

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kekerasan terhadap perempuan merupakan masalah kemanusiaan yang terjadi secara global. Di Indonesia kekerasan terhadap perempuan meningkat di masa pandemi. Hal ini dibuktikan oleh Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan, 2021) yang mencatat kasus kekerasan sebanyak 299.991 kasus. Data pengaduan yang ditujukan langsung kepada Komnas Perempuan mengalami peningkatan sebesar 60% dari 1.413 kasus di tahun 2019 menjadi 2.389 kasus di tahun 2020 (Komnas Perempuan, 2021).

Catatan Tahunan (CATAHU) 2020 yang diterbitkan oleh Komnas Perempuan pada tahun 2021 memaparkan bahwa terdapat peningkatan intensitas kekerasan terhadap perempuan di ranah personal dan publik khususnya dalam bentuk kekerasan seksual selama masa pandemi. Sebanyak 1.983 dari 6.480 kasus kekerasan di ranah personal adalah kekerasan seksual. Sedangkan kekerasan terhadap perempuan di ranah publik sebanyak 1.731 kasus dengan kasus yang paling banyak terjadi adalah kekerasan seksual. Bentuk kekerasan seksual yang paling banyak ditemukan adalah pemerkosaan, pencabulan, dan pelecehan seksual.

Pada tahun 2018 Koalisi Ruang Publik Aman (KRPA) (2019) melakukan survei tentang pelecehan seksual di ruang publik. Survei yang dilakukan secara daring dari tanggal 25 November 2018 hingga 10 Desember 2018 melibatkan 62.224 responden yang terdiri dari perempuan dan laki-laki dari seluruh provinsi di Indonesia. Survei menunjukkan bahwa peristiwa pelecehan seksual lebih banyak

dialami oleh perempuan (38.776) dibandingkan laki-laki (23.403). Hasil tersebut menunjukkan bahwa perempuan cenderung pernah mengalami pelecehan seksual 13 kali lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Pelecehan seksual terjadi pada seluruh rentang usia dengan tingkat kasus tertinggi pada rentang usia 16–25 tahun (35.461).

Pelecehan seksual merujuk pada segala bentuk tindakan bernuansa seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh penerima perilaku hingga memunculkan emosi negatif seperti marah, benci, malu, tersinggung (Lubis, 2016). Kelly (dalam Lubis, 2016) menyebutkan tiga bentuk pelecehan seksual yaitu visual (tatapan dan gestur seksual), verbal (siulan, lelucon, dan komentar seksual yang bersifat mengancam), dan fisik (menyentuh, meremas, dan posisi tubuh yang terlalu dekat dan tidak diinginkan). Selain itu pelecehan seksual juga mencakup kalimat merendahkan secara seksual, paksaan untuk aktivitas seksual, permintaan berkencan secara terus-menerus, komentar mengenai kehidupan seksual hingga penganiayaan seperti pemerkosaan (Crebbin, Campbell, Hillis, & Watters, 2015).

Pelecehan seksual merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bahkan dapat menjadi pengalaman traumatis bagi sebagian perempuan. Perempuan yang mengalami pelecehan seksual harus menerima konsekuensi negatif berupa munculnya perasaan marah, takut, cemas, tidak berdaya, terisolasi, depresi, penyalahgunaan zat adiktif, sakit kepala, dan gangguan makan (O'Donohue dalam Lubis, 2016). Selain itu korban pelecehan seksual juga mengalami suasana hati yang negatif, gangguan kesejahteraan psikologis, dan kebahagiaan yang rendah akibat adanya perasaan marah dan jijik (Cortina & Berdahl dalam Quick & McFadyen, 2017).

Banyaknya emosi negatif yang dirasakan membuat risiko korban pelecehan seksual mengalami depresi semakin tinggi. Dalam sebuah artikel berjudul “Studi: Karyawan yang Alami Pelecehan Seksual Berpotensi Bunuh Diri” (Noviana, 2020) disebutkan bahwa korban pelecehan seksual seringkali menekan stress dan kecemasan yang mengarah pada depresi. Disebutkan pula bahwa korban pelecehan seksual di tempat kerja memiliki risiko bunuh diri tiga kali lebih tinggi dan dua kali risiko percobaan bunuh diri.

Peneliti melakukan wawancara awal kepada perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual dengan inisial IS yang berusia 20 tahun. Wawancara dilakukan pada tanggal 26 September 2020. IS merupakan perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di masa kecilnya. Bentuk pelecehan seksual yang dialami oleh IS adalah pelecehan fisik yang dilakukan oleh tetangganya. Pada saat mengalami peristiwa tersebut IS merasa tidak nyaman, takut dan akhirnya menangis. IS sempat mempertanyakan mengapa ia menjadi sasaran pelecehan seksual. IS merasa bahwa pada saat peristiwa tersebut terjadi dirinya masih kecil dan tidak menarik. Pelecehan seksual tersebut memunculkan trauma, perasaan marah, dan benci kepada pelaku pelecehan yang terbawa hingga masa dewasanya. IS juga akan merasa marah, jijik, dan selalu menghindari segala hal yang berhubungan dengan pelaku pelecehan seksual seperti ciri fisik dan aroma parfum yang mirip dengan pelaku pelecehan.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2020 kepada seorang perempuan berusia 21 tahun berinisial BW. BW pernah mengalami pelecehan seksual semasa berada di bangku SMA. BW mengalami pelecehan seksual secara verbal yang dilakukan oleh teman-teman laki-lakinya. Mereka seringkali mengomentari bentuk payudaranya. Hal tersebut membuat BW merasa sedih dan

insecure. Walaupun mengalami pelecehan seksual hingga membuatnya merasa tidak percaya diri, BW mengakui dirinya tidak mengalami trauma. BW selalu berpikir mengenai apa yang salah dengan dirinya sehingga mengalami peristiwa tersebut. Melalui refleksi tersebut BW dapat mengembangkan pikiran positif serta menguatkan dirinya sendiri. BW mengakui bahwa melalui pelecehan seksual yang dialaminya, ia justru semakin menerima dan mencintai dirinya sendiri.

Wawancara ketiga dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2020 kepada seorang perempuan berusia 21 tahun berinisial RD. RD mengalami pelecehan seksual secara fisik yang dilakukan oleh kerabatnya. Saat peristiwa pelecehan seksual tersebut terjadi RD mengalami dampak fisik yang langsung dirasakan berupa sakit kepala. Pelecehan seksual yang dialami membuat dirinya merasa takut dan sangat tertekan sehingga berdampak pada kesehatan fisiknya dan membuatnya harus dirawat di rumah sakit. Tekanan tersebut semakin berat karena pelaku pelecehan adalah orang yang hampir setiap hari bertemu dengan RD. RD mengakui bahwa dirinya masih merasa takut dan menghindari interaksi dengan laki-laki. RD akhirnya memutuskan untuk menemui seorang psikolog. Atas pelecehan seksual yang telah dialami, RD dinyatakan mengalami PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) oleh psikolog yang menanganinya.

Bilgin dan Tas (dalam Salsabila, Karmiyati, & Hijrianti, 2019) menyebutkan bahwa tidak semua orang mampu untuk beradaptasi dengan peristiwa traumatis. Beberapa orang dapat dengan cepat pulih dari peristiwa traumatis yang dialami sementara beberapa orang lainnya justru terpuruk dan mengalami masalah psikologis. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa IS dan RD mengembangkan emosi negatif setelah mengalami pelecehan seksual

dan mengalami trauma. Namun di sisi lain BW mampu untuk bangkit dan beradaptasi dari situasi yang menekan serta tidak menjadi terpuruk.

Kemampuan untuk menghadapi dan menangani peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, kesulitan yang sedang berlangsung serta pengalaman traumatis seperti pelecehan seksual disebut sebagai resiliensi (Kumar & Dixit, 2014). Resiliensi menggambarkan seseorang yang selamat dari trauma intens dan mempertahankan kesejahteraannya yang mencakup kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan tetap patuh pada standar masyarakat (Hyman & Williams dalam Newsom & Myers-Bowman, 2017). Resiliensi menjadi suatu respon perlindungan diri dari efek negatif stres setelah mengalami peristiwa traumatis (Rutter dalam Bogar & Hulse-Killacky, 2006).

Resiliensi menjadi aspek penting dalam pemulihan dari peristiwa traumatis, dalam hal ini pelecehan seksual (Lee dkk dalam Inayah & Palila, 2022). Perempuan yang mengalami pelecehan seksual seringkali justru disalahkan atas peristiwa yang menimpanya. Menurut survei yang dilakukan oleh Indonesia Judicial Research Society (IJRS, 2020), masyarakat memiliki kecenderungan untuk menyalahkan korban pelecehan seksual. Pelaku pelecehan seksual seringkali menyangkal perilakunya dan membalikkan keadaan dengan menjadikan korban yang melapor menjadi pelaku kejahatan. Hal itu membuat laporan mengenai kasus pelecehan dan kekerasan seksual seringkali tidak mendapat penanganan. Sebanyak 57% kasus kekerasan seksual tidak mendapatkan penyelesaian dari aparat penegak hukum (IJRS, 2020). Fenomena ini membuat perempuan yang mengalami pelecehan seksual menjadi semakin terpuruk dan berpotensi mengalami gangguan psikologis. Maka dari itu resiliensi menjadi penting untuk

dimiliki perempuan yang mengalami pelecehan seksual agar dapat bertahan menghadapi situasi sulit setelah mengalami pelecehan seksual.

Pada perempuan penyintas pelecehan seksual yang memiliki tingkat resiliensi tinggi, mereka mendapatkan perlindungan ketika menghadapi peristiwa traumatis. Sedangkan mereka yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang rendah pula. Kaye-Tzadok dan Davidson-Arad (2016) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami pelecehan seksual yang memiliki tingkat resiliensi rendah juga menunjukkan *post-traumatic symptom* (PTS) yang tinggi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fikriana dan Diantina (2019) di Kota Bandung menunjukkan bahwa dari dua belas wanita dewasa yang pernah mengalami kekerasan seksual terdapat tujuh orang yang memiliki resiliensi tinggi dan lima orang memiliki resiliensi rendah. Wanita yang memiliki resiliensi rendah memiliki keyakinan bahwa trauma yang mereka alami akan menjadi luka seumur hidup, memiliki kontrol diri yang lebih rendah, pesimis terhadap masa depan, cenderung menyalahkan diri sendiri, kemampuan *problem solving* yang rendah, dan *self-efficacy* yang rendah.

Meski begitu, resiliensi merupakan sebuah proses dan oleh karenanya resiliensi merupakan kemampuan yang dapat dipelajari (Rutter dalam Saffarina, Mohammadi, & Afshar, 2016). Sejalan dengan hal tersebut, Wagnild (2013) juga berpendapat bahwa memperkuat inti resiliensi memungkinkan individu untuk menunjukkan respon resiliensi yang lebih sehat terhadap kesulitan. Semakin kuat intinya, semakin sehat pula respon seorang individu terhadap kesulitan. Maka dapat dikatakan bahwa perempuan yang mengalami pelecehan seksual memiliki kemungkinan untuk meningkatkan resiliensinya.

Seperti yang dijelaskan oleh Inayah dan Palila (2022), perempuan yang menjadi korban pelecehan seksual pada awalnya menunjukkan resiliensi yang rendah. Perempuan korban pelecehan seksual memiliki emosi negatif (takut, marah, jijik, menaruh diri, trauma) yang berlebihan, gangguan tidur, melukai diri sendiri, dan ketidakmampuan dalam menjalani kegiatan sehari-hari secara normal. Selain itu perempuan korban pelecehan seksual juga menyalahkan diri sendiri dan memiliki gambaran diri yang negatif. Setelah mengalami proses yang panjang, perempuan yang mengalami pelecehan seksual mulai mampu untuk membuka diri pada orang lain serta tidak lagi mengalami perasaan negatif yang berlebihan.

Dapat dikatakan bahwa perempuan penyintas pelecehan seksual yang resilien menunjukkan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Newsom dan Myers-Bowman (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perempuan penyintas pelecehan seksual yang resilien mampu untuk menghadapi rasa sakitnya dalam proses pemulihan. Mereka membuat diri mereka berdaya dan tidak lagi memposisikan diri sebagai korban. Dalam penelitian Fikriana dan Diantina (2019), wanita yang memiliki resiliensi tinggi memiliki regulasi emosi yang baik sehingga mampu untuk mengendalikan diri dengan lebih baik, kemampuan kognitif yang baik, berempati, memiliki rencana dan tujuan, kemampuan *problem solving* yang baik, keyakinan atas kemampuan diri sendiri, dan harapan.

Bogar dan Hulse-Killacky (2006) menjelaskan bahwa perempuan penyintas pelecehan seksual yang resilien memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik tersebut yaitu memiliki kemampuan interpersonal yang baik, mengembangkan bakat dan kemampuan, memberikan penghargaan terhadap diri sendiri, spiritualitas, serta melihat kehidupan dengan cara yang positif.

Terdapat beberapa faktor yang dapat membantu perempuan yang mengalami pelecehan seksual agar menjadi resilien. Pemaafan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi dan memiliki peran yang penting dalam proses membentuk resiliensi (Abdullah, Jailani, & Mansor, 2018; Kumar & Dixit, 2014). Pada penyintas kekerasan seksual, pemaafan memberikan perlindungan agar tidak mengalami trauma lagi dan membantu proses pemulihan (Walton dalam Ha, Bae, & Hyun, 2017). Pemaafan juga dikatakan dapat meningkatkan kesehatan mental dan mencegah munculnya simptom depresi yang kemudian membantu individu untuk pulih lebih cepat dan menjadi resilien (Cornock, 2005; Worthington dkk., 2016).

Agar dapat menjadi pribadi yang resilien, individu perlu melepaskan emosi negatifnya (Wolin & Wolin dalam Saffarinia dkk., 2016). Hal tersebut sejalan dengan Enright dan Rique (dalam Thompson & Snyder, 2019) yang mengartikan pemaafan sebagai kesediaan untuk melepaskan perasaan benci, penilaian negatif, dan perilaku abai terhadap pelaku kesalahan serta meningkatkan perasaan positif terhadap pelaku kesalahan. Pernyataan tersebut didukung oleh Kravchuk (2020) yang memandang pemaafan sebagai proses yang dilakukan secara sadar untuk melepaskan emosi marah dan benci serta mengubahnya dengan emosi yang lebih netral hingga akhirnya memunculkan emosi positif.

Perempuan penyintas pelecehan seksual dalam penelitian Newsom dan Myers-Bowman (2017) menyebutkan bahwa memaafkan, terlebih memaafkan diri sendiri adalah hal yang perlu dilakukan agar dapat sembuh dari rasa sakit. Mereka melepaskan rasa bersalah, rasa malu, dan mentalitas korban. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa pemaafan merupakan strategi bagi korban dalam berbagai bentuk peristiwa seperti trauma dan pelecehan (Watson, Rapee, & Todorov dalam

Salsabila dkk., 2019). Pemaafan berperan sebagai metode *coping* yang berfokus pada emosi yang memungkinkan individu untuk mengalihkan perhatian mereka dari pengalaman hidup yang menyakitkan dan bergerak menuju kehidupan yang lebih memuaskan (Rasmussen & Lopez dalam Thompson dkk., 2005; Wade, Tucker, & Cornish, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan dampak pemaafan bagi kesehatan mental. Thompson dkk. (2005) membuktikan bahwa tingginya tingkat pemaafan memprediksi rendahnya depresi, kemarahan, kecemasan, dan tingginya kepuasan hidup. Penelitian pada pasien penyakit kronis menunjukkan bahwa pasien dengan skor pemaafan yang lebih tinggi memiliki tingkat rasa sakit, kemarahan, dan tekanan psikologis yang rendah (Saffarinia dkk., 2016). Freedman dan Enright (dalam Freedman & Enright, 2017) turut menguji pengaruh terapi pemaafan terhadap perempuan korban pelecehan seksual. Hasilnya menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan terapi pemaafan mengalami penurunan kecemasan dan depresi serta meningkatkan harga diri dan harapan untuk masa depan. Wade, Tucker, dan Cornish (2014) menjelaskan bahwa intervensi pemaafan dapat membantu proses pemulihan individu, meningkatkan pertumbuhan intrapersonal, dan resiliensi dalam menghadapi peristiwa sulit.

Individu yang kurang resilien tetapi mampu memaafkan dapat membangun resiliensi mereka dan mengurangi kecenderungan untuk memiliki masalah kesehatan fisik, mental, relasional, dan spiritual yang rendah akibat peristiwa traumatis (Worthington dkk., 2016). Hal ini dapat terjadi karena individu yang memaafkan memiliki kecenderungan ruminasi yang lebih rendah sehingga dapat bergerak ke arah resiliensi daripada individu yang tidak memaafkan. Selain itu memaafkan juga berkaitan dengan kemampuan mengubah persepsi negatif

mengenai suatu peristiwa traumatis sehingga memunculkan perilaku yang lebih adaptif (Thompson dkk., 2005). Kemampuan mengubah persepsi ini menunjukkan bahwa individu yang memaafkan memiliki fleksibilitas. Wagnild (2009) menyatakan bahwa resiliensi berkonotasi dengan kekuatan dari dalam, fleksibilitas, dan kemampuan untuk *coping* secara efektif ketika menghadapi kesulitan.

Penelitian mengenai pemaafan dan resiliensi telah beberapa kali dilakukan. Kumar dan Dixit (2014) melakukan penelitian mengenai *forgiveness*, *gratitude*, dan *resilience* yang menunjukkan bahwa pemaafan memengaruhi resiliensi pada pemuda. Penelitian dengan variabel pemaafan, harga diri, dan resiliensi yang dilakukan oleh Muvariz, Fitriani, Nisrina, dan Nashori (2020) membuktikan bahwa pemaafan dan harga diri dapat memprediksi resiliensi pada korban perundungan dewasa. Pemaafan terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi pada karyawan (Abdullah dkk., 2018), mahasiswa (Habibi & Hidayati, 2017; Kravchuk, 2021), pasien (Saffarinia dkk., 2016), dan pemuda Jawa (Rahmandani, Kaloeti, Salma, Sakti, & Suparno, 2020).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian mengenai pemaafan dan resiliensi di atas peneliti ingin melakukan kajian dengan rumusan masalah yang diajukan adalah “Apakah terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan resiliensi pada perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual?”

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan resiliensi pada perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual.

1.3. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya psikologi positif.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual untuk meningkatkan resiliensi melalui pemaafan.

