

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A Latar Belakang Permasalahan**

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak yang rentan dan selalu bergantung pada orang lain, tetapi tidak bisa untuk tegar dan sepenuhnya bertanggung jawab, baik untuk dirinya maupun orang lain (Hurlock, 2011). Berdasarkan Hurlock (2011), masa remaja dimulai dengan periode remaja awal (12-15 tahun), masa remaja tengah (15-18 tahun), dan fase remaja akhir (18-21 tahun). Remaja merupakan periode peralihan dalam perkembangan yang melibatkan perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional, serta menjadi tahap krusial dalam mencari jati diri (Setyowati & Nurwanti, 2021)

Hurlock (2011) juga menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan dimana terdapat empat perubahan yang sifatnya universal pada remaja. Pertama meningkatkan emosi, perubahan emosi terjadi lebih cepat pada masa remaja awal dan meningkat pada masa awal periode akhir remaja. Kedua, perubahan tubuh, minat dan harapan masyarakat sosial. Ketiga, berubahkan minat serta perilaku, sehingga terjadi perubahan pada nilai-nilai. Keempat, pada sebagian besar remaja memiliki sikap ambivalen pada perubahan. Banyak dari mereka yang menginginkan kebebasan tetapi tidak berani untuk bertanggung jawab pada akibatnya. Selain perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, terjadi peningkatan aktivitas seksual beriringan dengan perubahan hormon (Purwanza, Rasni & Juliningrum, 2019). Pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan fisik

dan kematangan seksual yang ditandai dengan pubertas, seperti pertumbuhan tinggi badan, perubahan suara, dan perkembangan ciri seksual sekunder (Sudaryasa, dkk, 2023).

Perubahan hormonal yang signifikan juga memengaruhi suasana hati dan perilaku, sehingga remaja lebih sensitif terhadap tekanan emosional dan sosial (Nasution, Muzzamil, Azzharah & Islamyazizah, 2024). Dari aspek kognitif, remaja mulai memasuki tahap berpikir abstrak dan mampu merencanakan masa depan, tetapi kontrol impuls dan pengambilan keputusan belum optimal karena perkembangan otak bagian prefrontal belum sempurna (Haryanto, Kusumawati, & Kusuma, 2024). Secara sosial, hubungan dengan teman sebaya menjadi prioritas utama, dan pengaruh kelompok sebaya dapat memengaruhi perilaku positif maupun negatif (Dwisilvana, Jumaini & Lestari, 2025).

Remaja perempuan menghadapi tantangan sosial dan psikologis yang lebih kompleks, terutama terkait tekanan budaya, pencitraan tubuh, dan kerentanan terhadap pelecehan seksual (Virgitasari & Irawan, 2022). Peningkatan aktivitas seksual pada remaja yang tidak dimbangi dengan edukasi secara tepat, akan meningkatkan remaja rentan menjadi korban pelecehan seksual atau menjadi pelaku pelecehan seksual (Dewi, Istianah & Hendarsih, 2019). Remaja kerap kali menjadi korban pelecehan seksual dimana pelakunya sebagian besar orang dewasa yang tujuannya untuk memuaskan hasrat seksual (Hudaifah, 2024). Pelecehan seksual khususnya di Indonesia ini semakin meningkat dan tidak mengenal usia (Rahmi, 2019).

Pelecehan seksual merupakan bagian dari kekerasan seksual yang sering terjadi terhadap perempuan akibat kesenjangan dan hubungan yang kuat (Wandayati, 2022). Terdapat beberapa bentuk pelecehan seksual yang sering terjadi yaitu, memberikan komentar dan candaan yang berkaitan dengan seksual tubuh seseorang, bersiul pada orang lain di tempat umum, mengajak orang lain untuk melakukan hubungan intim atau aktivitas seksual. menyebarkan informasi mengenai kehidupan seksual seseorang, dengan sengaja menyentuh diri sendiri secara seksual dihadapan orang lain, membicarakan kegiatan seksual pribadinya dihadapan orang lain, menyentuh bagian tubuh orang lain secara seksual tanpa persetujuan dan memperlihatkan gambar, video, cerita atau objek seksual pada orang lain (Julianti, Siregar & Aulia, 2023).

Berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan (2025) jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan sebanyak 445.502 kasus yang tercatat di tahun 2024, dimana 17.305 diantaranya merupakan kasus kekerasan seksual, kasus tersebut sebagian besar terjadi pada usia 18-24 tahun sebanyak 1.472 orang. Data tersebut menyebutkan bahwa sebagian besar korban pelecehan seksual dialami oleh perempuan muda, khususnya remaja akhir dan dewasa awal. Pelecehan tersebut dapat terjadi dimana saja perempuan dapat mengalami pelecehan seksual dimana saja di tempat umum maupun tertutup, seperti di lembaga pendidikan, tempat kerja, ruang publik dan lainnya. Seperti dalam penelitian Irawan (2022) di lembaga pendidikan khususnya di perguruan tinggi kasus pelecehan seksual pada perempuan sering terjadi seperti pada kasus pelecehan seksual di UNRI dan mahasiswa yang menjadi korbannya. Korban mengalami pelecehan seksual saat bimbingan skripsi

dengan dekan nya, dimana dekan tersebut bertanya mengenai hal pribadi hingga mengucapkan kata "*i love you*". Setelah selesai bimbingan korban berpamitan dan ingin keluar ruangan namun korban mengaku pundak korban diremas dan pelaku mendekatkan badannya ke korban.

Perempuan yang mengalami pelecehan seksual terkadang akan membatasi dirinya dengan lingkungannya karena mereka merasa bingung akan menceritakan hal yang dialaminya atau tidak dan jika menceritakan hal tersebut pada siapa mereka akan menceritakannya (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018). Perempuan korban pelecehan seksual yang menarik dirinya dari lingkungan perlu untuk dapat menerima dirinya kembali. Mutaqin dan Lestari (2025) mengungkapkan bahwa mahasiswi korban pelecehan seksual di kampus menunjukkan kecenderungan menarik dirinya dari lingkungan, merasa tertekan dan mengalami hambatan dalam menerima dirinya kembali.

Menurut Berger (1952), penerimaan diri adalah suatu kemampuan. individu dalam mengakui dan menghargai dirinya secara keseluruhan, yang terlihat melalui berbagai karakteristik, yaitu: bertindak menurut nilai dan norma internal, memiliki kepercayaan pada kemampuan diri dalam menjalani kehidupan, siap menerima tanggung jawab atas tindakan sendiri, mampu menanggapi kritikan dan penilaian secara objektif, serta tidak membantah atau mengubah perasaan, motif, serta batasan diri. Menurut Berger (1952), penerimaan diri mempunyai sembilan aspek, yakni, bergantung pada nilai-nilai dan norma-norma internal daripada tekanan dari luar sebagai pedoman perilakunya, memiliki keyakinan terhadap kemampuan untuk menghadapi kehidupan, memiliki kewajiban dan menerima akibat dari tindakannya

sendiri, menerima penghargaan atau penilaian dari orang lain dengan cara yang objektif, tidak mengingkari dan menerima dirinya sebagaimana adanya dengan semua batasan, pola dan kemampuan yang ada, mempersepsikan dirinya sebagai individu yang memiliki nilai yang sama dengan orang lain, tidak menganggap bahwa orang lain akan menolak dirinya, tidak menganggap dirinya sama dengan individu lain atau menganggap dirinya tidak biasa dan tidak merasa malu serta memiliki rasa rendah diri

Berdasarkan beberapa hasil penelitian remaja perempuan korban pelecehan seksual cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari & Khoirunnisa (2020) menemukan bahwa perempuan korban pelecehan seksual mengalami proses penerimaan diri yang belum sepenuhnya terintegrasi, dimana beberapa informan belum mampu mencapai penerimaan penuh terhadap pengalaman traumatis yang dialami, sehingga menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri mereka tergolong rendah atau masih terganggu. (Pahlevi, Laksmiwati, & Satiningsih, 2024) menemukan bahwa perempuan penyintas pelecehan seksual yang disebabkan oleh bentuk tubuh memiliki tingkat penerimaan diri yang tergolong rendah, ditunjukkan dengan ketidakmampuan menerima pengalaman traumatis secara utuh, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, perasaan malu dan rendah diri, serta kesulitan dalam membangun citra diri positif dan menjalin hubungan sosial.

Peneliti melakukan wawancara terhadap lima remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual pada tanggal 4 Juli 2024. Hasil wawancara

memperlihatkan bahwa meskipun seluruh partisipan sama-sama mengalami kesulitan dalam menerima dirinya kembali, pengalaman yang mereka sampaikan menunjukkan variasi dalam hal emosi, perilaku, dan dampak sosial. Dua partisipan mengungkapkan bahwa pelecehan seksual dialami saat menjalin hubungan dengan pasangan. Salah satunya menyampaikan, *“aku merasa dibohongi, ternyata dia cuma manfaatin aku. Tapi aku juga nyalahin diri sendiri kenapa mau nurut.”* Pernyataan ini menunjukkan adanya luka emosional ganda, yaitu kekecewaan terhadap pasangan dan perasaan menyalahkan diri sendiri. Partisipan lain yang juga mengalami hal serupa mengatakan, *“tidak mudah untuk menerima diri kembali karena selalu menyalahkan diri sendiri, emosi, dan dendam dengan pelaku.”*

Sementara itu, partisipan lain lebih menekankan pada rasa malu dan kehilangan harga diri. Ia mengatakan, *“aku merasa bersalah dengan diri sendiri dan merasa sudah tidak punya harga diri.”* Pernyataan ini menggambarkan bahwa pelecehan seksual telah menurunkan citra diri dan membuatnya sulit memandang dirinya secara positif. Partisipan lain juga menceritakan bahwa ia menjadi lebih tertutup dan menghindari interaksi sosial setelah mengalami pelecehan. Ia menyampaikan, *“aku jadi tidak percaya dengan orang lain, lebih banyak diam, dan memilih sendiri karena takut orang menilai aku buruk.”* Hal ini menunjukkan dampak sosial berupa penarikan diri yang memperburuk proses penerimaan diri.

Secara keseluruhan, temuan wawancara memperlihatkan bahwa pelecehan seksual memberikan dampak mendalam terhadap penerimaan diri remaja perempuan. Sebagian korban mengalami pelecehan dalam relasi pasangan yang

menimbulkan kekecewaan dan perasaan bersalah, sementara korban lain lebih menekankan pada rasa malu, kehilangan harga diri, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta gangguan emosional seperti takut dan cemas.

Rendahnya penerimaan diri pada korban pelecehan seksual berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis. Penelitian Rahmah dan Wahyuni (2025) menunjukkan bahwa perempuan korban kekerasan seksual dengan penerimaan diri rendah juga memiliki harga diri yang rendah, yang memperburuk pemulihan psikologis mereka. Putri dan Andriani (2025) menemukan bahwa korban pelecehan seksual dengan penerimaan diri rendah mengalami tekanan emosional, menarik diri dari lingkungan sosial, dan munculnya keinginan menyakiti diri. Penelitian Maharani dan Kusuma (2023) menambahkan bahwa rendahnya penerimaan diri berkaitan dengan rendahnya *self-compassion*, yang berisiko meningkatkan gangguan seperti depresi dan kecemasan.

Seharusnya penerimaan diri menjadi faktor penting yang membantu remaja dalam memahami, menghargai, dan menerima diri mereka secara keseluruhan, termasuk segala kelebihan dan kekurangan yang ada, tanpa harus bergantung pada validasi sosial atau membandingkan diri dengan orang lain (Refnadi, Marjohan & Syukur, 2021). Sikap positif terhadap penerimaan diri dapat memperkuat identitas individu dan mengurangi konflik internal yang sering muncul selama masa remaja (Islami & Fitriyani, 2022). Penerimaan diri juga sangat penting bagi individu yang pernah mengalami trauma, karena hal ini memungkinkan mereka untuk menghargai dan mencintai diri mereka secara utuh, dengan mengakui kekurangan, menerima

dampak dari pengalaman traumatis, dan mengoptimalkan potensi diri tanpa merasa bahwa pengalaman kekerasan yang dialami mengurangi nilai mereka sebagai perempuan (Pahlevi, Laksmiwati, & Satiningsih, 2024).

Faktor penerimaan diri menurut Hurlock (dalam Hutasoit 2018) ada sepuluh faktor yang mempengaruhi penerimaan diri. Faktor-faktor ini adalah pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan di lingkungan, sikap sosial yang positif, tidak adanya stres dan tekanan emosional yang kuat, pengaruh kesuksesan, identifikasi dengan orang-orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, perspektif diri yang kuat, pola asuh yang baik pada masa anak – anak dan konsep diri yang stabil. Selain faktor yang dikemukakan ahli terdapat faktor dari hasil penelitian yaitu *self-compassion*. Menurut Javaheri Moghanlou, Sadri dan Kiani (2024) *Self-compassion* memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk penerimaan diri, ketika individu mampu bersikap penuh kasih terhadap dirinya sendiri, ia akan lebih mudah menerima kondisi maupun keterbatasan yang dimiliki, sehingga mendorong terciptanya penerimaan diri yang lebih kuat.

Pengertian *self-compassion* menurut Neff (2003) yaitu sikap di mana seseorang mampu memperlakukan dirinya dengan kebaikan dan pengertian saat menghadapi kegagalan, penderitaan, atau kekurangan diri. Menurut Neff (2003) *self-compassion* memiliki tiga aspek diantaranya, *self-kindness versus self-judgment*, *common humanity versus isolation* dan *mindfulness versus over-identification*.

Pratiwi dan Herdiana (2023) menyatakan bahwa *self-compassion* berperan dalam membantu penyintas pelecehan seksual membangun kekuatan batin untuk menghadapi luka emosional. Neff (2003) menguraikan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Menurut Sari dan Prasetyaningrum (2022), *self-kindness* menekankan pada sikap lembut terhadap diri sendiri sehingga dapat menggantikan kecenderungan kritik diri yang merugikan. Sementara itu, *common humanity* menumbuhkan kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia secara universal, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan (Prameswari & Khoirunnisa, 2020). Selanjutnya, *mindfulness* memberikan ruang bagi individu untuk mengamati pengalaman emosional secara seimbang tanpa terjebak pada penyangkalan maupun keterlibatan emosional yang berlebihan (Sari & Prasetyaningrum, 2022).

Secara emosional, *self-compassion* menciptakan kondisi aman batin yang membuat individu mampu mengakui luka dan keterbatasannya tanpa dihantui rasa takut atau penolakan diri. Soehardiman, Scarvanovi, dan Agustina (2024) menemukan bahwa kemampuan menerima pengalaman menyakitkan dengan penuh welas asih berperan dalam mengurangi perasaan keterasingan dan meningkatkan ketahanan psikologis perempuan korban kekerasan seksual. Hal ini sejalan dengan temuan Muttaqin dan Lestari (2025) yang menjelaskan bahwa penerimaan diri dapat tumbuh ketika individu memandang dirinya secara utuh, termasuk menerima ketidaksempurnaan dan pengalaman traumatis, yang difasilitasi melalui sikap *self-compassion*. Lebih lanjut, Javaheri Moghanlou, Sadri, dan Kiani (2024)

menegaskan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi juga memiliki tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi. Penelitian mereka memperlihatkan bahwa kelompok dengan *self-compassion* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menerima diri, sedangkan individu dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu berdamai dengan kondisi dan keterbatasan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut "Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan korban pelecehan seksual?"

## **B Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian mengetahui hubungan *self-compassion* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan korban pelecehan seksual.

## **C Manfaat Penelitian**

### **1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara

*self-compassion* dan penerimaan diri pada remaja perempuan yang menjadi korban pelecehan seksual. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dan landasan bagi penelitian selanjutnya yang membahas variabel serupa dalam konteks yang berbeda. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada dan memberikan wawasan baru dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis remaja perempuan.

## 2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi remaja perempuan korban pelecehan seksual tentang pentingnya sikap *self-compassion* dalam membentuk penerimaan diri.