

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perempuan sering kali dipandang sebagai simbol kesucian dan kehormatan. Namun, posisi perempuan ternyata belum setara dengan laki-laki meskipun segala cara telah dilakukan sejak lama. Ketidaksetaraan ini menjadikan perempuan seakan lebih rendah daripada laki-laki hingga sering kali terjadi kekerasan terhadap perempuan. Simfoni-PPA (2022) mencatat sebanyak 27.593 kasus terjadi pada tahun 2022, dimana 79,9% diantaranya merupakan kasus kekerasan yang terjadi pada perempuan sedangkan sisanya sebesar 20,1% merupakan kekerasan yang terjadi laki-laki. Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (dalam Komnas Perempuan, 2022) mencatat bahwa terjadi 226.062 kasus kekerasan berbasis gender (KBG) terhadap perempuan pada tahun 2020 dan sebanyak 338.469 kasus pada tahun 2021. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam kasus kekerasan terhadap perempuan. Bentuk kekerasan terhadap perempuan dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan ekonomi, kekerasan emosional/psikis, hingga kekerasan pembatasan aktivitas. Selanjutnya, data Catatan Tahunan Tentang Kekerasan terhadap Perempuan 2020 (Komnas Perempuan, 2021) menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan yang paling menonjol adalah kekerasan seksual, yaitu sebesar 962 kasus (77%) dari 1237 kasus yang terjadi di ranah publik.

Kekerasan seksual merupakan suatu perbuatan merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi individu, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender, yang mengakibatkan penderitaan baik secara psikis dan/atau fisik (Kemendikbud, 2022). Kekerasan terjadi karena adanya paksaan dari pihak yang merasa lebih berkuasa sehingga melibatkan individu dalam aktivitas seksual yang tidak dikehendaki.

Kekerasan seksual dapat terjadi dimana saja, mulai dari lingkungan tempat tinggal individu hingga tempat publik bahkan secara daring. Ada banyak bentuk kekerasan seksual, antara lain pemerkosaan; adanya perilaku atau ujaran yang melecehkan penampilan fisik, tubuh ataupun identitas gender; adanya sentuhan,

usapan, meraba, memegang, dan/atau menggosokkan anggota tubuh pada area pribadi individu lain tanpa persetujuan individu tersebut; mengirimkan gambar atau video yang berbau seksual tanpa persetujuan penerima; mengintip individu yang sedang berpakaian; membuka pakaian individu lain tanpa izin; memaksa individu lain melakukan aktivitas seksual; melakukan perbuatan lainnya yang merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi individu karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau ketimpangan gender (Kemendikbud, 2022).

Berdasarkan data Simfoni tahun 2019, terdapat 918 kasus kekerasan seksual terjadi di Jawa Timur. Selanjutnya, pada tahun 2020 sebanyak 900 kasus kekerasan seksual terjadi dan ini merupakan jenis kekerasan dengan jumlah tertinggi diantara jenis kekerasan lainnya di Jawa Timur. Pada tahun 2021, terjadi sebanyak 812 kasus kekerasan seksual. Jumlah kasus dari 2019 hingga 2021 mengalami penurunan, namun jenis kasus kekerasan seksual ini tergolong sangat tinggi jika dibandingkan dengan jenis kasus kekerasan lain. Sedangkan pada tahun 2022, jumlah kasus kekerasan seksual di Jawa Timur mencapai 972 kasus. Hal ini mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya. Berdasarkan data Simfoni terbaru per tanggal 6 April 2023, sejauh tahun 2023 ini sudah terjadi sebanyak 200 kasus kekerasan seksual di Jawa Timur.

Tingginya kasus kekerasan seksual ini salah satunya disebabkan oleh adanya ketimpangan relasi kuasa sehingga korban merasa tidak berdaya. Elindawati (2021) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa terdapat tiga penyebab kekerasan seksual terjadi yaitu adanya relasi kuasa yang tidak seimbang sehingga korban memiliki ketakutan untuk melapor, adanya konstruksi sosial seperti budaya patriarki yang menjadikan perempuan sebagai kaum marginal, dan adanya budaya *victim-blaming* yang menjadikan korban sebagai alasan dari kekerasan seksual terjadi. Selain itu, kurangnya pendidikan seksual pada masyarakat juga menjadi salah satu penyebab kekerasan seksual terjadi. Selanjutnya, faktor internal individu seperti rendahnya kontrol diri juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memicu kekerasan seksual. Hal ini dapat

berkaitan dengan pemuasan kebutuhan biologis secara seksual yang dilakukan dengan cara yang salah.

Perempuan yang mengalami kekerasan seksual sering kali dianggap sebagai aib. Korban juga seringkali disalahkan sebagai penyebab terjadinya kekerasan seksual sehingga banyak korban perempuan yang memilih untuk bungkam. Selain itu, kekerasan seksual yang dialami juga dapat berdampak buruk untuk korban. Dampak dari kekerasan seksual yang terjadi yaitu terjadinya ketidakstabilan emosi pada korban, adanya perubahan perilaku, kesulitan untuk berkonsentrasi, ketakutan, cemas, adanya kemungkinan untuk menyakiti diri sendiri atau *self-harm*, hingga mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan *posttraumatic stress disorder*. Dampak psikologis dari korban kekerasan seksual yang terjadi dapat bermacam-macam tergantung pada karakter korban, usaha menangani permasalahan, serta dukungan sosial yang diterima.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 16 perempuan penyintas kekerasan seksual dengan rentang usia 19-23 tahun yang berdomisili di Jawa Timur ditemukan hasil bahwa subjek lebih banyak mengalami jenis kekerasan pelecehan seksual dan pencabulan. Selanjutnya, hasil survei juga menunjukkan bahwa responden merasakan gejala-gejala *posttraumatic stress disorder* (PTSD) yang mengacu pada DSM 5 yaitu, mengalami ingatan mengenai kekerasan yang dialami secara berulang-ulang (70.6%); mengalami emosi negatif secara terus-menerus seperti, takut, marah, malu atau bersalah (67.4%); menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang terjadi (47.1%); kecemasan (47.1%); sulit berkonsentrasi (41.2%); dan gangguan tidur (29.4%). Dampak lain yang dirasakan oleh responden yaitu, *mood swing* (70.6%), harga diri dan kepercayaan diri berkurang (41.2%), sering melamun dan termenung (29.4%), merasa tidak berguna (29.4%), dendam (29.4%), mimpi buruk (23.5%), dan produktivitas berkurang (5.9%). Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa perempuan penyintas kekerasan seksual menunjukkan gejala-gejala dari *posttraumatic stress disorder*.

Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Dansky dan Kilpatrick (dalam Johnson, Widnall & Benya, 2018) menemukan bahwa 1 dari 5 perempuan

mengidentifikasi diri sebagai target kekerasan seksual menunjukkan gejala depresi major dan 1 dari 10 menunjukkan gejala yang memenuhi kriteria untuk *posttraumatic stress disorder*. Selanjutnya, Isro (2017) menyebutkan bahwa korban kekerasan seksual dapat mengalami *stress* dan trauma mendalam. Gangguan *stress* yang dialami merupakan sindrom labilitas outonomik, ketidaktentraman emosional serta terjadinya kilas balik pengalaman yang melampaui batas ketahanan individu atau yang biasa disebut dengan *posttraumatic stress disorder* (Kaplan, dalam Isro 2017). *Posttraumatic stress disorder* merupakan gangguan psikologis yang dialami individu setelah mengalami peristiwa traumatis. Untuk menyelesaikan traumanya, individu perlu melakukan penerimaan dan perubahan ke arah yang lebih positif. Perubahan ini disebut dengan *posttraumatic growth*.

Posttraumatic growth atau biasa disebut dengan pertumbuhan pasca trauma adalah sebuah kondisi perubahan individu yang mengalami trauma menjadi lebih positif atau ke arah yang lebih baik. Menurut Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku dan Calhoun (2018) *posttraumatic growth* merupakan suatu perubahan psikologi positif yang dialami sebagai akibat dari pergulatan dengan keadaan hidup yang sangat traumatis atau sangat menantang. Perubahan ini merupakan jawaban atas tantangan terhadap apa yang dianggap benar oleh masyarakat mengenai kehidupan yang individu jalani. *Posttraumatic growth* terjadi sebagai akibat dari pergulatan setelah krisis kehidupan yang besar.

Dasar dari konsep *posttraumatic growth* adalah perspektif konstruktivis bahwa individu menciptakan versi dirinya dari kategori kognitif dasar yang digunakan untuk memahami pengalaman, dan keyakinan inti tentang diri, masa depan, dan dunia individu tersebut (Tedeschi & Calhoun dalam Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku & Calhoun, 2018). Individu yang mengalami *posttraumatic growth* memiliki perubahan lebih positif seperti, lebih mengapresiasi hidup, hubungan sosial menjadi lebih bermakna, perubahan spiritual yang lebih baik, adanya perubahan dalam filosofi hidup dan persepsi terhadap diri sendiri, serta dapat mengatasi permasalahan dengan cara yang beragam. Linley dan Joseph (2004) juga menyebutkan bahwa *posttraumatic*

growth mempengaruhi individu untuk merasakan kehidupan personal, interpersonal, dan spiritual yang lebih mendalam.

Posttraumatic growth pada setiap individu terjadi dengan cara berbeda. Bentuk yang dihasilkan bukan berupa sesuatu yang statis, namun merupakan proses yang berkelanjutan. Dalam beberapa kasus, *posttraumatic growth* dapat terjadi secara tiba-tiba tanpa proses yang panjang. Ini dipengaruhi oleh karakteristik peristiwa traumatis yang dialami dan kondisi individu sebelum trauma. Dalam hal ini, bagaimana individu mengalami peristiwa traumatis juga sangat berpengaruh. Hal ini meliputi apakah peristiwa tersebut cukup menantang, seberapa relevan peristiwa tersebut dengan keyakinan inti individu, bagaimana tekanan emosional dikelola setelah peristiwa traumatis terjadi, karakteristik seperti apa yang dimiliki individu atau peristiwa pemicu itu sendiri, bagaimana proses ruminasi terjadi dari waktu ke waktu, bagaimana pengungkapan diri melalui tulisan dan pembicaraan dilakukan, konteks sosial budaya mana yang mempengaruhi keseluruhan proses, dan bagaimana narasi kehidupan dikembangkan (Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku & Calhoun, 2018).

Selanjutnya, Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku dan Calhoun (2018) mengemukakan bahwa *posttraumatic growth* memiliki aspek-aspek pendukung, antara lain penghargaan hidup (*appreciation of life*), kekuatan diri (*personal strength*), kesempatan baru (*new opportunities*), hubungan dengan individu lain (*relating with others*), dan perubahan spiritual (*spiritual change*). *Posttraumatic growth* juga turut dipengaruhi oleh strategi *coping* yang positif seperti strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan regulasi emosi (*problem-focused coping and regulation emotion*), termasuk mendapatkan dukungan sosial, dukungan emosional, doa, reinterpretasi positif, dan penerimaan (Park, Aldwin, Fenster, & Snyder, dalam Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku & Calhoun 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2016) terhadap korban kekerasan seksual, ditemukan bahwa *posttraumatic growth* individu banyak dipengaruhi oleh dukungan sosial. Selain itu, adanya perasaan bahwa individu diterima dan mendapatkan kesempatan baru juga turut menjadi salah satu aspek pendukung terjadinya *posttraumatic growth* pada individu. Selanjutnya,

Irfan (2013) dalam penelitiannya terhadap korban kekerasan seksual dalam pacaran menunjukkan bahwa selain dukungan sosial, faktor agama juga turut mempengaruhi terjadinya *posttraumatic growth*. Individu lebih memaknai hidup dengan mendalami ilmu keagamaan dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. *Posttraumatic growth* pada diri individu tersebut juga dipengaruhi oleh introspeksi diri dimana individu menyadari bahwa hal tersebut tidak hanya terjadi kepada dirinya saja sehingga individu menjadi lebih bersyukur dan berusaha untuk menjadi lebih baik dalam kehidupannya. Selain itu, individu mengalami pemaknaan yang mendalam dalam hubungan sosialnya.

Hal tersebut menunjukkan bahwa peristiwa traumatis dapat mengubah skema kognitif individu seperti, pemaknaan hidup, bagaimana individu memandang dirinya, dan masa depan. Menurut Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku dan Calhoun (2018), proses *posttraumatic growth* membuat individu memperhatikan pertumbuhan yang akan dicapai dengan melibatkan proses kognitif. Proses kognitif tersebut akan memberikan interpretasi pengalaman secara berulang dan lebih positif, pemaknaan kehidupan yang terjadi dengan sengaja, membangun kembali pandangan tentang kehidupannya, mendorong individu untuk kembali bergerak maju dan berusaha mendapatkan makna dari peristiwa negatif yang terjadi (Wong & Yeung, 2017). Proses kognitif dalam *posttraumatic growth* dapat terjadi dalam bentuk perenungan (*rumination*). Perenungan yang dimaksud adalah perenungan yang dilakukan dengan sengaja (*deliberate*), reflektif (*reflective*), dan konstruktif. Perenungan yang positif dapat diperoleh dengan memberikan welas asih (*compassion*) terhadap diri (Neff, 2011).

Neff (2011) mendefinisikan *self-compassion* berdasarkan pada ajaran Budha yang kemudian konstruksinya dikonseptualisasikan ke dalam literatur ilmiah. Dalai Lama (dalam Germer & Neff, 2015) mendefinisikan *compassion* sebagai keterbukaan terhadap penderitaan dengan harapan dapat meringankan penderitaan tersebut dan *self-compassion* merupakan sikap yang sama yang diarahkan pada diri sendiri. *Self-compassion* atau bisa disebut sebagai welas asih terhadap diri sendiri merupakan suatu sikap pengertian terhadap diri sendiri dan menahan pikiran serta perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran penuh

(*mindful*). *Self-compassion* berkaitan erat dengan perhatian dan dukungan yang diberikan oleh diri individu sendiri ketika menderita. *Self-compassion* juga berperan dalam membantu individu untuk menemukan harapan dan kekuatan diri ketika menghadapi permasalahan dalam hidup. *Self-compassion* mencakup tiga aspek utama, yaitu *self-kindness versus self-judgement*, *mindfulness versus over-identification*, dan *the sense of common humanity versus isolation* (Neff, 2011).

Self-compassion tidak menghindari rasa sakit melainkan merangkulnya dengan cinta kasih dan niat baik sehingga menghasilkan rasa sejahtera yang berakar pada pengalaman menjadi manusia seutuhnya. Salah satu literatur penelitian paling konsisten menyatakan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan lebih sedikit mengalami *stress*, depresi dan kecemasan (Neff & Knox, 2016). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan lebih sedikit merenungi emosi dan pikiran negatif yang dirasakan daripada individu yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih rendah.

Self-compassion seringkali dikaitkan dengan perasaan bahagia, kepuasan hidup, kebijaksanaan, optimisme, rasa syukur, keingintahuan, kreativitas, dan pengaruh positif. Lebih jauh, *self-compassion* juga dikaitkan dengan kecerdasan emosional (Neff, 2011). *Self-compassion* memiliki arti yang mengacu pada merawat diri sendiri dengan baik untuk periode waktu yang pendek dan panjang. Dalam jangka pendek, *self-compassion* dapat membantu individu untuk menoleransi dan mengubah ingatan traumatis. Sedangkan dalam jangka panjang, *self-compassion* mendorong paparan yang aman bagi individu dan membantu individu untuk tidak menghindari ingatan yang sama (Germer & Neff, 2015). Dalam hal ini, *self-compassion* dianggap sebagai sebuah cara yang lebih tanggap untuk menghadapi perasaan yang sulit dan juga sebagai sumber penting dalam mengatasi berbagai tekanan hidup.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Valdez dan Lilly (2016) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih besar menunjukkan lebih sedikit gejala *post-traumatic*. Selanjutnya, individu yang memiliki aspek *self-kindness* dan *mindfulness* yang lebih besar dikaitkan dengan lebih sedikitnya gejala *post-traumatic stress* pada individu, termasuk lebih sedikit

hiperarousal dan mati rasa emosional (*emotional numbing*). Dahm, dkk dan Zeller, dkk (dalam Braehler & Neff, 2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan ketahanan emotional dan fisik pada individu. Selanjutnya, berdasarkan hasil temuan tersebut Braehler dan Neff (2020) menyimpulkan bahwa individu dengan gangguan psikologis, khususnya PTSD, akan memperoleh keuntungan yaitu, individu menjadi lebih sadar terhadap penderitaan yang dialami daripada menghindari penderitaan tersebut, individu merasa lebih terhubung daripada terisolasi, dan individu menjadi lebih peduli dengan dirinya daripada menghakimi dirinya.

Irfan (2013) dalam penelitiannya menggambarkan *self-compassion* pada korban kekerasan seksual dalam pacaran dimana dalam penelitian tersebut subjek melakukan introspeksi diri sehingga subjek menyadari bahwa hal tersebut tidak hanya terjadi pada dirinya. Hal ini merupakan bentuk dari aspek *the common of humanity*. Selanjutnya, dalam bentuk *self-kindness*, subjek menunjukkan perubahan yaitu dengan menjadi individu yang lebih bersyukur dan mulai mampu menerima diri. Subjek juga memiliki keinginan dan berusaha memperbaiki diri dan fokus dengan masa depan sehingga subjek tidak terlalu dalam kesedihan yang dialami. Ini merupakan upaya subjek dalam melakukan aspek *mindfulness*. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari ingatan dan perasaan yang mengganggu (Germer & Neff, 2015).

Adapun penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fatahya (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* dan Pertumbuhan Pasca Trauma Pada Wanita Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran”. Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan pertumbuhan pasca trauma. Penelitian tersebut memiliki persamaan variabel yang digunakan yaitu *self-compassion* dan pertumbuhan pasca trauma. Sementara perbedaan dengan penelitian tersebut yaitu pada subjek penelitian dan tujuan penelitian yang dilakukan, yaitu penelitian tersebut merupakan penelitian untuk menguji korelasi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian korelasi kausal.

Berdasarkan latar belakang di atas, angka kasus kekerasan seksual terhadap perempuan cenderung tinggi. Perempuan penyintas kekerasan seksual dapat mengalami berbagai hal, seperti trauma dan perenungan negatif yang panjang. Untuk tumbuh dari peristiwa negatif yang dialami tersebut, perempuan penyintas kekerasan seksual membutuhkan penerimaan dan perubahan ke arah yang lebih positif atau bisa disebut dengan *posttraumatic growth*. Agar *posttraumatic growth* dapat tercapai, individu perlu mengubah perenungan negatif menjadi perenungan yang positif. Hal ini dapat dilakukan dengan *self-compassion*. Selain itu, berdasarkan temuan oleh beberapa ahli, individu dengan *self-compassion* yang lebih besar menunjukkan gejala trauma yang lebih sedikit. Menurut penelitian terdahulu, terdapat hubungan positif antara *posttraumatic growth* dengan *self-compassion*. Oleh karena itu, peneliti hendak melihat apakah ada pengaruh yang signifikan *self-compassion* terhadap *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas mengalami kekerasan seksual.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan seksual?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan seksual.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian ilmiah terutama dalam bidang psikologi positif dan psikologi klinis, khususnya terkait *self-compassion* dan *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan seksual.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *self-compassion* dan *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan seksual sehingga dapat digunakan untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih positif.

2. Bagi Keluarga dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *self-compassion* dan *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan seksual sehingga keluarga masyarakat juga dapat membantu korban dengan memberikan dukungan penuh agar korban dapat melewati masa sulitnya.

3. Bagi Lembaga dan Dinas Terkait

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam penyusunan kebijakan-kebijakan dan program kerja yang dapat mendukung penyintas kekerasan seksual.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya terkait dengan *self-compassion* dan *posttraumatic growth* sehingga diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian selanjutnya.