



## STRENGTHENING THE SELF, RESTORING THE SOUL: SELF-ESTEEM AS A KEY TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN WOMEN SURVIVORS OF SEXUAL VIOLENCE

Adi Tamara<sup>1\*</sup>, Dearly<sup>2</sup>

<sup>1</sup>)[sabanditama@gmail.com](mailto:sabanditama@gmail.com), Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Indonesia

<sup>2</sup>)[dearly@mercubuana.ac.id](mailto:dearly@mercubuana.ac.id), Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Indonesia

\*) **Coresspondent Author**

### Article Info:

#### Keywords:

Psychological Well Being  
Self Esteem  
Sexual Violence  
Women

#### Article History:

Received : 17 Mei 2025  
Revised : 22 Mei 2025  
Accepted : 28 Mei 2025

#### Article Doi:

[10.22441/merpsy.v17i1.33571](https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i1.33571)

### Abstract:

Sexual violence remains a pervasive problem with enduring psychological consequences, particularly for women survivors. This study examined the role of self-esteem in predicting psychological well-being among women who have experienced sexual violence. Using a quantitative cross sectional design, data were collected from 182 women aged 18–40 years through purposive sampling and analyzed using simple linear regression. Psychological well-being was measured with Ryff's Psychological Well-Being Scale, and self-esteem was assessed using the Rosenberg Self-Esteem Scale. The results demonstrated a significant positive effect of self-esteem on psychological well-being, indicating that higher self-esteem is associated with better psychological functioning. These findings highlight the importance of self-esteem as a key psychological resource in supporting the recovery and well-being of women survivors of sexual violence.

### How to cite :

Tamara, A., & Dearly, D. (2025). Strengthening the self, restoring the soul: self-esteem as a key to psychological wellbeing in women survivors of sexual violence. *Merpsy Journal*. Vol 17 (1), 123-138. DOI: [10.22441/merpsy.v17i1.33571](https://doi.org/10.22441/merpsy.v17i1.33571)

### Pendahuluan

Kekerasan seksual merupakan segala bentuk tindakan, baik secara lisan maupun perbuatan, yang dilakukan oleh seseorang atau lebih untuk mengintimidasi, mengendalikan, memaksa, dan/atau memanipulasi orang lain agar terlibat dalam aktivitas seksual yang tidak diinginkan atau tanpa persetujuan (Lestari et al., 2021). Sbraga dan O'Donohue (2000) yang menjelaskan bahwa kekerasan seksual mencakup rentang perilaku yang luas, mulai dari lelucon bernuansa seksis hingga tindakan pemerkosaan. Dengan demikian, pelecehan seksual dapat dipahami sebagai tindakan fisik, verbal, maupun nonverbal yang menargetkan seksualitas korban, dengan rentang perilaku mulai dari cuitan atau ejekan atau pelecehan bernuansa seksis hingga kekerasan seksual dalam bentuk pemerkosaan.

Kekerasan seksual merupakan persoalan struktural yang berakar pada ketimpangan relasi kuasa, ketidaksetaraan gender, serta norma sosial yang masih menoleransi kontrol terhadap tubuh dan seksualitas. Kekerasan ini tidak dapat dipahami semata sebagai tindakan individual, melainkan sebagai fenomena sistemik yang diperkuat oleh budaya patriarkal, minimnya pendidikan seksualitas yang komprehensif, serta praktik *victim blaming* yang menghambat pelaporan dan pemulihan korban. Lemahnya respons institusional, baik dalam sistem hukum, pendidikan, maupun layanan pemulihan menyebabkan banyak kasus kekerasan seksual tidak tertangani secara optimal dan berulang dari waktu ke waktu (Komnas Perempuan, 2022).

Data Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kekerasan seksual secara konsisten menjadi salah satu bentuk kekerasan berbasis gender paling dominan di Indonesia. Sebagian besar korban kekerasan seksual adalah perempuan (Achdami, 2021). Pada periode 2021–2024, jumlah kekerasan terhadap perempuan tercatat mencapai ratusan ribu kasus setiap tahun, dengan kekerasan seksual selalu menempati posisi signifikan dalam komposisi kasus. Secara khusus, CATAHU 2024 mencatat sebanyak 20.471 kasus kekerasan seksual, menegaskan bahwa persoalan ini masih berlangsung dalam skala yang mengkhawatirkan (Komnas Perempuan, 2024). Hasil survey yang dilakukan Koalisi Ruang Publik Aman (KRPA)

yang dilakukan pada akhir tahun 2021 ditemukan bahwa terdapat 3.037 responden dari 34 provinsi di Indonesia pernah mengalami tindakan pelecehan seksual di ruang publik. Kelompok perempuan lebih rentan atau 6 kali lebih besar mengalami tindakan pelecehan seksual yang termasuk ke dalam tindakan kekerasan seksual khususnya di ruang publik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kekerasan seksual menimbulkan dampak psikologis yang kompleks dan saling berkaitan pada perempuan penyintas, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan akademik. Secara fisik, penyintas kerap mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, dan keluhan psikosomatis yang berkepanjangan (Nikmatullah, 2020; Clark, 2023). Dari aspek mental, kekerasan seksual berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, trauma, gangguan stres pascatrauma (PTSD), perasaan bersalah, rasa malu, serta penurunan harga diri (*self-esteem*) yang signifikan (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018; Schnittker, 2022; Arifah et al., 2025). Dampak sosial berupa stigma, pengucilan, dan rusaknya relasi interpersonal turut mengikis penilaian diri dan rasa berharga pada penyintas, sementara pada ranah akademik kekerasan seksual berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar, ketidakhadiran, perubahan rencana pendidikan, hingga putus studi (Nikmatullah, 2020; Clark, 2023). Akumulasi berbagai dampak tersebut secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis penyintas.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan aspek fundamental dalam kehidupan setiap individu karena merefleksikan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal, mengelola emosi, membangun relasi yang sehat, serta memiliki tujuan dan makna hidup (Ryff & Keyes, 1995). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan mental jangka panjang, meningkatkan resiliensi terhadap stres, serta mendukung kualitas hidup secara keseluruhan (Keyes, 2013; Trudel-Fitzgerald et al., 2019). Dalam konteks perempuan penyintas kekerasan seksual, kesejahteraan psikologis menjadi semakin krusial karena pengalaman trauma dapat mengganggu fungsi psikologis

dasar, termasuk penerimaan diri, rasa aman, dan kepercayaan terhadap orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah pada penyintas berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan mental, kesulitan sosial, serta hambatan dalam pemulihan pascatrauma (Schnittker, 2022).

*Psychological well-being* dipengaruhi oleh interaksi faktor intrapersonal, interpersonal, dan kontekstual yang membentuk kemampuan individu dalam berfungsi secara adaptif dan memaknai kehidupannya. Dalam kerangka Ryff, faktor intrapersonal seperti *self-esteem*, regulasi emosi, dan resiliensi berperan penting dalam meningkatkan penerimaan diri, otonomi, dan tujuan hidup. *Self-esteem* merupakan salah satu prediktor terkuat yang memengaruhi *psychological well-being* (Ryff, 2018). *Self-esteem* adalah sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan, yang mencerminkan sejauh mana individu menerima, menghargai, dan merasa puas dengan dirinya (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* yang rendah berkaitan dengan depresi dan penurunan kesejahteraan psikologis, terutama pada individu dengan pengalaman traumatis (Ryff & Keyes, 1995; Orth & Robins, 2014).

Kaitan *self-esteem* dengan *psychological well-being* ditemukan pada studi beberapa kelompok, seperti pada remaja awal (Prihandin & Boediman., 2019), remaja panti asuhan (Sitorus & Maryatmi, 2020), pasien thalassemia (Dewijayanti & Wahyudi, 2018), mahasiswa (Singhal & Prakash, 2021), siswa atlet (Nwankwo, Okechi, & Nweke., 2015); pekerja (Suryani, 2021). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah berkaitan erat dengan tingginya gejala psikologis negatif serta rendahnya kemampuan adaptasi pascatrauma, sementara *self-esteem* yang lebih baik berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan keberfungsian sosial individu (Bachtiar & Hartini, 2021; Arifah et al., 2025). Dalam konteks tersebut, *self-esteem* diduga menjadi variabel psikologis kunci yang berperan penting dalam proses pemulihan dan kesejahteraan psikologis perempuan penyintas kekerasan seksual. Namun demikian, kajian empiris yang secara spesifik menguji peran *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis perempuan penyintas kekerasan seksual, khususnya dalam konteks Indonesia, masih terbatas. Sebagian penelitian lebih banyak menyoroti

dampak kekerasan seksual secara umum atau mengaitkannya dengan variabel psikologis lain, tanpa menempatkan *self-esteem* sebagai prediktor utama kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyediakan bukti empiris mengenai peran *self-esteem* dalam memprediksi kesejahteraan psikologis perempuan penyintas kekerasan seksual, yang diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan kebijakan pemulihan yang berperspektif korban dan keadilan gender.

### **Metode**

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini untuk mengkaitkan antara variabel *self esteem* dengan variabel *psychological well-being* pada perempuan penyintas kekerasan seksual.

### **Partisipan**

Partisipan pada penelitian ini adalah perempuan penyintas kekerasan seksual yang tersebar di beberapa wilayah Indonesia, yang didapatkan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kuesioner online maupun offline. Kriteria sampel yang digunakan terdiri dari perempuan berusia 18-40 tahun, dan sebagai penyintas kekerasan seksual, baik yang mengalami kekerasan seksual secara online maupun offline dalam bentuk verbal, intimidasi seksual fisik,, dan perkosaan. Dalam pengambilan data, penyebaran kuesioner online dibantu oleh beberapa yayasan yaitu Jakarta Feminist, Indonesia Feminis, Yayasan Pulih, dan Komnas Perempuan. Peneliti juga menyebarkan kuesioner online melalui sosial media dan juga menghubungi langsung penyintas kekerasan seksual yang peneliti ketahui.

### **Alat Ukur**

*Psychological well-being* diukur menggunakan skala *psychological well-being* dari Ryff (1995) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Fadhil (2021). Skala ini menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban dari 'sangat tidak setuju' hingga

‘sangat setuju’. Contoh butir aitem “*Saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya*” dan “*Saya merasa iri dengan apa yang orang lain miliki*”. Berdasarkan hasil ujicoba alat ukur, didapatkan 22 item yang dianggap valid, dengan Alpha Cronbach sebesar 0,890.

Dalam mengukur *self esteem* peneliti menggunakan alat ukur *Self Esteem* Rosenberg (1965) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azwar (1979). Skala ini menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban dari ‘sangat tidak setuju’ hingga ‘sangat setuju’ Contoh item “*Saya rasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya*” dan “*Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya*”. Dari 10 item yang diujicoba, terdapat 9 item yang valid, dengan Alpha Cronbach sebesar 0,846.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah uji regresi linear sederhana. Data dianalisis menggunakan bantuan software SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 24.0 for windows. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas dan linieritas. Hasil perhitungan menunjukkan sebaran data berdistribusi normal dan terdapat hubungan linier antar kedua variabel.

### **H a s i l**

Berdasarkan 182 partisipan penelitian yang diperoleh, mayoritas partisipan berdomisili di pulau Jawa yaitu di DKI Jakarta, Jawa Timur, Jawa Barat, dan Jawa Tengah. Partisipan didominasi wanita dewasa awal berusia 20 – 40 tahun, dengan tingkat pendidikan setara strata 1 dan berstatus mahasiswi. Sebagian besar partisipan pernah mengalami pelecehan seksual, baik secara verbal, sentuhan fisik ataupun melalui media digital. Adapun rincian deskripsi data demografi partisipan ini dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**  
**Data Demografi Partisipan Penelitian (n=182)**

	Data	Jumlah	Presentase (%)
Usia	18 – 19 tahun	26	14,3%
	20 – 40 tahun	156	85,7%
Pendidikan	Setara SMA	47	25,8%
	Setara Diploma	7	3,8%
	Setara Strata 1	114	62,6%
	Setara Strata 2	14	7,7%
Pekerjaan	Siswi	5	2,7%
	Mahasiswa	80	44%
	Ibu Rumah Tangga	3	1,6%
	Pegawai Negeri	8	4,4%
	Pegawai Swasta	43	23,6%
	Pekerja Lepas	18	9,9%
	Tidak Bekerja	16	8,8%
	Lainnya	9	4,9%
Domisili	DKI Jakarta	38	20,9%
	Banten	10	5,5%
	Jawa Barat	37	20,3%
	Jawa Tengah	30	16,3%
	Jawa Timur	27	14,8%
	Yogyakarta	17	9,3%
	Bali	1	0,5%
	Lampung	3	1,6%
	Sumatra Selatan	1	0,5%
	Bengkulu	1	0,5%
	Bangka Belitung	1	0,5%
	Batam	1	0,5%
	Aceh	1	0,5%
	Kalimantan Timur	5	2,7%
	Kalimantan Barat	4	2,2%
	Kalimantan Selatan	2	1,1%
	Sulawesi Selatan	3	1,6%

Jenis	Perkosaan	3	1,6%
Kekerasan Seksual	Pelecehan Seksual	123	67,6%
	Intimidasi Seksual	5	2,7%
	Dua Jenis Kekerasan Seksual	34	18,7%
	Lebih Dari Dua Jenis Kekerasan Seksual	17	9,3%

Data deskriptif menunjukkan bahwa 61,5% atau 112 partisipan memiliki tingkat *self esteem* yang sedang. Sementara 23,6% dan 14,8% partisipan memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi dan rendah. Selain itu, 72,5% atau 132 partisipan memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang, serta 18,7% dan 8,8% partisipan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi dan rendah. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas perempuan penyintas kekerasan seksual dalam penelitian ini memiliki tingkat *self esteem* dan *psychological well-being* yang sedang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana ditemukan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat diartikan bahwa H1 diterima artinya terdapat peran yang signifikan antara *self esteem* terhadap *psychological well-being* pada perempuan penyintas kekerasan seksual. Untuk nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,693 yang dapat diartikan bahwa *self esteem* memberikan peran sebesar 69,3% terhadap *psychological well-being* pada perempuan penyintas kekerasan seksual. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.**  
**Uji Hipotesis**

Kategori	R	R Square	Adj. R. Square	Std. Error of The Estimate
Self esteem – Psychological Well being	0,883	0,693	0,692	7,43202

Selanjutnya, uji beda dilakukan menggunakan uji Kruskal-Wallis untuk menganalisis perbedaan data demografi untuk variabel *self esteem* dan *psychological well-being* pada perempuan penyintas kekerasan seksual. Hasilnya menunjukkan tidak



terdapat perbedaan *self esteem* maupun *psychological well-being* pada perempuan penyintas kekerasan seksual berdasarkan usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, domisili dan jenis kekerasan seksual yang dialami. Hasilnya terdapat pada tabel 3.

**Tabel 3.**  
**Hasil Uji Beda Data Demografi**

Variabel	Data Demografi	Chi-Square	Sig	Kesimpulan
<i>Self Esteem</i>	Usia	0,066	0,797	Tidak Signifikan
	Pendidikan	4,806	0,187	Tidak Signifikan
	Pekerjaan	6,532	0,479	Tidak Signifikan
	Domisili	9,111	0,909	Tidak Signifikan
	Jenis KS	7,375	0,117	Tidak Signifikan
<i>Psychological Well Being</i>	Usia	1,003	0,317	Tidak Signifikan
	Pendidikan	4,933	0,117	Tidak Signifikan
	Pekerjaan	6,532	0,479	Tidak Signifikan
	Domisili	17,662	0,344	Tidak Signifikan
	Jenis KS	5,021	0,285	Tidak Signifikan

### Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa *self esteem* berperan secara signifikan terhadap *psychological well being* perempuan penyintas kekerasan seksual. Nilai koefisien determinasi sebesar 69,3% menunjukkan bahwa peran yang diberikan *self esteem* cukup kuat, sedangkan 30,7% perannya diberikan oleh faktor lain. Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa *self-esteem* merupakan prediktor yang signifikan dan berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan penyintas kekerasan seksual. Temuan ini menegaskan peran sentral *self-esteem* sebagai sumber daya psikologis utama dalam proses pemulihan pascatrauma seksual.

Kekerasan seksual diketahui dapat mengganggu konsep diri penyintas melalui pengalaman rasa malu, menyalahkan diri, dan hilangnya persepsi nilai diri. Dalam konteks ini, *self-esteem* menjadi mekanisme internal yang krusial dalam membentuk

cara penyintas memaknai pengalaman traumatis dan membangun kembali identitas dirinya. Perempuan penyintas dengan *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung mampu menilai dirinya sebagai individu yang berharga dan kompeten meskipun pernah mengalami kekerasan, sehingga lebih mampu mengembangkan strategi koping yang adaptif dan mencapai pemulihan psikologis. Temuan ini mendukung pandangan bahwa *self-esteem* bukan hanya merupakan hasil dari proses pemulihan, tetapi juga faktor dasar yang secara aktif berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian di Indonesia yang menunjukkan hubungan positif antara *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis pada kelompok rentan, seperti perempuan korban kekerasan interpersonal dan individu dengan stres kronis (Maulana & Diningrum, 2015; Rohimatuzahroh et al., 2020; Verizka & Kertamuda, 2020). Oleh karena itu, penelitian ini memperluas temuan yang ada dengan menunjukkan bahwa peran *self-esteem* terhadap kesejahteraan psikologis pada kelompok perempuan penyintas kekerasan seksual tergolong sangat kuat.

Penelitian di negara lain juga mendukung temuan ini. Penelitian klinis menunjukkan bahwa faktor seperti *self-esteem*, bersama dengan regulasi emosi secara signifikan terkait dengan kesejahteraan psikologis korban kekerasan (Tacini, Rossi & Mannarini, 2024). Studi longitudinal dan lintas budaya menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan prediktor yang stabil dan konsisten terhadap kesejahteraan psikologis sepanjang rentang kehidupan (Orth & Robins, 2022). Pada populasi yang terpapar trauma, *self-esteem* berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat membantu coping dan mereduksi dampak psikologis negatif kekerasan, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma, serta coping terhadap keke (Onnar & Saydan, 2025; Schnittker, 2022;). Dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi, perempuan yang mengalami kekerasan mengembangkan keyakinan yang optimis terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi kekerasan dan mengubah situasi yang mereka alami (Bandura, 2004). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa *self-esteem* memainkan peran kunci dalam proses penyesuaian psikologis penyintas lintas konteks budaya.

Jika ditinjau berdasarkan kerangka enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, peran *self-esteem* dapat dijelaskan secara lebih spesifik. Pertama, *self-esteem* berkaitan erat dengan dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), yang merupakan inti dari kesejahteraan psikologis. Penyintas dengan *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung mampu mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam narasi dirinya tanpa terjebak pada rasa menyalahkan diri yang berlebihan, sehingga mendukung penerimaan diri yang lebih adaptif. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah sering dikaitkan dengan rasa malu yang menetap dan evaluasi diri negatif pada penyintas kekerasan seksual (Schnittker, 2022). Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung lebih mampu menyeimbangkan pengalaman masa lalu mereka dengan persepsi diri yang positif.

Kedua, *self-esteem* berkontribusi terhadap penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), yaitu persepsi individu mengenai kemampuannya dalam mengelola tuntutan kehidupan dan mengendalikan lingkungannya. Kekerasan seksual kerap merusak rasa agensi dan kontrol diri, sehingga *self-esteem* yang lebih baik dapat membantu penyintas memulihkan rasa kompetensi dan kendali dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-esteem* meningkatkan kemampuan koping adaptif pada individu dengan pengalaman traumatis (Trudel-Fitzgerald et al., 2022).

Ketiga, *self-esteem* juga berkaitan dengan dimensi otonomi (*autonomy*) dan tujuan hidup (*purpose in life*). Perempuan penyintas dengan *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung memiliki keberanian untuk menetapkan batasan, bersikap asertif, dan mengambil keputusan secara mandiri, kemampuan yang sangat penting setelah pengalaman kekerasan yang sarat dengan pemaksaan dan ketidakberdayaan. Selain itu, *self-esteem* mendukung proses rekonstruksi tujuan hidup dan makna kehidupan, sehingga memungkinkan penyintas bergerak dari sekadar bertahan menuju pertumbuhan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan sebagai mediator antara pengalaman trauma dan pertumbuhan pascatrauma (Arifah et al., 2025).

Tidak ditemukannya perbedaan kesejahteraan psikologis dan *self-esteem* berdasarkan karakteristik demografis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dampak psikologis kekerasan seksual bersifat lintas usia, tingkat pendidikan, dan latar belakang sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsekuensi kekerasan seksual bersifat mendalam dan relatif seragam di berbagai kelompok demografis (Schnittker, 2022). Dengan demikian, intervensi psikologis sebaiknya difokuskan pada penguatan proses psikologis internal, seperti *self-esteem*, daripada membatasi sasaran berdasarkan karakteristik demografis tertentu.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan menegaskan bahwa *self-esteem* merupakan faktor kunci dalam membangun dan mempertahankan kesejahteraan psikologis perempuan penyintas kekerasan seksual, khususnya dalam konteks budaya Indonesia. Dengan mengintegrasikan kerangka multidimensional Ryff, temuan penelitian ini memberikan penjelasan teoretis yang komprehensif mengenai bagaimana *self-esteem* memengaruhi berbagai dimensi kesejahteraan psikologis, mulai dari penerimaan diri hingga pertumbuhan pribadi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* berperan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada perempuan penyintas kekerasan seksual. Kontribusinya yang cukup besar yaitu sebesar 69,3% menunjukkan *self-esteem* merupakan prediktor bagi *psychological well-being* perempuan penyintas kekerasan seksual, sedangkan 30,7% berasal dari faktor lain.

Penelitian ini memiliki limitasi antara jumlah responden penelitian yang terbatas, dengan sebaran yang belum merata di seluruh provinsi di Indonesia, sehingga membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisir secara luas. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang bersifat eksternal seperti dukungan sosial, resiliensi, kondisi ekonomi, dan akses layanan kesehatan mental. Demikian pula variasi karakteristik pengalaman kekerasan seksual, seperti jenis, frekuensi, relasi dengan pelaku, dan jarak waktu kejadian, yang berpotensi

memengaruhi *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis perempuan penyintas kekerasan seksual.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis. Intervensi psikologis bagi perempuan penyintas kekerasan seksual perlu secara eksplisit memasukkan strategi peningkatan *self-esteem*, seperti intervensi berbasis trauma yang berfokus pada pengurangan rasa menyalahkan diri dan stigma internal. Pada tingkat institusional, layanan pendampingan korban dan institusi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan penguatan *self-esteem* dalam program pemulihan. Dari sisi kebijakan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kebijakan yang berorientasi pada penyintas dan menekankan pemulihan kesejahteraan psikologis jangka panjang, tidak hanya penanganan hukum dan sosial atas kasus kekerasan seksual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, S., Im Hambali, S. D. A., Muslihati, S. A., & Setyorini, M. D. (2025). Sexual Violence And Self Esteem: Systematic Literature Review On Impact And Recovery Strategies. *TPM–Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 32(3), 640-647. Retrieved from <https://tpmap.org/submission/index.php/tpm/article/view/2180>
- Azwar, S. (1979). *Self Esteem dan Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Sarjana Muda*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143–164.
- Clark, E. G. (2023). Addressing Sexual Assault and Supporting Survivors' Mental Health and Academic Performance Through Peer Advocate Support.
- Bachtiar, A. S. Q., & Hartini, N. U. R. U. L. (2021). Pengaruh self-esteem dan penerimaan kekerasan dalam pacaran terhadap dating violence victimization pada remaja perempuan. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 705-714.
- Dewijayanti, R. A., & Wahyudi, H. (2018). Hubungan antara Self Esteem dengan *Psychological well-being* pada Pasien Thalassemia Beta Mayor Usia Dewasa Awal di RS X Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 1030-1037. doi:<http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.11705>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Psikometris Skala *Psychological well-being* (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666-4674.
- Izzaturrohmah, & Khaerani, N. M. (2018) Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Psikologi*, 3(1), 117-140 <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Komnas Perempuan. (2022). *Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan 2021: Perempuan dalam himpitan pandemi dan kekerasan seksual*. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id>
- Komnas Perempuan. (2025). *Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan 2024: Menata data, menajamkan arah—Refleksi pendokumentasian dan tren kasus kekerasan terhadap perempuan*. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id>
- Lestari, R.R., Olivia, M.K., et. al. (2021). Buku Panduan Pendampingan Dasar Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan. LBH Bandung.
- Maulana, H., & Diningrum, M. L. (2015). Kesejahteraan Psikologis Pada Istri yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(1), 33-42. doi:<http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Nikmatullah. (2020). Demi Nama Baik Kampus VS Perlindungan Korban: Kasus Kekerasan Seksual di Kampus. *Qawwam: Journal for Gender Mainstreaming*, 14(2), 37-53.
- Nwankwo, C. B., Okechi, B. C., & Nweke, P. O. (2015). Relationship between Perceived Self Esteem and *Psychological Well-Being* among Student Athletes. *Academic*

- Research Journal of Psychology and Counseling*, 2(1), 8-16.  
doi:10.14662/IJALIS2015.040
- Onnar, N., & Bahçivan Saydam, R. (2025). Investigating Self-Efficacy in Coping with Violence, Coping Styles, and Self-Perception among Women Exposed to Domestic Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/08862605251345452>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.  
<https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Prihandin, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh Persepsi Keterlibatan Ayah dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Awal. *Jurnal Ecopsy*, 6(2), 91-98. doi:<http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v6i2>
- Rohimatuzahroh, H. R., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2020). Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Mengikuti Kejar Paket di Kabupaten Rembang. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 84-93.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248.  
<https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sbraga, T. P., & O'donohue, W. (2000). Sexual harassment. *Annual review of sex research*, 11(1), 258-285.
- Schnittker, J. (2022). What makes sexual violence different? Comparing the effects of sexual and non-sexual violence on psychological distress. *SSM-mental health*, 2, 100115. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100115>
- Singhal, S., & Prakash, N. (2020). Relationship between Self Esteem and Psychological well-being among Indian College Students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 12(8), 748-756.
- Sitorus, M. R., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri dan Stres dengan Psychological well-being Pada Remaja Panti Asuhan Tanjung Barat di Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 119-136.
- Suryani, I. (2021). Dampak Self Esteem terhadap Psychological well-being Dimediasi oleh Work-Life Balance. *Epigram*, 18(2), 160-169.  
doi:<https://doi.org/10.32722/epi.v18i2.4090>
- Verizka, A., & Kertamuda, F. E. (2020). Kesejahteraan Psikologi Pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Emosional. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 17-39.

- Taccini, F., Rossi, A. A., & Mannarini, S. (2024). Understanding the role of self-esteem and emotion dysregulation in victims of intimate partner violence. *Family process*, 63(4), 2258–2275. <https://doi.org/10.1111/famp.12966>
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, determinants, and health outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 174–184. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>