

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
RESILIENSI PADA PENYINTAS KEKERASAN SEKSUAL
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun oleh:
Helfa Nurunnajma
NIM. 22102020070**

**Pembimbing:
Nur Fitriyani Hardi, M. Psi.
NIP. 19900327 201903 2 016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1856/Un.02/DD/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA
PENYINTAS KEKERASAN SEKSUAL DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HELFA NURUNNAJMA
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020070
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Desember 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6944fa92f41d6

Ketua Sidang

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED



Valid ID: 6943b0966b445

Penguji I

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED



Valid ID: 693f8c3b1affb

Penguji II

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED



Valid ID: 6944ff036b7d9

Yogyakarta, 11 Desember 2025

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
DI Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

Nama : Helfa Nurunnajma
NIM : 22102020070
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan Seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta

Skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- o Bebas dari unsur plagiarisme
- o Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata
- o Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 04 Desember 2025

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
NIP 19900327 201903 2 016

Zaen Musvirifin, M. Pd. I.
NIP 19900428 202321 1 029

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Helfa Nurunnajma
NIM : 22102020070
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan Seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 04 Desember 2025

Yang menyatakan,



Helfa Nurunnajma

NIM 22102020070

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, kemudahan, dan pertolongan-Nya sehingga karya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan penuh rasa syukur, persembahan ini penulis tujukan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Farid Helmi dan Ibu Sri Ummi Zulfa, atas doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkah perjuangan penulis.

Semoga karya ini menjadi wujud cinta, hormat, dan rasa terima kasih yang mendalam atas segala ketulusan dan kebaikan yang telah diberikan.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat-Nya yang tak terhingga, melimpahkan kebahagiaan yang tiada habis serta ketenangan lahir dan batin, dunia dan akhirat.

Aaamiiin

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

Hati yang tenang adalah senjata terkuat dalam menghadapi ujian kehidupan.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan Seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Noorhadi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, motivasi, kritik, dan saran berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., dan Ibu Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si., selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan masukan serta evaluasi yang sangat membantu dalam penyempurnaan penelitian ini.

6. Ibu Ferra Puspito Sari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan, bantuan, semangat, serta doa kepada peneliti selama masa perkuliahan
7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama masa studi.
8. Seluruh Staf Akademik dan Tata Usaha Fakultas, yang telah memberikan pelayanan administrasi dengan baik selama proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh pihak Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) yang menjadi tempat uji coba instrumen penelitian, serta seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan memberikan keterlibatan penuh dalam penelitian ini.
10. Seluruh pihak di PERCA Resource Center for Women and Girls, terkhusus Mbak Ani Rufaida dan Mbak Fitri Indra, yang telah menerima, membantu, dan memberikan informasi sangat berharga dalam proses pengumpulan data.
11. Kedua orang tua tercinta, Bapak Farid Helmi dan Ibu Sri Ummi Zulfa, serta kakak peneliti Muhammad Jauharil Hikam As-Sidqi, atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang menjadi sumber kekuatan dalam menempuh perjalanan akademik ini.
12. Keluarga besar Bani Zuhri dan keluarga besar H. Ikhsan yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada peneliti.
13. Sahabat-sahabat terdekat, Yunissa Aulia yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, serta membantu peneliti dalam proses pengambilan data;

dan Nala Salsabila yang selalu menemani peneliti mengerjakan skripsi di coffee shop hingga larut malam bahkan hingga pagi, menjadi teman seperjalanan dalam setiap prosesnya.

14. Sahabat dari kampung halaman, Indriyana dan Roha Nur Badi'ah, atas doa, perhatian, dan semangat yang tidak pernah putus mengiringi langkah peneliti.
15. Sahabat yang menjadi *support system*, Ahmad Nuqrosy yang senantiasa menemani peneliti selama proses penyusunan skripsi dan membantu dalam berbagai perbaikan; serta Nafilah Dewi, teman kos yang selalu memberikan dukungan, menemani, dan memberi semangat hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
16. Tak lupa peneliti ucapkan terima kasih kepada rekan seperjuangan, Bunagi Alfarez Junior dan Dhafin Dzakwan, atas kebersamaan dalam menyelesaikan berbagai tugas di coffee shop hingga larut malam, serta canda tawa yang senantiasa menguatkan dan menghibur peneliti.
17. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2022, khususnya Rizky Azkiya, Fiza Nafisatun, Syafna Naziiza, Silvia Karima, dan Rifki Ahmad Fahrezi atas kebersamaan, bantuan, dan dukungan selama studi.
18. Sahabat-sahabat MA yang selalu mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, Najwa Azkiyya, Miftahul Jannah, Fajar Dwi Puspa, dan Chika Ayu
19. Kakak tingkat BKI Angkatan 2021, terkhusus Muhammad Imanul Haq dan Ismah Annisa Nurhaliza sabar mengajari dan membantu peneliti dalam penyusunan skripsi.

20. Ibu Nanik Minarni dan seluruh guru pendamping AHE Sorosutan, atas dukungan dan motivasi yang diberikan.
21. Teman-teman Asisten Laboratorium Research and Development BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta terkhusus Nafisah Alfathiyah Baziad dan Diah Nurul Azizah serta angkatan 2021, 2022, 2023, dan 2024 atas kebersamaan, pembelajaran, serta pengalaman berharga selama peneliti bergabung di LAB BKI.
22. Teman-teman KKN 117 Purwosari Temanggung, atas kebersamaan dan kerja sama yang baik.
23. Teman-teman PPL di BPRSW, yang selalu sabar, saling mendukung, dan bekerja sama dalam menyelesaikan tugas PPL.
24. Teman-teman IKLAS Yogyakarta, atas dukungan dan kebersamaan yang menguatkan.
25. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi dalam bentuk apa pun untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menjadi tambahan ilmu pengetahuan, serta menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang terlibat.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 04 Desember 2025

Peneliti



Helfa Nurunnajma

NIM 22102020070



ABSTRAK

HelFa Nurunnajma (22102020070), “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan Seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Kekerasan seksual merupakan permasalahan serius yang memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis korban, sehingga diperlukan kemampuan resiliensi untuk membantu penyintas bangkit dan pulih dari pengalaman traumatis. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi pembentukan resiliensi adalah kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 43 perempuan penyintas kekerasan seksual yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Resiliensi yang mengacu pada teori Connor dan Davidson serta Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari teori Gratz dan Roemer. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *spearman's rho* dengan bantuan SPSS 18.0 *for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, yang dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,453 dan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki penyintas, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya dalam menghadapi dampak psikologis akibat kekerasan seksual.

Kata Kunci: Kekerasan Seksual; Penyintas; Regulasi Emosi; Resiliensi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Helpa Nurunnajma (22102020070), “The Relationship Between Emotional Regulation and Resilience in Survivors of Sexual Violence in the Special Region of Yogyakarta” Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2025.

This study aims to analyze the correlation between emotional regulation and resilience in sexual violence survivors in the Special Region of Yogyakarta as a response to the urgency of post-traumatic psychological recovery. This study applied a quantitative correlational design involving 43 female survivors of sexual violence selected through purposive sampling technique. Variable measurement was conducted using the Resilience Scale based on Connor and Davidson's theory and the Emotion Regulation Scale referring to the Gratz and Roemer model, with data subsequently analyzed using the spearman's rho statistical test. The statistical analysis yielded a correlation coefficient (r) of 0.453 with a significance of 0.002 ($p < 0.01$), confirming the existence of a significant positive relationship between the two variables. These findings imply that emotional regulation capacity is directly proportional to the level of resilience, indicating that enhanced emotional management competence contributes essentially to the survivors' adaptation mechanism.

Keywords: Emotional Regulation; Resilience; Sexual Violence; Survivors

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat penelitian	13
E. Kajian Pustaka	14
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kajian Teori	21
1. Teori Resiliensi	21
2. Teori Regulasi Emosi	37
B. Kerangka Berpikir Regulasi Emosi dan Resiliensi	53
C. Hipotesis Penelitian	58
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	59
B. Populasi dan Sampel	60
1. Populasi Penelitian	60
2. Sampel Penelitian	61
C. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	62
1. Variabel Regulasi Emosi	62
2. Variabel Resiliensi	63

D. Instrumen Penelitian	63
1. Skala Regulasi Emosi	64
2. Skala Resiliensi.....	69
E. Metode Analisis Data.....	74
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	77
B. Hasil Uji Hipotesis	85
C. Pembahasan.....	87
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN-LAMPIRAN	104
1. Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba	104
2. Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba	106
3. Tabel Skoring Uji Coba Skala Regulasi Emosi	108
4. Tabel Skoring Uji Coba Skala Resiliensi.....	111
5. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	113
6. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi	114
7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	115
8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi	115
9. Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	116
10. Skala Resiliensi Setelah Uji Coba.....	118
11. Tabel Skoring Instrumental Regulasi Emosi	120
12. Tabel Skoring Instrumental Resiliensi.....	123
13. Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	125
14. Surat Izin Penelitian	126
15. Daftar Riwayat Hidup	127

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue print skala regulasi emosi sebelum uji coba.....	65
Tabel 3.2 Skor penilaian skala regulasi emosi.....	66
Tabel 3.3 Aitem valid dan gugur skala regulasi emosi.....	67
Tabel 3.4 Blue print skala regulasi emosi setelah uji coba.....	67
Tabel 3.5 Hasil uji reliabilitas regulasi emosi.....	69
Tabel 3.6 Blue print skala resiliensi sebelum uji coba.....	70
Tabel 3.7 Skor penilaian skala resiliensi.....	71
Tabel 3.8 Aitem valid dan gugur skala resiliensi.....	72
Tabel 3.9 Blue print skala resiliensi setelah uji coba.....	72
Tabel 3.10 Hasil uji reliabilitas resiliensi	74
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan usia	77
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan domisili di DIY.....	79
Tabel 4.3 Hasil perhitungan regulasi emosi dan resiliensi	82
Tabel 4.4 Rumus perhitungan jarak interval.....	82
Tabel 4.5 Kategorisasi skor regulasi emosi	83
Tabel 4.6 Kategorisasi skor resiliensi	84
Tabel 4.9 Pedoman interpretasi koefisien korelasi	85
Tabel 4.10 Hasil uji hipotesis regulasi emosi dengan resiliensi	86

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data KBGtP dalam CATAHU Komnas Perempuan 2015-2024	1
Gambar 2.1 Bagan dinamika hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi..	57
Gambar 4.1 Responden berdasarkan usia	78
Gambar 4.2 Distribusi responden berdasarkan domisili di DIY	80
Gambar 4.3 Distribusi kategorisasi skor regulasi emosi.....	83
Gambar 4.4 Distribusi kategorisasi skor resiliensi	84

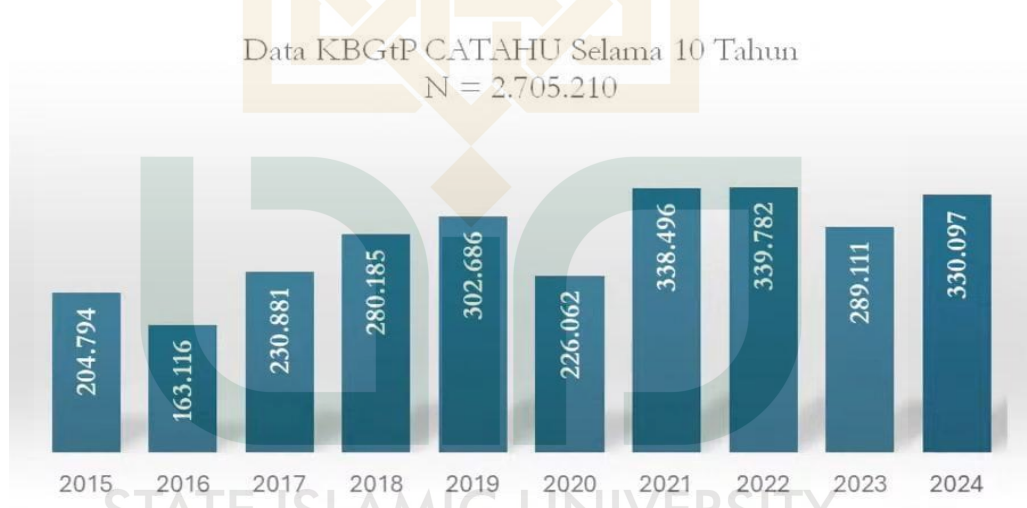


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekerasan seksual merupakan permasalahan serius yang dihadapi oleh banyak individu di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Masalah kekerasan seksual di Indonesia mengalami peningkatan signifikan pada tahun 2024. Berikut data Kekerasan Berbasis Gender terhadap Perempuan (KBGtP) menurut Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) dalam Catatan Tahunan (CATAHU) 2024 pada tahun 2015-2024:¹



Gambar 1.1 Data KBGtP dalam CATAHU Komnas Perempuan 2015-2024

Berdasarkan data kekerasan di atas, menunjukkan bahwa angka Kekerasan Berbasis Gender terhadap Perempuan (KBGtP) mengalami fluktuasi dengan tren tidak stabil selama satu dekade terakhir. Total kasus kekerasan pada 2024 tercatat 330.097 kasus, naik 14,17% dibandingkan 2023 (289.111 kasus).

¹ Komnas Perempuan, *Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan 2024: Menata Data, Menajamkan Arah* (Jakarta: Komnas Perempuan, 2025).

Meski demikian, pengaduan langsung ke Komnas Perempuan mengalami penurunan 4,48% menjadi 4.178 kasus, dengan rata-rata 16 pengaduan per hari. Kekerasan ini terjadi dalam berbagai bentuk seperti kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi yang dapat terjadi secara berlapis. Berdasarkan bentuk kekerasan, kekerasan seksual menjadi yang paling tinggi dengan 36,43% (20.471 kasus), diikuti kekerasan psikis (26,94% atau 15.139 kasus), kekerasan fisik (26,78% atau 15.044 kasus), dan kekerasan ekonomi (9,85% atau 5.531 kasus). Kekerasan seksual menunjukkan tren meningkat dari 24,69% pada 2023 menjadi 31,01% pada 2024.

Data juga menunjukkan ketimpangan relasi kuasa, dimana pelaku umumnya berusia lebih tua dan berpendidikan lebih tinggi daripada korban. Kekerasan ini berlangsung baik di ranah personal, ranah publik, dan ranah negara. Di ranah personal menunjukkan data yang tinggi dimana kasus ini berlangsung dalam perkawinan, kekerabatan, hubungan kerja dalam lingkup rumah tangga, relasi pacaran, maupun pasca-relasi personal mereka usai. Kekerasan ini terjadi dalam berbagai bentuk seperti kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi yang dapat terjadi secara berlapis. Kondisi ini masih terus mengancam perempuan dari berbagai kelompok rentan, perempuan pekerja migran, perempuan dengan disabilitas, perempuan pembela HAM, serta perempuan dari kelompok rentan lainnya.²

² Komnas Perempuan, *Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan 2024: Menata Data, Menajamkan Arah*.

Berdasarkan data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI-PPA) Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen-PPPA), sepanjang tahun 2024 tercatat 31.947 kasus kekerasan di Indonesia. Dari jumlah tersebut, 27.658 kasus atau 86,6% dialami perempuan, sementara laki-laki menjadi korban sebanyak 6.894 kasus atau 21,6%. Jenis kekerasan yang paling banyak dialami korban berupa kekerasan seksual, yaitu sebanyak 14.459 kasus, diikuti kekerasan fisik 11.372 kasus, dan kekerasan psikis 9.800 kasus. Korban berasal dari seluruh rentang usia, mulai dari balita hingga lansia, dengan kelompok usia 13–17 tahun mencatat kasus tertinggi yaitu 12.168 kasus, disusul usia 25–44 tahun (7.291 kasus), usia 6–12 tahun (7.019 kasus), serta usia 18–24 tahun (3.998 kasus).³ Hal ini dapat disimpulkan bahwa perempuan merupakan kelompok yang paling banyak menjadi korban kekerasan di Indonesia. Di antara berbagai jenis kekerasan yang terjadi, kekerasan seksual mendominasi sebagai bentuk yang paling sering dialami, sedangkan kekerasan fisik dan psikis juga cukup signifikan.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebagai salah satu Provinsi di Indonesia yang tidak lepas dari isu kekerasan yang menimpa pada perempuan. Fenomena kekerasan terhadap perempuan yang masih marak terjadi perlu mendapat perhatian khusus. Pada tahun 2023, Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) DIY menyampaikan bahwa sepanjang tahun 2024 kasus

³ Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, *SIMFONI-PPA 2024*. Diakses 08 Maret 2025, dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.

kekerasan mengalami kenaikan pada kategori dewasa maupun kategori anak, yaitu sejumlah 822 kasus dewasa dan 504 kasus anak, dengan total kasus kekerasan yang tertangani berjumlah 1326. Mayoritas kasus kekerasan terhadap Perempuan dan Anak ini dialami oleh korban pada rentang usia 26-59 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Sepanjang tahun 2024 tercatat sebanyak 37 kasus Kekerasan berbasis Online, dimana korban paling banyak mengalami kekerasan dalam bentuk kekerasan seksual. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan tidak hanya terjadi secara langsung, namun juga dapat berawal dari sarana online yang diakses oleh masyarakat.⁴ Data ini menunjukkan bahwa kasus kekerasan seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta masih memerlukan perhatian dari berbagai pihak untuk melindungi perempuan dan anak-anak dari tindak kekerasan.

Kasus kekerasan seksual yang tidak lama terjadi di Yogyakarta, terungkap bahwa Prof. Edy Meiyanto Guru Besar Fakultas Farmasi UGM diduga melakukan pelecehan seksual terhadap 15 mahasiswa (S-1, S-2, dan S-3) selama proses bimbingan skripsi, tesis, dan disertasi. Kejadian berlangsung sejak 2022 hingga 2024 di beberapa lokasi seperti ruang kampus, rumah Pelaku di Minomartani, Sleman, dan sejumlah lokasi penelitian. Menurut korban, ada laporan korban berupa kekerasan verbal yang tidak dimasukkan oleh Satgas PPKS. Total kasus dalam kertas kerja yang dilaporkan korban ada 33 kejadian. Para korban mendapatkan pelecehan berupa fisik dan verbal, termasuk memijat

⁴ DP3AP2KB Kota Yogyakarta. (2025). *1326 Korban Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak Ditangani di DIY Selama Tahun 2024*. Diakses dari dp3ap2.jogjapro.go.id

tangan, memegang rambut mahasiswa dari balik jilbab, memegang pipi dan wajah, dan mencium pipi mahasiswa di rumahnya. Semua korban mengenakan jilbab.⁵ Daerah Istimewa Yogyakarta, yang selama ini dikenal sebagai “kota pelajar”, ternyata masih menghadapi insiden kekerasan seksual dalam lingkungan akademik. Padahal, institusi pendidikan tinggi semestinya berfungsi sebagai ruang yang aman dan kondusif untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta pembentukan karakter mahasiswa.

Fenomena kekerasan seksual di kampus Yogyakarta tidak hanya terjadi di UGM, tetapi juga di berbagai perguruan tinggi lainnya. Rekap terbaru dari Pusat Layanan Terpadu PPKS UIN Sunan Kalijaga menunjukkan bahwa sepanjang periode 2021 hingga Juni 2024, mahasiswa menempati persentase tertinggi sebagai terlapor atau pelaku kekerasan seksual dengan 32%, diikuti oleh dosen 24%, pelaku dari luar kampus atau non-UIN 20%, pelaku anonim yang umumnya terjadi secara online 28%, tenaga kependidikan 16%. Mayoritas korban adalah mahasiswi yaitu sebanyak 86% dan bentuk kekerasan didominasi kekerasan nonfisik sebesar 56%, serta kekerasan berbasis gender online 22% yang meningkat dua kali lipat dalam enam bulan terakhir dibandingkan tahun 2023. Lokasi kejadian paling banyak di dalam area kampus 52% yang menunjukkan bahwa ruang akademik masih menjadi lokasi utama terjadinya kekerasan seksual.⁶

⁵ Riky Ferdianto. (2025). *Kekerasan Seksual Guru Besar Fakultas Farmasi UGM*. Diakses dari tempo.co

⁶ Pusat Layanan Terpadu UIN Sunan Kalijaga, "Rekap Kasus Periode Tahun 2021 - Juni 2024," *Website PLT PPKS UIN Sunan Kalijaga*, diakses 16 Desember 2025, <https://pltppps.uin-suka.ac.id/id/pengumuman/detail/4449/rekap-kasus-periode-tahun-2021-juni-2024>.

Institut Seni Indonesia (ISI) Yogyakarta masih bergulat dengan dugaan kekerasan seksual oleh tiga dosen Fakultas Seni Pertunjukan yang kasusnya dilaporkan ke Satgas PPKS sejak 2023, penanganannya dinilai lambat dan para dosen terduga pelaku masih tercatat aktif hingga April 2025. Pihak ISI Yogyakarta menyatakan telah merekomendasikan kasus ini ke Kemendikisaintek dan sedang menunggu keputusan sanksi disiplin.⁷ Sedangkan di Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Yogyakarta, pada tahun 2024 seorang dosen Teknik Geologi berinisial JS dijatuhi sanksi pencopotan jabatan dan pemberhentian sementara selama dua tahun setelah mengakui melakukan pelecehan fisik terhadap mahasiswi bimbingannya.⁸ Kasus-kasus ini menegaskan bahwa lingkungan akademik di Yogyakarta menghadapi tantangan dalam menjamin keamanan bagi civitas akademiknya.

Kekerasan seksual termasuk kejahatan kemanusiaan dan perampasan kedaulatan tubuh. Kekerasan seksual merupakan tindakan yang merendahkan, menghina, menyerang, atau melibatkan seseorang dalam aktivitas lain yang terkait dengan pemaksaan hasrat seksual yang berhubungan dengan fungsi reproduksi, sehingga membuat seseorang tidak mampu memberikan persetujuan untuk melakukan hubungan seksual.⁹ Berita tentang kekerasan seksual di media massa hampir setiap hari menampilkan tentang terjadinya tindak pidana

⁷ Hammam Izzuddin, "Cerita Korban Kekerasan Seksual di ISI Yogyakarta," *Tempo.co*, 18 April 2025, <https://www.tempo.co/hukum/cerita-korban-kekerasan-seksual-di-isi-yogyakarta-1232874>.

⁸ Pribadi Wicaksono, "Dosen UPN Veteran Yogyakarta Akui Dugaan Kekerasan Seksual, Ini Sanksi Kampus," *Tempo.co*, 6 Mei 2024, <https://www.tempo.co/politik/dosen-upn-veteran-yogyakarta-akui-dugaan-kekerasan-seksual-ini-sanksi-kampus-61680>.

⁹ Komnas Perempuan, "CATAHU 2022: Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan Tahun 2022". (Jakarta: Komnas Perempuan, 2022).

kekerasan, sehingga seolah kekerasan bagian dari keseharian masyarakat Indonesia. Kondisi seperti ini meningkatkan kemungkinan perempuan dan anak-anak menjadi korban kekerasan, perempuan yang tinggal di daerah aman juga dapat menjadi korban, sehingga kekerasan terhadap perempuan adalah masalah yang umum terjadi.

Tingginya kasus kekerasan seksual yang terjadi di Indonesia tentu memiliki pengaruh yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap penyintas. Kekerasan seksual terhadap perempuan mempunyai dampak yang signifikan dan merusak, antara lain gangguan kesehatan mental seperti trauma psikologis, stres pasca trauma, gangguan kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan gangguan makan. Dampak fisik dapat berupa cedera fisik, sayatan, memar, dan risiko infeksi atau penyakit menular seksual. Korban sering kali mengalami perasaan malu, rendah diri, isolasi sosial, kesulitan membentuk hubungan yang sehat, dan kesulitan membangun kepercayaan. Kekerasan seksual juga dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari korban, menyebabkan kesulitan dalam pekerjaan atau pendidikan karena gangguan konsentrasi, kehilangan minat atau motivasi, dan gangguan kepercayaan terhadap orang lain.¹⁰

Kekerasan seksual dapat meninggalkan efek trauma yang mendalam pada korban. Korban kekerasan seksual dapat mengalami stres akibat pengalaman traumatis saat kejadian.¹¹ Dampak psikologis lain yang akan

¹⁰ Laela Rahmah Putri, Namira Infaka Putri Pembayun, and Citra Wahyu Qolbiah, "Dampak Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan: Sebuah Sistematis Review," *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 17, <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2599>.

¹¹ Salsabila Rizky Ramadhani and R Nunung Nurwati, "Dampak Traumatis Remaja Korban Tindakan Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga," *Share : Social Work Journal* 12, no. 2 (2023): 131, <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>.

dialami oleh korban dari kekerasan seksual kemungkinan adalah depresi, fobia, mengalami mimpi buruk, dan memiliki kecurigaan berlebih terhadap orang lain dalam waktu yang cukup lama. Bagi korban yang merasakan dampak traumatis yang sangat hebat akibat kekerasan seksual, terdapat kemungkinan akan merasakan dorongan yang kuat untuk melakukan bunuh diri.¹² Efek trauma dari kekerasan seksual tidak hanya berdampak sesaat, tetapi dapat memengaruhi kondisi psikologis korban dalam jangka panjang. Berbagai gejala psikologis yang dialami korban semakin diperkuat oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa kekerasan seksual meninggalkan luka yang mendalam dan memengaruhi aspek emosionalnya.

Menurut hasil penelitian Suhita, sebagian besar korban kekerasan seksual akan menunjukkan tanda dan gejala seperti mudah tersinggung, ketakutan, mimpi buruk, penurunan prestasi akademik, pesimis, tidak percaya pada orang lain, obat-obatan. penyalahgunaan Selain itu, ia juga akan mengeluhkan dampak psikologis selama hidupnya. Dampak psikologis dari kekerasan seksual adalah kecemasan, perilaku menarik diri, trauma, depresi, dan keinginan untuk bunuh diri.¹³ Beberapa dampak negatif yang telah dipaparkan, jika penyintas kekerasan seksual tidak ditangani dengan baik dan tanpa dukungan yang memadai, kondisi ini dapat mengancam kestabilan emosional

¹² Ekandari Sulistyaningsih and Faturachman, "Dampak Sosial Psikologis Perkosaan," *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (2015): 1–26, <https://ejournal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojs/index.php/STJSPS/article/view/668>.

¹³ Byba Melda Suhita, Novita Ratih, and Kurniawan Edi Priyanto, "Psychological Impact On Victims of Sexual Violence: Literature Review," *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10, no. 1 SE-Articles (May 30, 2021): 1412–23, <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.825>.

dan kemampuan penyintas kekerasan seksual dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Dampak buruk dari kekerasan seksual yang dialami penyintas tersebut, diperlukan kemampuan adaptasi untuk menghadapi peristiwa traumatis. Kemampuan penyintas untuk menghadapi dan mengatasi peristiwa traumatis sangat mempengaruhi kemampuan mereka untuk bertahan dalam menghadapi kekerasan seksual yang dialaminya. Di tengah berbagai tantangan, salah satu kemampuan psikologis yang sangat penting untuk dimiliki individu termasuk pada penyintas kekerasan seksual adalah resiliensi. Penyintas kekerasan sangat membutuhkan resiliensi terhadap trauma karena ini dapat membantu mereka bertahan hidup dan berkembang.¹⁴ Resiliensi dapat menjadi faktor pelindung yang penting bagi penyintas kekerasan seksual dalam menghadapi dampak psikologis dari pengalaman traumatis mereka.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit. Resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk menghadapi trauma dengan cara yang sehat dan positif.¹⁵ Seseorang dapat mengubah pikiran negatif menjadi positif yang berkembang dan terarah. Seseorang yang resilien adalah orang yang menghindari pikiran negatif untuk mengurangi penderitaan.¹⁶ Secara umum,

¹⁴ Nicole R Nugent, Jennifer A Sumner, and Ananda B Amstadter, "Resilience after Trauma: From Surviving to Thriving.," *European Journal of Psychotraumatology* 5 (2014), <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25339>.

¹⁵ Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles* (New York: Broadway Books, 2002).

¹⁶ Nadia Ari Saputri, "Konseling Individu Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Pusat Pelayanan Terpadu Perempuan Anak Korban Kekerasan (P2TPAKK) Rekso Dyah Utami Yogyakarta" (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024).

ketahanan memainkan peran penting dalam kehidupan penyintas kekerasan seksual, memberdayakan mereka untuk mengembangkan ketahanan, beradaptasi dengan keadaan dan tantangan mereka, dan terus maju dalam perjalanan menuju penyembuhan dan pertumbuhan.¹⁷ Resiliensi menjadi salah satu faktor yang memungkinkan penyintas untuk kembali ke kondisi semula yang bahkan dapat lebih baik daripada sebelumnya. Oleh karena itu, penyintas kekerasan seksual harus memiliki kemampuan untuk bangkit dan pulih dari trauma.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi menurut Reivich and Shatte adalah regulasi emosi.¹⁸ Penyintas kekerasan seksual yang resilien memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Kemampuan regulasi emosi secara efektif berperan penting dalam mengembangkan diri seseorang untuk menjadi resilien. Memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi secara konsisten dapat secara signifikan mempengaruhi seberapa baik kapasitas tersebut berkembang. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Individu yang kurang mampu mengatur emosi akan mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Begitu pun sebaliknya, kemampuan yang baik dalam meregulasi akan berkontribusi terhadap kemudahan dalam mengelola respons saat berinteraksi dengan orang lain maupun berbagai kondisi lingkungan.¹⁹

¹⁷ Elza Mourine Clarista and Dwi Nikmah Puspitasari, "Relationship Between Emotional Regulation and Resilience in Survivors of Sexual Violence in East Java," *Jurnal Sains Psikologi* 12, no. 2 (2023): 262, <https://doi.org/10.17977/um023v12i22023p262-273>.

¹⁸ Reivich and Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*.

¹⁹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar* (Jakarta: Kencana, 2018).

Regulasi emosi adalah proses untuk menentukan emosi apa yang kita alami, kapan kita mengalaminya, dan bagaimana kita merasakannya atau mengekspresikannya.²⁰ Regulasi emosi berguna untuk menangkal pengalaman emosi negatif dan juga berguna dalam membangun sumber daya individu seperti resiliensi dalam proses bangkit dari keterpurukan dan pengalaman traumatis.²¹ Hal ini menunjukkan bahwa orang yang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Sebaliknya, orang yang kehilangan kemampuan untuk meregulasi emosi dapat menjadi kurang mampu mengatasi tantangan.

Penyintas kekerasan seksual sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan trauma, yang berdampak pada perkembangan diri. Pada keadaan sulit dan menekan kemampuan regulasi emosi penting untuk meningkatkan resiliensi. Regulasi emosi penting untuk mengendalikan emosi seseorang ketika menghadapi suatu tekanan, sehingga dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan dapat membantu proses resiliensi pada penyintas untuk mengarahkan pada perilaku yang positif dan tidak berlarut-larut pada kesedihan. Dalam wawancara penelitian Hebrina, penyintas mampu mengidentifikasi emosi negatif dan mengalihkannya ke aktivitas produktif, dengan dukungan lingkungan yang turut mendorong regulasi emosi yang lebih stabil. Regulasi emosi ini menjadi kunci dalam membangun resiliensi, terutama

²⁰ James J Gross, *Handbook of Emotion Regulation, 2nd Ed* (New York: The Guilford Press, 2014).

²¹ Oktaviani Wulandari, "Hubungan Regulasi Emosi Dan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Penyandang Disabilitas Non Bawaan" (UIN Sunan Kalijaga, 2020), <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/38768>.

dalam mengelola rasa marah, takut, dan malu setelah mengalami trauma.²² Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa regulasi emosi yang lebih baik memiliki korelasi positif dengan peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual. Ketertarikan ini didasarkan pada adanya hubungan bahwa regulasi emosi berperan dalam meningkatkan resiliensi korban. Oleh karena itu, penelitian ini akan dilanjutkan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu, untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta.

²² Aldira Citra Hebrina, “Dinamika Resiliensi Penyintas Kekerasan Seksual” (Universitas Gadjah Mada, 2023), <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/220621>.

D. Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan ilmu pengetahuan mengenai resiliensi dan regulasi emosi, khususnya dalam memahami dinamika psikologis penyintas kekerasan seksual. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji resiliensi penyintas kekerasan seksual dari perspektif regulasi emosi. Selain itu, temuan ini bermanfaat bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam bidang sosial, dengan memperkaya pendekatan intervensi dan layanan konseling yang berfokus pada pemulihan trauma serta penguatan resiliensi individu melalui strategi regulasi emosi yang efektif.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penyintas kekerasan seksual dalam meningkatkan kemampuan resiliensi dengan regulasi emosi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan masukan, saran, dan informasi bagi dinas sosial, lembaga perlindungan korban kekerasan, psikolog atau konselor, pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), komunitas dan keluarga penyintas, dan dunia pendidikan.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian berguna untuk mendeskripsikan hubungan antara masalah yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya yang sejenis. Dari hasil penelusuran referensi yang telah dilakukan terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dan dapat dijadikan acuan penelitian ini. Berikut beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan studi ini adalah sebagai berikut:

1. Jurnal yang ditulis oleh Clarista dan Puspitasari pada tahun 2023 dengan judul “*Relationship Between Emotional Regulation and Resilience in Survivors of Sexual Violence in East Java*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 103 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria meliputi penyintas kekerasan seksual (laki-laki maupun perempuan), berusia dewasa awal (18–25 tahun), berdomisili di Jawa Timur, dan saat ini sudah tidak mengalami kejadian kekerasan tersebut. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *The Difficulty in Emotion Regulation Scale* (DERS) dari Gratz dan Roemer sebanyak 33 aitem serta skala resiliensi dari Reivich dan Shatté sebanyak 52 aitem. Analisis data menggunakan uji korelasi menunjukkan hasil koefisien sebesar 0,404, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan artinya, semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi pula

resiliensi pada penyintas kekerasan seksual.²³

Keterkaitan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada persamaan variabel bebas dan terikat yang diteliti, yaitu regulasi emosi dan resiliensi, serta penggunaan metode kuantitatif. Meskipun demikian, terdapat perbedaan mendasar antara kedua penelitian ini, terutama pada lokasi pengambilan data dan karakteristik subjek. Penelitian Clarista dan Puspitasari dilakukan di Jawa Timur dengan subjek laki-laki dan perempuan pada batasan usia dewasa awal yaitu 18–25 tahun. Sebaliknya, penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan fokus subjek khusus pada penyintas perempuan dan tidak membatasi rentang usia responden.

2. Jurnal yang ditulis oleh Nurin Najmah Fitriyah pada tahun 2024 yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Resiliensi pada Atlet yang pernah mengalami Pelecehan Seksual”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dikumpulkan dari 63 atlet laki-laki dan perempuan pada seluruh jenjang atlet di seluruh Indonesia. Hasil uji korelasi menggunakan *Product Moment* dari Karl Pearson menunjukkan nilai Sig. sebesar 0.105. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara variabel regulasi emosi dengan resiliensi.²⁴

²³ Clarista and Puspitasari, “Relationship Between Emotional Regulation and Resilience in Survivors of Sexual Violence in East Java.”

²⁴ Nurin Najmah Fitriyah, “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Resiliensi Pada Atlet Yang Pernah Mengalami Pelecehan Seksual” (Universitas Airlangga, 2024), <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133278>.

Persamaan terletak pada pendekatan kuantitatif dan fokus pada hubungan regulasi emosi dengan resiliensi. Perbedaan utama adalah subjek penelitian, subjek penelitian ini adalah atlet yang pernah mengalami pelecehan seksual, sedangkan subjek peneliti adalah penyintas kekerasan seksual. Lokasi penelitian ini di seluruh Indonesia, sedangkan peneliti hanya di Daerah Istimewa Yogyakarta.

3. Skripsi, karya Oktaviani Wulandari pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Non Bawaan” menggunakan metode penelitian kuantitatif menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek penelitian berjumlah 78 penyandang disabilitas non bawaan di Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Berdasarkan hasil analisis data penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dan *self compassion* dengan resiliensi pada penyandang disabilitas non bawaan. Dibuktikan dengan hasil uji simultan (uji F) didapatkan $F = 14,433$ dengan nilai signifikansi 0,000 (kurang dari $\alpha = 0,05$). Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi regulasi emosi dan *self compassion* maka semakin tinggi resiliensi dan sebaliknya. Hasil uji hipotesis minor pada variabel regulasi emosi sebesar 0,474 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga variabel regulasi emosi berpengaruh positif terhadap resiliensi, sedangkan pada variabel *self compassion* diperoleh

koefisien korelasi 0,453 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga variabel *self compassion* berpengaruh positif terhadap resiliensi.²⁵

Persamaan terletak pada variabel regulasi emosi dan resiliensi, serta menggunakan metode penelitian kuantitatif. Namun terdapat perbedaan pada *self compassion*, peneliti menggunakan 2 variabel, sedangkan penelitian skripsi ini menggunakan 3 variabel. Selain itu perbedaan yang lain pada subjek yang mana peneliti menggunakan responden kekerasan seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai subjek sedangkan subjek penelitian ini adalah penyandang disabilitas non bawaan di Yogyakarta.

4. Skripsi karya Sal Sal Billah pada tahun 2019 yang berjudul “Resiliensi Anak Penyintas Kekerasan Seksual di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) Kota Depok” menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi untuk menggali informasi dengan tujuan mengetahui bagaimana resiliensi anak penyintas kekerasan seksual di P2TP2A Kota Depok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi anak penyintas kekerasan seksual di P2TP2A Kota Depok mampu bertahan dan menjalankan hidupnya namun tidak semua aspek kemampuan dimiliki oleh anak penyintas kekerasan seksual setelah anak mengalami kejadian besar di hidupnya. Dari ketujuh aspek resiliensi terdapat kemampuan analisis penyebab masalah, anak penyintas kekerasan seksual cenderung belum mampu untuk menganalisis

²⁵ Wulandari, “Hubungan Regulasi Emosi Dan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Penyandang Disabilitas Non Bawaan.”

dan mengidentifikasi penyebab kekerasan seksual yang dialami. Resiliensi yang dikembangkan di P2TP2A Kota Depok melalui pendampingan psikologis yang di dalamnya memaksimalkan sumber-sumber yang dimiliki anak, terutama sumber *I Have* yaitu dukungan keluarga.²⁶

Persamaan terletak pada variabel yang sama yaitu resiliensi dan subjek penelitian yaitu penyintas kekerasan seksual. Perbedaan dengan peneliti ingin mendeskripsikan resiliensi pada anak penyintas kekerasan seksual, sedangkan penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif.

5. Skripsi yang disusun oleh Risma Inayah pada tahun 2020 dengan judul “Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual”. Metode penelitian yang digunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengambilan data adalah wawancara semi terstruktur dan observasi. Analisis data menggunakan teknik *Interpretatif Phenomenologist Analysis* (IPA). Hasil penelitian ini menunjukkan ketiga informan melewati berbagai proses yang pertama yaitu merasakan berbagai emosi tidak menyenangkan, proses ketiga yaitu menarik diri, proses kedua yaitu menyalahkan diri dan memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, proses keempat yaitu melakukan *coping* dan adaptasi serta proses kelima yaitu informan mengalami beberapa

²⁶ Sal Sal Billah, “Resiliensi Anak Penyintas Kekerasan Seksual Di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak (P2TP2a) Kota Depok” (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019).

pengaruh dan perubahan dalam dirinya. Penelitian ini mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada informan terdiri dari faktor eksternal dan internal.²⁷

Persamaan terletak pada variabel resiliensi dengan fokus subjek pada perempuan kekerasan seksual dan lokasi yang sama yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta, yang mana penelitian ini untuk mengetahui proses resiliensi dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi serta pemaknaan proses resiliensi yang dilalui perempuan korban kekerasan seksual. Namun, terdapat perbedaan yang mana penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dipaparkan, peneliti menjadikannya sebagai bahan acuan untuk memastikan keaslian penelitian dan menghindari kesamaan yang fatal. Penelitian ini memiliki perbedaan mendasar dengan penelitian-penelitian terdahulu, khususnya pada metode, lokasi, serta karakteristik populasi dan sampel. Hasil dari kajian pustaka di atas menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik berkaitan erat dengan tingginya resiliensi seseorang. Adapun letak kebaruan penelitian ini dibandingkan riset sebelumnya terdapat pada subjek dan lokasi. Penelitian sejenis yang pernah dilakukan di DIY mayoritas menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian kuantitatif yang ada sebelumnya terbatas pada rentang usia dewasa awal yaitu 18–25 tahun dan berlokasi di Jawa Timur.

²⁷ Risma Inayah, “Resiliensi Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual” (UIN Sunan Kalijaga, 2020), <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42562>.

Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menerapkan metode kuantitatif pada penyintas perempuan di Daerah Istimewa Yogyakarta tanpa membatasi rentang usia, sehingga jangkauan subjeknya lebih luas. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan Seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta” belum pernah diteliti sebelumnya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada penyintas kekerasan seksual di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,457 dan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pada penyintas kekerasan seksual, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada penyintas kekerasan seksual, maka tingkat resiliensi penyintas juga cenderung rendah. Kuatnya hubungan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai sumber daya internal yang diandalkan penyintas untuk bertahan di tengah tantangan sosial budaya dan stigma yang ada di Yogyakarta. Selain itu, resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh regulasi emosi, tetapi juga oleh faktor protektif lain seperti strategi coping, dukungan sosial, *self-compassion*, dan efikasi diri, yang dapat memperkuat proses pemulihan psikologis penyintas. Temuan ini juga menegaskan bahwa dalam perspektif Islam regulasi emosi juga merupakan sebagai bentuk *mujahadah an-nafs* atau pengendalian diri yang menjadi landasan spiritual untuk mencapai sikap tawakal dalam pemulihan psikologis penyintas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa saran yang ditujukan bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi subjek penelitian

- a. Diharapkan penyintas dapat terus mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui teknik seperti latihan pernapasan, mindfulness, journaling, dan keterampilan coping lain yang adaptif.
- b. Penyintas diharapkan dapat lebih berani mencari bantuan baik secara psikologis maupun sosial agar proses pemulihan dapat berjalan lebih optimal.
- c. Mengikuti program pendampingan atau layanan konseling yang tersedia di lembaga terkait seperti BPRSW, P2TP2A, atau LSM pendamping dapat membantu meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi konselor dan psikolog

- a. Konselor dan psikolog diharapkan dapat memberikan intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi
- b. Penting bagi tenaga profesional untuk menyediakan ruang aman bebas stigma
- c. Menerapkan pendekatan yang sesuai untuk trauma penyintas dalam proses konseling

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek, melibatkan wilayah atau karakteristik populasi yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan keseimbangan aitem *favorabel* dan *unfavorabel* serta mempertimbangkan penggunaan atau pengembangan alat ukur yang lebih terbaru, sehingga tidak hanya mengandalkan alat ukur lama yang mungkin perlu diuji lagi standarisasinya
- c. Menggunakan metode penelitian kualitatif atau *mixed-method* untuk menggali dan memberikan gambaran lebih mendalam
- d. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain untuk melihat kontribusi variabel terhadap resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, Denise. "Resiliensi Muslim Ditinjau dari Perspektif Psikologi Tasawuf." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 322–329.
- Afridah, Mumtaz. "Konseling Berbasis Husnudzon untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual." *Jurnal Equalita* 4, no. 1 (2022): 90–104.
- Aldao, Amelia. "The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context." *Perspectives on Psychological Science* 8, no. 2 (2013): 155–172.
- An-Nabulsi, Muhammad Ratib. *Al-Qur'an dan Terapi Mental*. Yogyakarta: Darul Qalam, 2010.
- Baskara Putra (Hindia). "Besok Mungkin Kita Sampai." Dalam *Menari dengan Bayangan*. 2019.
- Billah, Sal Sal. "Resiliensi Anak Penyintas Kekerasan Seksual." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Clarista, Elza Mourine, dan Dwi Nikmah Puspitasari. "Relationship Between Emotional Regulation and Resilience in Survivors of Sexual Violence in East Java." *Jurnal Sains Psikologi* 12, no. 2 (2023): 262–273.
- Connor, Kathryn M., dan Jonathan R. T. Davidson. "Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)." *Depression and Anxiety* 18, no. 2 (2003): 76–82.
- DP3AP2KB Kota Yogyakarta. *1326 Korban Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak Ditangani di DIY Tahun 2024*. Laporan Data. Yogyakarta: DP3AP2KB Kota Yogyakarta, 2025.
- Eisenberg, Nancy, dan Tracy L. Spinrad. "Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition." *Child Development* 75, no. 2 (2004): 334–339.
- Ferdianto, Riky. "Kekerasan Seksual Guru Besar Fakultas Farmasi UGM." *Tempo.co*, 2025. <https://nasional.tempo.co>.
- Fitriyah, Nurin Najmah. "Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Resiliensi pada Atlet yang Pernah Mengalami Pelecehan Seksual." Skripsi, Universitas Airlangga Surabaya, 2024.
- Garnefski, Nadia, Vivian Kraaij, dan Philip Spinhoven. "Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems." *Personality and Individual Differences* 30, no. 8 (2001): 1311–1327.
- Gratz, Kim L., dan Lizabeth Roemer. "Multidimensional Assessment of Emotion

- Regulation and Dysregulation.” *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, no. 1 (2004): 41–54.
- Greenberg, Leslie S. “Emotion Coming of Age.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 14, no. 4 (2007): 414–421.
- Greene, Roberta R., Colleen Galambos, dan Youjung Lee. “Resilience Theory.” *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 8, no. 4 (2004): 75–91.
- Gross, James J. “Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences.” *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002): 281–291.
- Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation*. Edisi ke-2. New York: The Guilford Press, 2014.
- Gross, James J. “Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects.” *Psychological Inquiry* 26, no. 1 (2015): 1–26.
- Hapsari, Rahajeng Vika. *Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kekerasan Emosional pada Mahasiswa Berpacaran*. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Harmalis, Harmalis. “Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.” *Journal of Education* 4, no. 4 (2022): 1530–1542.
- Hebrina, Aldira Citra. “*Dinamika Resiliensi Penyintas Kekerasan Seksual*.” Tesis, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, 2023.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Kencana, 2018.
- Herdiana, Ike. “Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran.” *BRPKM Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 519–527.
- Hidayat, M. “Pengembangan Kecerdasan Emosi dan Spiritual Siswa Melalui Bimbingan Konseling Islam.” *Education: Journal of Islamic Counseling Guidance* 7, no. 1 (2025).
- Inayah, Risma. “*Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual*.” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- Izzuddin, Hammam. “Cerita Korban Kekerasan Seksual di ISI Yogyakarta.” *Tempo.co*, 18 April 2025. <https://www.tempo.co/hukum/cerita-korban-kekerasan-seksual-di-isi-yogyakarta-1232874>.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemenpppa).

- SIMFONI-PPA* 2024. Jakarta: Kemenpppa, 2024.
<https://kekerasan.kemenpppa.go.id>.
- Komnas Perempuan. *Catatan Tahunan (CATAHU) 2022*. Jakarta: Komnas Perempuan, 2022.
- Komnas Perempuan. *Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan 2024: Menata Data, Menajamkan Arah*. Jakarta: Komnas Perempuan, 2025.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). “*Pelaporan Kekerasan terhadap Anak di Yogyakarta Rendah*.” Jakarta: KPAI, 2024.
- Lestari, Indah Dwi. “*Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Emosi*.” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.
- McCubbin, Hamilton I. *Challenge to Definitions of Resiliences*. San Francisco: American Psychological Association, 2001.
- Nahdlatul Ulama. "Al-Baqarah : 216." NU Online. Diakses 2025.
<https://quran.nu.or.id/al-baqarah/216>.
- Nahdlatul Ulama. "Ali-Imran : 134." NU Online. Diakses 2025.
<https://quran.nu.or.id/ali-imran/134>.
- Nahdlatul Ulama. "Ar-Ra'd : 11." NU Online. Diakses 2025.
<https://quran.nu.or.id/ar-rad/11>.
- Nahdlatul Ulama. "At-Thalaq : 2–3." NU Online. Diakses 2025.
<https://quran.nu.or.id/at-thalaq>.
- Pemerintah Kota Yogyakarta. “*Pemkot Ajak Warga Akhiri Kekerasan Terhadap Perempuan*.” Yogyakarta: Pemerintah Kota Yogyakarta, 2024.
- Pusat Layanan Terpadu (PLT) UIN Sunan Kalijaga. "Rekap Kasus Periode Tahun 2021 - Juni 2024." *Website PLT PPKS UIN Sunan Kalijaga*. Diakses 16 Desember 2025. <https://pltpks.uin-suka.ac.id/id/pengumuman/detail/4449/rekap-kasus-periode-tahun-2021-juni-2024>.
- Puspitasari, Lia Yunita. “*Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) Terhadap Resiliensi Perempuan Korban KDRT*.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2023.
- Putri, Laela Rahmah, Namira Infaka Putri Pembayun, dan Citra Wahyu Qolbiah. “Dampak Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan: Sebuah Sistematis Review.” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 17–25.
- Ramadhani, Salsabila Rizky, dan R. Nunung Nurwati. “Dampak Traumatis Remaja

- Korban Tindakan Kekerasan Seksual serta Peran Dukungan Sosial Keluarga.” *Share: Social Work Journal* 12, no. 2 (2023): 131–141.
- Reivich, Karen, dan Andrew Shatté. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life’s Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books, 2002.
- Rismelina, Dessi. “Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2020): 195–201.
- Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, dan Henny Anggraini. “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring.” *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 43–58.
- Saputri, Nadia Ari. “Konseling Individu untuk Meningkatkan Resiliensi pada Korban KDRT.” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.
- Suseno, Miftahun Ni’mah. *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012.
- Thompson, Ross A. “Emotional Regulation and Emotional Development.” *Educational Psychology Review* 3, no. 4 (1991): 269–307.
- Ullman, Sarah E., Liana C. Peter-Hagene, dan Mark Relyea. “Coping, Emotion Regulation, and Self-Blame as Mediators of Sexual Abuse and Psychological Symptoms.” *Journal of Child Sexual Abuse* 23, no. 1 (2014): 74–93.
- Wagnild, G. M., and H. M. Young. “Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale.” *Journal of Nursing Measurement* 1, no. 2 (1993): 165–178.
- Wicaksono, Pribadi. “Dosen UPN Veteran Yogyakarta Akui Dugaan Kekerasan Seksual, Ini Sanksi Kampus.” *Tempo.co*, 6 Mei 2024. <https://www.tempo.co/politik/dosen-upn-veteran-yogyakarta-akui-dugaan-kekerasan-seksual-ini-sanksi-kampus-61680>.
- Wulandari, Oktaviani. “Hubungan Regulasi Emosi dan Self Compassion dengan Resiliensi pada Penyandang Disabilitas Non Bawaan.” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/38768>.
- Yunus, H. Hadi Sabari. *Metodologi Penelitian Wilayah Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Zuhara, Evi. “The Concept of Emotions in Islamic Counseling: A Thematic Analysis of Fear, Anger, Sadness, and Shame According to the Qur’an and

Hadith.” *International Journal of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (2025): 74–85.

