

## **KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PADA WANITA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL**

Yeny Duriana Wijaya<sup>1</sup>, Mariyana Widiastuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta 11510  
[duriana@esaunggul.ac.id](mailto:duriana@esaunggul.ac.id)

### **Abstract**

*The purpose of the study was to determine the effectiveness of the gratitude intervention to improve subjective welfare for victims of sexual abuse. Many of the effects of sexual abuse include low of self-confidence, low of self-esteem, depression, anxiety, fear of rape and increased fear of other criminal acts. This condition causes the woman become low of well being, which tends to feel dissatisfied with their lives, does not feel happiness and often feels negative emotions such as anxiety and anger. Therefore, it is necessary to handle efforts so that victims of sexual abuse can improve their welfare. One way that can be done is to provide a gratitude intervention. Gratitude is the construction of cognitive, emotional, and behavioral. Gratitude as cognitive construction is shown by recognizing the generosity and kindness of the blessings that have been received and focusing on the positive things in him today. As an emotional construction, gratitude is characterized by the ability to change the emotional response to an event so that it becomes more meaningful. Quantitative data analysis using nonparametric Wilcoxon Signed Ranks Test. Qualitative data analysis from observations and interviews. The result of data analysis shows that the probability is 0.021, this value indicates that the probability is below 0.05. So it can be concluded that the gratitude intervention can improve subjective well-being of sexually abused victim*

**Keywords:** *Gratitude, subjective well-being, women victims of sexual abuse*

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada korban pelecehan seksual. Banyak dampak yang diakibatkan oleh pelecehan seksual diantaranya adalah menurunnya harga diri, menurunnya kepercayaan diri, depresi, kecemasan, ketakutan terhadap perkosaan serta meningkatnya ketakutan terhadap tindakan-tindakan kriminal lainnya. Kondisi ini menyebabkan kesejahteraan seseorang rendah, yaitu cenderung merasa tidak puas dengan kehidupannya, tidak merasakan kebahagiaan dan sering merasakan emosi negatif seperti kecemasan dan kemarahan. Oleh karena itu diperlukan upaya penanganan supaya korban pelecehan seksual dapat meningkatkan kesejahterannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan intervensi kebersyukuran. Kebersyukuran merupakan konstruksi kognitif, emosi, dan perilaku. Kebersyukuran sebagai konstruksi kognitif ditunjukkan dengan mengakui kemurahan dan kebaikan hati atas berkah yang telah diterima dan fokus terhadap hal positif di dalam dirinya saat ini. Sebagai konstruksi emosi, kebersyukuran ditandai dengan kemampuan mengubah respons emosi terhadap suatu peristiwa sehingga menjadi lebih bermakna. Analisis data kuantitatif menggunakan nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Analisis data kualitatif dari hasil observasi dan wawancara. Hasil analisis data menunjukkan bahwa probabilitas sebesar 0,021, nilai ini menunjukkan bahwa probabilitas di bawah 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada korban pelecehan seksual

**Kata kunci :** *kebersyukuran, kesejahteraan subjektif, wanita korban pelecehan seksual*

### **Pendahuluan**

Kasus pelecehan seksual semakin meningkat dari tahun ke tahun terutama di kota-kota besar. Di Jakarta, kasus pelecehan seksual selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu dengan penambahan peningkatan hampir 100% (Ruqoyah, 2016). Pelecehan seksual adalah segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi atau mengarah kepada hal-hal seksual yang dilakukan secara

sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan reaksi negatif seperti malu, marah, benci, tersinggung, dan sebagainya pada diri individu yang menjadi korban pelecehan tersebut (BKKBN, 2012).

Banyak dampak negatif yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual, antara lain merasa menurunnya harga diri, menurunnya kepercayaan diri, depresi, kecemasan, ketakutan terhadap

perkosaan serta meningkatnya ketakutan terhadap tindakan-tindakan kriminal lainnya (BKKBN, 2012). Di Indonesia yang paling banyak menjadi korban pelecehan seksual adalah perempuan, sedangkan pelakunya adalah laki-laki (Sumera, 2013). Korban pelecehan seksual biasanya takut untuk mengungkapkan kondisi yang sedang dimaminya. Mereka cenderung menyimpannya sendiri karena merasa bahwa jika diketahui oleh orang lain akan menyebabkan ketakutan ditolak oleh lingkungan sosial.

Banyak faktor yang menyebabkan korban pelecehan seksual tetap tidak mau mengungkapkan semua peristiwa yang pernah ia lakukan antara lain kebingungan (tidak tahu bagaimana harus menggambarkan pada dirinya sendiri tentang apa yang terjadi), rasa malu, sikap mempersalahkan korban oleh orang lain, dan memposisikan korban menjadi “yang bersalah” seperti atribusi cara berpakaian, gaya hidup dan kehidupan pribadi bahwa korban adalah bukan wanita “baik-baik” terutama jika dilakukan pengusutan terhadap peristiwa pelecehan, rasa bersalah pada apa yang terjadi, tidak bisa menerima ide bahwa ia adalah korban, atau perasaan bahwa seharusnya ia dapat menghentikan pelecehan itu, penyangkalan (tidak mau percaya bahwa hal itu sungguh terjadi), *minimizing* atau *defence mechanism* (mengatakan pada diri sendiri bahwa “itu bukan persoalan besar,” “saya terlalu sensitif saja,” atau “saya adalah pemalu”). Si korban bersikap demikian karena orang lain mengatakan dia harus begitu, takut (terhadap balas dendam pelaku), takut si pelaku menghadapi masalah ketika apa yang ia kehendaki adalah semata-mata perilaku itu dihentikan atau merasa bertanggung jawab atas akibat dari perilaku pelaku, adaptasi terhadap perlakuan ini karena mungkin sudah terjadi berulang dan lama, sehingga ia merasa tidak ada apapun yang dapat dilakukan atau ia adalah seorang yang belajar dari hidupnya/orang lain bahwa “aku memang akan mengalami hal ini” dan “harus dapat mengatasinya” dengan diam, mati rasa (ketika korban ingin memutuskan dirinya secara emosional dengan pengalaman tersebut, ia mungkin juga akan menghindari orang atau tempat yang mengingatkannya akan peristiwa yang sangat menyakitkan tersebut), terpicu kembali (ingatan yang muncul ketika bicarakaninya lagi memberikan beban yang terlalu berat atau kecemasan/rasa sakit) (Triwijati, 2014).

Korban pelecehan seksual akan cenderung mempunyai perasaan tertekan, penuh dengan distres, cemas, depresi dan mengalami perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa korban pelecehan seksual cenderung mempunyai kesejahteraan subjektif yang rendah

(Samman, 2007). Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi seseorang mengenai kehidupan termasuk yang menyangkut kepuasan hidup, perasaan yang menyenangkan dan mempunyai perasaan yang tidak menyenangkan rendah (Snyder & Lopez, 2007).

Melihat kondisi ini maka perlu segera dilakukan penanganan untuk membantu agar para korban pelecehan seksual dapat bangkit lagi. Mereka harus mampu untuk melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik. Serta mampu belajar dari peristiwa yang sudah dialami untuk memperbaiki perilakunya di masa mendatang. Mereka harus mampu bersikap optimis, tidak terus menerus dalam keterpurukan. Ia harus mampu meninggalkan masa lalunya dan mampu mengatasi peristiwa yang menyebabkan trauma tersebut. Menurut Logan & Weston (2009) pelecehan seksual dapat menyebabkan *Post Traumatic Stress Disorder* pada korbannya.

Kesejahteraan subjektif yang rendah pada korban pelecehan seksual dapat ditingkatkan dengan pengungkapan rasa syukur atas peristiwa masa lalu untuk menimbulkan emosi positif. Kebersyukuran mempunyai korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis seseorang, selain itu juga menunjukkan korelasi positif dengan kepuasan hidup, afek positif, dan mempunyai korelasi negatif dengan afek negatif (Sapmaz, et al, 2016). Bersyukur merupakan sikap batin (*state of mind, state of heart*) yang punya efek sangat membebaskan, dan merupakan emosi positif yang sangat kuat. Efek bersyukur sangat baik bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik, sangat efektif menentramkan batin dan menangkal berbagai kekecewaan serta kepahitan (Arif, 2016). Kebersyukuran (*gratitude*) selalu melibatkan pihak lain yang memberikan sesuatu yang bernilai kepada kita. Pihak lain itu bisa berupa orang lain, Tuhan atau alam semesta (Watkins et al, 2006).

Penelitian lain menunjukkan bahwa ada hubungan positif pengalaman kebersyukuran dengan aspek kesejahteraan (Gruszecka, 2015). Syukur merupakan perilaku yang menunjukkan adanya pikiran, perasaan yang positif. Serta merupakan cara yang efektif untuk mengatasi depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Syukur sangat efektif dalam mencegah stres dan membantu seseorang dalam mengatasi trauma pribadi (Emmon et al, dalam Gruszecka, 2015).

Melihat paparan tersebut maka peneliti bertujuan mengetahui efektivitas intervensi kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada wanita korban pelecehan seksual. Sejalan dengan tujuan tersebut maka hipotesis yang diajukan adalah Kebersyukuran dapat meningkatkan

kesejahteraan subjektif pada wanita korban pelecehan seksual.

**Metode Penelitian**

**Partisipan Penelitian**

Kriteria subjek penelitian adalah :

1. Wanita korban pelecehan seksual, dengan pelecehan fisik (yang sudah melakukan hubungan seksual *intercourse*)
2. Pendidikan terakhir minimal Sekolah Menengah Pertama atau sederajat
3. Usia antara 19-40 tahun
4. Domisili Jakarta

Teknik Sampling : *Purposive Sampling*

Jumlah sampel semula adalah 12 subjek tetapi yang bersedia mengikuti proses dari tahap awal sampai akhir hanya 5 subjek.

**b. Desain Penelitian**

Metode penelitian adalah Quasi-experimental dengan desain *The Dependent Pretest and Posttest Samples* (Shadish, Cook, & Campbell, 2002).

NR O1 X O2

Keterangan:

- O1 : Pengukuran sebelum diberikan intervensi (*Pre test*)
- O2 : Pengukuran setelah diberikan intervensi (*Post test*)
- X : Intervensi (pelatihan kebersyukuran )
- NR : Non Randomized

**c. Manipulasi Intervensi**

Modul intervensi yang akan dibuat sendiri oleh peneliti yaitu pembuatan modul intervensi kebersyukuran pada korban pelecehan seksual yang diadaptasi dan modifikasi dari (Ni'mah, 2014). Yaitu terdiri dari 3 sesi, 1) detox negative emotion; 2) refleksi pengalaman positif; dan 3) menuliskan harapan baru.

**d. Alat dan Bahan**

Beberapa alat yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. *Informed consent*, yaitu lembar persetujuan subjek sebagai partisipan dalam penelitian.
2. Lembar observasi  
Lembar observasi digunakan untuk melakukan observasi pada proses pelatihan, melihat perubahan yang terjadi pada kelompok, pengamatan terhadap trainer dan co-trainer.
3. Skala Kesejahteraan (SPNS, 1995) dan skala kebersyukuran (modifikasi dari Listyandini, 2017) dengan reliabilitas 0,88

**e. Prosedur penelitian**

- 1) Asesmen awal untuk melihat tingkat kesejahteraan wanita korban pelecehan seksual yang cenderung rendah; 2) uji coba modul ; 3) pre - test; 4) dan post- test

**f. Teknik Analisis**

Uji analisis dilakukan dengan beda non paramterik yaitu dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*

**Hasil Penelitian**

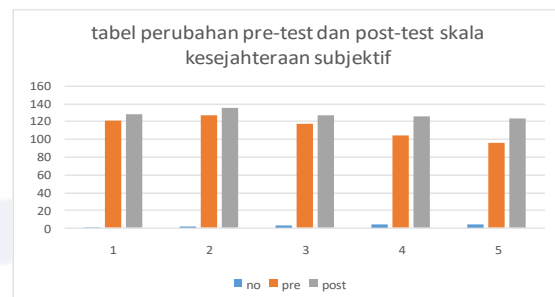
Analisis data pertama dilakukan untuk melihat perubahan skor kesejahteraan antara sebelum dan sesudah intervensi kesejahteraan. Hasilnya menunjukkan bahwa Hasil analisis data menunjukkan bahwa probabilitas  $t = 0,021$ ,  $p < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada kelompok sebelum dan sesudah intervensi.

Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

No	Nama insial	Pre	post
1	E	121	128
2	W	127	135
3	D	117	126
4	O	104	125
5	R	96	123

Analisis data kedua dilakukan untuk melihat perubahan skor kebersyukuran setelah dilakukan intervensi. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai  $t = 0,034$ ,  $p < 0,05$  Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada kelompok sebelum dan sesudah intervensi.

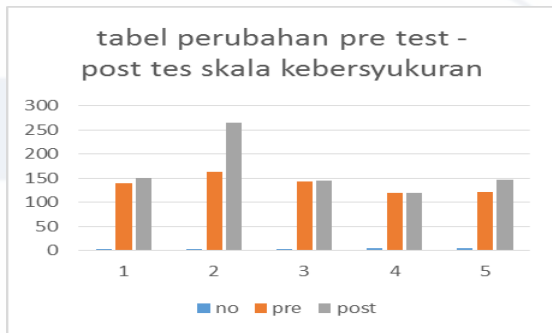
Di bawah ini adalah perubahan skor skala



kebersyukuran pada saat *pre-test* dan *post test* :

No	Nama insial	Pre	post
1	E	139	150
2	W	163	265
3	D	143	144
4	O	119	119

5	R	122	147
---	---	-----	-----



## Diskusi

Uji analisis dengan menggunakan uji beda yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test*, menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok pre-test dan post-test, dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada kelompok sebelum dan sesudah pelatihan. Rata-rata skor nilai skala General Well Being sebelum pelatihan sebesar 113 dan sesudah pelatihan sebesar 127,4 menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor kebersyukuran pada wanita korban pelecehan seksual.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran efektif untuk menaikkan kesejahteraan psikologis pada wanita korban pelecehan seksual. Dengan kebersyukuran peserta dapat mengambil pengalaman hidup yang positif seperti masa lalu dapat dijadikan sebagai motivasi untuk menjadikan hidup lebih baik. dan tidak bersedih lagi dengan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa kebersyukuran mempunyai korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis seseorang, selain itu juga menunjukkan korelasi positif dengan kepuasan hidup, afek positif, dan mempunyai korelasi negatif dengan afek negatif (Shourie & Kaur, 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa ada hubungan positif pengalaman kebersyukuran dengan aspek kesejahteraan (Gruszecka, 2015). Syukur merupakan perilaku yang menunjukkan adanya pikiran, perasaan yang positif. Serta merupakan cara yang efektif untuk mengatasi depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Syukur sangat efektif dalam mencegah stres dan membantu seseorang dalam mengatasi trauma pribadi (Emmon, dkk dalam Gruszecka, 2015).

Selain itu peserta dapat membuang pengalaman masa lalunya. Dan menerima sebagai bagian dari hidup yang harus dijalani. Hal ini sesuai dengan Arif (2016) bahwa bersyukur merupakan sikap batin (*state of mind, state of heart*) yang punya efek sangat membebaskan, dan merupakan emosi positif yang sangat kuat. Efek bersyukur sangat baik

bagi kesehatan mental dan kesehatan fisik, sangat efektif menenangkan batin dan menangkis berbagai kekecewaan serta kepahitan Stockdale, Logan, & Weston, (2009).

Peserta sudah mempunyai tujuan hidup yang jelas dan mampu memaafkan orang-orang yang bersalah di masa lalunya, mereka pasrah bahwa semua adalah pemberian dan cobaan dari Tuhan. Kebersyukuran (*gratitude*) selalu melibatkan pihak lain yang memberikan sesuatu yang bernilai kepada kita. Pihak lain itu bisa berupa orang lain, Tuhan atau alam semesta (Arif, 2016)

## Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan pada wanita korban pelecehan seksual. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor kebersyukuran dan kesejahteraan pada peserta.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah subjek yang relatif sedikit sehingga kurang dapat digeneralisasikan pada semua kasus.

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah subjek lebih banyak lagi sehingga hasilnya akan dapat digeneralisasikan pada berbagai kasus.

## Daftar Pustaka

- Arif, I. A. (2016). *Psikologi positif, pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia.
- BKKBN. (2012). *Buku suplemen bimbingan teknik kesehatan reproduksi: pelecehan seksual*. Jakarta.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262–273. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9205-9>
- Gruszecka, E. (2015). Appreciating gratitude: Is gratitude an amplifier of well-being? *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 186–196. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0025>
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The Harmony in Life Scale Complements the Satisfaction with Life Scale: Expanding the Conceptualization of the Cognitive Component of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893–919. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0903-z>

- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2017). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Logan, T., & Weston, R. (2009). Sexual Harassment and Posttraumatic Stress Disorder: Damages Beyond Prior Abuse. *Law Human & Behaviour*, 33, 405–418. doi: 10.1007/s10979-008-9162-8
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology, the scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications, Inc.
- Macomber, J. L. (2010). Publication manual of the American Psychological Association. In *sixth edition*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ni'mah, E. M. L. (2014). *Menabung Kebahagiaan” sebagai intervensi kebersyukuran terhadap menyesuaikan pernikahan*. Universitas Gadjah Mada.
- Ruqoyah, S. (2016). 9 tahun, Kekerasan seksual di Jakarta terus meningkat. Retrieved from <http://metro.news.viva.co.id/news/read/777228-9-tahun-kekerasan-seksual-di-jakarta-terus-meningkat>
- Samman, E. (2007). *Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal for Internationally Comparable Indicators*.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topcuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38–47. <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Shadish, R. W., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental design for generalized inference*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Stockdale, M. S., Logan, T. K., & Weston, R. (2009). Sexual harassment and posttraumatic stress disorder: Damages beyond prior abuse. *Law and Human Behavior*, 33(5), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s10979-008-9162-8>
- Sumera, M. (2013). Perbuatan kekerasan/pelecehan seksual terhadap pempuan. *Lex. Et Societis*, 1(2).
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Triwijati, E. (2014). *Pelecehan Seksual: Tinjauan Psikologis*. Savy Amira Women’s Crisis Center: Surabaya
- Waldron, S., Tinkler, L., & Hicks, S. (2010). Measuring Subjective July 2011. *London: Office for National Statistics*, (July), 1–27. Retrieved from [file:///C:/Users/Customer/Google Drive/research project/measuringsubjectivewellbeingintheu\\_tcm77-230298.pdf](file:///C:/Users/Customer/Google Drive/research project/measuringsubjectivewellbeingintheu_tcm77-230298.pdf)