

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelecehan seksual dalam ranah publik merupakan hal yang kerap diberitakan dalam berbagai media. Hal ini dikarenakan jumlah kasus pelecehan seksual memang tidak ada habisnya, khususnya kasus pelecehan yang menimpa kaum perempuan. Namun tidak berarti kasus pelecehan tidak terjadi pada laki-laki, hanya saja korban pelecehan paling sering ditemukan terjadi pada kaum perempuan (Sumera, 2013; Yudha & Tobing, 2017).

Data dalam Catatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan menunjukkan jumlah pelecehan terhadap perempuan dalam ranah komunitas atau publik. Pada tahun 2016 tercatat sebanyak 268 kasus pelecehan terjadi, pada catatan tahun 2017 tidak ditemukan jumlah kasus pelecehan yang terjadi di ranah komunitas, tahun 2018 terjadi peningkatan tajam hingga 704 kasus pelecehan terhadap perempuan, kemudian mengalami penurunan pada tahun 2019 dengan total kasus pelecehan sebanyak 394 kasus, lalu mengalami peningkatan kembali tahun 2020 dan diperoleh data pelecehan sebanyak 520 kasus (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2016; Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2017; Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2018; Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2019; Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2020).

Data yang ditunjukkan oleh Catahu Komnas Perempuan sempat menunjukkan penurunan angka kasus pelecehan di tahun 2019 sebanyak 310 kasus. Namun, pada tahun 2019 tercatat jumlah perkosaan dan pencabulan

meningkat tajam dari tahun sebelumnya; kasus pencabulan dicatat sebanyak 1,136 di tahun 2019 sedangkan di tahun 2018 terdapat 911 kasus, kemudian kasus pemerkosaan di tahun 2018 dicatat sebanyak 699 sedangkan di tahun 2019 sebanyak 762 kasus (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2018; Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2019). Berdasarkan data tersebut, maka dapat dikatakan kasus pelecehan di Indonesia memburuk. Terlihat dari kasus-kasus pelecehan dengan tingkat yang lebih ekstrim seperti pemerkosaan dan pencabulan mengalami peningkatan.

Salah satu area yang menjadi tempat pelecehan terhadap perempuan adalah tempat kerja (Pranantya, 2016). Survey yang dilakukan terhadap 2,235 pekerja perempuan pada rentang usia 18-34 tahun menunjukkan hasil bahwa satu dari tiga pekerja mengalami kasus pelecehan di tempat kerja. Dalam hal ini sebanyak 81% perempuan mengalami pelecehan seksual secara verbal, 44% lewat sentuhan dan rayuan, 25% menerima pelecehan lewat *online* (pesan singkat atau *email*), 75% pekerja perempuan mendapatkan tindakan pelecehan dari teman kerja laki-laki, 49% dilecehkan oleh klien atau *customer*, dan 38% dilecehkan oleh manajer laki-laki (Dwipayana & Agmasari, 2015).

Selain itu, pada tahun 2017 dilakukan survey terhadap 9000 karyawan perempuan dengan kisaran usia 20-an hingga 30-an tahun dan diperoleh hasil sebanyak 80% karyawan perempuan mengalami *sexual harassment* di kantor tempat mereka bekerja (Rakhma & Syaaf, 2017). Jenis *sexual harassment* yang dialami oleh responden penelitian ini cukup bervariasi, mulai dari mendapat tatapan yang merendahkan (sebanyak 51%), lelucon tidak pantas yang mengarah pada penghinaan secara seksual (sebanyak 43%), mendapat perlakuan seperti

dipeluk, dicubit, dan disentuh pada bagian tangan tanpa seijin korban (sebanyak 34%). Kemudian dijelaskan juga contoh lain dari pelecehan yang dialami oleh pekerja perempuan adalah pujian yang secara tersirat memiliki indikasi melecehkan. Salah satu responden anonim menjelaskan bahwa ia pernah mengalami pelecehan seperti ini dari salah satu karyawan pria yang bekerja di kantor yang sama dengan dirinya, ketika responden mengenakan atasan yang tidak cukup menutupi bagian atas pantat, pria tersebut menyentuh bagian pantatnya dan mengatakan bahwa ia terlihat bagus mengenakan pakaian tersebut dan harus lebih sering menggunakannya (Rakhma & Syaaf, 2017).

Respon wanita terhadap pelecehan bentuk pujian dengan indikasi melecehkan ternyata tidak hanya merasa direndahkan. Sebaliknya, beberapa di antara mereka merasa lebih percaya diri. Data tahun 1976 menunjukkan sebanyak 15% korban merasa lebih percaya diri ketika mendapat pujian dengan indikasi melecehkan, sedangkan pada tahun 2017 persentase ini mengalami penurunan hingga 4% (Rakhma & Syaaf, 2017). Penurunan persentase korban yang merasa menjadi percaya diri ketika diberikan pujian dengan indikasi melecehkan menunjukkan bahwa korban semakin merasa tidak nyaman atau terganggu dengan adanya tindakan pelecehan yang mereka dapatkan.

Pelecehan yang terjadi di tempat kerja dikenal dengan istilah *sexual harassment*. U.S. Equal Employment Opportunity Commission (n.d) mendefinisikan *sexual harassment* sebagai tindakan merayu, meminta untuk melakukan tindakan seksual dan pelecehan verbal maupun fisik lainnya yang tidak dikehendaki oleh korban dalam *setting* lingkungan kerja. Hal ini bukan berarti tindakan *sexual harassment* hanya terjadi pada karyawan, tetapi juga dapat

terjadi pada *customer* atau klien. Tindakan *sexual harassment* dapat terjadi dari sisi mana saja; baik dari karyawan terhadap karyawan, karyawan terhadap klien, ataupun dari klien terhadap karyawan.

Terjadinya tindakan *sexual harassment*, salah satunya dipengaruhi oleh jumlah pekerja di lingkungan kerja yang didominasi oleh kaum laki-laki (Dwiyanti, 2014). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan persentase ketimpangan antara jumlah pekerja laki-laki dan pekerja perempuan pada tahun 2019, yaitu 47.39% laki-laki dan 39.31% perempuan (Badan Pusat Statistik, n.d). Jumlah pekerja perempuan yang lebih minoritas membuat keberadaan mereka lebih rentan (Dwiyanti, 2014).

Selain adanya ketimpangan jumlah antara laki-laki dan perempuan, pelecehan di tempat kerja juga dapat terjadi karena perbedaan fisik serta kekuasaan. Menurut Dwiyanti (2014), pelecehan seksual sangat mungkin terjadi pada perempuan karena keadaan fisik perempuan lebih kecil daripada laki-laki, serta keberadaan kekuasaan perempuan yang cenderung lebih inferior. Keadaan ini membuat perempuan cenderung lebih sering menjadi korban pelecehan.

Kebanyakan korban pelecehan merasa terancam akan disalahkan apabila mereka melaporkan kejadian pelecehan yang dialami (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2017). Salah satu hal yang disalahkan adalah pakaian korban yang dianggap mini (Perkasa & Anna, 2020). Pakaian yang digunakan korban dianggap sebagai pemicu terjadinya tindakan pelecehan.

Terkait dengan pakaian yang dikenakan, seluruh tempat kerja memiliki standar gaya berpakaian untuk para pekerja. Namun umumnya standar yang diterapkan adalah sopan yang berarti tidak menampilkan bagian tubuh yang

bersifat seksual seperti menggunakan celana ketat atau bawahan yang terlalu pendek (Tempo Media Group, 2017). Faktanya, seragam atau busana kerja yang sopan seperti mengenakan kemeja, rok panjang, ataupun baju lengan panjang tidak menjamin pelecehan di tempat kerja dapat dihindari (Damarjati, 2019).

Hasil survei menunjukkan bahwa pakaian yang dikenakan perempuan tidak memiliki korelasi dengan kemungkinan terjadinya pelecehan. Hal ini terlihat dari data statistik yang menunjukkan sebesar 17% korban pelecehan merupakan perempuan berhijab dengan pakaian tertutup; 17,47% mengenakan rok atau celana panjang; 15,82% mengenakan baju lengan panjang; 13,80% mengenakan baju longgar, sebaliknya justru korban yang mengenakan *tanktop* atau baju tanpa lengan memiliki persentase yang lebih rendah, yaitu sebesar 0,38%; 1,89% mengenakan baju atau celana ketat; 1,31% mengenakan rok atau celana pendek (Damarjati, 2019).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa keberadaan perempuan cukup sulit untuk terhindar dari pelecehan di tempat kerja. Selain jumlahnya yang lebih sedikit dibanding laki-laki, kenyataan bahwa pakaian tertutup tidak menjamin seorang perempuan terhindar dari tindakan pelecehan membuat keberadaan kaum perempuan semakin rentan.

Menurut Rape, Abuse & Incest National Network [RAINN] (n.d), dampak yang dapat dialami oleh korban *sexual harassment* dibagi menjadi tiga, yaitu dampak emosional seperti perasaan marah, takut, merasa terhina, malu, merasa bersalah, menyalahkan diri, merasa dikhianati, kehilangan rasa percaya diri, merasa tidak memiliki kekuatan dan kehilangan kendali, serta merasa tertekan; kemudian dampak terhadap kesehatan mental yang dialami oleh korban *sexual*

harassment berupa kecemasan, depresi, serangan panik, trauma setelah kejadian atau dikenal dengan istilah *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), kesulitan dalam konsentrasi, kehilangan motivasi, *substance abuse*, pemikiran untuk bunuh diri; dampak fisik yang dialami korban berupa sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur serta gangguan makan (BKKBN, 2012; Izzaturrohmah & Khaerani, 2018; RAINN, n.d; Wijaya & Widiastuti, 2019).

Peneliti mencoba mencari lebih lanjut dinamika emosional yang dialami oleh korban *sexual harassment* melalui proses wawancara. Tujuannya untuk mengetahui bagaimana pengaruh pengalaman buruk dilecehkan terhadap emosional korban. Diketahui korban dengan inisial X mengalami tindakan *sexual harassment* di hotel tempatnya bekerja. Sebelum proses wawancara, peneliti dan korban sudah pernah bertemu sebelumnya dikarenakan korban merupakan teman dari peneliti. Sebelumnya, X sudah menceritakan secara garis besar pelecehan yang dialami. Setelah mendengarkan cerita X, peneliti menanyakan kesediaan X untuk menjadi *interviewee* dalam penelitian. Setelah mendapat persetujuan, wawancara dilakukan melalui pesan *online* pada tanggal 24 April 2020.

Setelah melakukan *rapport building*, peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada X. Pertanyaan pertama adalah “Seberapa besar kamu menyayangi dirimu dari skala 1-10?”. Pada pertanyaan ini, peneliti juga memberitahukan arti dari skala terkecil dan skala terbesar, dimana skala 1 menggambarkan arti “sangat tidak mengasihi” dan skala 10 menggambarkan arti “sangat mengasihi”. Kemudian, skala 5 menggambarkan arti “cukup mengasihi”. Setelah memahami penggunaan skala dalam menggambarkan jawaban yang akan diberikan, peneliti mempersilahkan X untuk menjawab pertanyaan tersebut. X

mengatakan bahwa saat ini ia sudah lebih bisa menyayangi dirinya, X menggambarkan bagaimana ia menyayangi dirinya dengan skala 8. X mengatakan bahwa alasan ia memilih skala 8 untuk menggambarkan bagaimana ia menyayangi dirinya adalah karena X merasa bahwa ia sudah lebih bisa menyayangi dirinya saat ini dibandingkan beberapa waktu sebelumnya. Ia juga mengatakan bahwa proses ini membutuhkan waktu yang lama dan bertahap. X mengatakan bahwa dulu ia sangat tidak menyayangi dirinya, bahkan ia pernah melakukan tindakan menyakiti diri atau yang dikenal dengan istilah *self-harm* dengan cara mencoba melukai diri menggunakan benda tajam (*cutting*). Keinginan X untuk menyakiti diri dikatakan masih ada hingga saat ini, meskipun intensitasnya sudah berkurang. Ketika peneliti memberi pertanyaan “Apakah ketidakmampuan kamu dalam menyayangi diri dipengaruhi oleh pengalaman buruk dilecehkan atau ada faktor lainnya?”. X menjawab bahwa pengalamannya dilecehkan menjadi salah satu penyebab X membenci dirinya. Namun, di sisi lain terdapat juga faktor lain, yaitu X merasa bahwa dirinya menjadi beban bagi orang lain dan tidak bisa membanggakan orang yang ia sayangi. X juga menjelaskan bahwa salah satu hal yang membuatnya merasa sebagai beban bagi orang lain adalah karena X beberapa kali mendatangi temannya dan menceritakan kejadian pelecehan yang ia alami. Respon yang diberikan temannya adalah memberikan nasihat untuk melaporkan pelaku, tetapi X merasa kasihan dengan pelaku apabila ia kehilangan pekerjaan jika X melaporkan tindakannya. Hal ini membuat teman X jengkel dengan cerita yang disampaikan X karena tidak ada perlawanan yang dilakukannya. Akhirnya perlahan teman-teman X mulai menjauhinya. Hal ini membuat X berpikir bahwa dirinya hanya menjadi beban bagi orang lain.

Kemudian peneliti juga memberikan pertanyaan “Apa yang kamu banggakan dari dirimu terkait pelecehan yang pernah kamu alami?” X mengatakan bahwa ia bangga karena ia bisa *survive* setelah kejadian pelecehan terjadi. X mengatakan bahwa sebelum mengalami pelecehan di tempat kerjanya, ia juga pernah mendapatkan tindakan pelecehan ketika masih kecil. Hal inilah yang membuatnya bangga terhadap dirinya, ia masih dapat bertahan meskipun sejak kecil ia sudah mengalami perlakuan dilecehkan.

Hasil dari wawancara ini menunjukkan bahwa pelecehan yang dialami oleh seseorang dapat menjadi salah satu faktor yang membuat seseorang merasa benci atau sulit untuk menyayangi dirinya. Bahkan dikatakan X pernah melakukan percobaan bunuh diri dan melukai diri. Keinginan untuk melukai diri ini masih dirasakan X hingga sekarang meskipun dengan intensitas yang lebih rendah. Namun, bisa dilihat juga bahwa X masih memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Hal ini dilihat dari rasa bangga X terhadap dirinya yang bisa *survive* dari pengalaman buruk yang ia alami. Berdasarkan hal ini, dapat dilihat bahwa terdapat *self-kindness* dalam diri X, dilihat dari apresiasi yang diberikan X terhadap dirinya yang mendapat pengalaman buruk.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa dampak yang dialami korban pasca dilecehkan adalah muncul rasa benci terhadap diri yang dapat memicu tindakan menyakiti diri. Hal ini menunjukkan adanya pandangan yang buruk terhadap diri sehingga memunculkan kebencian. Pandangan buruk terhadap diri dapat mengakibatkan kesulitan dalam menyayangi diri. Padahal, korban perlu memiliki rasa mengasihi dan memberikan perasaan

hangat pada dirinya sendiri untuk memberikan keringanan kepada dirinya di tengah-tengah perasaan negatif yang membuatnya terpuruk.

Selain dampak secara psikologis, *sexual harassment* memberi dampak terhadap pekerjaan korban. Sebanyak 41-43% korban *sexual harassment* mengalami pembatasan karir, bahkan hingga terancam berakhir (Morral, 2016). Salah satu bentuk *sexual harassment* yang menunjukkan adanya ancaman terhadap karir korban adalah *quid pro quo violation*, dimana bentuk pelecehan ini dilakukan pelaku terhadap korban dengan adanya ancaman pemberian evaluasi kerja yang rendah (Morral, 2016).

Dengan adanya dampak ancaman karir, artinya korban *sexual harassment* tidak hanya mengalami dampak negatif secara emosional, fisik dan psikologis, namun juga pada aspek pekerjaan. Korban yang mengalami dampak seperti ini perlu memiliki kondisi psikologi dan emosi yang lebih baik. Dengan situasi emosi yang lebih baik, korban diharapkan lebih mampu bangkit dari pengalaman menyakitkan. Rasa mengasihi dan perasaan hangat yang diberikan oleh seseorang kepada dirinya sendiri setelah mengalami kegagalan atau pengalaman yang menyakitkan dikenal dengan istilah *self-compassion* (Neff, 2012).

Menurut Neff (2019) *self-compassion* dibentuk oleh dua aspek dimana masing-masing aspek terdiri dari tiga komponen. Aspek pertama adalah *compassionate self-responding* yang mewakili peningkatan tiga komponen positif, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*; aspek kedua adalah *reduced uncompassionate self-responding* yang mewakili penurunan tiga komponen negatif, yaitu *self-judgement*, *isolation* dan *over-identification* (Neff, 2019). Ketiga komponen positif pada *self-compassion* menunjukkan respon positif

yang dibutuhkan setiap orang dalam dirinya. Terlebih ketika seseorang berada dalam situasi sulit. Hal ini dikarenakan tingkat *self-compassion* yang tinggi memungkinkan seseorang *cope* dari kondisi yang berpotensi menimbulkan efek stres (*life stressor*) seperti perceraian (Sbarra, et al, 2012), penyakit kronis (Costa & Pinto-Gouveia, 2011), maupun *childhood maltreatment* (Vetteese, et al, 2011).

Berdasarkan pemaparan mengenai dampak yang dialami oleh korban *sexual harassment*, dapat dilihat bahwa tingkat *self-compassion* yang dimiliki rendah. Misalkan, perasaan bersalah atau sikap menyalahkan diri dapat memberi gambaran rendahnya dimensi *self-kindness*. Hal ini dilihat dari ketidakmampuan orang tersebut dalam menerima dirinya dan memperlakukan dirinya dengan baik, sehingga muncul sikap mengkritik dengan cara menyalahkan diri. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Hamrick dan Owen (2018) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi negatif terhadap karakter menyalahkan diri (*characterological self-blame*) maupun perilaku menyalahkan diri (*behavioral self-blame*). Secara garis besar, kedua hal tersebut merupakan tindakan menyalahkan diri (*self-blame*). Hasil ini semakin menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat berperan sebagai *protection* dalam diri korban.

Dampak lain yang dialami korban adalah depresi. Depresi menunjukkan adanya sikap merenungkan keadaan secara berlebihan dan tidak seimbang sehingga memunculkan efek psikologis yang negatif. Orang dengan keadaan depresi memiliki pemikiran yang larut pada aspek negatif terkait sesuatu (American Psychiatric Association, n.d). Keadaan ini menunjukkan kurangnya kemampuan dalam mengolah peristiwa buruk secara kognitif dengan porsi yang seimbang, sehingga *output* yang dihasilkan adalah pikiran negatif. Dengan

demikian, dapat dikatakan bahwa orang yang depresi memiliki dimensi *over-identification* dalam tingkat tinggi, sedangkan dimensi *mindfulness* dalam tingkat rendah.

Beberapa peneliti mencoba menemukan faktor yang mempengaruhi tingkat *self-compassion*. Ditemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat *self-compassion* adalah *gender*. Perempuan cenderung memiliki *self-compassion* lebih rendah dibandingkan laki-laki, dikarenakan kecenderungan untuk melakukan kritik serta melontarkan kata-kata negatif terhadap diri ditemukan lebih tinggi pada perempuan daripada laki-laki (DeVore, 2013; Yarnell, et al 2015).

Dengan demikian, perempuan yang pernah menjadi korban *sexual harassment* berpotensi memiliki *self-compassion* yang sangat rendah. Padahal dengan adanya *self-compassion* yang tinggi akan membantu seseorang untuk beradaptasi dengan pengalaman buruk (*resilience*) dengan memoderasi reaksi negatif terhadap pengalaman buruk (Yarnell, et al 2015). Hal ini berarti, adanya *self-compassion* yang tinggi akan menolong korban untuk memiliki resiliensi terhadap pengalaman dilecehkan.

Sebelumnya, telah dilakukan penelitian-penelitian dengan topik searah. Beberapa penelitian tersebut mencoba melihat pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan pada wanita korban pelecehan seksual (Wijaya & Widiastuti, 2019); pengaruh variabel resiliensi terhadap regulasi emosi pada perempuan korban pelecehan seksual (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018); hubungan antara pelecehan seksual dengan kepuasan kerja dan tekanan kerja pada karyawan wanita (Hutagalung & Zainal, 2012). Namun, tidak ditemukan penelitian yang mencoba

meneliti variabel *self-compassion* pada perempuan korban pelecehan seksual di tempat kerja (*sexual harassment*).

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, peneliti melihat bahwa perempuan yang pernah menjadi korban *sexual-harassment* berpotensi memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Namun, disisi lain peneliti melihat bahwa *self-compassion* yang tinggi dibutuhkan oleh korban *sexual harassment*. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksinambungan antara apa yang dibutuhkan dengan apa yang dimiliki oleh korban. Di samping itu, penelitian terkait variabel juga masih sangat terbatas. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji bagaimana dinamika fluktuasi *self-compassion* pada korban *sexual harassment*. Dalam proses ini, peneliti menggunakan metode kualitatif fenomenologi untuk memperoleh pengalaman dan pemaknaan partisipan secara subjektif dengan mengungkap secara detail bagaimana partisipan memaknai dunia personal dan sosialnya (Smith & Eatough, 2007),

1.2 Masalah Penelitian

Dalam penelitian ini, fokus dari rumusan masalah yang ingin diteliti adalah bagaimana gambaran dinamika *self-compassion* dalam diri perempuan yang pernah menjadi korban *sexual harassment*.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana dinamika *self-compassion* pada perempuan yang menjadi korban *sexual harassment*.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti membagi manfaat penelitian menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian dapat memberikan sumbangsih, berupa masukan teoritis yang berguna dalam perkembangan ilmu psikologi perkembangan dan psikologi positif, psikologi klinis, psikologi organisasi khususnya dalam memahami penerapan dari teori yang ada, serta dapat memperkaya teori-teori terkait.
2. Dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya dengan topik penelitian yang searah, yaitu mengenai *self-compassion*.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan gambaran *self-compassion* dalam diri perempuan yang menjadi korban *sexual harassment* kepada korban *sexual harassment*, sehingga diharapkan dapat memunculkan kesadaran akan pentingnya memiliki *self-compassion* untuk membantu meningkatkan *resilience*, meningkatkan *positive psychological strength*, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menurunkan tingkat *self-blame*. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan korban bangkit dari pengalaman buruk yang dialami.

2. Memberikan data dan informasi kepada penyedia lapangan kerja maupun organisasi pekerjaan terkait kasus pelecehan yang dialami pekerja perempuan serta dampak negatif terhadap tekanan dan kepuasan kerja.

