



Learned Helplessness Anak Penerima Manfaat di Sentra Alyatama yang Menjadi Korban Kekerasan Seksual

Anisa Alfi Rahma¹, Agung Iranda², Jelpa Periantalo³

¹²³ Universitas Jambi

*Corresponding author, e-mail: anisalfi02@gmail.com

Abstrak

Kekerasan seksual pada anak merupakan salah satu permasalahan paling mendesak di Indonesia dengan angka kasus yang selalu bertambah setiap waktunya. Kekerasan seksual ini menimbulkan kondisi learned helplessness pada individu. Penelitian ini bertujuan menggambarkan kondisi learned helplessness pada anak korban kekerasan seksual. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan. Partisipan penelitian terdiri atas tiga anak korban kekerasan seksual yang berada di Sentra Alyatama. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, kemudian dianalisis secara tematik untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan seksual yang terjadi secara berulang memunculkan berbagai manifestasi psikologis yang mencerminkan perilaku ketidakberdayaan (*learned helplessness*), seperti timbul keputusan pada korban, rasa rendah diri, perasaan-perasaan bersalah, perilaku melukai diri, bahkan juga mempengaruhi kerja otak yang menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Selain itu, ketidakberdayaan pada korban juga mempengaruhi kondisi fisik pada individu seperti mempengaruhi nafsu makan, perubahan berat badan, siklus haid yang tidak teratur, bahkan juga mempengaruhi kondisi tidur pada individu. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis dan sistem dukungan bagi anak korban kekerasan seksual.

Kata Kunci : Learned Helplessness, Kekerasan Seksual, Sentra Alyatama

Open Access



Received : 2026-07-10. Published : 2026-08-01.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang sering muncul di Indonesia dan tidak kunjung selesai adalah fenomena kekerasan seksual. Hal ini terjadi dikarenakan selalu terdapat lonjakan pada angka kasus setiap waktunya serta dapat terjadi kepada siapa saja dan dimana saja. Kekerasan seksual merupakan sesuatu yang tidak dikehendaki oleh salah satu pihak dan melibatkan kontak seksual (Yuwono, 2018). Berdasarkan data yang kami dapatkan dari Simfoni PPA Nasional Tahun 2025 dapat disimpulkan bahwasanya anak-anak rentan menjadi korban kekerasan seksual karena anak selalu diposisikan sebagai orang yang belum memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri dan masih bergantung kepada orang dewasa sehingga membuat anak menjadi lemah dan tidak berdaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2020)

bahwasanya kekerasan seksual banyak terjadi pada anak dan dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu ketidaktahuan, ketidakberdayaan, dan keterbatasan kekuatan fisik pada anak.

Berdasarkan dari hasil wawancara data awal kepada tiga partisipan yang menjadi korban kekerasan seksual, dinyatakan bahwasanya benar adanya pelaku memanfaatkan ketidaktahuan, ketidakberdayaan, dan keterbatasan kekuatan fisik korban sebagai sesuatu yang mempermudah mereka untuk melakukan kekerasan seksual. Biasanya hal ini mengakibatkan korban merasakan kekerasan seksual lebih dari satu kali atau secara berulang. Perlakuan tersebut tentunya menimbulkan berbagai dampak yang sangat berarti pada individu yang merasakannya.

Adapun dampak yang seringkali dirasakan oleh korban kekerasan seksual terdiri dari dampak fisik maupun dampak psikis. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Khairunnisa (2025) menyatakan bahwa kondisi korban setelah mengalami kekerasan seksual biasanya menimbulkan trauma psikologis, gangguan kecemasan, masalah depresi, kehilangan kepercayaan diri, menyebabkan ketidakberdayaan diri yang semakin menjadi-jadi sehingga mengganggu fungsi sosial, munculnya stigma sosial dan rasa bersalah, serta kecenderungan untuk melukai diri sendiri. Berdasarkan dari hasil wawancara data awal partisipan menyatakan bahwasanya dampak yang muncul setelah mengalami kekerasan seksual, seringkali diakibatkan dari adanya ketidakberdayaan dalam diri individu.

Ketidakberdayaan yang dialami oleh korban kekerasan seksual ini merupakan sebuah manifestasi dari ketidakmampuan korban dalam mengontrol suatu situasi karena adanya pengalaman menyakitkan yang terjadi secara berulang tersebut. Seringkali kondisi ini mengarah pada harapan bahwa kejadian dimasa mendatang tidak dapat dikontrol oleh diri, sehingga timbullah sebuah ketidakberdayaan pada individu. Fenomena ini selaras dengan konsep learned helplessness. Menurut Abramson (dikutip dalam Hoeksema, 2007) *learned helplessness* yaitu perasaan kurang mampu dalam mengendalikan lingkungan dengan memperlihatkan sikap mudah menyerah atau putus asa dan mengartikan bahwa korban tidak memiliki kemampuan untuk membela diri.

Maka dari itu timbul kondisi dimana seorang individu akan terus menerus menghadapi suatu hal yang tidak terkendali padanya dan menolak untuk mencoba mengubah keadaan tersebut meskipun memiliki kemampuan untuk melakukannya. Hal ini didukung dari tiga aspek utama yakni adanya penurunan motivasi, kognitif, dan emosional dalam diri individu, yang menyebabkan timbulnya kondisi learned helplessness (Seligman, 1975). Dengan demikian, melalui penelitian ini peneliti ingin melihat gambaran dari kondisi learned helplessness yang terjadi pada anak yang mengalami kekerasan seksual.

Hal ini diharapkan mampu menjadi pemikiran baru yang dapat diteliti lebih mendalam. Sehingga peneliti dapat lebih mengetahui secara mendalam terkait seberapa besar dampak yang ditimbulkan dari kondisi tersebut kepada diri korban terutama pada anak yang masih dinilai lemah dan belum memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih baik tentang dinamika learned helplessness dan dapat membantu peneliti selanjutnya dalam merancang intervensi dan program yang lebih efektif untuk korban kekerasan seksual supaya tidak merasakan dampaknya secara berlarut-larut

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti berfokus untuk mengeksplorasi gambaran learned helplessness pada anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Partisipan ditentukan melalui teknik

purposive sampling, dan telah didapatkan sebanyak tiga orang yakni partisipan C, R, dan N yang merupakan penerima manfaat di Sentra Alyatama Kota Jambi yang mengalami kekerasan seksual.

Adapun variabel yang diteliti yakni kondisi learned helplessness yang merupakan suatu kondisi psikologis individu yang muncul pada saat mereka merasa tidak memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri dikarenakan adanya pengaruh dari pengalaman negatif yang terjadi secara berulang sehingga menimbulkan demotivasi. Proses penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam secara langsung kepada partisipan di Sentra Alyatam Kota Jambi. Penelitian ini dilakukakn daam rentang waktu enam bulan yakni dimulai dari bulan Januari hingga bulan Juni 2026.

Hasil wawancara mendalam dianalisis menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) dengan tujuan untuk menelaah secara mendalam bagaimana kondisi learned helplessness terjadi kepada partisipan dan apa saja faktor yang memperkuat kemunculan learned helplessness pada anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Adapun beberapa langkah yang dilakukan dalam melakukan analisisnya, antara lain: (1) Epoche, (2) Penyajian Transkrip Wawancara, (3) Analisis Transkrip, (4) Perumusan Tema Emergen (5) Perumusan Tema Superordinat, (6) Polapola Antar Kasus atau Antar Pengalaman Partisipan (7) Penataan Seluruh Tema Superordinat, (8) Melaporkan Hasil, (9) Pembahasan.

HASIL DANA PEMBAHASSAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka didapatkan beberapa gambaran kondisi learned helplessness pada anak yang menjadi korban kekerasan seksual di Sentra Alyatam Kota Jambi. Gambaran tersebut dikelompokkan kedalam enam tema yang ditemukan selama penelitian ini yaitu perasaan tidak berdaya, penurunan kognitif, perilaku melukai diri, perubahan perilaku, kondisi fisik, dan keinginan untuk bangkit.

Perasaan tidak berdaya menjadi salah satu gambaran yang paling sering muncul pada saat individu mengalami kesulitan untuk mengendalikan situasi tertentu yang terjadi karena adanya respons emosional dan kognitif pada diri individu. Partisipan C menjelaskan bahwasanya setelah megalami kekerasan seksual mulai timbul kecenderungan dalam diri untuk menyalahkan diri sendiri terkait berbagai permasalahan yang dialaminya, serta juga muncul ketakutan berlebihan pada diri individu.

Adapun gambaran terkait kondisi ini juga dinyatakan oleh partisipan R bahwasanya setelah mengalami kekerasan seksual mulai timbul perasaan rendah diri, keputusasaan, penarikan diri, dan kehilangan rasa aman. Selain itu, partisipan N juga turut serta merasakan perasaan tidak berdaya berupa lebih menutup diri, menutup diri, dan merasa tidak berharga

Perilaku melukai diri timbul dari adanya keyakinan bahwa individu akan selalu kehilangan harapan untuk berhasil dalam mengontrol suatu situasi atau permasalahan yang dihadapi. Sehingga muncul pemikiran untuk melukai dan menyakiti diri sendiri, dengan harapan bahwa perilaku ini mampu menjadi pelampiasan perasaan ketidakberdayaan yang dialami serta mengekspresikan rasa sakit emosional. Pada sebagian individu perilaku ini dinilai sebagai bentuk manifestasi menghukum diri akibat perasaan rendah diri yang timbul kerena mengalami fenomena kekerasan seksual.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada partisipan, rata-rata mereka melakukan tindakan melukai diri sebagai bentuk respons terhadap tekanan emosional yang dirasakan setelah mengalami fenomena kekerasan seksual. Adapun

tujuannya yakni sebagai bentuk pelampiasan emosi yang dirasakan dan mereka juga mengungkapkan bahwa perilaku ini menimbulkan perasaan lega.

Penurunan kognitif adalah tema yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami kondisi learned helplessness dari fenomena kekerasan seksual itu cenderung merasakan kesulitan dalam berpikir aktif. Penurunan kognitif ini juga seringkali membuat individu mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan yang diakibatkan dari adanya pemikiran bahwa segala sesuatu yang dilakukan akan sia-sia dan sulit untuk merubah suatu keadaan.

Penurunan Kognitif ini turut serta dirasakan oleh partisipan R yang menyatakan bahwasanya hal ini dimanifestasikannya sebagai suatu bentuk kesulitannya dalam mengambil keputusan untuk masa depan, serta juga mempengaruhi kondisi R yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi.

Kondisi learned helplessness yang dialami oleh korban kekerasan seksual menimbulkan beberapa perubahan kepada kondisi fisik individu. Kondisi ini biasanya muncul diakibatkan dari adanya lonjakan perasaan tidak berdaya dan permasalahan pada penurunan kognitif individu yang didasari dari pengalaman kejadian menyakitkan sebelumnya.

Partisipan C mengungkapkan mengalami keluhan pada kondisi fisiknya yang diakibatkan dari perasaan sedih terus menerus dan ketidakberdayaan individu yang diakibatkan dari kejadian menyakitkan sebelumnya sehingga menimbulkan tekanan kepada diri individu. Tekanan yang muncul tersebut dapat memicu perubahan respons tubuh yang sangat mengganggu perubahan hormon dan menyebabkan perubahan siklus haid pada individu.

Penelitian ini juga mengungkapkan temuan baru berupa adanya keinginan untuk pulih yang dirasakan oleh korban kekerasan seksual. Keinginan untuk pulih ini seringkali muncul namun cenderung lebih tertutup dengan rasa ketidakberdayaan. Hal ini dapat diartikan bahwasanya kondisi learned helplessness tidak sepenuhnya menghambat motivasi individu untuk hidup lebih baik, melainkan menekannya dalam jangka waktu tertentu sehingga seringkali menimbulkan dampak yang sangat berarti kepada diri korban secara berkepanjangan. Hal ini biasanya diakibatkan dari pengalaman tidak menyenangkan sebelumnya.

Maka dari itu, partisipan C menyatakan bahwasanya terdapat beberapa keinginan untuk pulih dari kondisi yang dia rasakan sekarang ini. Walaupun biasanya keinginan tersebut muncul dalam bentuk kecil, tapi cenderung menjadi keinginan awal mereka untuk merasakan kembali hidup normal seperti sebelumnya yakni pada saat sebelum mengalami kekerasan seksual. Partisipan C menyatakan bahwasanya mulai ada keinginan untuk berhenti merasa bersalah. Hal ini muncul dikarenakan adanya keinginan untuk mengubah pola hidup menjadi lebih baik lagi dengan tujuan untuk menghilangkan perasaan sedih yang diakibatkan dari kejadian sebelumnya.

Perubahan perilaku dapat muncul pada saat individu mengalami *kondisi learned helplessness*. Hal ini terjadi karena adanya tekanan emosional secara terus menerus yang muncul pada diri individu sehingga membuat individu cenderung mencari cara untuk terlepas dari pengalaman menyakitkan tersebut. Keinginan tersebut seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Salahsatunya adalah tempat rehabilitasi bagi korban kekerasan seksual. Tempat tersebut dapat mengajarkan individu untuk melakukan perubahan contohnya adalah perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut cenderung diajarkan dengan tujuan untuk mengubah pemikiran negatif berupa perasaan tidak berdaya menjadi sebuah kesempatan untuk mengubah diri menjadi lebih baik lagi agar terhindar dari kejadian serupa yang dapat timbul dimasa mendatang.

Pada partisipan C mengungkapkan bahwa dari adanya tempat rehabilitasi mengajarkannya untuk melakukan perubahan perilaku dengan harapan agar terhindar dari kejadian serupa. Perubahan perilaku tersebut diajarkan kepadanya melalui perubahan dalam caranya berpakaian.

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan kepada anak penerima manfaat di Sentra Alyatama yang menjadi korban kekerasan seksual menggunakan proses pengambilan data wawancara langsung didapatkan beberapa gambaran kondisi *learned helplessness*. Adapun gambaran tersebut dikelompokkan kedalam enam tema berupa perasaan tidak berdaya, perilaku melukai diri, penurunan kognitif, kondisi fisik, perubahan perilaku, dan keinginan untuk bangkit.

Peneliti menjadikan eksperimen dari Seligman (1975) sebagai acuan yang digunakan. Berdasarkan temuan yang peneliti lakukan, terdapat dua tema yang memiliki kecocokan dengan teori yang menjadi acuan selama penelitian ini yakni tema perasaan tidak berdaya dan penurunan kognitif. Sementara itu, terdapat pula empat tema khas yang muncul selama proses penelitian ini yaitu tema perilaku melukai diri, perubahan perilaku, kondisi fisik, dan keinginan untuk bangkit.

Tema perasaan tidak berdaya yang muncul pada partisipan merupakan suatu kondisi ketika individu dihadapkan pada beberapa emosi yang diakibatkan dari adanya keyakinan bahwa segala sesuatu yang mereka lakukan akan berakhir pada kegagalan. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023), yang menyatakan bahwasanya ketika individu mengalami repetisi pengalaman menyakitkan kekerasan seksual, secara tidak sadar mereka akan menciptakan perasaan tidak berdaya dan rendah diri dalam hidupnya.

Hal ini juga sesuai dengan eksperimen yang menjadi acuan peneliti yaitu aspek penurunan emosional oleh Seligman (1975). Dalam teorinya dijelaskan bahwasanya penurunan emosional dialami oleh individu akan menghasilkan suatu sikap pasif yang mengarah kepada kondisi keterlambatan individu dalam mengambil suatu tindakan. Biasanya keadaan ini diakibatkan dari tidak adanya keyakinan individu untuk berusaha dalam mengatasi suatu keadaan yang terjadi dari pengalaman menyakitkan sebelumnya. Maka dari itu timbul keyakinan untuk selalu menyalahkan diri sendiri. Selain itu, kondisi ini lebih menggambarkan kepada emosi yang dirasakan individu tersebut dan dinilai dapat mengganggu kehidupannya seperti adanya perasaan rendah diri dan keputusasaan ketika dihadapkan kepada situasi. Bahkan kondisi ini juga membuat individu sulit untuk berinteraksi kembali dengan lingkungan sekitar karena timbulnya ketakutan berlebihan yang menyebabkan kehilangan rasa aman.

Tema selanjutnya adalah penurunan kognitif pada diri individu. Tema ini memiliki kecocokan dengan aspek yang disampaikan oleh Seligman (1975) yaitu aspek penurunan kognitif. Penurunan kognitif menyatakan bahwasanya individu mengalami kecenderungan untuk mengembangkan pola pikir negatif yang dipengaruhi dari keyakinan bahwa semuanya akan gagal. Hal ini membuat individu semakin merasakan kesulitan untuk berkonsentrasi dan berpikiran positif sehingga seringkali individu akan merasakan sulit untuk fokus. Dengan demikian, kondisi ini sesuai dengan temuan pada penelitian yang telah dilakukan berupa kesulitan dalam berkonsentrasi.

Kesulitan dalam berkonsentrasi dan berpikiran fokus tersebut muncul dari adanya berbagai perasaan-perasaan bersalah yang timbul terhadap kejadian sebelumnya yang mempengaruhi cara individu dalam berpikir sehingga menimbulkan kecenderungan untuk mudah menyerah dan kehilangan minat akan suatu usaha. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bylund (2007), bahwasanya individu yang mengalami kondisi *learned helplessness* akan merasakan kesulitan untuk berpikir positif yang diakibatkan adanya penurunan secara mendadak yang terjadi pada aktivitas sinaptik di hipokampus. Dengan demikian menyebabkan individu merasakan kesulitan dalam berkonsentrasi sehingga kadangkala membuatnya jadi susah fokus.

Temuan selanjutnya adalah perilaku melukai diri yang dialami oleh anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Perilaku ini seringkali dirasakan oleh semua partisipan pada saat kondisi learned helplessness mulai muncul dalam diri. Perilaku ini dinilai sebagai bentuk manifestasi individu untuk bisa melampiaskan emosi yang dirasakan akibat pengalaman menyakitkan sebelumnya. Berdasarkan temuan tersebut perilaku yang cenderung sering muncul yakni berupa sayatan ditangan menggunakan benda tajam sehingga mengeluarkan darah dan berbekas.

Temuan ini juga sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Thomassin (2016) bahwasanya seseorang yang mengalami kekerasan akan berdampak pada kondisi emosionalnya dan membuatnya cenderung secara langsung akan melakukan tindakan Nonsuicidal self-injury atau NSSI. NSSI merupakan kondisi ketika individu dengan sengaja melakukan kerusakan pada permukaan tubuh tanpa adanya niatan untuk bunuh diri (Nock, 2009). Pada korban kekerasan seksual umumnya kondisi ini akan datang bersamaan dengan kesulitan individu untuk mengatasi emosi negatif sehingga akan membuat individu merasakan kesulitan dalam mengungkapkan perasaannya. Dengan demikian, hal ini dapat digambarkan sebagai perbuatan lanjutan yang dilakukan individu ketika mengalami kondisi learned helplessness terutama pada kasus kekerasan seksual.

Tema selanjutnya yang ditemukan adalah kondisi fisik. Kondisi fisik disini merujuk kepada perubahan fisik individu yang mengalami learned helplessness akibat kekerasan seksual. Adapun individu yang merasakan hal tersebut akan mengalami penurunan berat badan akibat kehilangan nafsu makan. Hal ini terjadi karena adanya pikiran perasaan tidak berdaya yang secara menerus dirasakan sehingga secara tidak disadari mengganggu kehidupan individu dan berdampak kepada kondisi fisik seperti hal lainnya berupa tidur yang tidak teratur, bahkan juga mempengaruhi siklus haid.

Pernyataan tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeon (2023). Dalam penelitiannya diungkapkan bahwasanya "*Sleep disturbances within most dimensions of sleep health negatively impact menstrual disturbances*". Hal ini berarti bahwa individu yang mengalami perasaan bersalah secara terus menerus dan berujung kepada gejala depresi akan berpengaruh kepada kondisi fisiknya. Individu akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan waktu tidur karena adanya pikiran yang berlarut-larut pada pengalaman menyakitkan, dan juga akan membuatnya mengalami gangguan menstruasi karena hal ini saling berkaitan.

Temuan lainnya adalah munculnya perubahan perilaku pada individu. Perubahan perilaku ini terjadi karena individu merasakan kelelahan akan perasaan-perasaan tidak berdaya yang timbul dari kejadian menyakitkan sebelumnya. Sehingga dengan adanya keinginan tersebut membuat individu mulai mencari cara untuk terlepas dari tekanan emosional. Salahsatu contoh perubahan perilaku yang ditemukan adalah mulai adanya keinginan untuk menjaga diri dengan menjaga aurat demi mencegah terulang kejadian sebelumnya.

Hal ini didukung melalui penelitian yang dilakukan oleh Rosenthal (2023), diungkapkan bahwasanya beberapa individu akan mengalami *Post-Traumatic Growth* atau PTG. Adapun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukannya dijelaskan bahwa PTG atau pertumbuhan pascatrauma dapat terjadi kepada individu setelah melewati pengalaman yang sangat menyakitkan dan membawa perubahan perilaku positif. Hal ini dinilai sebagai proses individu dalam menciptakan makna dan penguatan terhadap persepsi diri. Sehingga membuat individu terdorong untuk berpikir mencari cara terbaik dalam memandang dirinya dan orang lain, dengan timbulnya harapan untuk terhindar dari kejadian serupa.

Tema terakhir yang menggambarkan kondisi *learned helplessness* yakni adanya keinginan untuk pulih pada diri partisipan penelitian. Keinginan untuk pulih ini juga

merupakan salahsatu bentuk dari proses individu untuk melakukan perlawanan dari rasa sakit yang dialaminya akibat pengalaman sebelumnya. Temuan yang peneliti dapatkan mengungkapkan bahwasanya semua partisipan mencoba berbagai cara untuk pulih dan bangkit kembali. Hal ini dilakukannya melalui dorongan yang kuat dari tempat rehabilitasi, salahsatu contohnya salahsatu partisipan mengungkapkan bahwa mulai mencari bantuan dari pihak professional untuk menghadapi berbagai perasaan-perasaan bersalah yang menyebabkan ketidakberdayaan akibat kejadian yang pernah dia alami.

Selain itu, keinginan untuk pulih yang paling banyak dialami partisipan adalah adanya kecenderungan untuk memotivasi diri melalui proses belajar serta mengeksplor diri dengan tujuan untuk meningkatkan harga diri. Hal ini dilakukan karena adanya pemikiran yang timbul dalam diri bahwasanya setelah mengalami kekerasan seksual timbul stigma sosial yang membuat mereka menjadi merasa rendah diri. Maka dari itu keinginan-keinginan tersebut mulai muncul seiring adanya ketidaksanggupan individu untuk menahan perasaan-perasaan ketidakberdayaan dalam diri.

Temuan yang telah dijelaskan tersebut, juga sesuai dengan temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Febrianto (2022). Penelitian tersebut menjelaskan bahwasanya korban kekerasan seksual tentunya mengalami dampak psikologis yang berat, namun mereka juga memiliki kemampuan berupa keinginan untuk pulih melalui berbagai startegi penyembuhan yang berbeda-beda pada setiap individu. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan bahwasanya keinginan untuk pulih itu biasanya didorong oleh dukungan keluarga, masyarakat, istitusi Pendidikan, pemerintah, ataupun tempat rehabilitasi. Maka dari itu, timbul keinginan untuk pulih pada korban kekerasan seksual yang peneliti teliti karena adanya dukungan dari tempat rehabilitasi berupa Sentra Alyatama.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sentra Alyatama Kota Jambi kepada tiga orang partisipan, telah ditemukan beberapa gambaran kondisi learned helplessness pada anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Gambaran tersebut berupa timbulnya perasaan tidak berdaya pada korban berupa keputusanasaan, perasaan bersalah, pasrah, meraa hidup tidak berharga, ketidakberanian untuk melawan, perasaaan rendah diri, kehilangan rasa aman, ketakutan berlebihan, dan merasa hidup tidak berharga. Selain itu, kondisi learned helplessness juga tergambar kepada penurunan kognitif berupa kesulitan individu dalam berkonsentrasi.

Gambaran lain yang muncul pada kondisi ini juga berupa bentuk perilaku melukai diri seperti melukai tubuh dengan menyayat tangan berkali-kali. Perilaku-perilaku melukai diri tersebut, seringkali berjalan beriringan dengan munculnya perubahan pada kondisi fisik individu, seperti perubahan nafsu makan, perubahan berat badan, siklus tidur yang tidak teratur, dan siklus haid yang tidak teratur.

Meskipun demikian, peneliti juga menemukan gambaran positif pada kondisi learned helplessness ini berupa adanya keinginan untuk bangkit pada individu dan mulai muncul perubahan perilaku. Hal ini tergambar dengan munculnya perilaku mulai mendekatkan diri kepada tuhan, berusaha lebih berani dan menjauh dari kejadian serupa dengan membatasi pergaulan, serta mencari dukungan. Selain itu juga tergambar pada diri individu yakni mulai adanya keinginan untuk lebih baik lagi, mulai mengeksplor diri dan memotivasi diri untuk belajar.

Sementara itu, penelitian ini juga mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi learned helplessness pada anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Terdapat tiga faktor yang peneliti temukan yakni diantaranya stigma sosial berupa adanya pengucilan dari keluarga dengan munculnya cap buruk oleh ibu dan ayah, ada juga berupa ejekan dari teman dan dijauhkan oleh teman. Faktor selanjutnya

adalah kurangnya dukungan berupa kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial. Faktor terakhir adalah adanya ancaman yang timbul sehingga semakin mempengaruhi timbulnya kondisi *learned helplessness*.

REFERENSI

- Alase, A. (2017). *The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach*. 5
- Azari, A.A., & Zururi, M.I. (2020). Gambaran Nonsuicidal Self-Injury pada Remaja Korban Kekerasan Keluarga. *Medical Journal of Al-Qodiri*, 5
- Bylund, D.B. (2007). Childhood and adolescent depression: Why do children and adults respond differently to antidepressant drugs?. *Neurochemistry International*, 51 <https://doi.org/10.1016/j.neuint.2007.06.025>
- Department of Reproductive Health and Research World Health Organization. (2019). *Violence against women*. Switzerland: World Health Organization
- Febrianto, P.T. (2022). Sexual violence and the healing process of the victims. *Jurnal Sosiologi Dialb ektika*, 17 <https://dx.doi.org/10.20473/jsd.v17i1.2022.109-119>
- Hardianti, R., & Oktriani. (2022). Gambaran Kepercayaan Diri Pada Korban yang Mengalami Kekerasan Seksual. *UNES Journal of Social and Economics Research*, 7
- Hoeksema, S. N. (2007). *Abnormal psychology*. (4th ed.). New York: McGraw Hill.
- Jeon, B. & Baek, J. (2023). Menstrual disturbances and its association with sleep disturbances: a systematic review. *BMC Women's Health*, 23 <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02629-0>
- Khairunnisa, N.A. (2025). Dampak Kekerasan Seksual terhadap Psikologis Perempuan. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3
- Kutlu, O., & Ozyeter, N. T. (2023). *Development of the Learned Helplessness Tendency Scale for Secondary School Students: Validity and Reliability Studies*. *Van Yüzüncü Yıl University Journal of Education*, 20
- Lubis, S.P., Hasibuan, A.D., & Rusman, A.A. (2025). Efektivitas Teknik *Reframing* untuk Mengentaskan *Learned Helplessness* pada Siswa. *AMI: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 3
- Morgan, T.A. (2020). *Learned Helplessness*. In: *Gellman, M.D. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1201
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current directions in psychological science*, 18(2), 78-83.
- Prastini, E. (2024). Kekerasan Terhadap Anak dan Upaya Perlindungan Anak Di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 4

- Rini, R., (2020). Dampak psikologis jangka panjang kekerasan seksual anak (komparasi faktor: pelaku, tipe, cara, keterbukaan dan dukungan sosial). IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 4
- Rosenthal, A. (2023). *Trauma appraisals and posttraumatic growth among survivors of sexual assault*. National Library of Medicine, 16 DOI: [10.1037/tra0001443](https://doi.org/10.1037/tra0001443)
- Rudolph J, Zimmer-gembeck MJ, Shanley DC, Hawkins R. (2017). *Child Sexual Abuse Prevention Opportunities: Parenting, Programs, and the Reduction of Risk*. *Child Maltreat*.xx(x):1–11
- Saini, G. (2024). *Understanding Postpartum Depression Through Learned Helplessness Theory*. *The Open Psychology Journal*, 17
- Seligman M.E.P.,& Maier S.F. (1967). *Failure to escape traumatic shock*. *Journal of Experimental Psychology*, 74
- Seligman M.E.P. (1975) *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, CA: Freeman
- Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak. (2025). Peta Sebaran Jumlah Kasus Kekerasan. Diakses dari: <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung, 225(87), 48–61
- Yudhita, S., Soetikno, N. (2024). Gambaran Nonsuicidal Self-Injury pada Remaja Korban Kekerasan Keluarga. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8
- Yuwono, Ismantoro. D. (2018). Penerapan Hukum dalam Kasus Kekerasan Seksual Terhadap Anak. Yogyakarta: Media Pressindo.