

Pentingnya *Self-Compassion* pada Mahasiswa Penyintas Pelecehan Seksual

Tyas Anastasya Pratiwi¹, Ike Herdiana²

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga^{1,2,3}

e-mail: tyas.anastasya.pratiwi-2021@psikologi.unair.ac.id, ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan pentingnya *self-compassion*, terutama pada mahasiswa penyintas pelecehan seksual dengan menggunakan metode studi kepustakaan. Berdasarkan penelusuran yang dilakukan, penulis melakukan penelaahan terhadap buku-buku, literatur, serta laporan-laporan yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat. Hasil dari proses tersebut merujuk pada kesimpulan bahwa pelecehan seksual dapat terjadi dalam berbagai *setting* ruang lingkup, salah satunya adalah ranah pendidikan. Pelaku adalah hampir semua orang yang dikenal baik oleh korban, seperti teman, pacar, senior, hingga dosen. Pada dasarnya korban sangat dirugikan akan hal tersebut, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Reaksi tersebut tidak terlepas dari adanya stigma yang dilekatkan masyarakat pada penyintas pelecehan seksual. Pada umumnya, korban akan merasa resah, panik, hilang rasa percaya diri, hingga depresi. Berangkat dari trauma tersebut, korban sering kali memunculkan bentuk perilaku seperti penyesalan, menyalahkan diri sendiri, hingga melakukan percobaan bunuh diri. Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* penyintas dapat menurun hingga titik terendah. Oleh sebab itu, guna mengembalikan penyintas sebagai individu yang sehat mental, perlu adanya upaya dalam meningkatkan *self-compassion* tersebut sehingga individu dapat optimal dalam menjalankan kehidupan di masa mendatang.

Kata kunci: Mahasiswa, Pelecehan Seksual, Penyintas, *Self-Compassion*

ABSTRACT

This article aims to describe the importance of *self-compassion* especially towards students who are the survivors of sexual harassment. The method used in this research is literature study which analyze various books, literatures, and reports in regards to this particular topic. The research shows that sexual harassment might happen in various places and circumstances, one of which is in education environment. Perpetrators are almost always the person who is close to the victim, such as friends, significant others, seniors, even lecturers. Basically, the victim was being harmed in some way, whether physically, psychologically, or socially. That kind of reactions existed because of the stigma by society towards sexual harassment survivor. Generally, the victim would feel anxious, panicked, losing self-confident, even being depressed. Departing from the trauma, usually the desires of regret, self-blaming, even suicide emerged from the victim. Within these conditions, survivor's *self-compassion* might hit the lowest point. Therefore, in order to restore the survivor as a mentally healthy individual, the effort of increasing is a necessity. Moreover, this effort is important to the survivor as a means to optimize one's life in the future.

Keywords: College Student, Sexual Harassment, Survivor, *Self-Compassion*

PENDAHULUAN

Pelecehan seksual dapat terjadi pada siapapun, baik laki-laki maupun perempuan. Namun demikian, hasil survei pada tahun 2016 menunjukkan bahwa pelecehan seksual banyak dialami oleh kaum perempuan. Persentase perempuan usia 15 hingga 64 tahun, baik yang belum kawin maupun pernah atau sedang memiliki pasangan, yang mengalami kekerasan seksual seumur hidupnya sebesar 24,2 persen. Apabila dilihat dalam periode 12 bulan terakhir, prevalensinya adalah 9,4 persen, yang artinya hampir 1 dari 10 perempuan di Indonesia mengalami kekerasan seksual dalam 12 bulan terakhir (Komnas Perempuan, 2021). Selain itu pelecehan seksual juga dapat terjadi dalam beragam *setting*, seperti di ranah rumah tangga atau relasi personal hingga sering dijumpai di ranah pendidikan. Korban mengalami beberapa hal yang diskriminatif, baik secara usia, jenis kelamin, maupun relasi kuasa antara murid atau mahasiswa dengan guru atau dosen. Artinya, dalam situasi tersebut korban berada pada posisi tidak berkuasa, terlebih pelaku dipandang memiliki otoritas yang kuat.

Belakangan, kasus kekerasan seksual di lembaga pendidikan masih terus terjadi. Pelaku adalah hampir semua orang yang dikenal baik oleh korban, seperti teman, pacar, senior, hingga dosen. Pelaku pelecehan seksual sering kali tidak sadar bahwa perilaku yang dilakukan tersebut mengganggu korban, atau sering kali pelaku tidak sadar bahwa perilaku tersebut adalah pelecehan seksual. Komnas Perempuan menerima berbagai pengaduan pelecehan seksual seperti kekerasan dalam pacaran, pencabulan, hingga pemerkosaan di ranah pendidikan. Hal tersebut membuktikan bahwa pelecehan seksual dapat terjadi dimanapun, termasuk di ranah pendidikan.

Tidak mudah menjadi korban pelecehan seksual, terlebih apabila peristiwa tersebut terjadi di ranah kampus. Banyak dampak negatif yang terjadi pada korban, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Secara umum, pelecehan seksual memiliki efek tertentu pada korban seperti menerima tuduhan dari masyarakat terkait cara berpakaian, gaya hidup, serta kehidupan pribadi lainnya. Selain itu, berbagai masalah psikologis dan fisik sangat mungkin terjadi seperti panik, gelisah, hilangnya kepercayaan diri, depresi, trauma, hingga pikiran dan usaha bunuh diri (Artaria et al., 2012). Dampak psikologis dari kasus pelecehan seksual yang berat adalah ketika korban menolak agar kasusnya dibuka dan diselesaikan secara hukum. Penelitian Theofani & Herdiana menunjukkan bahwa korban cenderung tidak ingin memaafkan pelaku namun juga tidak ingin kasusnya dibawa ke ranah hukum (Theofani & Herdiana, 2020). Trauma yang dialami oleh korban sangat besar dan emosi negatif tersebut cenderung ditekan sehingga muncul bentuk-bentuk perilaku terkait penyesalan di masa lalu dan mengakibatkan korban menyalahkan dirinya sendiri (Theofani & Herdiana, 2020). Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* penyintas dapat menurun hingga pada titik terendahnya. Oleh sebab itu, guna mengembalikan penyintas sebagai individu yang sehat mental, perlu adanya upaya dalam meningkatkan *self-compassion* tersebut sehingga individu dapat optimal dalam menjalankan kehidupan di masa mendatang.

METODE

Artikel ini menggunakan metode studi kepustakaan. Penulis melakukan penelusuran dan penelaahan terhadap buku-buku, literatur, serta laporan-laporan yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat (Sugiyono, 2013). Kemudian sumber-sumber tersebut dilakukan evaluasi, disusun, serta disimpulkan oleh penulis. Pencarian artikel jurnal melalui beberapa *database* seperti *google scholar* dan *google*. Penelusuran tersebut menggunakan beberapa kata kunci seperti "penyintas pelecehan seksual", "mahasiswa penyintas pelecehan seksual, serta "*self-compassion*".

HASIL PENELITIAN

Krisis pada mahasiswa penyintas seksual

Peristiwa pelecehan seksual menyebabkan akibat yang sangat merugikan bagi korban, karena berkaitan dengan kondisi fisik maupun psikologisnya. Sayangnya, proses pelaporan juga tidak mudah. Pelecehan seksual yang tidak melibatkan tindakan fisik atau tidak berbekas pada tubuh korban sangat sulit untuk diterima oleh pengadilan untuk diproses secara hukum (Artaria et al., 2012). Oleh sebab itu, tidak semua korban kekerasan seksual mendapat keadilan dan pemulihan dari kasus pelecehan seksual yang dialaminya. Banyak hambatan yang harus dialami oleh korban seperti peraturan perundang-undangan, cara kerja, perspektif aparat penegak hukum, tidak terintegrasinya sistem hukum pidana dengan sistem pemulihan, serta budaya sekitar yang cenderung justru menyalahkan posisi korban (Komnas Perempuan, 2021).

Terkait hal tersebut, hambatan yang muncul berikutnya adalah membuktikan kekerasan seksual tersebut untuk menetapkan pelaku sebagai tersangka. Kondisi yang sering terjadi adalah tersangka tidak segera ditahan, sehingga menimbulkan rasa tidak aman bagi korban dan keluarga korban. Bahkan tidak jarang korban justru mengalami kriminalisasi, dilaporkan balik oleh pelaku akibat dianggap telah melakukan pencemaran nama baik atau melakukan pemerasan. Dalam rasa tidak aman tersebut, korban masih harus dihadapkan dengan persoalan dirinya akibat pengalaman yang ia hadapi. Kondisi tersebut justru akan menguatkan emosi negatif pada korban seperti perasaan tidak berharga hingga adanya upaya atau percobaan bunuh diri.

Self-compassion sebagai upaya pemulihan

Self-compassion penting bagi individu, sebab ketika individu mengalami pengalaman hidup yang buruk, ia tetap akan memperlakukan dirinya dengan hangat dan baik. Harapannya individu tersebut lebih banyak mengalami emosi positif daripada emosi negatif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Neff & Vonk menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan secara unik dalam memunculkan emosi positif seperti *sense of coherence* dan *feeling of worthy and acceptable* (K. D. Neff & Vonk, 2009). Neff juga melakukan kajian terkait *self-compassion* yang dihubungkan dengan kesejahteraan hidup. *Self-compassion* yang tinggi membuat individu merasa aman dan nyaman, sehingga meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan hidup (*well-being*), baik secara subjektif maupun psikologis (K. Neff, 2016). *Self-compassion* juga berkorelasi positif secara signifikan dengan kepuasan hidup, penerimaan diri, penginterpretasian pengalaman hidup secara positif, serta kebahagiaan yang merupakan aspek-aspek dari variabel kesejahteraan hidup (Barnard & Curry, 2011).

Self-compassion sendiri diartikan sebagai "welas diri" yang merupakan sikap yang sehat ketika seseorang mengalami kesulitan atau penderitaan dalam hidup. Menurut Neff *self-compassion* digambarkan dengan sikap perhatian dan kebiakan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup atau kekurangan dalam dirinya, serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan adalah bagian dari proses kehidupan setiap orang. Menurut Neff (K. Neff, 2016) *self-compassion* yang tinggi pada diri individu akan ditunjukkan dengan adanya sikap yang baik dalam memandang diri (*self-kindness*), merasa bahwa kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki merupakan bagian dari proses hidup yang dialami semua orang (*common humanity*), dan sadar penuh terhadap kondisi yang sedang dialami (*mindfulness*). Sebaliknya, apabila individu memiliki *self-compassion* yang rendah, ia cenderung akan menilai diri sendiri secara buruk (*self-judgement*), meyakini bahwa dirinya yang paling menderita sehingga mengisolasi diri dari orang lain (*isolation*), serta secara berlebihan mengkritik dirinya sendiri (*over-identification*) (K. Neff, 2016).

Terdapat beberapa cara guna meningkatkan *self-compassion* (Ohlin, 2021) yakni: (1) Berlatih memaafkan, (2) mengembangkan *mindset "growth"*, (3) Mengembangkan kebersyukuran, (4) "Memberi" pada orang lain, (5) *Be Mindfull*. Berikut hal-hal yang dapat dilakukan:

NO	ASPEK	CONTOH PERILAKU
1.	Berlatih Memaafkan	<ul style="list-style-type: none"> . Berhenti menghukum diri sendiri. . Menerima bahwa diri Anda tidak sempurna. . Bersikap lembut pada diri sendiri. . Memahami bahwa Anda diterima oleh lingkungan dan rekan Anda karena siapa diri Anda, bukan karena Anda adalah sosok yang sempurna. . Melakukan <i>journaling</i> atau membuat catatan kecil, sehingga lebih peduli dan memahami diri sendiri terkait apa yang sedang dirasakan/dipikirkan.
2.	Mengembangkan <i>mindset "growth"</i>	<ul style="list-style-type: none"> . Memahami bahwa dengan kita berpikir lebih luas, hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana cara kita memandang tentang kebahagiaan. . Memandang hidup sebagai tantangan atau peluang untuk berkembang dan berproses. . Bertahan dalam menemukan makna yang ada dalam setiap prosesnya. . Ketika mulai mengkritik diri sendiri dan membandingkan dengan orang lain, cobalah untuk menemukan hal baik/inspiratif dari kesuksesan dan kekuatan mereka untuk dijadikan bahan pembelajaran yang dapat dilakukan.
3.	Mengembangkan kebersyukuran	<ul style="list-style-type: none"> . Mengembangkan kekuatan untuk menghargai apa yang telah dimiliki saat ini. . Menulis catatan terkait dengan hal-hal kecil yang Anda rasakan dan Anda syukuri. . Melembutkan suara dan mengalihkan fokus dari kekurangan yang dimiliki menjadi kekuatan yang dapat diberikan pada sekitar.
4.	Kekuatan "memberi"	<ul style="list-style-type: none"> . Kedermawanan dan kemurahan hati dianggap sebagai salah satu cara untuk dapat menerapkan belas kasih. . Memberi sesuaikan dengan sumber daya yang Anda miliki.
5.	<i>Be mindfull</i>	<ul style="list-style-type: none"> . Berusahalah untuk berada di saat ini dan menyadari apa yang terjadi saat ini. . Biarkan apa yang Anda rasakan dan pikirkan, jangan di tepis. . Biarkan perasaan itu datang, rasakan, baru kemudian lepaskan.

DISKUSI

Kondisi yang dialami korban cenderung menguatkan emosi negatif seperti perasaan tidak berharga hingga adanya upaya atau percobaan bunuh diri. Penyintas pelecehan seksual cenderung memiliki penilaian yang rendah terhadap dirinya akibat stigma yang diterima. Sedangkan nilai merupakan kumpulan prinsip yang menentukan individu tersebut akan dianggap benar atau tidak dalam menjalankan hidupnya (Schwartz, 1992). Nilai tersebut yang kemudian tanpa disadari membuat individu menilai baik buruk dirinya sendiri maupun orang lain. Penyintas pelecehan seksual tidak pernah terlepas dari anggapan sebagian orang yang menuduh atau menilai dirinya buruk, sehingga penyintas cenderung meyakini dirinya sesuai dengan anggapan yang telah diberikan padanya. Dalam jangka panjangnya, persepsi subjektif dan kritis ini akan terbawa dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi sebuah keyakinan yang berdampak pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri.

Selain itu, keyakinan yang sudah dimiliki juga akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut berperilaku (Ohlin, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengisolasi dirinya cenderung memiliki harapan negatif dalam hidupnya (Cacioppo & Hawkey, 2005). Sedangkan secara konsisten, penelitian sebelumnya membuktikan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan kesejahteraan psikologis yang sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu dapat terhubung dengan dirinya sendiri. Pikiran yang berkaitan dengan persepsi diri sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Ohlin, 2021). *Self-compassion* mencoba untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara mengubah cara pandang individu dalam melihat dirinya.

Self-compassion sangat penting bagi setiap individu termasuk bagi penyintas pelecehan seksual karena penyintas pelecehan seksual cenderung tidak cukup mampu menyadari pengalaman emosional yang ia alami, sehingga pada akhirnya kurang memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Sedangkan individu yang menekan atau menghindari emosi negatif akan sangat sulit untuk menilai secara akurat tentang apa yang sedang dirasakan (K. D. Neff, 2003). Upaya untuk meningkatkan *self-compassion* lebih efektif dibanding harus meningkatkan *self-esteem*, hal tersebut karena *self-compassion* tidak mengharuskan individu memiliki pandangan yang tidak realistis terkait diri sendiri, melainkan menyadari bahwa masing-masing dari individu memiliki batasan atau kekurangannya masing-masing. *Self-compassion* juga dapat memfasilitasi kemampuan dalam memperbaiki kekurangan yang dimiliki, bukan untuk meningkatkan nilai atau statis individu itu sendiri melainkan guna meningkatkan rasa peduli dan keinginan untuk kesejahteraan diri sendiri serta orang lain (K. D. Neff, 2003). *Self-compassion* sendiri merupakan salah satu dari gerakan psikologi positif, dimana gerakan ini berfokus pada kekuatan dan potensi individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

SIMPULAN

Pelecehan dapat terjadi pada semua gender dan di ranah manapun, termasuk ranah pendidikan. Pelaku adalah orang yang dikenal oleh korban dan dianggap memiliki otoritas yang besar. Akibat hal tersebut, korban sangat dirugikan baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Reaksi yang sering kali muncul adalah munculnya stigma yang dilekatkan masyarakat pada penyintas yang mengakibatkan korban akan merasa resah, panik, hilangnya rasa percaya diri, hingga depresi. Trauma yang dialami korban sering kali memunculkan bentuk perilaku seperti penyesalan serta menyalahkan diri sendiri serta menganggap dirinya rendah akibat stigma yang ia yakini. Oleh sebab itu, guna mengembalikan penyintas sebagai individu yang sehat mental, perlu adanya upaya dalam meningkatkan *self-compassion*, sehingga individu dapat optimal dalam menjalankan kehidupan di masa yang akan datang.

PUSTAKA ACUAN

Artaria, M. D., dari Pelecehan Seksual di Lingkungan Kampus, E., Preliminer, S., & Artaria Dosen Departemen Antropologi FISIP Unair, M. D. (2012). Efek Pelecehan Seksual di Lingkungan Kampus: Studi Preliminer. *BioKultur*, 2112(1), 53–72.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>

Cacioppo, J. T., & Hawkey, L. (2005). People Thinking About People The Vicious Cycle of Being a Social Outcast in One's Own Mind. In K. D. F. J. P. H. W. von Williams (Ed.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (Chapter 6, pp. 91–108). Psychology Press. <https://www.researchgate.net/publication/265842246>

Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Pemulihan Psikososial dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi
18 September 2022

Komnas Perempuan. (2021). *Perempuan dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak, dan Keterbatasan Penanganan di tengah Covid-19*. <https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/1466.1614933645.pdf>

Neff, K. (2016). *Self-Compassion Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. HarperCollins;Yellow Kite.

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 1–28. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

Ohlin, B. (2021, March 10). *5 Steps to Develop Self-Compassion & Overcome Your Inner Critic*. PositivePsychology.Com. <https://positivepsychology.com/self-compassion-5-steps/>

Schwartz, S. H. (1992). UNIVERSALS IN THE CONTENT AND STRUCTURE OF VALUES: THEORETICAL ADVANCES AND EMPIRICAL TESTS IN 20 COUNTRIES. *Social Psychology*, 25.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-19). Alfabeta.

Theofani, E., & Herdiana, I. (2020). Meningkatkan resiliensi penyintas pelesual melalui terapi pemaafan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9865>