

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi, atau perkembangan anak-anak menuju dewasa, dimana perkembangan atau transisi ini meliputi adanya perubahan fisik, psikologis, sosial, dan hormonal (Batubara, 2010). Menurut Papalia & Feldman (2007), secara general, masa remaja dan pubertas dimulai pada usia 11, hingga 20 tahun. Santrock (2009) berpendapat bahwa, penting bagi remaja untuk merasa diterima, dihargai, dan dicintai oleh keluarga, dan teman sebayanya. Menurut Miller (dalam Santrock, 2003), masa remaja merupakan tahap pembelajaran individu, dimana pada tahap ini individu sedang membangun pengetahuannya. Individu mulai membangun pengetahuannya melalui kegiatan aktivitas sehari-hari, seperti sekolah, pertemanan, olahraga, dan permainan. Pengetahuan inilah yang kemudian bermanfaat bagi individu untuk melakukan pemecahan masalah kedepannya (Miller dalam Santrock, 2003).

Perkembangan yang baik pada masa remaja, dapat menghantarkan remaja untuk memiliki pencapaian kemandirian dan penemuan identitas dirinya (Keswara et al., 2017). Namun, masa remaja juga merupakan masa yang sangat rentan apabila menghadapi pengalaman negatif, seperti pelecehan seksual (Kurniasih & Pratisti, 2013), dan pengalaman negatif tersebut, dapat berdampak pada pengembangan harga diri, dan konsep diri pada remaja.

Pada beberapa tahun belakangan ini, remaja kerap kali disebut sebagai korban dari pelecehan seksual, dimana fenomena ini sudah tidak asing lagi untuk dibahas. Hal ini sangat begitu disayangkan, dimana remaja merupakan penerus bagi

keluarga, dan bangsa, demikian remaja membutuhkan pendidikan, dan perlakuan yang tepat dari lingkungannya, agar remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Keswara et al., 2017).

Fenomena ini didukung dengan adanya survey yang dilakukan pada tahun 2018, yang melibatkan 62,224 responden, terdiri dari perempuan dan laki-laki yang dipilih secara acak dari seluruh provinsi di Indonesia. Survey ini menemukan bahwa, 3 dari 5 perempuan, dan 1 dari 10 laki-laki pernah mengalami pelecehan seksual di ruang publik (Farisa, 2019). Kemudian, terdapat juga survey yang dilakukan pada tahun 2019, dengan responden sebanyak 5.383 orang, yang berisikan remaja laki-laki dan perempuan. Hasil dari survey ini menyatakan bahwa, 3 dari 4 orang remaja pernah mengalami pelecehan seksual (Rahayu, 2019). Meskipun begitu, terdapat survei yang menyatakan bahwa, perempuan 13 kali lebih rentan untuk mengalami pelecehan seksual diruang publik.

Korban dari pelecehan seksual itu sendiri tidak memandang jenis kelamin, usia, maupun penampilan. Dimana menurut survey yang disimpulkan oleh Koalisi Ruang Publik Aman (KRPA), menyatakan bahwa, 17% dari korban pelecehan seksual sedang mengenakan pakaian yang tertutup atau berhijab (Damarjati, 2019). Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Lonsway, Cartona, dan Magley (2007), yang menyebutkan bahwa pelecehan seksual dapat terjadi kepada siapapun, terlepas pakaian seperti apa yang digunakan oleh korban. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku pelecehan seksual merupakan laki-laki, dan sebagian besar korban pelecehan seksual merupakan seorang perempuan.

Dahinten (2003 dalam Ortega et al., 2010) juga menemukan bahwa, perempuan memiliki permasalahan yang lebih besar dengan pelecehan seksual,

daripada laki-laki, dimana perempuan lebih sering terpapar oleh fenomena ini. Fairchild & Rudman (2008 dalam Mitchell, Ybarra, & Korchmaros, 2014 dalam Turner, Finkelhor, Hamby, Shattuck, & Ormrod, 2011 dalam Reed et al., 2019) berpendapat bahwa wanita, dan anak perempuan lebih mungkin mengalami pelecehan seksual daripada pria dan anak laki-laki. Pernyataan ini juga didukung oleh Komnas Perempuan (2017), dimana telah tercatat pada tahun 2001-2012, setidaknya terdapat 35 perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual setiap harinya. Kemudian, pada tahun 2013, telah tercatat setidaknya dalam kurun waktu 3 jam, terdapat 2 perempuan yang mengalami kekerasan seksual. Usia 13-18 tahun disebut-sebut sebagai kisaran usia korban yang kerap kali ditemukan. Dimana menurut Komnas Perempuan, pelecehan seksual merupakan salah satu bentuk dari kekerasan seksual (Komnas Perempuan, 2017).

Menurut daftar yang telah dirilis oleh Thomas Reuters Foundation (dalam CNN Indonesia, 2018), ratusan pakar menyebutkan bahwa perempuan yang berdomisili di Jakarta, terancam untuk mengalami kasus pelecehan seksual, baik secara verbal maupun fisik, setiap harinya. Jakarta juga berada pada tingkat ketujuh, dengan kasus kekerasan seksual tertinggi di dunia, dan dinyatakan sebagai salah satu kota yang paling tidak aman bagi wanita (CNN Indonesia, 2018).

Pelecehan seksual itu sendiri merupakan berbagai tindakan seksual yang tidak diinginkan oleh korban, dan dilakukan oleh seseorang, ataupun sekelompok orang (Gelfand et al.,1995 dalam Rusyidi et al., 2019). Menurut Rusyidi et al. (2019), pelecehan seksual dapat berupa verbal, dan nonverbal. Ortega et al. (2010) menyebutkan bahwa, bentuk dari pelecehan seksual meliputi, menyebut atau memanggil nama, menyebarkan rumor, berkomentar, melihat, gestur tubuh, upaya

kontak pribadi, dan serangan fisik yang terkait dengan seksual atau hal yang tidak diinginkan oleh korban, serta menampilkan dan meminta materi visual seperti foto, atau video pornografi. Dengan ini, pelecehan seksual terbagi menjadi dua, yakni, pelecehan seksual secara verbal merupakan komentar-komentar kurang menyenangkan yang merujuk kepada komentar seksual. Sedangkan pelecehan seksual nonverbal merupakan adanya ancaman, serangan, pendekatan, atau sentuhan fisik tidak pantas yang juga merujuk atau berorientasi kepada perilaku seksual. Pelecehan seksual ini dapat dilakukan di dalam situasi apapun, di dalam hubungan profesional maupun sosial (Rusyidi et al., 2019).

Pelecehan seksual dapat sangat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan sosial korban, serta pihak yang terkait atau ikut menyaksikan peristiwa tersebut (Taiwo, Omale, & Omale, 2014). Menurut AAUW dan PCSW (1995 dalam Fineran & Gruber, 2009), remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual mengalami banyak perubahan pada hidupnya setelah kejadian tersebut. Mereka tidak lagi dapat menikmati aktivitas sehari-hari mereka seperti biasa, seringkali merasa gelisa, sedih, gugup, serta cenderung untuk mengisolasi dirinya dari keluarga dan temannya. Choirunnisa et al. (2020), juga mengatakan bahwa, aksi pelecehan seksual memiliki beberapa dampak pada psikologis remaja yakni, kerap merasakan emosi negatif, seperti, stres, putus asa, cemas, marah, takut, frustrasi, dan ketidakberdayaan diri, serta mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi. Remaja juga kerap menarik diri, kehilangan kepercayaan diri, merendahkan dan menyalahkan diri, serta adanya perasaan benci terhadap pelaku, ataupun diri sendiri (Choirunnisa et al., 2020).

Berdasarkan gambaran fenomena yang telah dijabarkan peneliti, peneliti melihat bahwa pelecehan seksual yang dialami oleh remaja, terkait dengan kemampuan regulasi emosi dan *self-esteem* yang dimiliki remaja. Dimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Langevin et al. (2005) menyebutkan bahwa, kemampuan regulasi emosi yang rendah, atau kesulitan dalam regulasi emosi, seringkali ditemukan pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual. Dimana remaja yang pernah mengalami pelecehan seksual, cenderung untuk menunjukkan pemahaman emosional yang lebih sedikit, adanya penghambatan amarah, dan tingkat labilitas emosional, serta negativitas yang lebih tinggi, apabila dibandingkan dengan remaja yang tidak pernah mengalami pelecehan seksual (Langevin et al., 2015).

Menurut Malik et al., (2014), remaja yang pernah mengalami pelecehan seksual, juga cenderung untuk mengembangkan persepsi atau penilaian diri yang buruk atas dirinya sendiri (Malik, et al., 2014). Hal ini dikarenakan, aksi pelecehan seksual seringkali berupa tindakan, dan komentar seksual, yang seringkali mengarah kepada fisik korban (Rusyidi et al., 2019). Selain itu, menurut, aksi pelecehan seksual juga cenderung untuk menjadikan korban sebagai objek seks, mengejek tampilan, dan bentuk tubuh, serta merendahkan korban. Demikian, hal ini dapat menyebabkan korban untuk merasa terintimidasi, malu, trauma, dan merendahkan dirinya, terutama mengenai penampilan dirinya, yakni mengalami *body shame* yang berlebihan (Rusyidi et al., 2019).

Alexander (2007 dalam Malik, et al., 2014), juga menyatakan bahwa, pelecehan seksual dalam bentuk verbal ataupun non-verbal dapat menurunkan *self-*

esteem seseorang. Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana salah satu dampak yang dialami remaja setelah mengalami pelecehan seksual, yakni adanya penurunan *self-esteem* pada remaja (Nansel et al, 2001 dalam American Association of University Women, 1993, 2001 dalam Fineran & Gruber, 2009). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Thomson, et al. (2002 dalam Malik, et al., 2014), pelecehan seksual yang dialami remaja, memiliki hubungan positif yang kuat dengan *self-esteem* yang rendah.

Menurut Coopersmith (dalam Susanto, 2018), *self-esteem* itu sendiri merupakan evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri. Hal ini meliputi bagaimana individu memandang, menerima dan menilai dirinya, serta bagaimana individu percaya akan kemampuan, kebhargaan, dan kapasitas dirinya untuk memperoleh keberhasilan (Coopersmith dalam Susanto, 2018). Setiap individu memiliki tingkat *self-esteem* yang berbeda-beda, dimana tingkat tinggi dan rendahnya *self-esteem* individu tersebut menentukan bagaimana individu melihat dirinya sendiri. Tentu hal ini lekat dengan kehidupan individu itu sendiri, serta terkait dengan bagaimana individu berpikir, dan berperilaku pada saat-saat tertentu (Afari, Ward, & Khine, 2012).

Menurut Rosenberg dan Owens (dalam Guindon, 2010), *self-esteem* terbagi menjadi dua, yaitu, *self-esteem* yang tinggi, dan *self-esteem* yang rendah. Individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi digambarkan sebagai individu yang optimis, dan menilai dirinya sebagai pribadi yang positif. Dengan ini, individu merasa puas dengan dirinya sendiri, serta kerap merasakan emosi positif. Individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi juga lebih berani dalam mengekspresikan dirinya, dan mengemukakan pendapatnya ketika berinteraksi dengan individu lain. Dimana

individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih terbuka dengan individu lain, serta memiliki keberanian lebih dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri (Guindon, 2010).

Individu dengan tingkat *self-esteem* rendah digambarkan sebagai individu yang pesimis, menilai dirinya sebagai pribadi yang negatif, sehingga individu tidak merasa puas atau bangga akan dirinya sendiri. Hal ini menyebabkan individu dengan *self-esteem* rendah seringkali mengalami emosi negatif. Individu dengan *self-esteem* rendah juga memiliki keterbatasan dalam berinteraksi dengan individu lain, kesulitan dalam mengekspresikan dirinya, dan pengambilan keputusan. Serta, seringkali dirundung kecemasan (Guindon, 2010).

Menurut Harter (Guindon, 2010), *self-esteem* rendah yang dimiliki individu disebabkan oleh adanya ketidakselarasan antara *ideal-self* dan *actual-self* individu. Tentu hal ini menyebabkan ketidakpuasan individu terhadap dirinya sendiri, dan mengharapkan dirinya untuk dapat seperti individu lain, atau gambaran ideal yang dimilikinya. Maka itu, korban yang pernah menjadi korban pelecehan seksual cenderung untuk memiliki persepsi diri yang buruk. Dimana ia secara terus menerus memendam perasaan malu, perasaan bersalah, dan memandang dirinya secara negatif (Taiwo, Omale, & Omale, 2014).

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Donnellan et al. (2005 dalam Gomez et al., 2018), yang menyatakan bahwa *self-esteem* yang tinggi, terkait dengan adanya mekanisme koping yang baik. Menurut, Baumeister et al. (2003 dalam Cifuentes-Ferez & Fenollar-Cortes, 2017), seseorang dengan *self-esteem* tinggi cenderung untuk lebih kuat dalam menghadapi kegagalan, dan sehingga kerap merasakan emosi positif, hal ini dikarenakan individu mampu meregulasi

emosinya dengan baik. Sedangkan, individu dengan *self-esteem* rendah, terkait dengan perilaku yang agresif, dimana individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah (Baumeister et al., 2003 dalam Cifuentes-Ferez & Fenollar-Cortes, 2017).

Menurut Tager et al. (2010), ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi dapat menjadi ancaman bagi *self-esteem* individu. Hal ini dikarenakan, kemampuan individu dalam regulasi emosi terkait dengan tingkat *self-esteem* individu itu sendiri (Muarifah et al., 2019). Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gomez-Baya et al. (2017 dalam Muarifah et al., 2019), menyebutkan bahwa adanya suasana hati yang positif dan jernih, setelah adanya perbaikan emosional, juga dapat meningkatkan kepuasan remaja terhadap dirinya sendiri. Hal inilah yang kemudian menjadikan emosi regulasi menjadi variabel yang cukup penting dalam pembentukan *self-esteem* remaja, dimana dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik, ekspresi emosi remaja dapat terkendalikan dengan baik. Ketika remaja dihadapkan dengan situasi yang kurang menyenangkan, remaja dapat mengendalikan dirinya untuk tidak mengeluarkan tindakan atau perilaku negatif, yang kemudian dapat menurunkan *self-esteem* remaja itu sendiri (Muarifah et al., 2019).

Remaja dengan kemampuan regulasi emosi juga cenderung untuk memiliki kemampuan untuk berperilaku dengan baik dan benar, serta perilaku yang dapat menguntungkan dirinya dan sesama, seperti dapat diajak bekerjasama, mau menolong, dan memiliki sikap yang bersahabat (Goleman, 2004). Langevin et al. (2015) juga berpendapat bahwa, kemampuan regulasi emosi yang rendah, dapat

memicu remaja untuk mengalami penurunan pada hubungan interpersonal remaja itu sendiri. Hal ini dikarenakan, kemampuan verbal atau kualitas dari resolusi naratif pada remaja, terkait dengan kompetensi regulasi emosi remaja itu sendiri (Langevin et al., 2015). Maka itu, remaja dengan kemampuan regulasi emosi, biasanya memiliki kemampuan interpersonal yang baik (Goleman, 2004). Dengan ini, remaja dengan kemampuan regulasi emosi, dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan teman sebaya, dan mengembangkan *self-esteem* yang baik. Dimana menurut, Guindon (2010), kemampuan hubungan interpersonal pada diri individu, dapat meningkatkan *self-esteem* individu.

Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) juga berpendapat bahwa, apabila remaja mampu meregulasi emosi mereka, remaja memiliki daya tahan untuk dapat terhindar dari kecemasan dan depresi. Dimana menurut Guindon, (2010), individu dengan *self-esteem* rendah, digambarkan sebagai individu yang seringkali mengalami kecemasan, pesimis, dan sulit untuk mengekspresikan dirinya. Maka, remaja dengan kemampuan regulasi emosi, cenderung untuk dapat mengembangkan *self-esteem* yang baik terhadap dirinya, menjadi lebih optimis, dan terhindar dari kecemasan.

Individu dengan kesulitan regulasi emosi juga terkait dengan adanya kontrol atau kendali diri yang rendah (Goleman, 2004). Dimana menurut Coopersmith (1976), pengendalian diri sangat dibutuhkan dalam pengembangan *self-esteem* yang baik pada diri individu. Maka itu, remaja membutuhkan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik, sehingga remaja dapat memiliki kendali atau kontrol atas emosinya, dan dirinya, dengan demikian, remaja dapat mengembangkan *self-*

esteem yang baik atas dirinya. Maka, individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi, cenderung untuk mengembangkan *self-esteem* yang buruk atas dirinya. Dimana individu dengan *self-esteem* rendah digambarkan sebagai individu yang tidak memiliki kendali diri, selalu merasa pesimis, dan tidak berharga (Coopersmith, 1976).

Menurut Goleman (2004), individu dengan regulasi emosi yang baik tidak mudah putus asa, dan memiliki toleransi yang besar atas kegagalan yang dihadapinya. Dalam hal ini, individu dengan kemampuan regulasi emosi, dapat mengembangkan *self-esteem* yang baik atas dirinya sendiri. Dimana, individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri (Goleman, 2004). Hal ini didukung dengan pernyataan Coopersmith (1976), dimana individu dengan *self-esteem* tinggi, memiliki pandangan dan evaluasi diri yang positif atas dirinya.

Menurut Gross (2007), regulasi emosi itu sendiri adalah strategi yang dilakukan baik secara sadar, ataupun tidak sadar, sebagai upaya untuk mempertahankan, mengurangi, atau memperkuat satu atau lebih respon emosi yang disebabkan oleh rangsangan tertentu, yakni berupa pengalaman emosi dan perilaku. Menurut Koole (2009 dalam Mert, 2020), regulasi emosi terkait dengan upaya individu untuk mengendalikan dan mengevaluasi emosinya. Serta, pencapaian individu atas tercapainya tujuan untuk mengelola dan mengendalikan proses emosinya dengan baik.

Menurut, Gross dan Ochsner (2005), emosi itu sendiri merupakan respon yang diciptakan oleh adanya rangsangan eksternal ataupun internal. Serta,

melibatkan perubahan pengalaman, fisiologis, dan mental. Emosi juga tidak dapat disamakan oleh suasana hati, dimana emosi memiliki pemicu yang dapat diidentifikasi (Gross dan Ochsner, 2005).

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan regulasi emosi dengan *self-esteem* pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual. Dimana peneliti melihat bahwa kedua variabel berikut, penting untuk diteliti pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual. Dimana aksi pelecehan seksual dapat sangat berdampak pada psikologis remaja, terutama pada bagaimana remaja memandang dirinya sendiri (Choirunnisa et al., 2020). Serta, penelitian yang dilakukan oleh Langevin et al. (2005) yang mengatakan bahwa, adanya keterkaitan antara kemampuan regulasi emosi yang rendah pada remaja yang pernah mengalami pelecehan seksual. Dengan ini, peneliti ingin melihat bagaimana hubungan kedua variabel apabila diteliti kepada remaja perempuan yang pernah mengalami korban pelecehan seksual.

Mengingat survei yang telah dilakukan terkait pelecehan seksual cukup marak melibatkan remaja, khususnya pada remaja perempuan. Selain, maraknya fenomena pelecehan seksual, peneliti juga ingin mengeksplorasi hubungan antar kedua variabel. Dimana peneliti masih menemukan adanya hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa, variabel regulasi emosi dan *self-esteem* memiliki hubungan yang tidak signifikan. Penelitian tersebut dilakukan oleh Anto dan Jayan (2016), dan dilakukan pada remaja. Penelitian tersebut mengatakan bahwa, regulasi emosi dan *self-esteem* memiliki hubungan yang cukup tidak signifikan, terutama pada kesehatan mental remaja (Anto & Jayan, 2016).

Penelitian ini akan dilakukan menggunakan pengumpulan data *online*, mengingat adanya pandemi *covid-19*. Maka itu, penelitian ini juga perlu dilaksanakan sesuai dengan peraturan protokol kesehatan yang ada. Topik pada penelitian ini juga menyangkut hal pribadi, maka penting bagi peneliti untuk memberikan ruang privasi bagi responden, dengan ini *confidentiality* dari responden harus terjaga.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang ada, rumusan masalah pada penelitian ini adalah, “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self-esteem* pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, dan rumusan masalah yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari regulasi emosi dengan *self-esteem* pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih literatur tambahan pada ilmu psikologi dalam bidang *self-esteem*, regulasi emosi, dan terkait dengan fenomena yang diangkat pada penelitian ini, yakni remaja yang pernah mengalami pelecehan seksual. Kemudian dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi kesehatan mental, dan sosial psikologi positif. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian berikutnya yang bersinggungan dengan fenomena dan kedua variabel pada penelitian ini.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan dari regulasi emosi dengan *self-esteem* pada remaja yang pernah mengalami pelecehan seksual, khususnya di Jakarta. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan, atau informasi tambahan bagi tenaga profesional pada bidang psikologi, atau pendidikan. Tenaga profesional juga dapat mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan regulasi emosi dengan *self-esteem* pada remaja perempuan, terutama yang pernah mengalami pelecehan seksual. Serta, mengetahui bagaimana intervensi yang baik untuk diterapkan kepada remaja yang terkait dengan isu fenomena ini.

Orangtua dan masyarakat juga dapat memiliki gambaran atau garis besar dari hubungan regulasi emosi dengan *self-esteem* pada remaja perempuan, terutama remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual. Dengan ini, orangtua dan masyarakat dapat lebih memahami dinamika remaja yang pernah mengalami pelecehan seksual, selain itu, orangtua dapat memahami pentingnya kemampuan regulasi emosi, dan pengembangan *self-esteem* yang baik pada remaja.

Manfaat praktis terakhir adalah bagi remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual itu sendiri. Dimana peneliti berharap, dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan pengetahuan dan informasi, mengenai dinamika regulasi emosi, dan *self-esteem* yang ada pada diri mereka setelah mengalami pelecehan seksual.