

Studi Kasus Harga Diri Perempuan Terlecehkan Dalam Adaptasi Kerja

The Women's Self-Esteem Case Study Was Abuse in Occupational Adaptation

Maximillianus Yosep Hendrawan Setya Budi* & Gendon Barus

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Diterima: 17 Juli 2025; Direview: 31 Juli 2025; Disetujui: 18 Agustus 2025

*Corresponding Email: hendrawanbudiarto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran harga diri dalam adaptasi psikologis dan mobilitas kerja pada seorang perempuan muda yang memiliki pengalaman pergaulan bebas dan pelecehan seksual di masa remajanya. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus tunggal. Subjek adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang bekerja di sektor jasa makanan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri berperan penting dalam proses pemulihan psikologis dan pengambilan keputusan karier subjek. Adaptasi positif didukung oleh dukungan sosial, refleksi diri, dan pengalaman kerja yang memperkuat identitas personal. Kesimpulannya, harga diri yang sehat menjadi fondasi utama dalam proses pemberdayaan dan penataan ulang kehidupan pasca trauma, serta berdampak pada arah mobilitas kerja yang lebih reflektif dan memberdayakan.

Kata Kunci: Harga Diri; Adaptasi Psikologis; Mobilitas Kerja; Pelecehan Seksual.

Abstract

This study aims to explore the role of self-esteem in the psychological adaptation and work mobility of a young woman who experienced risky social behavior and sexual harassment during her adolescence. The research employed a qualitative approach with a single case study method. The subject is a 23-year-old woman working in the food service sector. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that self-esteem plays a crucial role in the subject's psychological recovery and career decision-making. Positive adaptation was supported by social support, self-reflection, and empowering work experiences that strengthened her identity. In conclusion, healthy self-esteem is a key foundation in the post-trauma recovery process and contributes to more reflective and empowering career mobility.

Keywords: Self-Esteem; Psychological Adaptation; Work Mobility; Sexual Harassment.

How to Cite: Budi, M.Y.H.S., & Barus, G., (2025), Studi Kasus Harga Diri Perempuan Terlecehkan Dalam Adaptasi Kerja. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 8 (1): 252-257.

PENDAHULUAN

Perempuan yang mengalami pergaulan bebas atau pelecehan seksual di masa remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sosial dan profesionalnya. Pengalaman traumatis tersebut dapat mengganggu kestabilan emosional, menurunkan harga diri, serta mempersulit proses adaptasi di dunia kerja. Stigma sosial dan penilaian negatif dari lingkungan menjadi hambatan signifikan bagi perempuan dalam membangun kembali identitas diri dan menentukan arah karier secara reflektif. Stigma sosial yang kuat terhadap korban kerap menjadikan mereka sasaran penghakiman moral, yang berdampak pada penurunan harga diri dan ketidakstabilan emosional. Dalam konteks kerja, perempuan yang pernah mengalami pergaulan bebas atau pelecehan sering kali menghadapi diskriminasi, keterasingan sosial, serta kesulitan dalam membuat keputusan terkait karier (Sari & Johnson, 2022).

Harga diri, menurut Rosenberg (1965), adalah evaluasi subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri yang terbentuk melalui pengalaman sosial. Harga diri yang rendah dapat menyebabkan individu merasa tidak layak, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kesulitan mengatur arah hidupnya. Sebaliknya, harga diri yang sehat memiliki peran penting dalam memperkuat identitas, meningkatkan regulasi emosi, serta meningkatkan resiliensi menghadapi tantangan (Bandura, 1977; Compas et al., 2001).

Dalam konteks adaptasi kerja, perempuan yang memiliki pengalaman traumatis menghadapi tantangan berlapis: mulai dari tekanan sosial, dinamika hubungan kerja, hingga pilihan-pilihan karier yang harus disesuaikan dengan kondisi psikologisnya. Adaptasi kerja bukan hanya soal menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja, tetapi juga menyangkut pemaknaan ulang atas pengalaman masa lalu dan pembangunan identitas baru yang lebih kuat.

Dalam konteks psikososial, pemulihan harga diri menjadi kunci dalam proses pemberdayaan perempuan, khususnya mereka yang berada dalam kondisi marginal. Penelitian Mutia (2020) menunjukkan bahwa rendahnya harga diri berkorelasi dengan perilaku seksual pranikah serta kesulitan dalam pengambilan keputusan karier. Hal ini diperkuat oleh studi Wulandari (2021), yang menemukan bahwa perempuan dengan pengalaman pergaulan bebas cenderung mengalami mobilitas kerja yang tinggi sebagai respons terhadap tekanan dan stigma sosial.

Selain faktor individu, proses adaptasi psikologis juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Menurut Bronfenbrenner (1979), individu berkembang melalui interaksi antara sistem-sistem sosial di sekitarnya, termasuk keluarga dan tempat kerja. Ketika lingkungan sosial bersifat suportif dan inklusif, proses pemulihan harga diri dapat berlangsung lebih optimal. Dalam kaitan ini, Lazarus dan Folkman (1984) menekankan pentingnya strategi coping adaptif dalam menghadapi stres dan tekanan sosial.

Penelitian ini berangkat dari keprihatinan atas kurangnya pemahaman terhadap dinamika pemulihan perempuan pasca pengalaman pergaulan bebas dan pelecehan seksual, terutama dalam kaitannya dengan harga diri dan mobilitas kerja. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran harga diri dalam membentuk adaptasi psikologis dan mobilitas kerja seorang perempuan muda yang memiliki pengalaman pergaulan bebas? dan tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam proses pemulihan psikologis dan penyesuaian kerja yang dilalui subjek melalui penguatan harga diri, serta faktor-faktor pendukung dalam membangun kembali kehidupan sosial dan profesionalnya. Penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti dampak negatifnya, namun belum banyak yang menggali proses adaptasi dan pemulihan yang bersifat reflektif dan memberdayakan. Dengan pendekatan kualitatif dan studi kasus tunggal, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana harga diri memengaruhi proses adaptasi psikologis dan mobilitas kerja pada seorang perempuan.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran harga diri dalam proses adaptasi psikologis dan mobilitas kerja perempuan muda yang pernah mengalami pergaulan bebas. Pendekatan yang digunakan bersifat holistik, dengan memadukan dimensi psikologis, sosial, dan gender, guna memperkaya pemahaman terhadap proses pemberdayaan perempuan dalam menghadapi tekanan masa lalu dan membangun masa depan yang lebih bermakna. Dengan mengangkat isu yang sensitif dan kompleks, penelitian ini juga mempertimbangkan aspek etika

dan kerahasiaan identitas subjek secara ketat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan layanan konseling berbasis empati dan pendekatan pemulihan yang humanistik, khususnya bagi perempuan dalam situasi serupa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam proses adaptasi psikologis dan mobilitas kerja seorang perempuan yang memiliki pengalaman pelecehan seksual dan pergaulan bebas di masa remaja. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam dan kontekstual mengenai pengalaman seorang perempuan muda dalam membangun kembali harga diri, beradaptasi secara psikologis, dan bermobilitas dalam dunia kerja setelah mengalami pergaulan bebas dan pelecehan seksual. Desain studi kasus dipilih karena mampu menjelaskan fenomena secara kontekstual dan menyeluruh (Yin, 2014).

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang saat ini bekerja di sektor jasa makanan di Yogyakarta. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria tertentu, yaitu pernah mengalami pergaulan bebas, memiliki riwayat pengalaman kerja, dan menunjukkan kemampuan adaptasi psikologis dalam konteks sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Wawancara dilakukan dalam beberapa sesi dengan durasi masing-masing 60–90 menit. Pendekatan yang digunakan bersifat empatik dan humanistik untuk menciptakan suasana nyaman dan mendukung keterbukaan narasi subjek (Patton, 2002). Instrumen utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara terbuka, serta peneliti sebagai instrumen aktif dalam proses interaksi.

Data yang diperoleh ditranskrip secara verbatim dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik sesuai dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Analisis dilakukan melalui proses identifikasi unit makna, kategorisasi tema, dan penarikan makna secara kontekstual. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber (wawancara dan catatan lapangan), serta teknik konfirmasi data kepada subjek (*member checking*).

Aspek etika dijunjung tinggi dalam penelitian ini, mengingat topik yang diangkat sangat sensitif. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek, menggunakan nama samaran, serta meminta persetujuan tertulis dari subjek sebelum proses pengumpulan data dilakukan. Penelitian ini juga telah mendapat persetujuan dari pembimbing akademik dan mengikuti kode etik penelitian kualitatif berbasis empati.

Penelitian ini tidak menggunakan model statistik, karena bersifat eksploratif-kualitatif. Namun, analisis didasarkan pada teori harga diri oleh Rosenberg (1965), konsep adaptasi psikologis dari Lazarus dan Folkman (1984), serta mobilitas kerja berdasarkan teori karier reflektif dari Sullivan dan Arthur (2006).

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menjelaskan secara mendalam bagaimana harga diri berperan dalam proses pemulihan psikologis dan keputusan mobilitas kerja perempuan yang mengalami tekanan sosial dan pengalaman traumatik serta dapat menangkap dinamika personal, sosial, dan struktural yang mempengaruhi proses adaptasi dan pemberdayaan perempuan muda dalam konteks dunia kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana harga diri berperan dalam proses adaptasi psikologis dan mobilitas kerja seorang perempuan muda yang memiliki pengalaman pergaulan bebas. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa subjek mengalami perubahan signifikan dalam hal persepsi diri dan pengambilan keputusan terkait karier.

Ditemukan 3 (tiga) tema utama dalam penelitian ini yaitu:

1. Transformasi Harga Diri melalui Refleksi dan Pengalaman Kerja

Subjek mengalami peningkatan harga diri setelah memasuki dunia kerja. Pekerjaan memberikan ruang bagi subjek untuk merasa dihargai, diterima, dan mampu menunjukkan

kapasitas diri. Proses refleksi atas masa lalu dan keterlibatan dalam pekerjaan menjadi katalis penting dalam membentuk citra diri yang lebih positif.

2. Adaptasi Psikologis melalui Dukungan Sosial dan Penerimaan Diri

Kehadiran rekan kerja yang mendukung dan suasana kerja yang inklusif membantu subjek menstabilkan kondisi emosionalnya. Proses adaptasi diperkuat oleh kemauan subjek untuk menerima masa lalunya dan berdamai dengan pengalaman negatif yang pernah dialami.

3. Mobilitas Kerja sebagai Bentuk Pemberdayaan dan Perjuangan Identitas

Mobilitas kerja subjek tidak semata-mata didorong oleh faktor ekonomi, tetapi juga merupakan strategi dalam mencari lingkungan kerja yang suportif dan memberdayakan. Perpindahan kerja menjadi bagian dari perjuangan untuk membentuk identitas baru yang lebih mandiri dan bermakna.

Pada fase awal, subjek menunjukkan kondisi harga diri yang rendah, ditandai dengan perasaan bersalah, ketakutan terhadap penilaian sosial, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Subjek merasa terisolasi dari keluarga dan menghadapi kesulitan dalam membangun relasi sosial yang sehat. Hal ini sejalan dengan pemikiran Rosenberg (1965) bahwa pengalaman sosial negatif dapat merusak evaluasi diri seseorang dan menurunkan harga dirinya.

Seiring waktu, interaksi dengan lingkungan kerja yang suportif menjadi salah satu faktor penting dalam proses pemulihan. Subjek mulai menemukan rasa percaya diri melalui apresiasi dan kesempatan berkembang yang diberikan oleh lingkungan kerja. Ia mampu mengenali kekuatan personal, menetapkan tujuan hidup, serta berani membatasi hubungan sosial yang bersifat toksik.

Mobilitas kerja subjek juga menjadi bagian dari proses adaptasi. Ia tercatat pernah berpindah kerja beberapa kali, namun bukan sebagai bentuk ketidakstabilan, melainkan strategi selektif untuk mencari lingkungan yang lebih sehat dan manusiawi. Keputusan berpindah kerja diambil sebagai bagian dari usaha menjaga kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menguatkan teori Sullivan dan Arthur (2006) yang menyatakan bahwa mobilitas kerja tidak semata berpindah posisi, tetapi mencerminkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan konteks sosial.

Temuan lain yang muncul adalah pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan. Relasi positif dengan rekan kerja, sikap non-diskriminatif dari atasan, serta penerimaan bertahap dari keluarga memberi subjek rasa aman dan penerimaan sosial. Ini sejalan dengan pandangan Bronfenbrenner (1979) yang menekankan bahwa adaptasi individu dipengaruhi oleh kualitas interaksi dalam sistem sosial di sekitarnya.

Dari sisi psikologis, proses adaptasi yang dilalui subjek mencerminkan perkembangan self-efficacy, yakni keyakinan bahwa ia mampu mengatasi tantangan, sebagaimana dikemukakan oleh Bandura (1977). Subjek juga mengalami perkembangan identitas yang lebih sehat, sesuai dengan tahapan "identity vs. role confusion" dalam teori psikososial Erikson (1968).

Strategi coping yang digunakan subjek berkembang seiring waktu. Pada awalnya ia cenderung menghindari dan menutup diri, namun berangsur membentuk mekanisme coping adaptif, seperti regulasi emosi, penerimaan diri, dan inisiatif untuk memperbaiki kondisi hidup. Pendekatan ini sesuai dengan konsep adaptasi psikologis menurut Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa adaptasi merupakan proses dinamis dalam merespons stres. Compas et al. (2001) menambahkan bahwa coping berorientasi solusi menjadi kunci penting dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional. Penemuan ini juga diperkuat oleh studi terbaru dari Soehardiman et al. (2024), yang menekankan bahwa pemulihan psikologis perempuan pasca-trauma berlangsung melalui narasi ulang pengalaman dan pembentukan makna baru sebagai bagian dari resiliensi jangka panjang.

Hasil ini juga konsisten dengan temuan Mutia (2020), yang menunjukkan bahwa harga diri rendah berkaitan dengan perilaku seksual pranikah dan ketidakpastian karier. Namun, dalam konteks penelitian ini, dimensi baru yang muncul adalah proses pemulihan pasca-trauma yang ditopang oleh lingkungan positif dan refleksi personal.

Dalam aspek mobilitas kerja, subjek sempat mengalami fase job hopping sebagai bentuk pelarian dari tempat kerja yang tidak suportif. Namun, ketika harga diri meningkat, subjek mulai

menunjukkan stabilitas dalam pekerjaan dan memaknai karier sebagai ruang untuk aktualisasi diri. Ini melengkapi temuan Wulandari (2021), yang menyebutkan bahwa mobilitas kerja perempuan pasca pergaulan bebas sering kali didorong oleh tekanan sosial, namun dalam studi ini ditemukan bahwa mobilitas tersebut juga bisa bersifat strategis dan reflektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi antara faktor internal (harga diri, self-efficacy, resiliensi) dan faktor eksternal (dukungan sosial, budaya kerja, stigma masyarakat) membentuk proses adaptasi yang kompleks. Oleh karena itu, intervensi yang fokus pada peningkatan harga diri dan pembentukan lingkungan kerja yang inklusif sangat dibutuhkan. Pendidikan nilai-nilai humanis dan pendekatan konseling berbasis penerimaan diri dapat menjadi upaya penting dalam mendukung pemulihan perempuan dengan pengalaman masa lalu yang terstigma.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa harga diri memainkan peran penting dalam proses adaptasi psikologis dan mobilitas kerja pada perempuan muda yang memiliki pengalaman pergaulan bebas dan pelecehan seksual. Harga diri yang pulih dan diperkuat memungkinkan individu untuk membangun identitas baru, beradaptasi secara emosional, serta mengambil keputusan karier secara lebih reflektif dan berdaya. Temuan utama menunjukkan bahwa transformasi harga diri terjadi melalui pengalaman kerja yang bermakna dan refleksi personal, sementara adaptasi psikologis difasilitasi oleh dukungan sosial dan penerimaan diri. Mobilitas kerja dalam hal ini menjadi bentuk perjuangan personal untuk membebaskan diri dari stigma sosial dan menemukan ruang yang aman untuk tumbuh.

Penelitian ini memberikan refleksi teoretis bahwa harga diri tidak hanya bersifat internal, tetapi dipengaruhi oleh konteks sosial dan pengalaman kerja yang membentuk persepsi diri. Temuan ini memperkuat pendekatan ekologi Bronfenbrenner bahwa perkembangan individu merupakan hasil interaksi antara pribadi dan lingkungan secara dinamis.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi praktisi bimbingan dan konseling, pekerja sosial, serta lembaga pemberdayaan perempuan untuk mengembangkan pendekatan yang berfokus pada pemulihan harga diri dan penguatan kapasitas kerja korban pelecehan seksual. Diperlukan dukungan lintas sektor, termasuk dunia kerja, dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan perempuan yang memiliki latar belakang pengalaman traumatis.

Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian lintas bidang antara psikologi, gender, dan ketenagakerjaan, serta membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang mengkaji dimensi pemberdayaan perempuan dari sudut pandang pengalaman subjektif dan dinamika sosial-budaya kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2):191–215.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2):77–101.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1):87–127.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fitriana, L., & Suharto, E. (2022). Peran Harga Diri dalam Pemulihan Psikologis Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan Sosial*, 10(1):33–45.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Mutia, A. M. (2020). Harga Diri dan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 18(2):155–169.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Sari, D., & Johnson, T. (2022). Stigma Sosial dan Kestabilan Karier Perempuan dengan Masa Lalu Menyimpang. *Jurnal Gender dan Sosial*, 9(1):45–59.
- Soehardiman, M. K., Scarvanovi, B. W., & Agustina, L. S. S. (2024). Studi Fenomenologi Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 9(1):85–102.
- Sullivan, S. E., & Arthur, M. B. (2006). The Evolution of the Boundaryless Career Concept: Examining Physical and Psychological Mobility. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1):19–29.
- Wulandari, R. (2021). Mobilitas Kerja Remaja Perempuan Pasca Pengalaman Pergaulan Bebas. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 7(2):101–114.
- Yin, R. K. (2014). *Case Study Research: Design and Methods* (5th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.