

Penerimaan Diri Perempuan Penyintas Pelecehan Seksual yang Disebabkan oleh Bentuk Tubuh

Self-Acceptance of Woman Who are Survivors of Sexual Harassment due to Their Body Shape

Zahra Salsabilla Putri Pahlevi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: zahra.20154@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Satiningsih

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: satiningsih@unesa.ac.id

Abstrak

Maraknya kasus pelecehan seksual di Indonesia menjadi salah satu isu penting yang selalu ada pada masyarakat. Adanya kasus pelecehan seksual dan banyak perempuan yang menjadi korban, hal ini dapat menimbulkan penerimaan diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai gambaran penerimaan diri pada perempuan penyintas pelecehan seksual akibat bentuk tubuhnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data diperoleh melalui hasil wawancara semi-terstruktur dan menggunakan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Penelitian ini menggunakan lima partisipan perempuan dewasa awal yang mengalami pelecehan seksual secara verbal maupun non verbal. Dengan mengacu aspek penerimaan diri yang dikembangkan oleh Sheerer, yaitu terkait menerima kekurangan dan kelebihan diri; kemampuan dan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah; menerima penilaian atau kritikan dari orang lain secara objektif; memiliki kesetaraan dengan orang lain, dan tidak menganggap dirinya lemah; serta dapat mengambil keputusan. Kelima partisipan ini dapat menggambarkan penerimaan diri mereka dari peristiwa pelecehan seksual ini. Faktor utama terbentuknya penerimaan diri antara lain motivasi diri dan dukungan sosial.

Kata kunci : Penerimaan diri, pelecehan seksual, bentuk tubuh

Abstract

The escalation of sexual harassment cases in Indonesia is a significant issue that persistently plagues society. The existence of cases of sexual harassment and the many women who are victims can cause low self-acceptance. This study aims to examine the picture of self-acceptance in female survivors of sexual harassment due to their body shape. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method. Data were obtained through semi-structured interview results and using interpretative phenomenological analysis (IPA) data analysis techniques. This study used five early adult female participants who experienced verbal and non-verbal sexual harassment. By referring to the aspect of self-acceptance developed by Sheerer, acceptance of one's shortcomings and advantages; ability and confidence in facing problems; receiving judgments or criticism from others objectively; having equality with others; not considering themselves weak; and being able to make decisions, These five participants were able to describe their acceptance of this sexual harassment event. The main factors that form self-acceptance include self-motivation and social support.

Key word : Self-acceptance, sexual harassment, body shape

Article History

Submitted : 2024-07-03

Final Revised : 2024-07-05

Accepted : 2024-07-06



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Kasus pelecehan seksual di Indonesia merupakan salah satu isu penting yang ada pada masyarakat. Pelecehan seksual atau kekerasan seksual merupakan sebuah tindakan intimidasi atau memaksa seseorang untuk bisa melakukan sesuatu yang mengarah pada hasrat seksual tanpa adanya persetujuan (Efendi dkk., 2021). Tindakan pelecehan seksual dapat terjadi dimana saja termasuk di tempat umum seperti pertokoan, jalanan, atau di dalam transportasi umum yang pelakunya tidak dikenali oleh penyintas. Bahkan pelecehan seksual juga dapat terjadi di tempat peyintas menjalankan aktivitas seperti tempat kerja, kampus, lingkungan rumah ataupun sekolah yang bahkan pelakunya pun orang terdekat penyintas (Suprihatin & Azis, 2020). Pelecehan seksual yang terjadi paling banyak meliputi komentar negatif yang menyinggung atau mengancam sebanyak 32%, pelecehan secara langsung sebanyak 29%, dan juga pelecehan seksual melalui sosial media sebanyak 14% (Ardiansyah dkk., 2023).

Di Indonesia penyintas pelecehan seksual dapat terjadi di berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa (Paradias & Sopyono, 2022). Namun, dari data Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA), korban kasus pelecehan seksual paling banyak di dominasi oleh perempuan (Julianti dkk., 2023). Hal ini selaras dengan data kasus yang ada pada Catatan Tahunan Komisi Kekerasan Perempuan Tahun 2023, mengenai data pengaduan yang telah dikumpulkan Komnas Perempuan sepanjang tahun 2022 yang mengungkapkan bahwa kekerasan seksual merupakan bentuk kekerasan yang di dominasi perempuan dengan banyak kasus 2.228 atau setara 38,21% dari total pengaduan (Komnas Perempuan, 2023).

Sebagian besar masyarakat Indonesia umumnya menganut sistem patriarki, yang dimana laki-laki memiliki posisi yang lebih dominan dan mempunyai kekuasaan dibandingkan dengan perempuan (Faisal dkk., 2023). Sistem patriarki ini mendominasi laki-laki yang dimana mengacu pada sistem yang menguntungkan peran laki-laki dan melemahkan peran sebagai perempuan (Alfirdaus dkk., 2022). Penganut budaya patriarki yang masih kuat di Indonesia ini yang menyebabkan ketidakadilan gender antara laki-laki dengan perempuan. Hal tersebut yang menyebabkan banyak kasus kekerasan seksual terjadi pada perempuan. Dari budaya ketidakadilan gender ini juga menyebabkan perempuan sering kali mendapat label negatif dari masyarakat meskipun menjadi korban kekerasan seksual (Darma dkk., 2022). Umumnya masyarakat akan bertanya terlebih dahulu pada perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual tentang bagaimana cara perilaku, berpakaian, hingga mengamati bentuk tubuhnya. Jika salah satu faktor pendukung tersebut ada pada perempuan yang menjadi korban, maka akan dianggap wajar terjadi karena membuka kesempatan pelecehan dan bahkan akan menyalahkan korban (Julianti dkk., 2023).

Bentuk tubuh bisa menjadi salah satu faktor perempuan sering kali mendapatkan pelecehan seksual secara langsung maupun tidak langsung. Adanya stigma tubuh perempuan menjadi sebuah simbolis sensualitas yang membuat tubuhnya tidak lagi identik dengan fungsi biologisnya, namun menjadi sebuah imajinatif negatif (Zahid dkk., 2023). Bentuk pakaian yang terbuka dan membentuk tubuh terutama pada sekitar paha dan dada sering kali diartikan sebagai gesture yang menawarkan seksualitas dan sensualitas pada perempuan (Puspita dkk., 2023). Dalam berbagai kasus kekerasan seksual, membuktikan bahwa perempuan diposisi yang sulit. Perempuan cenderung mendapatkan stigma negatif bahwa penyebab terjadinya tindak pelecehan seksual yang menimpa mereka berawal dari dirinya sebagai korban (Darma dkk., 2022). Oleh karena, itu perempuan kerap kali disalahkan jika dirinya yang menjadi korban kekerasan seksual karena menganggap perempuan lemah dan hanya sebagai objek seksualitas (Julianti dkk., 2023).

Adanya kasus pelecehan seksual dan banyak perempuan yang menjadi korban, hal ini dapat menimbulkan emosi negatif yang dirasakannya. Emosi negatif yang dirasakannya ini

akan mendorong perubahan pola pikir, perasaan rendah diri, serta dapat membuat korban sering membandingkan dirinya dengan lingkungan sosial disekitarnya (Hasbyallah & Rahmasari, 2023). Perempuan yang mengalami pelecehan seksual secara langsung maupun tidak langsung mengalami dampak secara fisik, emosional maupun psikologisnya. Menurut penelitian Suprihatin & Azis (2020) korban pelecehan seksual umumnya pasti mengalami *shock* dan juga trauma. Serta dapat menimbulkan rasa tidak aman, mudah emosi, merasa dirinya tidak berharga, distorsi perilaku, stress, trauma hingga dapat menyebabkan gangguan tidur hingga makan (Julianti dkk., 2023). Jika dalam keadaan seperti itu, sebaiknya korban harus dibantu lingkungan terdekatnya agar tetap dapat melanjutkan hidupnya dengan meningkatkan sikap optimis dan mampu melepaskan emosi negatif dari peristiwa traumatis yang mereka alami (Hasbyallah & Rahmasari, 2023). Namun ada beberapa korban yang sudah mampu meningkatkan optimis dirinya sendiri dan menerima peristiwa yang telah mereka alami.

Perempuan yang pernah menjadi korban pelecehan seksual kemungkinan besar memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah. Penerimaan diri ini memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang (Kusrini & Satiningsih, 2023). Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi maka mampu menilai dirinya dengan orang lain sama berharganya, mampu menerima dengan baik pujian serta kritikan, bertanggung jawab atas dirinya sendiri, dan juga tidak mudah menyalahkan dirinya serta keadaan yang sudah terjadi (Rahmawati & Nurchayati, 2023). Menurut Prameswari & Khoirunnisa (2020) seseorang yang telah menerima dirinya dengan baik, maka orang tersebut mempunyai energi positif untuk kebahagiaannya. Dan sebaliknya, jika seseorang belum menerima dirinya dengan baik maka akan sering merasakan perasaan negatif seperti marah, dan terpuruk. Tingkat penerimaan diri yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya dan juga apa yang dia alami menentukan seberapa positif orang tersebut dalam menerima dirinya (Kusrini & Satiningsih, 2023). Contoh dari tingkat penerimaan diri yang positif ini sudah dapat di terapkan oleh subjek yang didapat dari data studi pendahuluan peneliti.

Dalam studi pendahuluan, peneliti melakukan *interview* singkat kepada empat subjek perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual akibat bentuk tubuhnya secara seksualitas. Berdasarkan hasil *interview* singkat tersebut menunjukkan bahwa keempat subjek sudah memiliki tingkat penerimaan diri yang baik. Terdapat beberapa variasi respon dan perasaan yang muncul dalam diri mereka saat menghadapi kasus pelecehan seksual yang pernah dialami, seperti merasa kesal dan sedih. Namun perasaan itu sudah terlewatkan, mereka sudah mampu berdamai dengan diri sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah mengkaji fenomena yang serupa, seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Muhid dkk., (2019) yang membahas mengenai “*Quality of Life* Perempuan Penyintas Kekerasan Seksual: Studi Kualitatif”. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa subjek yang telah memiliki kualitas hidup tinggi, membuat subjek merasakan kesejahteraan hidup yang mereka rasakan saat ini. Berdasarkan latar belakang fenomena yang telah dijelaskan diatas, serta studi pendahuluan yang sudah dilakukan, maka seseorang yang sudah mempunyai penerimaan diri yang baik akan menerima segala aspek yang ada pada dirinya. Hal ini yang menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerimaan Diri Perempuan Penyintas Pelecehan Seksual yang Disebabkan oleh Bentuk Tubuh”. Dari penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui bagaimana penerimaan diri perempuan pada bentuk tubuhnya yang menjadi daya tarik dan pemicu utama mereka menjadi korban pelecehan seksual.

Metode

Pada penelitian ini dirancang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif ini merupakan jenis penelitian yang dapat mengeksplorasi dan memahami individu atau kelompok yang dipilih berdasarkan masalah yang akan diteliti (Creswell & Creswell, 2018). Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena peneliti tertarik untuk menggali informasi lebih dalam mengenai bagaimana proses penerimaan diri pada perempuan penyintas pelecehan seksual yang diakibatkan oleh bentuk tubuhnya yang dipandang secara seksualitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yang dimana dapat menggambarkan pengalaman serta bagaimana subjek dapat memaknai fenomena dari sudut pandang mereka sendiri. Pendekatan fenomenologi berfokus pada kesamaan pengalaman hidup yang dirasakan beberapa individu dalam menghadapi fenomena yang serupa (Creswell & Creswell, 2018). Oleh sebab itu dengan pendekatan fenomenologi ini, peneliti berharap setiap subjek dapat menggambarkan dari sudut pandang mereka mengenai proses penerimaan diri pada perempuan penyintas pelecehan seksual yang diakibatkan oleh bentuk tubuhnya.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan penyintas pelecehan seksual yang disebabkan oleh bentuk tubuh yang memenuhi kriteria berikut: (1) perempuan dewasa awal; (2) pernah mengalami pelecehan seksual; (3) merasa memiliki daya tarik tubuh, seperti bentuk tubuhnya yang menonjol; (4) sudah mempunyai penerimaan diri yang positif.

Partisipan pertama DP merupakan seorang karyawan swasta yang berusia 24 tahun dan pernah mengalami pelecehan seksual non verbal pada umur 9 tahun dan verbal yang masih kerap terjadi. Komentar seksual yang didapat DP tertuju pada bagian payudara.

Partisipan kedua AD merupakan seorang mahasiswi semester dua yang berusia 20 tahun dan pernah mengalami pelecehan seksual secara non verbal pada saat SMP, serta pelecehan secara verbal oleh teman dekatnya pada saat SMP hingga awal masuk perkuliahan. Komentar seksual yang didapat berupa ketertarikan pada fisik AD.

Partisipan ketiga LN merupakan seorang mahasiswi semester akhir yang berusia 21 tahun dan pernah mengalami pelecehan seksual non verbal pada saat SMP dan SMA berupa sentuhan pada sekitar paha dan pantat, serta mendapat pelecehan seksual verbal pada waktu yang sama.

Partisipan keempat AF merupakan seorang mahasiswi semester akhir yang berusia 22 tahun dan pernah mengalami pelecehan seksual non verbal pada waktu SD oleh orang tidak dikenal, dan terulang kembali saat SMA oleh teman cowoknya. Dan pernah mengalami pelecehan seksual secara verbal yang masih kerap terjadi.

Partisipan kelima PD merupakan seorang karyawan toko sepatu sandal yang berusia 23 tahun dan pernah mengalami pelecehan seksual verbal oleh beberapa orang sekitarnya, serta pernah mengalami pelecehan seksual non-verbal yang terjadi pada saat dirinya bekerja.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang paling utama digunakan pada penelitian kualitatif adalah wawancara. Dalam penelitian kualitatif, wawancara bertujuan untuk menggali informasi terkait pengalaman hidup subjek sesuai dengan topik penelitian (Denzin & Lincoln, 2011). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur.

Wawancara semi terstruktur ini cenderung memudahkan peneliti, karena memberikan ruang bebas bagi peneliti untuk melakukan probing (Willig, 2013). Sebelum melakukan wawancara secara lebih lanjut, peneliti membangun rapport terlebih dahulu kepada peserta. Membangun rapport ini bertujuan agar peneliti lebih mudah untuk menggali informasi yang diberikan oleh peserta dari fenomena yang diteliti. Pengumpulan data didapatkan dari hasil wawancara oleh kelima partisipan yang sudah ditetapkan sesuai dengan kriteria yang ada dengan melakukan beberapa prosedur yaitu: (1) melakukan janji dengan partisipan terkait waktu dan lokasi wawancara yang sesuai dengan kesepakatan bersama; (2) melakukan wawancara dengan menandatangani terlebih dahulu informed consent oleh partisipan; (3) wawancara partisipan sesuai dengan kebutuhan data penelitian, dan dilakukan minimal satu kali jika merasa data sudah terkumpul.

Analisis data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yang dimana teknik ini merupakan bagian dari pendekatan fenomenologi. Dalam Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjek sesuai dengan sudut pandang mereka terkait fenomena yang akan diteliti. Tahapan awal dalam Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) ini adalah menyusun pertanyaan penelitian sesuai dengan aspek yang ada, lalu mengumpulkan data melalui wawancara yang sudah ditetapkan yang didukung dengan perekaman serta transkrip dari sumber wawancara dengan subjek, dilanjutkan dengan menganalisis dan mencari tema dalam kasus subjek, dan menganalisis kasus sebelum yang terakhir penyusunan laporan (Creswell & Creswell, 2018).

Hasil

Penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerimaan diri perempuan penyintas pelecehan seksual akibat bentuk tubuhnya. Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data diperoleh tiga tema yaitu: (1) dampak kekerasan; (2) persepsi terhadap daya tarik fisik; (3) proses penerimaan diri.

Dampak Kekerasan

Dampak Negatif

Peristiwa pelecehan yang terjadi oleh lima partisipan ini tentunya mengakibatkan dampak negatif pada setiap individunya. Beberapa partisipan merasakan dampak negatif yang sama, yaitu ketakutan pada pelaku pelecehan seksual, turunnya rasa percaya, dan emosi negatif yang muncul.

[...] pasti shock, sedih lagi pastinya, sama sempat ada rasa takut juga tapi gak sampek yang buat trauma gitu sih. Takutnya kalo misal ketemu di real life terus orang itu bakal kurang ajar gitu ajasih (DP, 7 Mei 2024)

[...] lebih ke takut kalo buat story ya mbak, terus trauma kalo ketemu pelaku secara langsung mbak. Pernah sampek takut masuk kelas karena salah satu pelaku yang gituin aku itu temen sekelasku waktu kuliah (AD, 7 Mei 2024)

[...] awalnya sih aku sempet trauma ya sama beberapa pelaku itu. Sampek bener-bener gamau ketemu walaupun itu kumpul reuni biasa, bikin aku nangis malah wkwkwk [...] (LN, 8 Mei 2024)

Nangis sedih. Terus nggak percaya diri, sempet trauma dan nyalahin diri. Sampek nonaktifin instagram lama banget juga sih [...] (AF, 9 Mei 2024)

[...] rasanya sih muangkel banget ya, pingin mukul orangnya rasanya, pingin nangis juga emosi banget lah intinya (PD, 23 Mei 2024)

Dampak Positif

Selain dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa pelecehan seksual ini, kelima partisipan juga menyadari adanya dampak positif yang terjadi setelah mengalami peristiwa tersebut. Respon dari dampak positif yang dirasakan oleh setiap partisipan berbeda.

[...] aku anti pesimis ya, malah semakin mau ngembangin diri dari komentar-komentar mereka biar mereka bisa lihat sisi lainku (DP, 7 Mei 2024)

[...] dari kejadian ini bisa buat aku jadi lebih menjaga diriku pakaianku dan pertemanan mungkin ya (LN, 8 Mei 2024)

[...] dari kasus ini aku jadi lebih beraniin diri aku aja, dan jadi lebih percaya diri karena ini 36 kan tubuh aku ya, jadi terserah aku mau pakai apa. (AF, 9 Mei 2024.)

Pertahanan Diri

Adanya peristiwa pelecehan seksual yang dirasakan oleh setiap partisipan membuat mereka meningkatkan pertahanan dirinya agar kejadian yang tidak diinginkan tidak terulang kembali.

[...] kayak lebih apaya self defense gitu, tapi kayak berusaha nyolot sama yang komentari body aku [...] (DP, 7 Mei 2024)

[...] dan mungkin aku lebih berani negur mereka ya mbak kayak “laposeh kon kok komen-komen kayak ngene” (AD, 7 Mei 2024)

[...] aku udah bisa ngelawan dan bisa melaporkan ke pihak berwajib kayak guru BK, dan bisa bikin viral juga gitu. Jadi aku merasa udah berani speak up [...] (AF, 9 Mei 2024)

Persepsi terhadap Daya Tarik Fisik

Pandangan Diri Terhadap Tubuhnya Sendiri

Kelima partisipan akan menggambarkan secara singkat bagaimana mereka memandang tubuh yang mereka miliki saat ini, mulai dari penampilan, fisik, dan bentuk tubuhnya.

[...] aku tuh kurang tinggi ya... udah kurang tinggi, terus badannya agak sedikit berisi jadi kesannya orang-orang bilang kayak montok (DP, 7 Mei 2024)

[...] aku gabisa nilai sih mbak bingung nilainya soalnya aku anggep tubuhku biasa aja mungkin ya. Tapi daerah payudara bisa dibbilang berisi sih (AD, 7 Mei 2024)

[...] badanku itu lumayan berisi yang bikin payudaraku dan beberapa bagian tubuh lainnya ikut besar (LN, 8 Mei 2024)

[...] tubuh aku dulu big size dan sekarang udah diet, jadi beberapa bagian itu menonjol malah jadi daya tarik buat mereka (AF, 9 Mei 2024)

[...] aku itu tinggi, tapi emang badanku agak sedikit berisi jadi beberapa area itu juga ikut besar dan keliatannya semok ya (PD, 23 Mei 2024)

Pandangan Orang Lain terhadap Tubuh Korban

Hal ini akan menunjukkan gambaran dari sudut pandang orang lain dalam memandang fisik dari kelima partisipan.

[...] beberapa orang bilangin kalo bagian dadaku menonjol... even ada temen cowok aku ada yang sempet frontal bilang salah fokus (DP, 7 Mei 2024)

Beberapa temenku sih emang bilang kalo payudaku besar, pahamu besar, pantatku juga besar [...] (LN, 8 Mei 2024)

[...] mereka bilang aku udah gak gendut, jadi kayak montok, dan itu yang bikin laki-laki jadi tertarik, gitu (AF, 9 Mei 2024)

Aku tanya temen terdekatku cewek itu juga bilang sih kalo misalnya badanku besar, dan beberapa tubuh kayak payudara, paha, dan pantat itu ikut besar. Jadi bisa aja cowok lain itu mikir sensual ke badanku itu (PD, 23 Mei 2024)

Stigma Negatif

Dari peristiwa pelecehan seksual yang dialami kelima partisipan ini akan memunculkan persepsi orang sekitar mengenai kasus yang mereka alami saat menjadi korban, seperti menyalahkan bentuk tubuh partisipan.

[...] ada temen yang gak lumayan dekat itu langsung nyalahin gitu.... kayak bilang “salahmu ikumu gede” kesannya kayak bercanda, tapi sarkas (AD, 7 Mei 2024)

[...] cuman pernah denger dapet omongan “Oh pantes sering di rasani cowok, badane ae montok yo isok ngundang ngunu” (LN, 8 Mei 2024)

[...] beberapa orang itu kadang juga bilang dan menyalahkan kalo tubuhku yang ngundang [...] (AF, 23 Mei 2024)

Proses Penerimaan Diri

Perasaan Sederajat

Dari peristiwa pelecehan seksual ini menghasilkan perasaan kelima partisipan ini mengenai nilai dirinya dengan orang lain. Partisipan menganggap bahwa dirinya dan perempuan lainnya sama-sama berharga dan mempunyai kelebihan serta kekurangannya sendiri.

Ya aku sama orang lain itu sama, aku sama cewek diluar sana itu sama berharganya sih. Pasti kita semua punya kelebihan kekurangan sendiri gitu (DP, 7 Mei 2024)

[...] piye ya mbak, aku sama temen-temenku sing lain seharuse haknya kan sama, tapi mereka gak pernah dapet godaan kayak gini dan sedangkan aku yo ada ae (AD, 7 Mei 2024)

Aku sama orang lain diluar sana seharusnya sama sih, sama-sama punya hak sebagai manusia punya kelebihan dan kekurangannya sendiri (PD, 23 Mei 2024)

Motivasi Diri

Motivasi diri menjadi fokus utama untuk kelima partisipan dalam menemukan kekuatan dan semangat dalam dirinya setelah mengalami peristiwa pelecehan seksual.

[...] gak pernah malu sama tubuhku sekarang karena ini anugerah dari Tuhan tinggal kitanya aja yang menjaga (DP, 7 Mei 2024)

[...] intinya kayak aku udah fokus sama diriku aja gitu mbak gak terlalu mikirin omongan orang, itu tak buat introspeksi diri (AD, 7 Mei 2024)

Proses pendewasaan aja sih, sama lingkungan yang mendukung. Intinya mikir aja ini tubuh kita, udah dikasih modelan gini sama Tuhan ya berarti itu udah anugrah buat kita (AF, 9 Mei 2024)

Tubuhku ini kan ya emang udah gini adanya ya ciptaan dari Tuhan yang penting aku sehat masih bisa gerak, dan tinggal gimana aku jaga dan lindungin diriku aja (PD, 23 Mei 2024)

Coping Masalah

Hal ini akan mengeksplorasi strategi atau mekanisme yang digunakan oleh kelima partisipan agar tidak terulang kembali peristiwa pelecehan seksual yang terjadi kepada mereka.

Satu mungkin aku menjahui orang-orang atau lingkungan yang berpotensi melakukan itu, yang kedua merubah dan menjaga cara nb - berpakaian, yang ketiga diet dan hidup sehat supaya bentuk tubuh yang tidak mendukung bisa tersamarkan (DP, 7 Mei 2024)

Kayaknya ya lebih diperhatiin lagi bentuk pakaian ya mbak, pake baju yang longgar tapi masih cakep aja wkwkwk. Sama kalo mau post ya lebih dihati-hati lagi (AD, 7 Mei 2024)

Harus bener-bener protect diri, pola pikirnya juga harus dijaga, berpakaian gak yang mengundang, harus berani tegas sama pelaku sih yang paling penting. Karena itu juga buat pelajaran mereka ya (LN, 8 Mei 2024)

Coping Emosi

Hal ini akan mengetahui bagaimana mekanisme yang dilakukan oleh kelima partisipan dalam mengelola emosi atau dampak negatif yang mereka rasakan akibat peristiwa pelecehan seksual.

[...] yang pertama aku yaudah ngeluapin emosiku gitu kayak gak denial. Waktu ngerasain itu sedih, kecewa sama pelaku yaudah aku nangis aja dulu (DP, 7 Mei 2024)

[...] awalnya belum bisa menerima ya, kayak masih bete mangkel gitu. Tapi aku selalu cerita ke orang terdekatku terutama sekarang ke cowokku buat dapet insight baru (LN, 9 Mei 2024)

[...] aku cari kegiatan yang positif sih, terus aku belajar cintai diriku sendiri pastinya. Sama yaudah aku cerita ke orang-orang terdekatku yang aku percayai, aku nangis dan mereka bener-bener kasih dukungan positif (AF, 9 Mei 2024)

Pembahasan

Dari temuan penelitian ini, kelima partisipan dapat menggambarkan penerimaan diri sesuai dengan aspek penerimaan diri yang diungkapkan Sheerer (1949) yaitu terkait menerima kekurangan dan kelebihan diri; kemampuan dan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah; menerima penilaian atau kritikan dari orang lain secara objektif; memiliki kesetaraan dengan orang lain, dan tidak menganggap dirinya lemah; serta dapat mengambil keputusan. Partisipan DP Dari pelecehan yang dialami DP ini, ia dapat mengidentifikasi dan menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya. Dirinya menyebutkan kelebihan yang dimilikinya, bahwa dia termasuk orang yang pantang menyerah, memiliki semangat tinggi, dan rasa percaya diri yang tinggi. Namun, ia juga menyadari bahwa dirinya sulit mengontrol emosi dan terkadang over percaya diri. DP mengakui kekurangannya itu dan berusaha untuk memperbaikinya dengan belajar mengendalikan emosi dan menyadari penempatan yang tepat. DP menunjukkan kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi permasalahan yang dia hadapi, termasuk pelecehan seksual yang dialaminya. Ia mengatakan bahwa mampu melindungi dirinya dengan cara berpakaian yang lebih tertutup untuk meminimalisir terjadinya pelecehan kembali. Selain itu, DP juga memperlihatkan sikap proaktif dengan membalas komentar seksual yang dia terima secara langsung maupun media sosial sebagai bentuk perlawanan terhadap pelaku. Dari pelecehan seksual secara verbal yang DP alami, dia sudah mampu menerima penilaian dari orang lain mengenai bentuk tubuhnya, meskipun penilaian tersebut sering kali bersifat seksual dan negatif. Ia menyadari bahwa komentar-komentar tersebut mungkin memang disebabkan oleh bentuk tubuhnya yang menonjol, namun ia tidak menyalahkan dirinya sendiri atau bentuk tubuh yang dia miliki. DP menerima komentar tersebut dengan beranggapan bahwa yang terpenting saat ini adalah kesehatan tubuhnya dan menjadikannya bahan evaluasi untuk dirinya agar lebih menjaga bentuk tubuhnya, seperti menerapkan pola hidup sehat. Meskipun mengalami pelecehan, DP tidak merasa bahwa hal tersebut membuat dirinya lebih rendah atau lemah dibandingkan orang lain. Ia menegaskan bahwa dirinya tetap mampu bersosialisasi dengan baik, mudah beradaptasi, dan tingkat percaya dirinya tidak menurun. Ia tetap mampu menunjukkan sisi positif dari dirinya dan mengambil pelajaran dari peristiwa ini untuk terus mengembakan dirinya. Dari peristiwa pelecehan seksual yang dialami DP ini, ia menunjukkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat untuk melindungi dirinya. Dari peristiwa ini, ia memutuskan untuk mengubah cara berpakaian agar meminimalisir terulang kembali. Keputusan yang diambil DP ini tidak hanya untuk melindungi dirinya dari pelecehan, tetapi juga sebagai bentuk penerimaan diri dan tanggung jawab terhadap tubuhnya. DP juga memutuskan untuk menampilkan sisi positif dirinya agar orang disekitar dia tidak memandang negatif dirinya.

AD menunjukkan kelebihan yang dia miliki, seperti dia menilai bahwa dirinya mudah bergaul dan memiliki percaya diri yang cukup tinggi. Di sisi lain, dia juga mengakui bahwa dirinya sensitif dan mudah menangis. Dari kekurangan yang dimiliki AD ini membuat ia sempat menyalahkan bentuk tubuhnya atas pelecehan yang dialaminya, namun saat ini dia sudah mampu menerima tubuhnya apa adanya tanpa terbebani oleh komentar negatif orang lain. Dalam menghadapi pelecehan seksual yang berulang, AD berusaha mengatasi masalah ini dengan introspeksi dan mencari validasi pada teman-teman terdekatnya. Dia tidak hanya

pasrah tetapi juga aktif mencari tahu apakah ada yang salah dengan dirinya atau dengan perilaku pelaku. Hal lain yang dilakukan AD adalah dengan cara mengurangi interaksi secara langsung ataupun dalam sosial media dengan pelaku. Dengan cara ini menunjukkan kemampuan AD untuk mengambil langkah-langkah praktis dalam melindungi dirinya sendiri agar peristiwa pelecehan seksual tidak terjadi kembali oleh dirinya. Dari peristiwa pelecehan seksual secara verbal yang dialami oleh AD, awalnya dia belum bisa menerima penilaian dan kritik dari orang lain secara objektif mengenai bentuk tubuhnya. Dia merasa sedih saat menerima penilaian negatif tentang tubuhnya, karena menurut dia tubuhnya biasa saja dan tidak terlalu menonjol. Namun setelah mencari validasi dan mendengarkan masukan dari teman-teman terdekatnya mengenai cara berpakaian dan bentuk tubuhnya, sekarang dia berusaha untuk tidak terlalu memikirkan komentar negatif tersebut. AD berusaha fokus pada dirinya sendiri dan tidak membiarkan komentar tersebut mempengaruhi penilaiannya terhadap dirinya sendiri secara berlebihan. Meskipun mengalami pelecehan seksual, dia tidak menarik diri dari pergaulan sosial. AD tetap bersosialisasi dengan orang lain dan merasa bahwa dirinya memiliki hak yang sama dengan temantemannya. Akan tetapi dia memiliki pemikiran bahwa mengapa dirinya yang mengalami peristiwa pelecehan ini, sedangkan ada beberapa perempuan yang bisa saja menjadi pemicu juga. Namun hal ini membuat AD jadi lebih berhati-hati dalam bergaul. Keputusan lainnya dari peristiwa pelecehan yang dia alami ini yaitu berusaha memutuskan atau menghindari komunikasi pada pelaku dengan cara menyembunyikan *update story* pada sosial media dari pelaku. Selain itu, dia juga memilih untuk fokus pada diri sendiri dan tidak terlalu memikirkan komentar orang lain, hal ini merupakan langkah dalam proses penerimaan dirinya.

LN mengakui bahwa dirinya memang memiliki bentuk tubuh yang besar, yang menyebabkan beberapa bagian tubuhnya seperti payudara dan paha menjadi menonjol. Meskipun ini yang sering menjadi faktor pelecehan seksual yang menyimpannya, LN tidak memandang tubuhnya sebagai kekurangan tetapi sebagai bagian dari dirinya yang harus dijaga. Selain itu LN juga menyadari bahwa dirinya memiliki sifat *people pleaser* sebagai bentuk kekurangan, dan berusaha memperbaikinya dengan lebih berani menyuarakan ketidaknyamanan yang dia rasakan. Ini yang membuktikan bahwa LN dapat menerima kekurangan dan kelebihan dari dirinya. Dari peristiwa pelecehan yang dialami oleh LN, awalnya dia merasa bingung dan kaget saat pertama kali mengalami pelecehan. Akan tetapi seiringnya waktu, ia belajar untuk tidak terlalu memedulikan komentar negatif dan memilih untuk menjauhi lingkup pertemanan SMP dan SMA nya yang dekat dengan pelaku. Selain itu LN juga mulai lebih tegas dalam merespon pelaku pelecehan, baik verbal maupun non-verbal. Dari sikap ini menunjukkan bahwa kemampuan dan kepercayaan diri LN dalam menghadapi masalah terkait pelecehan seksual yang dialaminya. LN merasa senang menerima penilaian positif dan menggunakan kritik negatif sebagai bahan introspeksi diri. Misalnya, LN pernah menerima kritik dari kerabatnya untuk mengecilkan tubuh yang dia miliki agar payudaranya tidak menjadi pusat perhatian, dan ia mengatakan bahwa menerima saran tersebut sebagai bentuk untuk introspeksi dan memperbaiki diri agar dirinya dapat lebih menjaga pola hidup sehatnya. Dari peristiwa ini juga LN tetap memandang dirinya setara dengan orang lain, terutama dengan sesama perempuan. LN percaya akan kesetaraan gender dan merasa bahwa dirinya memiliki hak yang sama dengan orang lain. Meskipun pernah mengalami pelecehan, LN tidak merasa dirinya lemah dan terus berusaha menunjukkan aktivitas positifnya sebagai bentuk pembuktian diri. Peristiwa pelecehan seksual ini membuat LN belajar, bahwa harus lebih berhati-hati dalam bergaul dan berpakaian. Meskipun dirinya sudah menjaga bentuk pakaiannya, namun jika masih berada ditempat yang tidak memandang baik dirinya akan tetap mendapat label negatif. Oleh karena itu LN mengambil keputusan dengan lebih memilih lingkungan pertemanan yang positif. Selain itu belajar untuk lebih berani dan tegas dalam

menghadapi pelaku pelecehan, baik dengan cara verbal maupun tindakan langsung jika situasinya diperlukan.

Dari peristiwa ini, AF mengakui bahwa bentuk tubuhnya yang menonjol menjadi pusat perhatian dan pelecehan. Hal ini menjadikan kelemahan pada dirinya seperti kurang percaya diri, tetapi ia juga menunjukkan upaya untuk menerima dan mengatasi kelemahan tersebut melalui *self-love* dengan dukungan positif dari lingkungan sekitarnya. AF juga mengatakan bahwa ia memiliki kelebihan seperti mudah berbaur dan akrab dengan orang lain. Akibat peristiwa pelecehan seksual yang dialami AF membuatnya mengalami trauma dan menurunkan kepercayaan dirinya. Namun AF berusaha mengembangkan kemampuannya untuk melawan pelaku dan berani *speak up* mengenai peristiwa ini, serta menunjukkan kepercayaan diri yang meningkat seiring berjalannya waktu. Hal ini tidak lepas dari dukungan dari teman terdekatnya yang berperan penting dalam membangun kembali kepercayaan dirinya. AF juga mengatakan bahwa dirinya sudah mampu menerima penilaian atau kritikan orang lain secara objektif mengenai tubuhnya. Meskipun awalnya ia merasa sedih dan kurang percaya diri, ia belajar untuk tidak terlalu terpengaruh oleh komentar negatif yang mengarah seksual dan memilih untuk fokus pada hal-hal positif yang dia miliki. Ini menunjukkan bahwa AF mampu menilai dan menanggapi kritik secara lebih bijak. Meskipun memiliki pengalaman traumatis dari peristiwa pelecehan seksual ini. Ia tidak menganggap dirinya lemah, tetapi sebaliknya, ia merasa memiliki kekuatan untuk melawan dan melaporkan pelecehan seksual yang dialaminya. Kesetaraan ini juga tercermin dalam interaksinya dengan teman-temannya, di mana ia berusaha untuk tidak merasa rendah diri dibandingkan dengan sekitarnya. Dan dari peristiwa pelecehan seksual yang menimpa AF ini, membuatnya belajar dari peristiwa yang ada. Sehingga dia mampu membuat keputusan saat peristiwa ini kembali terulang. Seperti saat mengalami pelecehan seksual pada bangkus SMA, dirinya memberanikan diri untuk melaporkan pelecehan seksual yang dialaminya kepada guru BK. Jika peristiwa ini kembali terulang kembali dia akan *speak up* di media sosial. Keputusan yang diambil oleh AF ini menunjukkan bahwa dirinya memiliki kontrol atas dirinya sendiri dan mampu membuat pilihan yang mendukung kesejahteraannya.

PD menyatakan bahwa dia sadar tubuhnya memiliki beberapa bagian yang besar dan menarik perhatian, namun dia tetap bersyukur karena tubuhnya adalah ciptaan Tuhan yang penting sehat dan bisa melindungi diri. Dia juga menyebutkan kelebihannya seperti percaya diri tinggi dan mudah bersosialisasi, sementara kekurangannya adalah mudah emosi dan keras kepala. Hal ini menunjukkan bahwa PD mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya. Pada saat mengalami pelecehan seksual, PD sempat merasakan emosi negatif seperti marah dan sedih. Namun dia tetap berusaha untuk menceritakan pengalaman tersebut kepada pacarnya dan beberapa temannya untuk mengeluarkan emosi negatif yang dirasakannya. Selain itu, dia juga belajar untuk lebih berhati-hati dan waspada saat bekerja menjaga toko. Ini mencerminkan bahwa PD memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang dihadapinya dengan percaya diri. PD juga mengaku pernah menerima kritikan terkait cara berpakaianya dari ibu dan kakak perempuannya, ini membuat dia lebih introspeksi diri saat ingin berpergian. Dan meskipun ada beberapa temannya yang menyalahkan penampilannya sebagai penyebab pelecehan, PD menunjukkan sikap "bodo amat" terhadap penilaian negatif tersebut dan tetap merasa bersyukur atas tubuh yang dimilikinya. Sikap ini menunjukkan bahwa PD mampu menerima penilaian atau kritikan dari orang lain secara objektif tanpa membiarkan hal tersebut merusak penerimaan dirinya. PD mengungkapkan bahwa dirinya merasa setara dengan orang lain dan setiap orang pastinya memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dia tidak merasa dirinya lebih rendah atau lemah dibandingkan orang lain, meskipun pernah mengalami pelecehan seksual. PD juga menunjukkan kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik untuk dirinya sendiri.

Contohnya, dia memutuskan untuk lebih waspada dan berhati-hati saat bekerja di toko, serta memutuskan untuk menceritakan pengalamannya kepada pacarnya untuk mendapatkan dukungan emosional. Keputusan-keputusan ini menunjukkan bahwa PD memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan yang penting bagi kesejahteraan dirinya.

Kesimpulan

Pelecehan seksual merupakan tindakan yang dilakukan secara paksa yang mengarah pada hasrat seksual. Kasus pelecehan seksual ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi para penyintas, seperti gangguan psikologis pasca kejadian serta memiliki penerimaan diri yang rendah awalnya. Namun pada temuan penelitian ini, para penyintas mampu untuk menggambarkan dan menjelaskan proses penerimaan diri mereka. Penelitian ini memiliki lima partisipan, dan kelima partisipan ini memiliki kesamaan mengenai faktor utama kasus pelecehan seksual yang mereka alami, yang disebabkan karena bentuk tubuh mereka.

Saran

Dari temuan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya terdapat beberapa saran yaitu: (1) bagi artisipan diharapkan dapat lebih menghargai tubuh yang mereka miliki, dapat lebih mengambil tindakan proaktif dengan menjaga lingkungan dan pakaian sesuai tempatnya, serta dapat lebih mengembangkan dirinya dari sisi positif lainnya. (2) bagi pembaca dapat dijadikan pembelajaran bahwa dukungan sosial penyintas pelecehan sangatlah berarti untuk proses penerimaan diri mereka. Oleh karena itu diharapkan tidak langsung melabeli stigma negatif bagi penyintas pelecehan, dan melihat kasus pelecehan seksual ini dari dua sudut pandang yaitu dari pihak penyintas dan pelaku. (3) bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi bagi peneliti selanjutnya yang mengangkat topik yang serupa. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat membuat pembaruan kriteria penelitian seperti jenis kelamin laki-laki, dan kelompok usia. Sehingga mampu memberikan sudut pandang baru bagi laki-laki yang mengalami pelecehan seksual, dan beberapa kelompok usia lain

Daftar Pustaka

- Alfirdaus, L. K., Divina, L. A., & Fitriyah, F. (2022). Anti-feminist movement, hegemonic patriarchy, and gender equality challenges: The case of the sexual violence elimination bill. *Jurnal Humaniora*, 34(2), 117-126. <https://doi.org/10.22146/jh.73538>
- Ardiansyah, F., Muqorona, M. W., Nurahma, F. Y., & Prasityo, M. D. (2023). Strategi penanganan pelecehan seksual di kalangan remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 7(2), 81-90. <https://dx.doi/10.22146/jkkl.78215>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research defign: qualitative, quantitative, and mixed m ethods approaches* (Fifth ed.). SAGE Publications, Inc.
- Darma, I. M., Triwulandari, I. G., & Bunga, D. (2022). Victim blaming: Labeling for women victims of sexual violence in human rights perspective. *International Journal of Law Reconstruction*, 6(2), 212. <https://doi.org/10.26532/ijlr.v6i2.23887>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The sage handbook of qualitative research* (4th ed.). Sage Publication.

- Efendi, R., Hardianti, F. Y., Lestari, P. D., & Puspoayu, E. S. (2021). Urgensi percepatan pengesahan rancangan undang-undang penghapusan kekerasan seksual. *Jurnal Suara Hukum*, 3(1), 26-52. <https://dx.doi.org/10.26740/jsh.v3n1.p26-52>
- Faisal, F., Ghazali, M., Umar, M. H., & Djafar, M. M. (2023). Perempuan Sebagai Korban Kekerasan Seksual: Apakah Hukum Sudah Cukup Memberikan Keadilan?. *Jurnal Hukum & Pembangunan*, 53(1), 1-11. <https://doi.org/10.21143/jhp.vol53.no1.1001>
- Hasbyallah, D., & Rahmasari, D. (2023). Kebersyukuran pada Wanita Dewasa Awal Penyintas Pelecehan Seksual. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 364-383. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/53538/42828/>
- Julianti, L., Siregar, R. M., & Aulia, P. (2023). *Fenomena pelecehan seksual pada perempuan di media sosial instagram*. Prosiding Seminar Nasional, 166-175.
- Kusrini, I., & Satiningsih. (2023). Proses penerimaan diri pada individu yang mengalami body shaming. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 506-521. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53876>
- Komnas Perempuan. (2023). Lembar fakta catatan tahunan komnas perempuan tahun 2023 "kekerasan terhadap perempuan di ranah publik dan negara: minimnya perlindungan dan pemulihan". Jakarta.
- Muhid, A., Khariroh, L. M., Fauziyah, N., & Andiarna, F. (2019). Quality of life perempuan penyintas kekerasan seksual (studi kualitatif). *Journal of Health Science and Prevention*, 3(1), 47-55. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.185>
- Paradias, R., & Soponyono, E. (2022). Perlindungan Hukum Terhadap Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 4(1), 61-72. <https://dx.doi/10.14710/jphi.v4i1.61-72>
- Prameswari, V., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Penerimaan Diri Pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual yang Dilakukan Oleh Keluarga. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 62-78. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36534>
- Rahmawati, D. D., & Nurchayati. (2023). Self-Acceptance Perempuan Penyintas Kekerasan Seksual Dalam Pacaran. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 206-221. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/53164/42764/>
- Sheerer, B. Y. (1949). Analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Personality and Social Psychology* (4), 169-175. <https://psycnet.apa.org/record/1950-00209-001>
- Suprihatin, & Azis, A. M. (2020). Pelecehan Seksual Pada Jurnalis Perempuan Di Indonesia. *Jurnal Studi Gender*, 13(2). <https://doi.org/10.21043/palastren.v13i2.8709>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (Third ed.). McGraw-Hill.