (SL/127-127)

Karena kondisinya tersebut informan berusaha untuk mencari dukungan dari keluarga. Setelah mendapatkan dukungan peneliti menanyakan bagaimana respon keluarga setelah mendapatkan laporan dari informan. Informan mengatakan bahwa keluarga memberikan dukungan yang sangat berarti bagi informan. Keluarga informan bereaksi dengan empati dan pengertian saat informan berani berbagi pengalaman sulit yang di alami informan kepada keluarga. Dukungan emosional dan dukungan isntrumental yang di berikan keluarga kepada informan telah menjadi penguat tersendiri bagi diri informan. Sehingga informan merasa terdukung dan tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan yang di hadapi informan. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan yakni.

Dalam studi “*Quality Of Life Among Lifetime Victimized Men*”, yang dikemukakan oleh Soares (2007) dipaparkan dua perbandingan *Quality Of Life*, yakni *Quality Of Life* korban kekerasan seksual dengan *Quality Of Life* bukan korban. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian Soares (2007) ialah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data *univariat*. Teori kualitas hidup Tibblins (1990) ialah teori yang digunakan Soares, dimana menurutnya kualitas hidup mencakup konstruksi kesejahteraan psikologis, sosial, dan fisik. Hasil kajian menunjukkan bahwa korban memiliki kualitas hidup yang relatif rendah jika dibandingkan dengan yang bukan korban. Hal ini tercermin dalam umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, tunjangan serta situasi ekonomi. Disamping itu, analisis regresi menunjukkan bahwa faktor pekerjaan, kondisi ekonomi, depresi, dan pelecehan di rumah atau di masyarakat menurunkan

kualitas hidup korban kekerasan. Pada saat yang sama, dukungan sosial meningkatkan kualitas hidup korban kekerasan.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu dari teori, sistem pemilihan informan, karakteristik informan, keabsahan data dan tema. Perbedaan yang pertama terletak pada teori yang digunakan, pada penelitian sekarang menggunakan teori yang terbaru. Perbedaan yang kedua terletak pada teknik pemilihan informan yang dimana peneliti sekarang menggunakan *teknik non probability sampling*, yakni *purposive sampling* yang dipilih langsung oleh peneliti. Perbedaan yang ketiga terletak pada karakteristik informan yang dimana pada penelitian sekarang salah satu karakteristiknya adalah remaja dengan tentan usia 12-18 tahun. Perbedaan yang keempat terletak pada keabsahan data yang dimana peneliti sekarang menggunakan triangulasi sumber yaitu dengan melakukan wawancara kepada salah satu orang terdekat dari kedua informan yakni Ketua RT setempat yang juga merupakan Ayah biologis dari salah satu informan. Perbedaan yang kelima terletak pada tema yang digunakan dimana penelitian sekarang menambahkan perspektif terhadap diri sendiri pasca terjadinya kekerasan seksual serta *Self-Healing* informan.

2. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan naratif kualitatif. Dalam pendekatan kualitatif-naratif, fokusnya adalah pada deskripsi pemikiran dan pengalaman individu yang dicatat sebagai pelajaran bagi masyarakat. Penelitian naratif adalah penelitian yang melihat fenomena yang dibuat oleh individu dalam masyarakat dan diceritakan oleh individu itu sendiri atau oleh saksi lain dari fenomena tersebut. Penelitian naratif kualitatif didasarkan pada informasi yang diperoleh kemudian diceritakan secara deskriptif sehingga menjadi gambaran fenomena. Penelitian naratif kualitatif menghasilkan hasil berupa deskripsi dan makna dari fenomena yang diteliti (Creswell, 2017).

Gejala penelitian yang menjadi fokus dan diungkapkan dalam penelitian ini yaitu menjelaskan bagaimana *Quality Of Life* korban kekerasan seksual. *Quality Of Life* merupakan evaluasi seorang individu terhadap dirinya sendiri

dalam sisi positif ataupun negatif terutama erat kaitannya dengan peran dan harapan yang mempengaruhi tentang bagaimana individu tersebut mampu menerima setiap peristiwa, pengalaman, dan kejadian yang pernah terjadi dalam hidupnya. Kekerasan seksual kekerasan adalah sebagai suatu tindakan pemaksaan secara tidak wajar untuk melakukan hubungan seksual dengan cara yang tidak disukai dan dipaksa melakukan hubungan seksual dengan orang lain untuk tujuan tertentu atau komersial.

Sugiyono (2014) menyatakan bahwa teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik sampling dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan setiap elemen (anggota) populasi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Sedangkan *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi yang dipilih untuk dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan non-probability sampling yaitu purposive sampling atau dipilih langsung oleh peneliti dalam memilih informan. Menurut Sugiyono (2015), purposive sampling merupakan suatu teknik dalam memilih informan dengan pertimbangan tertentu misalnya informan dianggap paling mengetahui tentang fenomena yang akan diteliti sehingga memudahkan peneliti dalam mengeksplorasi fenomena tersebut. Kriteria informan dalam penelitian ini ditemukan berdasarkan teori dan disesuaikan dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data adalah wawancara dengan semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah pengambilan data untuk menggali pengalaman informan yang bertujuan mengetahui permasalahan secara lebih terbuka dan partisipan dapat memberikan jawaban secara lebih luas (Hartono, 2018). Wawancara dilakukan dengan menggunakan daftar pertanyaan yang telah disusun secara sistematis. Daftar pertanyaan digunakan peneliti untuk memandu proses pengumpulan data agar lebih terarah.

Untuk mendapatkan sumber data yang valid dan akurat maka diperlukan informasi penunjang lain selain informan, yakni dengan penggalan data menggunakan teknik *triangulasi*. *Triangulasi* dalam uji kredibilitas ini diartikan

sebagai pemeriksaan informasi dari sumber yang berbeda dengan cara yang berbeda dan pada waktu yang berbeda (Poerwandari, 2005). *Triangulasi* data untuk penelitian ini adalah salah satu keluarga informal yang turut serta mendampingi informan. Patton (dalam Poerwandari, 2005) mengingatkan bahwa triangulasi merupakan konsep ideal yang terkadang atau seringkali tidak dapat tercapai sepenuhnya karena berbagai kendala.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis tematik. Analisis tematik adalah analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi tema dan pola dari data yang diperoleh. Analisis tematik memungkinkan peneliti untuk memahami makna dan pengalaman kolektif dari beberapa data. Banyak pola dapat diidentifikasi dalam dataset. Tujuan dari analisis tematik adalah untuk mengidentifikasi model yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Analisis tematik adalah metode yang fleksibel. Para peneliti menganalisis data yang diperoleh dan menetapkan kode. Kode tersebut kemudian dianalisis, ditinjau dan dikategorikan untuk memberikan gambaran perilaku sesuai dengan subjek yang diteliti (Braun &Clarke, 2013).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Setting Terjadinya Kekerasan Seksual

	Informan 1	Informan 2
Pelaku Kekerasan seksual	RD 38 Tahun (Pelatih Pencak Silat)	RD 38 Tahun (Pelatih Pencak Silat)
Lokasi	Rumah Pelaku (Tempat latihan pencak silat)	Rumah Pelaku (Tempat latihan pencak silat)
Banyaknya kekerasan seksual	3X	7X
Lama Latihan Pencak Silat	11 Bulan	1 tahun 3 bulan

Quality Of Life adalah sejauh mana seseorang dapat merasakan, menikmati, dan

menerima terjadinya segala peristiwa penting dalam hidupnya, sehingga hidupnya menjadi sejahtera (Rapley, 2003). Penerimaan diri sendiri, adalah sikap seorang individu yang tahu bagaimana menghargai dirinya sendiri, menerima setiap kelemahan dan kekurangan dirinya dan tidak menyerah pada kelemahan dan kekurangan tersebut. Menurut Bernardo (2013), penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri secara utuh dan tanpa ada syarat. Chaplin (2004, hlm. 451) juga menyatakan bahwa menerima diri ialah sikap yang merupakan kepuasan terhadap kualitas dan kemampuan seseorang dan pengakuan atas keterbatasan seseorang. Orang menerima sifat mereka apa adanya, mengakui keterbatasan mereka tanpa rasa malu atau bersalah.

Pada Informan pertama (ST) penerimaan diri ini muncul dalam bentuk lebih menghargai dirinya informan sendiri. Menurut Hurlock (2009) penerimaan diri adalah tingkat kemampuan serta keinginan individu untuk hidup dengan segala kualitasnya. Seseorang yang menerima diri didefinisikan sebagai seseorang yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri, tidak merasa terbebani, sehingga seseorang tersebut memiliki lebih banyak kesempatan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada informan pertama (SL) hal hal yang dilakukan untuk menerima diri pasca kejadian kekerasan seksual yang dialami adalah dengan membuka pikiran secara lebih luas dengan selalu berpikiran positif, serta diiringi dengan mengambil langkah-langkah yang dapat membantu informan pertama memperbaiki situasi yang ada. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Germer (2009), penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk memiliki cara pandang positif tentang siapa dirinya sebenarnya, dan itu tidak dapat terjadi dengan sendirinya, tetapi harus terus dikembangkan oleh individu tersebut.

Orang Tua informan pertama juga selalu mendukung dan *support* informan pertama, seperti perhatian dan kasih sayang yang diberikan ibu informan pertama kepada anaknya, memilih pulang ke tanah air dan tidak bekerja untuk mendukung dan mensupport informan, dimana sebelumnya ibu informan merupakan Tenaga Kerja Wanita (TKW) di luar negeri. Selain ibu informan, peran dukungan dari saudara serta tetangga terdekat informan yang membantu melaporkan kejadian kepada pihak berwajib sebagai hukuman untuk pelaku

juga berarti bagi informan. Dukungan dukungan yang diterima dari orang-orang terkasih di sekitar informan memberikan dampak positif tersendiri bagi informan, sehingga membuat informan lebih mudah menerima dirinya sendiri.

Selain emosi positif, perasaan senang dan kasih sayang dari orang-orang terdekat yang dirasakan informan pertama sehingga membuat informan pertama dapat menerima kembali dirinya. Menurut (Chaplin dan Kartono, 1989), penerimaan diri terwujud baik dalam kenyataan bahwa seseorang mengakui kekuatannya dan menerima semua kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, dan juga dalam keinginan terus-menerus untuk mengembangkan dirinya sendiri. Pada informan pertama, hal hal yang dilakukan informan pertama untuk menerima dirinya sendiri adalah dengan mengambil waktu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi potensi yang ada dalam diri informan pertama, menjalani dengan tenang dan lapang dada. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Kubler Ross bahwa sikap penerimaan (acceptance) ialah ketika seseorang mampu menghadapi kenyataan bukannya menyerah pada keputusan, yang ditandai dengan sikap positif, pengakuan atau penghargaan terhadap nilai-nilai individu, dan termasuk pengakuan atas perilaku mereka.

Selain itu, penerimaan diri juga ditunjukkan oleh informan kedua (SL). Hal ini diungkapkan oleh informan kedua (SL) bahwa informan kedua sudah bisa menerima dirinya dengan tenang dan lapang dada. Tidak dapat dipungkiri, kejadian kekerasan seksual yang dialami informan kedua telah memberikan trauma bagi diri informan kedua. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Indriyani (dalam Fitriani A 2018) bahwa anak yang mengalami kekerasan seksual tidak hanya berdampak pada kesehatannya, tetapi juga dapat mengalami trauma jangka panjang hingga dewasa. Pada prosesnya, Penerimaan diri informan kedua tidak lepas dari cara berpikir informan kedua yang selalu kearah yang positif, serta keinginan yang besar dalam diri informan kedua untuk melawan traumanya. Hal-hal yang dilakukan informan kedua untuk dapat menerima dirinya sendiri pasca kekerasan seksual yang dialami adalah menghargai diri sendiri dan menghargai pengalaman yang telah dilalui informan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Sartain (dalam Handayani, 2000, hal 41- 49) bahwa penerimaan

diri adalah kemampuan seseorang dalam menerima dan menghargai diri sendiri secara apa adanya, bukan berarti bahwa seseorang tersebut sudah tidak memiliki harapan lagi, tetapi seseorang tersebut masih memiliki keinginan untuk memperbaiki kondisi dan memperbaiki diri kedepannya.

Hal lain yang dilakukan informan kedua dalam proses menerima dirinya sendiri adalah berusaha memahami bahwa setiap orang memiliki masalah dan trumanya masing-masing. Melalui cara tersebut informan kedua lebih bisa untuk menerima dirinya serta pengalaman yang pernah informan kedua lalui.

Selain penerimaan diri, individu yang memiliki kualitas hidup (*quality of life*) yang baik adalah ia yang sudah merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalani. Kebahagiaan (*happiness*) sendiri, menurut Carr (2004 : 7) adalah keadaan psikologis positif yang dimiliki oleh seorang individu, hal tersebut ditandai dengan tingginya emosi positif, rendahnya emosi negatif, dan kepuasan terhadap apa yang telah dilalui di masa lalu. Ditambahkan menurut Veenhoven, bahwa kebahagiaan (*happiness*) berkaitan tentang sejauh mana *quality of life* seorang individu. Pendapat lain mengenai kebahagiaan juga diungkapkan oleh Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995), Kebahagiaan ditandai oleh tiga komponen, yakni kepuasan, emosi positif, serta hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Hal ini berarti perasaan damai, bahagia dan penuh kasih sayang, serta tenang. Kebahagiaan (*happiness*) ini terlihat jelas pada pada informan ST dan informan SL.

Pada informan pertama (ST) kebahagiaan (*happiness*) diwujudkan dalam cara berpikir informan yang positif, mengarah pada *mindset* untuk mengejar kesejahteraan dan kebahagiaan informan. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Matthews (1986: 158), bahwa orang yang ingin hidupnya bahagia tentu harus mengubah pemikirannya menjadi positif. Artinya, proses kognitif berperan sangat penting dalam mengatur rasa bahagia seseorang. Informan ST mengutarakan bahwa dengan waktu dan usaha informal merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Hal lain yang dilakukan oleh informan ST untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan bersyukur. Informan ST mengatakan bahwa informan sangat bersyukur kepada Allah SWT karena melalui kejadian yang dialami oleh

informan, menjadi motivasi informan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Dengan bersyukur maka akan mempermudah informan ST mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan informan. Sesuai dengan yang di ungkap oleh Froh, Miller, dan Snyder (2007), bahwa rasa syukur membuat seseorang merasa bahagia, percaya diri, dan puas dengan kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa rasa syukur adalah faktor penting dalam kehidupan seseorang untuk mencapai kebahagiaan. Ditambahkan menurut Safaria (2014) bahwa rasa syukur ialah aspek penting yang berperan dalam kebahagiaan individu.

Kebahagiaan (*happiness*) juga di tunjukan oleh oleh informan kedua (SL). serupa dengan informan pertama (ST), informan kedua (SL) juga merasa bersyukur atas apa yang dialami. Bersyukur sebagai bentuk terima kasih individu atas segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya, atas kejadian atau atas penerimaan sesuatu dari pihak lain. Termasuk respons terhadap kebahagiaan dan cara pandang untuk melihat kehidupan sebagai anugerah. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Watkins, Woodwart, Stone, dan Kolts 2003, bahwa syukur berkaitan dengan berbagai aspek dan komponen kebahagiaan, individu yang memiliki pola pikir bersyukur adalah individu yang bahagia. Informan kedua (SL) tidak menyangkal bahwa kejadian kekerasan seksual yang terjadi telah membuat diri informan menjadi lebih kuat.

Ditambahkan menurut informan (SL) bahwa informan (SL) telah berjuang melalui setiap keterbatasan yang ada serta membangun kehidupan yang lebih baik. Hal lain yang dilakukan oleh informan kedua (SL) untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan mencari dukungan dari orang terdekat di sekitar informan kedua (SL), serta mengembangkan keterampilan-keterampilan informan, melalui hal tersebut informan mengatakan dapat lebih mampu dan percaya untuk menjalani kehidupan kedepannya, merasa bahagia dan tenang dalam menjalani kehidupan.

Aspek selanjutnya terkait *Quality Of Life* adalah emosi positif dan negatif. (Power dalam Lopez & Snyder, 2003) mengungkapkan bahwa Salah satu aspek yang berpengaruh pada kualitas hidup adalah keadaan psikologis (emosi). Emosi positif memberikan kontribusi pada *Quality Of Life* seorang individu, semakin tinggi pengalaman emosi positif, maka semakin tinggi pula *Quality Of Life* nya,

sebaliknya semakin tinggi emosi negatif pada individu, semakin rendah *Quality Of Life* nya. Ditambahkan menurut Diener (Sirgy, 2002) bahwa kualitas hidup seseorang tinggi ketika emosi positifnya (seperti senang, tenang, bahagia) lebih besar daripada emosi negatifnya (seperti marah, depresi, cemas).

Pada informan pertama (ST) perasaan sedih dan marah ketika informan mengingat kejadian yang dialami seringkali muncul saat informan pertama sedang sekolah. Perasaan sedih dan marah diwujudkan informan dalam bentuk merenung dan menyendiri, tidak dapat berkonsentrasi ketika guru informan sedang menjelaskan pelajaran. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Arnold, 2004) dampak psikologis jangka pendek yang terjadi segera setelah korban mengalami kekerasan seksual, seperti depresi, gangguan mood, gangguan emosi, kesepian dan kecemasan. Dampak lain yang muncul dalam diri informan adalah menjadi memiliki emosi yang tidak stabil, informan menjadi mudah marah terhadap hal hal kecil, seperti perasaan marah ketika ada yang melihat informan.

Dampak psikologis jangka panjang yang dimunculkan pada korban kekerasan seksual dapat dilihat sebagai disfungsi seksual, penyimpangan seksual, depresi berat, kecemasan berlebih, ketakutan, kecurigaan, agresi, antisosial, balas dendam dengan cara melakukan hal yang sama pada orang lain, dan yang lebih parah yakni keinginan untuk mengakhiri hidup. Beitchman et al., 1992., Lanning & Massey-Stoke, 2006., Wurtele & Kenny, 2010). (Rini, 2020) . Hal diatas sesuai dengan yang dialami oleh informan pertama, kekerasan seksual yang dialami informan memberikan dampak pada diri informan, dimana informan memiliki ketakutan berlebih terhadap segala sesuatu di sekitarnya, selain itu juga kekhawatiran akan sesuatu yang belum terjadi. Noviana (2015) mengatakan Trauma akibat kekerasan seksual terhadap korban sulit dihilangkan jika tidak segera ditangani oleh profesional. Korban kekerasan seksual, akan mengalami mimpi buruk, ketakutan berlebihan terhadap orang lain dan kehilangan konsentrasi, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan. Hal diatas sesuai dengan apa yang dialami oleh informan pertama, dimana informan pertama mengalami kesulitan tidur, hal tersebut di latar belakang karena informan selalu memikirkan banyak hal, juga ketakutan ketakutan informan terhadap banyak hal,

misal takut terhadap pandangan orang lain terhadap diri informan.

Meskipun informan pernah mengalami dan merasakan perasaan sedih serta berbagai emosi negatif di dalamnya saat informan mengingat kejadian kekerasan seksual yang dialami, informan pertama mengatakan bahwa informan ingin bangkit melawan segala trauma yang dialami, serta melupakan kejadian kekerasan seksual yang pernah informan pertama alami dan fokus untuk membangun masa depan informan. Informan mengatakan bahwa informan ingin membangun kembali kehidupannya dengan segala pikiran dan tindakan yang positif. Hal tersebut dilakukan informan demi menggapai kebahagiaan serta ketenangan yang diinginkan informan. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Diener (Sirgy, 2002) bahwa kualitas hidup seseorang tinggi ketika emosi positifnya (seperti senang, tenang, bahagia) lebih besar daripada emosi negatifnya (seperti marah, depresi, cemas). Seseorang yang memiliki Quality Of Life yang baik dapat dilihat dari emosi nya, semakin tinggi emosi positif maka semakin baik pula Quality Of Life nya, sebaliknya semakin tinggi emosi negatif maka semakin rendah Quality Of Life nya. Emosi negatif terhadap kejadian kekerasan seksual yang dialami tidak hanya terjadi pada informan pertama, melainkan juga pada informan kedua, Informan kedua mengungkapkan bahwa informan trauma terhadap laki-laki. Bentuk trauma yang dialami informan kedua yakni takut dan muncul perasaan tidak tenang dalam diri informan ketika ada laki-laki yang mendekat dengan informan, bahkan apabila teman informan sendiri. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh (Fuadi, 2011) bahwa dampak yang dialami korban kekerasan seksual berbagai macam, seperti terlalu banyak menaruh kecurigaan terhadap orang lain dalam jangka waktu yang lama, depresi, fobia, dan mimpi buruk, terlebih untuk beberapa korban yang merasakan efek traumatis yang sangat kuat dan mendalam. Informan kedua juga mengalami kehilangan kepercayaan diri apabila berada di luar rumah. Informan selalu menunduk apabila berada diluar rumah dan bertemu dengan banyak orang, hal tersebut didasarkan karena perasaan malu yang sangat besar dalam diri informan kedua. Tidak hanya emosi negatif, informan kedua juga menunjukkan emosi positif. Hal ini diungkapkan oleh informan kedua bahwa informan menyadari akan banyak perubahan yang terjadi

terutama dalam cara lingkungan memandang diri informan setelah kejadian kekerasan seksual yang dialami. Namun, informan berusaha untuk menjaga kesehatan mental dan emosional dengan menumbuhkan kepercayaan diri kembali. Hal ini dibuktikan dengan informan tidak lagi menangis atau bersedih ketika informan mengingat kejadian kekerasan seksual yang dialami, informan sudah mulai percaya diri untuk bergabung bermain dengan teman-teman ataupun orang-orang di sekitar informan. Informan kedua juga sudah mulai tenang apabila terdapat pandangan-pandangan yang tidak menyenangkan terhadap diri informan, informan menanggapi dengan santai. Informan kedua ingin lebih fokus untuk mengembangkan diri informan dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif yang dapat membuat informan bahagia dan senang.

Dari uraian yang sudah dijelaskan, informan pertama (ST) dan informan kedua (SL) memiliki kualitas hidup yang baik terlihat dari kedua informan yang sudah bahagia dan memulai hidup dengan lembaran yang baru. Emosi positif yang lebih tinggi dari pada emosi negatif yang dimiliki informan, membuat kedua informan mampu berdamai dengan keadaan dan melupakan kejadian kekerasan seksual yang dialami. Di samping itu pengalaman positif dan pengalaman negatif yang dilalui kedua informan telah membuat kedua informan mengerti kesejahteraan hidup dan merasakan Quality Of Life yang sebenar-benarnya. Lalu keberadaan keluarga informan yang sangat suportif serta dukungan-dukungan positif dari orang-orang terdekat kedua informan memberikan dampak dan manfaat tersendiri bagi kedua informan. Peristiwa kekerasan seksual yang dialami oleh kedua informan juga telah memberikan pelajaran tersendiri dalam kehidupan kedua informan. Pertanyaan penutup di berikan peneliti kepada kedua informan, yakni pelajaran apa yang di dapatkan dari peristiwa yang telah menimpa infoman. Informan SL menyatakan bahwa peristiwa kekerasan seksual telah memberikan pengaruh yang besar dalam diri informan, bahwa kekerasan seksual dapat terjadi dimana saja dan dilakukan oleh siapa saja, termasuk di lingkungan yang seharusnya aman. Ditambahkn menurut informan ST bahwa penting bagi korban kekerasan seksual untuk memiliki keberanian berbicara kepada orang terdekat mengenai peristiwa sulit yang tenagh di jalani. Keberanian

untuk melaporkan dan tidak malu untuk mencari dukungan dari orang-orang terdekat. Dengan memiliki keberanian membuat informan tidak merasa sendirian dan memberi keberanian kepada orang lain untuk melangkah maju jika mengalami peristiwa yang serupa. Informan ST juga menegaskan bahwa penting untuk selalu waspada dan tidak mudah terpengaruh dengan orang lain, serta penting untuk selalu menjaga pergaulan dan tidak mudah percaya. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan.

“Saya mengambil banyak pelajaran dari kejadian yang menimpa saya ini. Yaitu, eeee....pentingnya memiliki keberanian untuk berbicara tentang pengalaman yang sulit. Awalnya, saya merasa malu dan takut untuk melaporkan kejadian tersebut, tetapi akhirnya saya menyadari bahwa melaporkannya adalah langkah pertama yang sangat penting dalam memperoleh bantuan dan keadilan. Ini juga membantu saya untuk tidak merasa sendirian dan memberi keberanian kepada orang lain untuk melangkah maju jika mereka mengalami situasi serupa. Saya juga memahami bahwa kekerasan seksual dapat terjadi di mana mana, dan bahwa penting untuk selalu waspada dan jangan mudah percaya dengan orang lain. Serta yang ibu saya bilang penting untuk menjaga pergaulan dan jangan mudah terpengaruh oleh hal hal yang tidak baik” (ST/220-225)

“Sebagai korban kekerasan seksual di Perguruan Pencak Silat, saya belajar bahwa kekerasan seksual dapat terjadi di mana saja, termasuk di lingkungan yang seharusnya aman. Saya juga menyadari bahwa kekerasan seksual dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk orang yang saya kenal atau percayai. Namun, saya juga belajar bahwa penting untuk melaporkan kejadian kekerasan seksual dan mencari dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat. Keluarga saya memberikan dukungan emosional dan membantu saya dalam melaporkan kejadian tersebut ke pihak berwenang. Mereka juga membantu saya dalam mencari bantuan medis dan konseling untuk membantu saya dalam proses pemulihan. Saya merasa sangat beruntung memiliki keluarga yang mendukung saya dan membantu saya dalam mengatasi trauma yang saya alami.” (SL/253-260)

Kedua informan, menjadi lebih terbuka dan berani untuk mencari dukungan dan menunjukkan perasaan-perasaan serta apa yang dilalui kedua informan. Selain itu, peran tenaga profesional seperti Psikolog yang membantu proses informan sangat berpengaruh terhadap sisi Quality Of Life kedua informan. Dukungan-dukungan positif dari orang terdekat informan juga tekad dan usaha

kedua informan membuat kedua informan terlihat tenang dan bahagia. Menurut pandangan islam, sesuai dengan Surat Ar-Ra'd, ayat 11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا
لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Artinya: “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

Secara jelas, Allah telah menegaskan bahwa jika seseorang menginginkan sesuatu, misalnya perubahan nasib, mendapatkan rezeki, ilmu, kelulusan ujian, kesehatan, dan sebagainya, maka ia harus melakukan suatu usaha secara aktif dan nyata, dan inilah yang disebut dengan ikhtiar atau usaha lahiriah.

Kedua informan telah berusaha untuk bangkit kembali dari keterpurukan akibat kekerasan seksual yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan berbagai usaha yang dilakukan kedua informan untuk mendapatkan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa informan telah menunjukkan adanya Quality Of Life yang baik pasca terjadinya peristiwa kekerasan seksual di masa lalu. Penerimaan diri yang baik membuat informan mampu untuk mencapai kualitas hidup yang baik sesuai dengan yang informan inginkan pasca kejadian. Penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk memiliki cara pandang positif tentang siapa dirinya sebenarnya, dan itu tidak dapat terjadi dengan sendirinya, tetapi harus terus dikembangkan oleh individu tersebut. Selain ibu informan, peran dukungan dari saudara serta tetangga terdekat informan yang membantu melaporkan kejadian kepada pihak berwajib sebagai hukuman untuk pelaku juga berarti bagi informan. Dukungan- dukungan yang diterima dari orang-orang terkasih di sekitar informan

memberikan dampak positif tersendiri bagi informan, sehingga membuat informan lebih mudah menerima dirinya sendiri. Pada informan pertama, hal hal yang dilakukan informan pertama untuk menerima dirinya sendiri adalah dengan mengambil waktu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensi potensi yang ada dalam diri informan pertama, menjalani dengan tenang dan lapang dada. Tidak dapat dipungkiri, kejadian kekerasan seksual yang dialami informan kedua telah memberikan trauma bagi diri informan kedua. Hal lain yang dilakukan informan kedua dalam proses menerima dirinya sendiri adalah berusaha memahami bahwa setiap orang memiliki masalah dan trumanya masing-masing. Selain penerimaan diri, individu yang memiliki kualitas hidup (quality of life) yang baik adalah ia yang sudah merasa bahagia dengan kehidupan yang dijalani. Hal lain yang dilakukan oleh informan ST untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan bersyukur. Kebahagiaan (happiness) juga di tunjukan oleh oleh informan kedua (SL), serupa dengan informan pertama (ST), informan kedua (SL) juga merasa bersyukur atas apa yang dialami. Ditambahkan menurut informan (SL) bahwa informan (SL) telah berjuang melalui setiap keterbatasan yang ada serta membangun kehidupan yang lebih baik. Hal lain yang dilakukan oleh informan kedua (SL) untuk mencapai kebahagiaan adalah dengan mencari dukungan dari orang terdekat di sekitar informan kedua (SL), serta mengembangkan keterampilan-keterampilan informan, melalui hal tersebut informan mengatakan dapat lebih mampu dan percaya untuk menjalani kehidupan kedepannya, merasa bahagia dan tenang dalam menjalani kehidupan. (Power dalam Lopez & Snyder, 2003) mengungkapkan bahwa Salah satu aspek yang berpengaruh pada kualitas hidup adalah keadaan psikologis (emosi). Pada informan pertama (ST) perasaan sedih dan marah ketika informan mengingat kejadian yang dialami seringkali muncul saat informan pertama sedang sekolah. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Arnold, 2004) dampak psikologis jangka pendek yang terjadi segera setelah korban mengalami kekerasan seksual, seperti depresi, gangguan mood, gangguan emosi, kesepian dan kecemasan. Dampak psikologis jangka panjang yang dimunculkan pada korban kekerasan seksual dapat dilihat sebagai disfungsi seksual, penyimpangan seksual, depresi berat, kecemasan berlebih,

ketakutan, kecurigaan, agresi, antisosial, balas dendam dengan cara melakukan hal yang sama pada orang lain, dan yang lebih parah yakni keinginan untuk mengakhiri hidup. Hal diatas sesuai dengan yang dialami oleh informan pertama, kekerasan seksual yang dialami informan memberikan dampak pada diri informan, dimana informan memiliki ketakutan berlebih terhadap segala sesuatu di sekitarnya, selain itu juga kekhawatiran akan sesuatu yang belum terjadi. Informan mengatakan bahwa informan ingin membangun kembali kehidupannya dengan segala pikiran dan tindakan yang positif. Hal tersebut dilakukan informan demi menggapai kebahagiaan serta ketenangan yang diinginkan informan. Di samping itu pengalaman positif dan pengalaman negatif yang dilalui kedua informan telah membuat kedua informan mengerti kesejahteraan hidup dan merasakan *Quality Of Life* yang sebenar-benarnya. Kedua informan, menjadi lebih terbuka dan berani untuk mencari dukungan dan menunjukkan perasaan-perasaan serta apa yang dilalui kedua informan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti akan memberikan saran kepada beberapa pihak :Peneliti memberikan saran agar informan bisa terus mengembangkan bakat dan minat informan terutama dalam hal Pencak Silat yang mungkin dapat dilakukan di perguruan pencak silat lain yang lebih Profesional, selanjutnya peneliti juga memberikan saran agar informanterus menjalankan, melanjutkan, dan peningkatan *Quality Of Life* yang sedang dan akan dijalani supaya tercapai kebahagiaan, ketenangan, dan kedamaian dalam diri informan sesuai dengan cita-cita informan sendiri.

Peneliti memberikan saran kepada orang tua dan keluarga korban agar terus memberikan dukungan, support, serta penguatan kepada korban kekerasan seksual agar bisa terus meningkatkan *Quality Of Life* yang sedang dan akan di jalani, terus melanjutkan hidup dan cita-cita para korban demi tercapainya kehidupan yang tenang, damai, dan bahagia seperti harapan para korban kekerasan seksual serta keluarga dapat memberikan tempat yang lebih baik dan profesional sebagai suatu wadah untuk diri informan mengembangkan bakat dan minat yang di miliki informan dalam hal pencak silat.

Kepada peneliti selanjutnya, jika ingin meneliti fenomena yang sama mungkin peneliti menyarankan untuk memperkaya dampak, aspek, serta penyebab *Quality Of Life*. Serta peneliti juga menharankan agar dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dengan sampel atau populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2022). Dampak Traumatis Remaja Korban Tindakan Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga. *Share: Social Work Journal*, 12(2), 131-137.
- Khoirunnisa, M., Dayat, U., & Febriantin, K. (2022). Dampak Dan Penanganan Tindak Kekerasan Seksual Pada Ranah Personal. Nusantara: *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(5), 1517-1522. Hidayat, K. (2015). *Psikologi Kebahagiaan*. Noura Books.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*., 7(1). .
- Indriani, W. (2008). Dampak Psikologis Perempuan Korban Pelecehan Seksual (*Doctoral dissertation, PRODI PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA*).
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psiko Borneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556.
- Putri, R. K. (2018, August). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (Vol. 2, No. 1, pp. 118-128)*.
- Abdul Muhid., Lia Masfiatul Khariroh ., Nailatin Fauziyah1 ., & Funsu Andiarna. (2019, April). Quality of Life Perempuan Penyintas Kekerasan Seksual. *Journal of Health Science and Prevention Vol 3 (No 1)*
- Afiyanti Yati . (2010, Juli). Analisis Konsep Kualitas Hidup. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol. 13, (No. 2, hal 81-86)*
- Alina Suris, Lisa Lind, T. Michael Kashner, dan Patricia D. Borman. (2007). "Mental Health, Quality of Life, and Health Functioning in Women Veterans. Differential Outcomes Associated with Military and Civilian Sexual Assault". *Journal of Interpersonal Violence. Vol 22*

- Bain G. , Lemmon H. , Teunisse S. , Star J. , Fox H. , Dearylan J. , Whalley, L., J. (2008). Quality of Life in Healthy Old Age: Relationship With Childhood IQ Minor, Psychological Symptoms and Optimism. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* : 38(11) 632-636.
- Bunga Suci Sophiani ., Wilodati & Supriadi Udin. (2021). Fenomena Victim Blaming pada Mahasiswa Terhadap Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal pendidikan Indonesia, Vol 11 (Nomor 01)*
- Ekasari, Fatma Mia.,Riasmini Made.,Tien Hartini.(2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi*. Malang. Wineka Media.
- Febrinika Tuta Setiani., Sri Handayani., Warsiti. (2017) Studi Fenomenologi : Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Kekerasan Seksual Pada Anak Perempuan Di Kabupaten Wonosobo. *Jurnal PPKM II (122-128)*
- Fitriana, Nimas. , Ambarini, Tri. (2012). Kualitas Hidup pada Penderita Kanker Serviks yang Menjalani Pengobatan Radioterapi. *Jurnal Psikologi. Vol.*
- Indra Yohanes Killing., Beatriks Novianti Killing., Bunga. (2019, September). Pengukuran dan Faktor Kualitas Hidup pada Orang Usia Lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science, (Vol. 1, No.3 149-165)*
- Karangora, M.L.B. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup pada Lesbian di Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol. 8, No. 1.*
- Komnas Perempuan, “15 Jenis Kekerasan Seksual”, [http://www.komnasperempuan.or.id/wp-content/uploads/2013/12/15-](http://www.komnasperempuan.or.id/wp-content/uploads/2013/12/15-Jenis-Kekerasan-Seksual-2013.pdf)
- Jenis- Kekerasan-Seksual 2013.pdf, diakses pada tanggal 16 Juni 2022 Noghani, M., Asgharpour A., Safa, S., Kermani, M. (2007). *Quality of Life in Social Capital in Mashhad City in Iran. Article 1-5.*
- Rini (2020, November). Dampak Psikologis Jangka Panjang Kekerasan Seksual Anak (Komparasi Faktor: Pelaku, Tipe, Cara, Keterbukaan Dan Dukungan Sosial). *Jurnal IKEA-WITH Humaniora Vol 4 (No 3)*
- Teteki Yoga Tursilarini (2017, Februari). Dampak Kekerasan Seksual Di Ranah Domestik Terhadap Keberlangsungan Hidup Anaksexual Violence In Domestic Level Impacts Toward Child Livelihood Continuity. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial, Vol. 41, (No. 1).*
- Yantzi, Mark. (2009). Kekerasan Seksual dan Pemulihan. Jakarta. BPK Gunung Mulia Nesi, N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kebahagiaan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Health Science, 2(1), 9-15*