

Kebersyukuran pada Wanita Dewasa Awal Penyintas Pelecehan Seksual

Gratitude in Early Adulthood Women Survivors of Sexual Harassment

Dicky Hasbyallah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dicky.19196@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji proses, faktor, serta manfaat kebersyukuran pada wanita dewasa awal penyintas pelecehan seksual. Usia dewasa awal adalah usia dimana individu mengalami transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Usia ini menjadi masa kritis, terutama pada usia 18-20 tahun. Usia 18-20 tahun adalah periode dimana individu mengalami ketegangan emosional karena dihadapkan dengan perubahan tanggung jawab dan tugas perkembangan berbeda. Kegagalan dalam mengatasi *stressful live event* karena pelecehan, akan berdampak buruk bagi individu. Penelitian ini penting karena kebersyukuran menjadi aspek penting bagi wanita dewasa awal untuk mereduksi emosi negatif dari dampak pelecehan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis melalui teknik analisis tematik. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga perempuan dewasa awal yang mengalami perhatian seksual yang tidak diinginkan. Dengan mengacu pada aspek kebersyukuran yang dikembangkan oleh Watkins, ketiga partisipan mampu membentuk kebersyukuran. Kebersyukuran dicapai dengan beberapa proses yang melibatkan aspek psikis, kognitif, dan sosial. Kebersyukuran mampu meningkatkan kesadaran, kebahagiaan, dan membentuk penerimaan diri. Faktor yang mendukung terbentuknya kebersyukuran antara lain motivasi diri dan dukungan teman.

Kata kunci : Kebersyukuran, Dewasa awal, Pelecehan seksual

Abstract

This study aims to examine the processes, factors, and benefits of gratitude in early adulthood women who are survivors of sexual harassment. Early adulthood is the age when individuals experience the transition from adolescence to adulthood. This age is a critical period, especially at the age of 18-20 years. Age 18-20 years is a period when individuals experience emotional tension because they are faced with changes in responsibilities and different developmental tasks. Failure to overcome stressful live events due to harassment will have a negative impact on individuals. This research is important because gratitude is an important aspect for early adult women to reduce negative emotions from the impact of harassment. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were obtained through semi-structured interviews and analyzed through thematic analysis techniques. Participants in this study were three young adult women who experienced unwanted sexual attention. By referring to the gratitude aspect developed by Watkins, the three participants were able to form gratitude. Gratitude is achieved by several processes involving psychological, cognitive, and social aspects. Gratitude can increase awareness, happiness, and form self-acceptance. Factors that support the formation of gratitude are self-motivation and support from friends.

Key word : Gratitude, Early adulthood, Sexual harassment

Article History

Submitted : 27-06-2023

Final Revised : 27-06-2023**Accepted : 27-06-2023**This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Komnas Perempuan mengategorikan kekerasan seksual menjadi beberapa bentuk. Dapat kategori perkosaan, percobaan pemerkosaan, eksploitasi seksual, *cyber crime*, dan pelecehan. Catatan tahunan dari Komnas Perempuan mengungkapkan bahwa angka kekerasan seksual terhadap wanita memiliki kecenderungan untuk bertambah setiap tahunnya. Pada tahun 2019 sejumlah 4,877 kasus kekerasan seksual dilaporkan terjadi di lingkungan rumah tangga, ranah privat, dan ruang publik atau komunitas. Data tersebut mengungkap beberapa kasus dengan kasus tertinggi adalah perkosaan 1,507 kasus, persetubuhan 679 kasus, pelecehan seksual dengan 657 kasus. Sebuah survei di tahun 2018 oleh KRPA (Koalisi Ruang Publik Aman) menunjukkan tingginya potensi wanita menjadi korban pelecehan. Perempuan tiga belas kali lebih mungkin untuk menjadi korban dibandingkan laki-laki. Survei yang diisi oleh 62.224 responden tersebut juga mengungkapkan bahwa 46,8% diantaranya pernah menjadi korban pelecehan seksual (Kompas, 2019). Seumur hidup, perempuan setidaknya pernah mengalami satu kali pelecehan seksual di jalan (Filebron, 2016).

Pelecehan seksual sebagai tindakan yang tidak diinginkan tentu memiliki dampak buruk bagi korban terutama secara psikis. Dampak psikologis yang dialami korban dapat berupa perasaan sedih dan menyalahkan diri sendiri, menurunnya tingkat kepercayaan diri, kesulitan dalam mengontrol emosi, bahkan merasa jijik pada diri sendiri (Izzaturrohman & Khaerani, 2018). Secara umum, pasca mengalami pelecehan korban akan memunculkan perilaku berbeda seperti perilaku-perilaku untuk terhindar dari kejadian serupa, merubah sikap agar mengurangi resiko menjadi korban, menjauh dari pelaku, serta berusaha melupakan hal-hal yang dapat mengingatkan korban pada pelaku dan kejadian tersebut (Trihastuti, 2020). Dampak fisik adalah ancaman lain bagi korban pelecehan seksual. Korban pelecehan seksual dapat mengalami kerontokan rambut akibat stress, serta kondisi kesehatan tubuh yang menurun bersamaan dengan berkurangnya nafsu makan akibat stress dan depresi (Artaria, 2012). Banyak dari korban pelecehan seksual tidak melaporkan kejadian yang dialami. Hal tersebut karena tidak adanya bekas luka atau bekas fisik pada korban yang menjadikan pihak-pihak tertentu tidak menanggapi hal tersebut dengan serius (Jannah, 2021).

Emosi negatif akan mendorong terjadinya perubahan pada pola pikir dan kehidupan. Korban pelecehan seksual dengan perasaan rendah diri membuatnya membandingkan diri dengan lingkungan sosial dan menimbulkan perasaan tidak puas pada diri sendiri (Satria, Listiyandini, Rahmatika, & Kinanthi, 2019). Pengalaman buruk yang berdampak trauma selama masa kanak-kanak dan remaja berhubungan dengan pengalaman psikotik pada usia 18 tahun (Croft dkk., 2019). Sementara itu individu dengan usia 20 tahun yang gagal dalam mengatasi *stressful live event* memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan tindakan menyakiti diri (Steinhoff, Bechtiger, Ribeaud, Eisner, & Shanahan, 2020). Oleh karena demikian penting bagi individu dewasa awal dengan rentang usia 18-20 tahun untuk mereduksi emosi negatif dari peristiwa pelecehan yang dialami. Rentang usia 18-20 tahun merupakan masa transisi atau peralihan antara masa remaja akhir dan dewasa awal (Lazzara, 2020).

Dewasa awal adalah fase dimana individu harus memenuhi tugas perkembangan seperti mendapatkan pekerjaan, memulai hubungan dengan orientasi membentuk keluarga, dibebankan aturan hukum, serta menyatu dengan kelompok sosial (Hurlock, 1996). Individu yang berada dalam fase dewasa awal diharuskan untuk mampu beradaptasi dengan baik. Hal tersebut tentu

membutuhkan usaha yang besar. Masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal dapat menjadi *stressor* tambahan dalam melakukan tugas-tugas perkembangan.

Individu yang gagal dalam menyelesaikan tugas dewasa awal akan kesulitan dalam mengontrol emosi dan pengambilan keputusan (Lerner, Li, Valdesolo, & Kassam, 2015). Individu sebagai dewasa awal dan pernah mengalami pelecehan seksual harus dibantu untuk dapat menemukan dan melanjutkan hidup dengan sikap yang optimis serta mampu melepaskan emosi negatif dan peristiwa traumatis yang dialaminya (Wijaya, 2019). Konsep psikologi yang dapat dibangun untuk membantu korban pelecehan seksual dalam proses penyembuhan dan membangun emosi positif adalah mengembangkan sifat empati, sebagaimana yang dikemukakan oleh Safriati, Rahayu, & Sovitriana (2023), mengembangkan *self-compassion* (Pratiwi & Herdiana, 2023), meningkatkan *self-awareness* untuk meningkatkan kebahagiaan (Tsaniyah, Rini, & Saragih, 2023) serta mengembangkan sifat bersyukur untuk meningkatkan kesejahteraan (Wijaya & Widiastuti, 2019).

Bersyukur dipahami sebagai perasaan bahagia yang dirasakan saat individu sedang membutuhkan atau telah mendapatkan sesuatu (Hidayat & Gamayanti, 2020). Merujuk pada *Oxford English Dictionary* (1989), bersyukur adalah kondisi dimana seseorang mengapresiasi kebaikan. Syukur dimanifestasikan dalam bentuk pikiran serta perasaan yang positif, dimana hal tersebut merupakan cara yang tepat untuk mengurangi tingkat depresi dan mampu meningkatkan kebahagiaan disaat bersamaan (Wijaya, 2019). Watkins (2014) menyampaikan bahwa dengan membentuk kebersyukuran, individu akan merasakan beberapa manfaat dalam dirinya. Bersyukur dapat meningkatkan kesejahteraan emosi (*emotional well-being*), kesejahteraan sosial (*social well-being*), serta kesejahteraan fisik (*physical well-being*). Bersyukur dapat menetralkan perasaan kecewa dan kepahitan yang dialami oleh individu. Hal tersebut akan berpengaruh langsung pada kesehatan fisik dan psikis (Arif, 2016).

Kebersyukuran pada wanita penyintas pelecehan seksual menarik untuk diteliti, karena dengan kebersyukuran membantu penyintas pelecehan seksual lepas dari trauma. Kebersyukuran berdampak restoratif, yang artinya dapat menurunkan pengalaman emosi negatif, mengatasi peristiwa negatif dan membangun sumber daya psikologis (Chon dkk. dalam Lin 2015). Hal tersebut sejalan dengan temuan peneliti dalam studi pendahuluan. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan interview semi terstruktur. Peneliti melakukan interview dengan partisipan L (20 Tahun) yang pernah mengalami pelecehan seksual. Berdasarkan interview tersebut, partisipan menyampaikan bahwa sempat mengalami trauma dan takut pada individu yang memiliki ciri-ciri serupa dengan pelaku. Pelecehan yang dialami membuat partisipan merasa sedih dan merasa kotor pada diri sendiri. Studi pendahuluan dilakukan dengan melakukan wawancara dengan partisipan L. Partisipan L menyampaikan bahwa bersyukur membantunya dalam melepaskan diri dari dampak pelecehan. Pada kesempatan berbeda, peneliti juga mewawancarai partisipan L, I, dan W, dan dari wawancara tersebut diketahui bahwa masing-masing partisipan merasakan dampak positif dari bersyukur seperti, menghilangkan pikiran negatif, meningkatkan kebahagiaan, membentuk penerimaan diri, meningkatkan kesadaran, membawa ketenangan serta kelegaan.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengungkapkan bahwa kebersyukuran adalah aspek penting yang harus dikembangkan untuk meningkatkan emosi positif. Penelitian oleh Satria dkk. (2019) menemukan bahwa efektivitas kebersyukuran dalam meningkatkan emosi positif serta kepuasan hidup pada siswa sangat baik. Wijaya dan Widiastuti juga melakukan penelitian serupa di tahun 2019 dimana terdapat korelasi positif antara kebersyukuran dan emosi positif. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada korban pelecehan seksual dapat ditingkatkan dengan memberikan intervensi kebersyukuran. Tidak hanya kesejahteraan psikologis, intervensi kebersyukuran juga berpengaruh pada meningkatnya harga diri (Purba, Sahrani, & Mularsih, 2020). Kebersyukuran juga mampu menurunkan gejala depresi pada dewasa awal yang diberi intervensi *reflective-behavioral gratitude journal*

(O'Connell, O'Shea, & Gallagher, 2017). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti bagaimana proses terbentuknya kebersyukuran pada wanita dewasa awal penyintas pelecehan seksual manfaat, serta faktor-faktor yang membentuk kebersyukuran pada diri wanita dewasa awal penyintas pelecehan seksual. Pemilihan partisipan wanita didasarkan pada fenomena pelecehan seksual yang lebih banyak terjadi pada wanita. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan keterbaruan pada topik kebersyukuran pada wanita penyintas pelecehan seksual.

Metode

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini didapatkan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini adalah teknik sampling dengan menentukan kategori partisipan penelitian secara khusus dan terbatas yang sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian (Lenaini, 2021). Peneliti membatasi partisipan dengan kriteria-kriteria khusus agar mendukung tercapainya tujuan penelitian. Selain partisipan sebagai penyintas, penelitian ini juga melibatkan *significant other* dari masing-masing partisipan. Adapun kriteria-kriteria tersebut adalah:

1. Wanita dewasa awal usia 18-20 Tahun
2. Pernah mengalami pelecehan
3. Mengalami *unwanted sexual attention*

Pada penelitian ini terdapat tiga partisipan dengan inisial L, I, dan W. Ketiga partisipan berusia 20 tahun dan mengalami pelecehan dalam bentuk perhatian dan gestur yang tidak diinginkan, sentuhan dan rabaan pada area paha, dada, dan pantat, serta pelecehan secara verbal.

Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan data. Informasi yang dapat dikumpulkan dengan teknik wawancara adalah informasi yang kompleks, karena dengan wawancara memungkinkan peneliti mendapatkan informasi dari sumber pertama serta memungkinkan untuk mendapatkan informasi pribadi tentang partisipan (Hardani dkk., 2020). Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur merupakan wawancara yang dilakukan dengan merujuk pada pedoman yang hanya memuat poin-poin umum yang akan ditanyakan, dan mengandalkan kreativitas dan kepekaan peneliti untuk mengungkap hal-hal yang diketahui dan dialami oleh partisipan (Siyoto & Sodik, 2015).

Untuk memudahkan proses pengambilan data, peneliti melakukan pendekatan awal dengan partisipan dan *significant other*. Setelah *rapport* terbangun, selanjutnya proses pengumpulan data bisa dilakukan. Meski demikian proses pengambilan data tidak berlangsung tanpa kendala. Proses pengambilan data beberapa kali terkendala dan harus dijadwalkan ulang karena ketidaksesuaian jadwal antara peneliti dengan partisipan dan *significant other*. Untuk mengatasi masalah tersebut, sebagian wawancara dilaksanakan secara daring. Berikut disajikan tabel dengan keterangan durasi serta bagaimana wawancara dilaksanakan.

Analisis data

Analisis diawali dengan melakukan pencarian data di lapangan, mengolah temuan yang didapatkan, memaparkan hasil temuan, dan melakukan penafsiran (Rijali, 2018). Jenis analisa data yang digunakan adalah Analisis Tematik (AT) dengan merujuk pada Creswell (2007). Keabsahan data yang dikumpulkan akan diuji dengan cara *member checking*. *Member checking* adalah sebuah metode menguji keabsahan data dengan melibatkan partisipan.

Keterlibatan partisipan berfungsi sebagai *reviewer* dari kesimpulan yang sudah dikumpulkan oleh peneliti. Jika partisipan menyetujui atau sepakat dengan kesimpulan dan laporan peneliti, maka data tersebut dapat dikatakan kredibel (Hardani dkk., 2020).

Hasil

Proses Kebersyukuran

Kronologi dan bentuk pelecehan

Pelecehan seksual pada penyintas masing-masing terjadi pada masa SMP dan SMA. Pelecehan yang dialami berbentuk sentuhan pada paha, gestur sensual, sentuhan pada dada, sentuhan pada pantat, dan pelecehan verbal.

[...] Lalu singkat cerita ketika di motor itu tangan guru saya ketika berbicara tangannya ditaruh di paha, kaya gitu [...]Selanjutnya setelah selesai lomba, kan saya ditanya “Gimana tadi lombanya?” gitu. Tapi posisinya itu saya dipojokkan di tembok gitu. (L, 27 April 2023).

[...] Dari situ kancing bajuku dibuka dan ditap-tap pake kain di badan. Awalnya cuma di bagian dada trus lama-lama di bagian agak kebawah. [...] lama-lama kaya bibirnya beliau itu mau mendekat gitu loh, Mas. [...] Pas ngasih foto itu, bapaknya tuh bilang gini “Foto ini bakal ku pajang di rumah, soalnya saya suka liatnya”. (I, 12 April 2023).

[...] Masih kaya megang paha, pantat, gitu-gitu [...] Misalnya kalau cowok ya kaya saya jalan gitu kaya catcalling tapi itu tuh parah sampai kaya “ih gedonya”(Merujuk pada payudara). (W, 12 April 2023).

Pelecehan yang dialami oleh partisipan pertama kedua dan ketiga masing-masing terjadi saat mereka duduk di bangku SMP, dan SMA. Pelecehan seksual yang dialami berupa sentuhan pada dada, paha, pantat, gestur-gestur yang tidak diinginkan, serta pelecehan secara verbal.

Dampak pelecehan

Penyintas pelecehan seksual berdampak buruk pada psikologis dan kehidupan sosial. Secara psikologis, pelecehan membuat penyintas merasakan emosi negatif. Secara sosial, pelecehan mempengaruhi cara dan preferensi penyintas dalam membangun hubungan sosial. Partisipan pertama merasakan perasaan tidak nyaman, gelish, takut, bahkan membodoh-bodohkan diri sendiri, serta membatasi diri dalam membangun komunikasi dengan laki-laki.

[...] Hanya ngerasa tidak nyaman. [...] kaya membodoh-bodohkan diri sendiri terus mikir kaya kok gak hati-hati sih. Malah sempat mikir kalau itu tu karena saya yang salah. (L, 27 April 2023).

Jadi hal itu membuat saya membatasi pertemanan dengan lawan jenis. (L, 3 Mei 2023).

Significant other partisipan pertama menyampaikan bahwa setidaknya dari peristiwa itu partisipan pertama lebih ragu dan membatasi diri untuk bertemu dengan seseorang yang bahkan sudah lama dia kenal.

[...] Lebih ragu-ragu gitu buat menjalin hubungan. Jadi kaya setiap dideketin sama orang, terutama di real life. **(SO1, 1 Mei 2023)**

Partisipan kedua merasa risih tidak nyaman, marah dan kecewa bahkan mengganggu kejadian tersebut sebagai aib yang harus disembunyikan serta adanya kehati-hatian dalam berhubungan dengan pasangan dan laki-laki secara umum.

[...] Pasti marah sih, Mas, kecewa juga. Pngen ngelaporin kek gaada bukti gitu. Terus kejadiannya udah lama juga. Terus kalau dilaporin pun takut kesebar infonya dan takut aibnya tersebar. Mungkin lebih berhati-hati sama cowok apalagi yang belum ada ikatan resmi. **(I, 2 Mei 2023).**

Partisipan ketiga pernah berada pada episode ketakutan dan kecemasan serta ketidaknyamanan ketika harus berinteraksi dengan para pelaku.

[...] Sedih, bingung, marah, takut [...] Takut ke orangnya [...] Sampai sekarang saya tuh saya gak suka, bukan trauma sih tapi ya ga nyaman kalau misal ketemu teman-teman SMP saya. **(W, 12 April 2023).**

Pelecehan seksual dampak buruk pada aspek psikologis dan aspek sosial. Pada aspek psikologis, pelecehan meninggalkan rasa takut, cemas, ketidaknyamanan, kecewa, serta perasaan menyalahkan diri sendiri. Sementara secara sosial, pelecehan membuat partisipan membatasi diri dengan dalam berhubungan dengan laki-laki.

Perilaku coping

Partisipan melakukan beberapa usaha untuk mengatasi emosi negatif. Partisipan kedua menumbuhkan pikiran positif untuk mengatasi emosi negatif.

[...] Saya gak terlalu memikirkan hal itu sih. Nyoba untuk pelan-pelan melupakan hal itu, toh juga udah lama. **(L, 3 Mei 2023)**

[...] Namun ketika saya pikir kembali jika saya berlarut-larut dalam kesedihan tentu akan berdampak negatif pada diri saya. Otomatis mau gak mau saya mencoba untuk bangkit dan berusaha mencari sisi positif dari kejadian ini. **(I, 2 Mei 2023).**

Upaya lain yang dilakukan oleh partisipan sebagai upaya mereduksi emosi negatif adalah dengan mengunjungi alam.

[...] Kalau perasaannya masih ada biasanya sih saya memutuskan untuk jalan-jalan keluar, tidak di satu tempat. Karena kalau di satu tempat bisa lebih dalam lagi kebayangannya. **(L, 27 April 2023)**

Significant other partisipan pertama juga mengungkapkan bahwa saat merasa kacay partisipan L sering menghabiskan waktu sendiri untuk jalan-jalan dan berkeliling kota.

[...] Dia suka sepedaan malam-malam. Dia suka ngelakuin itu kalau pikirannya lagi kacau. Jadi dia keluar sendirian malam-malam kek yang gaada tujuan pokoknya sepedaan. **(SO1, 1 Mei 2023).**

Di sisi lain partisipan kedua memilih untuk mengunjungi tempat wisata dengan aliran air sebagai tempat untuk menenangkan pikirannya.

[...] Kalau tempat lebih ke air terjun atau pantai. Bisa bikin tenang dan cocok disitu daripada tempat lain. [...] Terus kaya merenung di sekitar tempat itu pasti bawaannya positif, kek next harus apa. **(I, 12 April 2023)**.

Aktivitas positif lainnya yang dilakukan oleh partisipan adalah dengan meyibukkan diri dan bercerita.

[...] Akhir-akhir ini nggak sering, sih. soalnya saya juga banyak kegiatan jadi ada distraksi. [...] Lebih ke ngobrol sama orang-orang, sih. **(L, 27 April 2023)**

[...] Lebih ke nyibukkan diri sih mas [...] Cerita ke teman. Kan otomatis temen juga ngasih motivasi. **(I, 12 April 2023)**

Partisipan pertama dan kedua menyalurkan emosi negatif yang dirasakan dengan melakukan aktivitas yang menyibukkan diri dan bercerita kepada orang terdekat. Selanjutnya hal sederhana seperti mendengar suara air dilakukan oleh partisipan kedua.

[...] Selain cerita ke temen biasanya sesimpel liatin ikan di aquarium, terus dengerin percikan air. **(I, 12 April 2023)**.

Beribadah adalah aktivitas lain yang dilakukan oleh partisipan kedua dan ketiga untuk mengurangi ketegangan emosi.

[...] Kekuatanku itu ada di spiritual, jadi misal kaya gitu pasti kembalinya ke sholat **(I, 12 April)**.

[...] Aku masih bisa beribadah [...] Tenang, jadi aku pribadi tuh perasaannya lebih tenang karena saya lebih fokus keyakinan saya gitu kan. **(W, 12 April 2023)**

Beribadah menjadi kekuatan dari partisipan kedua. Sementara partisipan ketiga mengaku merasa tenang saat beribadah.

Menumbuhkan motivasi

Setelah mampu mereduksi emosi negatif dari dampak pelecehan yang dialami, partisipan kemudian berusaha untuk menumbuhkan motivasi dalam diri. Hal tersebut dilakukan oleh partisipan pertama dan kedua.

[...] Lebih ke motivasi dalam diri sendiri, sih. Soalnya saya pikir kalau saya melanjutkan trauma itu, itu ga akan selesai gitu. **(L, 27 April 2023)**.

[...] Saat itu saya menguatkan diri saya sendiri dengan mengatakan bahwa apapun yang terjadi di masa lalu adalah bagian dari masa lalumu, dan ketika kamu berlarut dalam kesedihan itu tentunya akan merugikan diri sendiri. **(I, 2 Mei 2023)**.

Partisipan pertama membentuk motivasi diri dengan menyadari dampak buruk dari trauma yang diteruskan. Sementara partisipan kedua menganggap bahwa segala yang terjadi di masa lalu harus ditinggalkan.

Menyadari hal-hal yang didapat

Ketiga partisipan menunjukkan pandangan baik pada hidup. Baik partisipan L, I, dan W merasa telah dianugerahi hal-hal baik dalam hidup.

[...] Saya sudah merasa banyak hal yang sudah saya terima. **(L, 27 April 2023)**.

[...] aku memandang hidup sebagai sebuah perjalanan. Menurutku semua yang di dunia ini ujian, meskipun itu hal-hal baik. **(I, 12 April 2023)**.

[...] Kalau dibilang banyak sih, ada beberapa yang dapat ada yang masih diusahakan dan dalam progress. **(W, 12 April 2023)**.

Masing-masing partisipan mengaku bahwa sudah mendapat banyak hal, dan memandang hidup sebagai perjalanan.

Menyadari bantuan

Partisipan mengungkapkan bahwa masing-masing dari mereka mendapatkan bantuan dan dukungan dari lingkungan mereka. Bantuan tersebut diberikan oleh teman dan keluarga.

[...] Alhamdulillahnya saya dipertemukan dengan teman-teman yang bisa memberi timbal balik positif **(L, 27 April 2023)**.

[...] Saya bersyukur karena mereka yang menyadarkan saya bahwa tidak semua orang seperti itu sehingga kondisi saya membaik. **(L, 3 Mei 2023)**.

[...] Nah untuk faktor yang lain mungkin faktor lingkungan. Nah itu dukungan dari teman-teman yang mana ketika saya curhat itu saya didengarin dengan baik, diberi masukan, motivasi. **(I, 2 Mei 2023)**.

Ketiga partisipan dalam prosesnya menyadari bahwa ada keterlibatan dan bantuan teman. Bantuan dari teman berupa timbal balik positif, menyadarkan, serta didengarkan.

Manfaat Kebersyukuran

Meningkatkan Kebahagiaan

Bersyukur disadari oleh subjek kedua sebagai hal yang dapat membuatnya lebih bahagia.

[...] Kalau misal ditanya tentang manfaat dari rasa syukur mungkin yang saya rasa sih akan membuat saya jauh lebih bahagia dan berpikir positif. **(L, 2 Mei 2023)**

Membentuk Penerimaan Diri

Bersyukur diyakini oleh subjek W sangat mempengaruhi penerimaan diri. Bersyukur diyakini sebagai kunci agar bisa memiliki penerimaan diri yang baik.

[...] Pengaruhnya (rasa syukur terhadap penerimaan diri) besar sih Mas [...] Menerima, karena kan kuncinya penerimaan ya rasa syukur. **(W, 12 April 2023)**.

Meningkatkan Kesadaran

Subjek pertama mengakui bahwa dengan bersyukur membuatnya lebih menyadari hal-hal yang sudah dia dapatkan selama ini.

Dengan bersyukur itu saya lebih bisa menyadari hal-hal yang sudah saya dapatin aja sih. **(L, 27 April 2023)**

Bersyukur membuat partisipan menyadari hal-hal yang ada di sekitarnya. Dengan bersyukur partisipan dapat merasa berlimpah, menghargai hal-hal sederhana serta mampu memberikan apresiasi dan penghargaan untuk orang lain.

Rasa keberlimpahan

Ketiga partisipan merasakan keberlimpahan dalam hidup mereka. Partisipan pertama menunjukkan rasa keberlimpahan dengan kesadaran pada hal-hal sederhana yang telah didapatkan.

[...] Kalau hal-hal besar sih belum, ya. Cuma untuk hal-hal kecil sudah banyak yg saya dapatkan selama ini. **(L, 27 April 2023).**

Significant other partisipan pertama mengungkapkan bahwa partisipan pertama merupakan pribadi yang bersyukur.

[...] Hal yang dia syukuri dimana caranya dia bisa memproteksi diri dia. . **(SO1, 1 Mei 2023)**

Partisipan kedua juga mampu untuk melihat hikmah atau hal positif dari peristiwa pelecehan yang dialaminya.

[...] Untuk hal yang aku syukuri saat ini ya mungkin untuk kejadian itu gak sampai yang gimana-gimana, Mas, meskipun itu termasuk pelecehan, dan waktu itu aku berani untuk teriak meskipun aku masih kecil, enggak yang mau tapi ada teriak. **(I, 12 April 2023).**

Berdasarkan wawancara dengan *significant other* dari partisipan kedua diketahui bahwa partisipan kedua menunjukkan rasa keberlimpahan dengan menyadari bahwa dia menolak perlakuan itu.

[...] Ketika dia ingat dengan hal itu dia tu kadang mikir kok bisa dia kaya gitu. “Untung aja aku dulu nolak yang dilakukan orang-orang jahat itu”, gitu. **(SO2, 12 April 2023)**

Rasa keberlimpahan ditunjukkan oleh partisipan ketiga dengan mampu belajar dari pengalaman tersebut.

[...] Ya bersyukur kan akhirnya aku jadi lebih melek ya dalam hal itu. Akhirnya aku punya motivasi untuk masuk jurusan ini, ke arah sana. **(W, 12 April 2023).**

Significant other dari partisipan ketiga mengaku bahwa partisipan ketiga adalah pribadi yang bersyukur dengan menunjukkan rasa keberlimpahan.

[...] Apa ya...ya dia lebih melihat kedepan. Maksudnya kaya dia ga pengen seseorang atau teman-temannya mengalami hal yang sama dengan apa yang dia alami. **(O, SO3, 12 April 2023)**

Apresiasi pada hal-hal sederhana

Apresiasi pada hal-hal sederhana juga mampu dilakukan oleh ketiga partisipan sebagai manfaat dari bersyukur. Partisipan pertama mengapresiasi hal-hal sederhana dengan menyadari kehadiran dan bantuan temannya.

[...] Sebelumnya saya mikir hal itu biasa aja, terus dengan adanya teman-teman buat saya berpikir “wah, ternyata hal seperti ini keren ya menurut mereka”. gitu. **(L, 27 April 2023).**

Hal tersebut juga dikonfirmasi oleh *significant other* dari partisipan pertama. Partisipan pertama menghargai hal sederhana dalam hal ini adalah kehadiran orang-orang yang memberikan dukungan padanya.

[...] Kalau kebersyukuran dia itu ini sih dikelilingi dengan lingkungan yang memberi dia dukungan. **(SO1, 1 Mei 2023)**

Partisipan kedua mengapresiasi hal-hal sederhana dengan menyadari lebih banyak hal, dimulai dari kamar yang dimiliki, dapat memiliki pekerjaan sampingan, menyadari bantuan dari teman-teman.

[...] Sesimpel punya kamar yang nyaman udah bersyukur sih, mas. [...] Untuk dapat *job* ini juga hal yang kuinginkan dari dulu, gitu. [...] Terus sama dapat teman-teman yang mampu jadi pendengar yang baik. Itu salah satu hal yang aku syukuri. **(I, 12 April 2023).**

Significant other partisipan kedua juga mengungkapkan hal yang serupa. I diakui mampu menyadari hal-hal sederhana disekitarnya.

[...] Ngekos sih. Dia kemarin sempet bilang kalau dengan ngekos tuh bisa ketemu aku, cerita langsung sama aku gitu. Jadi itu sih hal yang sederhana dan dia senang. **(SO2, 12 April 2023).**

Partisipan ketiga mengapresiasi hal-hal sederhana seperti menyadari bahwa dia masih bernafas, menyadari kehadiran orang-orang disekitarnya, serta menyadari kebaikan yang dia terima.

[...] Saya bisa bernafas sekarang ini saya bersyukur [...]Dan kehadiran orang-orang terdekat juga di sekeliling saya [...]Kehadiran pasangan, teman, gitu. **(W, 12 April 2023).**

Apresiasi pada orang lain

Selain memiliki rasa keberlimpahan serta mengapresiasi hal-hal sederhana. Partisipan pertama, kedua dan ketiga menyampaikan dan memberikan apresiasinya pada orang lain di sekitar mereka.

[...] Ya ketika saya bertemu mereka, saya hanya fokus pada mereka. Ketika mereka atau saya bercerita, saya usahakan untuk ada di momen itu gitu. **(L, 27 April 2023)**.

[...] Aku menyisihkan uang *part time* buat orang tua sih mas. Menurutku itu bentuk aku mengapresiasi orang tua. **(I, 12 April 2023)**.

[...] Verbal atau non-verbal, ya. Kalau verbal ya pasti aku apresiasi dengan kata-kata, ya. Rasa syukur, rasa terima kasih. Kalau yang non-verbal kaya hanya sekedar pelukan hangat. **(W, 12 April 2023)**

Pengakuan tersebut juga dikonfirmasi oleh masing-masing *significant other* dari masing-masing partisipan.

[...] Selain itu ini, biasanya bentuk dia juga mengapresiasi setiap pemberian orang **(SO1, 1 Mei 2023)**.

[...] Aku mendapatkan apresiasi dari dia sebagai teman, pernah pernah. Kaya dia senang punya teman kaya aku. **(SO2, 12 April 2023)**.

[...] kaya “bersyukur kamu ada., jadi aku punya rumah. Aku merasa dipedulikan, dicintai juga”. **(O, SO3, 12 April 2023)**

Faktor pembentuk kebersyukuran

Motivasi diri

Berdasarkan penuturan partisipan pertama, dan partisipan kedua, motivasi diri adalah faktor yang membentuk kebersyukuran dalam diri meskipun telah mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan.

[...] Jadi saya mencoba *challenge* diri saya sendiri “ayolah dikurangin dikit-dikit”. **(L, 27 April 2023)**.

[...] saya menguatkan diri saya sendiri. **(I, 2 Mei 2023)**.

Dukungan teman

Dukungan teman adalah faktor selanjutnya yang dampak membentuk kebersyukuran pada partisipan.

[...] Mungkin ya ketika saya bertemu teman-teman yang ternyata mereka tuh bisa jadi alasan saya untuk lebih bersyukur. **(L, 27 April 2023)**.

Namun setelah saya apa ya, mendapat dukungan dari teman-teman [...] dari situ jadi salah satu hal yang bisa membangkitkan saya untuk tidak berlarut-larut dalam kesedihan atas peristiwa itu. **(I, 2 Mei 2023)**.

Dukungan keluarga

Partisipan pertama berpendapat bahwa saat dirinya merasakan dampak negatif dari pelecehan, keluarganya hadir untuknya.

[...] Selain itu peran dari saudara-saudara saya, kakak saya. (L, 3 Mei 2023).

Dukungan pasangan

Partisipan ketiga menyampaikan bahwa kehadiran pasangan membuatnya menyadari bahwa tidak semua laki-laki memiliki kecenderungan untuk melakukan pelecehan seksual.

[...] Ya aku merasa diterima dan aku ngerasa ga semua orang kaya gitu, ga semua cowok kaya gitu juga. (W, 12 April 2023).

Dukungan pasangan dirasa menjadi salah satu faktor yang mampu untuk membentuk kebersyukuran pada diri partisipan.

Pembahasan

Kebersyukuran dimaknai sebagai sifat yang menyadari adanya manfaat (*benefit*) yang sudah didapat di masa lalu maupun saat ini. Kebersyukuran berarti menyadari *good thing* yang telah terjadi, serta menyadari kejadian buruk yang tidak menyimpannya (Watkins, 2014). Rasa syukur digambarkan dalam pikiran serta perasaan yang positif, sehingga kebersyukuran dapat meningkatkan kebahagiaan serta mengurangi tingkat depresi (Wijaya, 2019). Depresi dan stress adalah beberapa diantara dampak psikologis yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami pelecehan seksual (Artaria, 2012). Oleh karenanya kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penyintas pelecehan seksual (Wijaya & Widiastuti, 2019).

Proses kebersyukuran dimulai dengan kronologi dan bentuk pelecehan. Pelecehan seksual didefinisikan sebagai perilaku seksual yang terjadi secara verbal, fisik, dan visual (Novrianza & Santoso, 2020). Partisipan penelitian mengalami peristiwa pelecehan yang berbeda-beda. Pelecehan yang dialami oleh partisipan berupa sentuhan, tatapan, serta pelecehan secara verbal. Johnson, Widnall, & Benya (2018) mengkategorikan pelecehan dalam tiga bentuk, yaitu pelecehan gender, perhatian seksual yang tidak diinginkan, serta pemaksaan seksual. Dalam penelitian ini, seluruh partisipan mengalami pelecehan dalam bentuk perhatian yang tidak diinginkan (*unwanted sexual attention*).

Pelecehan seksual berdampak buruk bagi korban. Pelecehan seksual memungkinkan korban mengalami gejala psikologis yang mengganggu dan sangat mungkin mengganggu kognisi dan memicu masalah lainnya (Iskandar, Azizah, & Satriani, 2022). Selain dampak tersebut, penelitian ini juga mengungkap bahwa individu yang menjadi korban pelecehan seksual memiliki ketakutan untuk melaporkan pelaku karena dikhawatirkan akan berdampak buruk pada kehidupan pribadi korban. Hal tersebut selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Johnson, dkk. (2018) dimana korban mengkhawatirkan konsekuensi dari tindakan melaporkan pelecehan yang dialami. Pada perempuan dewasa, jika dampak tersebut terus berlanjut, maka akan mempengaruhi keputusannya dalam membangun rumah tangga (Zahirah, Nurwati, & Krisnani, 2019).

Park (dalam Werdel, & Wicks, 2012) mengemukakan bahwa individu yang mengalami masalah emosional yang dipicu oleh *distress* akan mencoba mencari jalan keluar. Dasar bagi individu untuk dapat menyelesaikan masalah emosional adalah coping. Coping adalah respon yang muncul ketika individu mengalami stress. Respon dapat berbentuk pikiran serta perilaku. Coping dilakukan secara sadar oleh individu dengan memanfaatkan diri sendiri serta lingkungan yang bertujuan untuk meredam masalah-masalah yang bersumber dari dalam diri maupun lingkungan dan berdampak pada peningkatan kehidupan (Maryam, 2017).

Lazarus dan Folkman (dalam Maryam 2017) membagi coping menjadi dua. Dua kategori coping tersebut adalah *problem focused* dan *emotion focused*. *Problem focused* adalah sebuah cara mengurangi ketegangan emosi dengan langsung memikirkan solusi dari masalah. Sedangkan *emotion focused* adalah strategi yang digunakan untuk mengurangi masalah

emosional tanpa berusaha mencari solusi secara langsung. Penelitian ini mengungkap bahwa partisipan menggunakan beberapa teknik coping untuk meredakan masalah emosional yang dihadapi. Berpikir positif adalah salah satu coping yang dilakukan oleh partisipan. Partisipan pertama dan kedua menggunakan pendekatan berpikir positif sebagai teknik coping. Partisipan memberikan penilaian yang baik terhadap masalah yang dihadapi. Penelitian oleh Kholidah & Alsa (2012) membenarkan bahwa berpikir positif dapat memberikan dampak efektif dalam menurunkan stress. Tidak sebatas itu, partisipan kedua dan ketiga menggunakan coping spiritual atau beribadah. Keduanya mengaku tenang saat beribadah.

Ebrahimi dkk. (2023) dalam penelitiannya mengungkap bahwa kecerdasan spiritual dan coping dapat berdampak secara positif pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini juga mengungkap bahwa bercerita adalah strategi coping yang dimunculkan oleh partisipan pertama dan kedua. Bercerita merupakan bagian dari strategi coping dengan tujuan untuk mendapatkan dukungan baik secara emosional maupun fisik (Lazarus & Folkman dalam Maryam, 2017). Terdapat sedikit perbedaan dalam segi dampak serta cara partisipan mereduksi emosi negatif yang dirasakan. Menurut Shobihah (2014) perbedaan tersebut disebabkan oleh perbedaan kapasitas individu, dimana bersyukur dapat dipengaruhi oleh budaya, keilmuan, kedewasaan berpikir serta nilai agama yang dipegang.

Motivasi adalah aspek yang dikembangkan oleh partisipan setelah mampu mereduksi emosi negatif dengan memunculkan perilaku coping. Motivasi didefinisikan sebagai gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu (Prihartanta, 2015). Dalam konteks ini, motivasi adalah dorongan dalam diri partisipan untuk terlepas dari trauma yang dirasakan. Selain menjadi bagian dari proses kebersyukuran, motivasi menjadi salah satu faktor yang membentuk kebersyukuran pada diri partisipan. Sebagaimana disampaikan oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002) bahwa kebersyukuran dapat dibentuk oleh faktor internal dalam diri seperti optimisme dan harapan. Hal tersebut selaras dengan temuan penelitian dimana individu membentuk kebersyukuran didasari oleh motivasi diri untuk berubah menjadi lebih baik.

Temuan selanjutnya dari penelitian ini sebagai proses kebersyukuran pada partisipan adalah tahap menyadari hal-hal baik yang diterima. Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan bahwa menyadari kebaikan dalam hidup menjadi salah satu tahap kognitif yang terjadi dalam pembentukan kebersyukuran. Menyadari kebaikan dalam hidup berarti menyadari adanya hal-hal baik yang dapat membuat hidup terasa berharga untuk terus dijalani, serta perasaan puas pada hal-hal yang diterima. Pada hasil penelitian ditemukan bahwa masing-masing partisipan menunjukkan kepuasannya pada hidup mereka dengan merasa telah mendapatkan banyak hal dalam hidup. Selanjutnya, Emmons dan McCullough (2003) juga menjelaskan bahwa menyadari hal lain sebagai sumber kebaikan menjadi salah satu proses kognitif terbentuknya kebersyukuran. Hal tersebut bermakna bahwa individu mampu menyadari adanya keterlibatan lingkungan. Pada penelitian ini partisipan memahami bahwa terdapat dukungan beberapa pihak dalam proses dan pengalaman hidup mereka. Adanya dukungan diakui berdampak baik dalam membentuk kebersyukuran pada partisipan. Dengan demikian dukungan lingkungan secara khusus dapat menjadi faktor yang membentuk kebersyukuran pada partisipan. Dukungan keluarga, pasangan, dan teman merupakan faktor yang membentuk kebersyukuran dalam diri partisipan dengan dukungan teman sebagai faktor dominan. Mengutip dari Ramirez, Ortega, Chamorro, & Colmenero (2014) faktor lingkungan adalah faktor yang membentuk kebersyukuran. Bersyukur dipahami sebagai sebuah reaksi kognisi yang berlangsung secara terus menerus untuk menumbuhkan nilai-nilai pada individu. Penghargaan adalah faktor lain yang perlu untuk diperhitungkan dalam terbentuknya kebersyukuran. Nilai-nilai yang ditanamkan serta penghargaan mendorong pemaknaan pada hal-hal kecil yang berakibat pada tumbuhnya emosi positif dari peristiwa negatif. Di samping itu, McCullough, dkk. (2002) menyampaikan bahwa penerimaan sosial berpengaruh terhadap

kebersyukuran. Hal tersebut memperkuat temuan penelitian yang diungkap pada uraian sebelumnya, dimana dukungan teman menjadi faktor dominan pembentuk kebersyukuran.

Merujuk pada hasil penelitian, didapati tahapan yang cukup panjang dalam proses terbentuknya kebersyukuran pada partisipan. Emmons dan McCullough (2003) menjelaskan proses kognitif kebersyukuran. Temuan penelitian ini mendukung adanya tahapan tersebut. Namun penelitian ini juga mengungkap adanya perbedaan yang cukup signifikan dalam proses kebersyukuran. Temuan penelitian mengungkap proses yang cukup kompleks dan tidak hanya melibatkan proses kognitif saja. Proses kebersyukuran yang diungkap dalam penelitian tidak hanya melibatkan aspek kognitif, tapi juga melibatkan aspek psikis dan sosial.

Coping yang dilakukan oleh partisipan dalam proses kebersyukuran dapat dimaknai sebagai pembelajaran untuk melatih kesabaran, serta wujud rasa syukur (Marettih & Wahdani, 2017). Kebersyukuran merupakan emosi positif yang dengannya dapat membentuk strategi yang baik dalam mengatasi tantangan (Lin, 2015). Watkins (2014) menjelaskan bahwa salah satu manfaat bersyukur adalah meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam menjelaskan hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan emosional, Watkins menggunakan sebuah pola yang disebutnya sebagai *Cycle of virtue for gratitude and emotional well-being*. Tahap pertama dari pola ini adalah kebersyukuran meningkatkan kesadaran pada hal-hal baik yang sudah terjadi. Serupa dengan hal tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu manfaat yang dirasakan oleh subjek dengan bersyukur adalah meningkatkan kesadaran subjek atas hal-hal yang sudah didapatkan.

Kesadaran pada hal-hal yang sudah didapatkan dibuktikan dengan kemampuan partisipan untuk merasa berlimpah, mengapresiasi hal-hal sederhana, serta mengapresiasi orang lain. Watkins (2014) mendefinisikan rasa keberlimpahan sebagai perasaan telah dikarunia banyak hal dalam hidup. Individu yang bersyukur akan melihat kehidupannya sebagai kehidupan yang layak dan adil. Lebih lanjut, rasa keberlimpahan adalah tendensi individu untuk menilai dan melihat segala hal yang terjadi dari sisi positifnya. Keberlimpahan merupakan perasaan cukup dan sedikit merasakan kekurangan dan apresiasi pada kehidupan secara umum (Thomas & Watkins, 2003). Ketiga partisipan dalam penelitian ini menunjukkan rasa keberlimpahannya dengan menyadari hal-hal yang mereka dapatkan serta mampu melihat sisi positif dari peristiwa yang mereka alami. Ketiga partisipan menyadari bahwa hal yang terjadi pada mereka tidak lebih buruk dari apa yang dialami oleh orang lain. Hal tersebut juga dikonfirmasi oleh masing-masing *significant other* dari partisipan, dimana ketiganya juga diakui mampu menunjukkan rasa keberlimpahan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian oleh Simons dkk., (2020) menunjukkan bahwa rasa keberlimpahan dapat menimbulkan afeksi positif pada individu.

Setelah mampu menunjukkan rasa keberlimpahan, kebersyukuran membuat ketiga partisipan mampu mengapresiasi hal-hal sederhana. Apresiasi pada hal-hal sederhana adalah kemampuan individu untuk memberikan penghargaan atas pengalaman sederhana yang dialaminya. Individu yang bersyukur tidak hanya mampu untuk memberikan penghargaan kepada diri sendiri, melainkan penghargaan atas bantuan yang didapat dari orang lain dan Tuhan (Watkins, 2014). Hal-hal sederhana yang masing-masing disadari oleh ketiga partisipan seperti kesadaran atas kehadiran teman, mengapresiasi fasilitas-fasilitas yang dimiliki, serta mengapresiasi setiap hembusan nafas setiap harinya. Bersyukur atas kehidupan bermanfaat bagi individu, karena dengan hal tersebut secara tidak langsung menyadari adanya kematian (Frias, Watkins, Webber, & Froh, 2011).

Selanjutnya dengan menumbuhkan kebersyukuran, partisipan dapat memberikan apresiasi pada orang lain. Kebersyukuran merujuk pada penghargaan yang dibentuk sebagai respon atas tindakan kebaikan (McConnell, 2013). Apresiasi pada orang lain didefinisikan sebagai individu yang mampu untuk menghargai hal-hal yang diterima dari orang lain serta menunjukkan penghargaan dan usaha untuk membalas bantuan tersebut (Watkins, 2014). Sikap

ini ditunjukkan oleh partisipan dimana ketiganya mampu secara sadar memberikan apresiasi kepada orang lain di sekitarnya. Partisipan memberikan apresiasi secara verbal, serta fisik. Bono dan McCullough (2006) mengungkapkan bahwa proses bersyukur melibatkan aspek kognitif yaitu dengan menyadari hal-hal yang diterima merupakan bantuan dari orang lain. Kemampuan ketiga partisipan dalam mengapresiasi orang lain juga dikonfirmasi oleh masing-masing *significant other*, dimana mereka mengaku mendapatkan apresiasi dan penghargaan dari partisipan.

Watkins (2014) menjelaskan bahwa dengan meningkatnya kesadaran partisipan pada hal-hal baik yang telah didapatkan akan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan emosi pada individu. Temuan penelitian ini juga mengungkapkan hal tersebut dimana partisipan menyampaikan bahwa dengan bersyukur membuat kebahagiaan meningkat serta membentuk penerimaan diri. Hal tersebut dikarenakan emosi positif seperti kebersyukuran memiliki dampak restoratif, yang artinya dapat menurunkan pengalaman emosi negatif, mengatasi peristiwa negatif dan membangun sumber daya psikologis (Chon dkk. dalam Lin, 2015). Terdapat sedikit perbedaan antara hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan emosi yang dikemukakan oleh Watkins (*Cycle of virtue for gratitude and emotional well-being*) dengan hasil penelitian. Data penelitian mengungkapkan bahwa pola antara kebersyukuran dan kesejahteraan emosi hanya melibatkan tiga tahap, dimana tahap keempat justru ditemukan muncul bersamaan dengan tahap kedua, sedangkan pola yang dikemukakan oleh Watkins (2014) terdiri dari empat tahap.

Berdasarkan uraian di atas, maka diketahui bahwa proses terbentuknya kebersyukuran pada wanita penyintas pelecehan seksual dimulai dengan mengalami peristiwa pelecehan, merasakan dampak negatif dari peristiwa pelecehan, memunculkan perilaku coping, menumbuhkan motivasi, menyadari hal-hal baik, menyadari bantuan, serta terbentuknya kebersyukuran. Artinya proses terbentuknya kebersyukuran pada wanita dewasa awal penyintas melibatkan aspek psikis, kognitif, serta dukungan lingkungan sebagai aspek sosial. Terdapat sedikit perbedaan pada dampak, serta strategi masing-masing partisipan untuk mereduksi emosi negatif. Selain itu diketahui pula bahwa lingkungan menjadi faktor yang membentuk kebersyukuran pada partisipan. Dengan kebersyukuran yang terbentuk juga memberikan manfaat bagi partisipan. Kebersyukuran meningkatkan kesadaran pada diri partisipan atas hal-hal yang sudah diterima dan secara tidak langsung menghilangkan pikiran-pikiran negatif. Dengan disadarinya hal-hal yang telah diterima, maka kebahagiaan yang dimiliki partisipan juga meningkat. Pada penelitian ini, jeda waktu antara terjadinya pelecehan seksual pada partisipan dengan pengambilan data adalah 5 s/d 6 tahun. Hal tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, karena lamanya jeda waktu antara pelecehan dengan pengambilan data dapat berpengaruh pada kebersyukuran yang dimiliki oleh partisipan.

Kesimpulan

Pelecehan seksual adalah tindakan yang dilakukan secara verbal, fisik, ataupun gestur. Dalam hal ini segala bentuk pelecehan seksual dapat menimbulkan dampak negatif bagi penyintas. Korban pelecehan seksual sangat mungkin mengalami gangguan psikologis dan sosial. Namun demikian penyintas pelecehan seksual masih mampu untuk membangun kebersyukuran dalam diri mereka. Kebersyukuran dalam diri penyintas pelecehan seksual terbentuk dengan melibatkan aspek psikis, kognitif dan dukungan lingkungan sebagai aspek sosial dan terbagi dalam tujuh tahap. Tahap tersebut dimulai dengan peristiwa pelecehan seksual yang dialami, tahap merasakan dampak negatif dari pelecehan, tahap memunculkan perilaku coping, menumbuhkan motivasi, menyadari hal-hal baik, menyadari bantuan, hingga pada tahap terbentuknya kebersyukuran.

Kebersyukuran yang terbentuk pada wanita dewasa penyintas pelecehan seksual berdampak positif pada kesejahteraan emosi. Penelitian mengungkapkan bahwa bersyukur

membuat partisipan lebih menyadari hal baik yang didapatkan, meningkatkan kebahagiaan, dan membentuk penerimaan diri. Kesadaran tersebut tercermin dalam perasaan keberlimpahan, apresiasi pada hal-hal sederhana serta apresiasi pada orang lain. Selain itu diketahui pula faktor yang membentuk kebersyukuran pada penyintas, yaitu motivasi diri dan faktor prososial. Lingkungan sebagai pihak yang menanamkan nilai-nilai dan memberikan penghargaan yang berdampak pada pemaknaan pada hal-hal positif. Semakin baik penerimaan sosial, maka individu akan lebih mudah untuk membentuk kebersyukuran.

Saran

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi penyintas pelecehan agar mampu untuk menumbuhkan emosi positif khususnya kebersyukuran dalam diri untuk mereduksi emosi negatif dari dampak pelecehan. Penelitian juga mengungkap beberapa perilaku coping seperti mencari dukungan sosial dengan bercerita kepada teman sebaya, menyibukkan diri dengan kegiatan positif serta mendekatkan diri kepada Tuhan yang dapat dimunculkan penyintas untuk mereduksi dampak negatif yang dialami. Sementara itu lingkungan terdekat seperti teman sebaya dapat menjadi *support system* dengan mendengarkan ceritanya, meluangkan waktu bersamanya serta memberikan afirmasi positif.

Penelitian dengan tema serupa perlu untuk dilakukan di masa mendatang. Penelitian di masa mendatang dapat dilakukan dengan mempertimbangkan kategori umur yang berbeda serta dengan pendekatan dan kuantitas partisipan yang berbeda atau pada kategori pelecehan yang berbeda seperti pelecehan gender (*gender harassment*) dan pemaksaan seksual (*sexual coercion*). Mempertimbangkan jeda yang lebih singkat antara waktu pelecehan dengan pengambilan data juga perlu dilakukan. Selain itu penelitian dengan tema serupa juga dapat dilakukan dengan melibatkan laki-laki sebagai korban.

Daftar pustaka

- Arif, I. A. (2016). *Psikologi positif, pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia.
- Artaria, M. D. (2012). Efek pelecehan seksual di lingkungan kampus: Studi prelimenier. *Jurnal Bio Kultur*, 1(1), 53-72.
- Bono, G. & McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20(2), 147-158.
- Croft, J., Heron, J., Teufel, C., Cannon, M., Wolke, D., Thompson, A., Houtepen, L., & Zammit, S. (2019). Association of trauma type, age of exposure, and frequency in childhood and adolescence with psychotic experiences in early adulthood. *JAMA psychiatry*, 76(1), 79-86. [10.1001/jamapsychiatry.2018.3155](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.3155)
- Ebrahimi, N., Abedipoor, M., Karimi, M., & Jaras, M. (2023). The relationship between spiritual intelligence and coping styles with stress in adolescent girls in Gonabad. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(3), 1-10. [10.22034/JPEN.9.3.1](https://doi.org/10.22034/JPEN.9.3.1)
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154-162. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.558848>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020). Dengki, bersyukur dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 79-92. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Izzaturrohmah, & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi psikohumaniora. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 117-140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Iskandar, W., Azizah, N., & Satriani, S. (2022). Pengaruh pelecehan seksual terhadap mental siswa di duta pelajar Gowa. *J-BKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(01), 44-52. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/J-BKPI/article/view/8104/4877>
- Jannah, P. M. (2021). Pelecehan seksual, seksisme dan bystander. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 61-70. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v2i1.12023>
- Johnson, P. A., Widnall, S. E., & Benya, F. F. (2018). *Sexual harassment of women: Climate, culture, and consequences in academic sciences, engineering, and medicine*. National Academies Press.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*, 1(2), 101-107. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/12/pdf>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112-127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Indonesia. Komnas Perempuan. (2020). *Catatan kekerasan terhadap perempuan tahun 2019: Kekerasan meningkat: kebijakan penghapusan kekerasan seksual untuk membangun ruang aman bagi perempuan dan anak perempuan*. https://perpustakaan.komnasperempuan.go.id/web/index.php?p=show_detail&id=4928
- Kompas. (2019, November 27). Survei KRPA: 46,8 persen orang pernah dilecehkan di transportasi umum, mayoritas di bus. *KOMPAS.com*. <https://nasional.kompas.com/komentar/2019/11/27/13315891/survei-krpa-468-persen-orang-pernah-dilecehkan-di-transportasi-umum>
- Lazzara, J. (2020). *Lifespan Development*. Maricopa Community Colleges.

- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Lin, C. C. (2015). Impact of gratitude on resource development and emotional well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(3), 493-504. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.3.493>
- McConnell, T. (2013). Gratitude. *The International Encyclopedia of Ethics*, 2220-2229. <https://doi.org/10.1002/9781444367072.wbiee325>
- Marettih, A. K. E., & Wahdani, S. R. (2017). Melatih kesabaran dan wujud rasa syukur sebagai makna coping bagi orang tua yang memiliki anak autisme. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 16(1), 13-31. <http://dx.doi.org/10.24014/marwah.v16i1.3561>
- Novrianza, & Santoso, I. (2022). Dampak dari pelecehan seksual terhadap anak di bawah umur. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(1), 53-64. <https://doi.org/10.23887/jpku.v10i1.42692>
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2017). Feeling thanks and saying thanks: A randomized controlled trial examining if and how socially oriented gratitude journals work. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1280-13000. <https://doi.org/10.1002/jclp.22469>
- Pratiwi, T. A & Herdiana, Ika. (2023). Pentingnya *self-compassion* pada mahasiswa penyintas pelecehan seksual. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 256–261. <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/proceedingseriesofpsychology/article/view/36>
- Prihartanta, W. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1-14.
- Purba, N. S. P., Sahrani, R., & Mularsih, H. (2020). Intervensi rasa bersyukur untuk meningkatkan harga diri remaja di SMP X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 186-195. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7638.2020>
- Ramirez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A. & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463-470. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. *Jurnal Alhadharah: Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95. <https://dx.doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Safriati, C., Rahayu, A., & Sovitriana, R. (2023). Empati dan kecerdasan emosi perannya terhadap sikap memaafkan wanita yang mengalami pelecehan seksual. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(1), 107-116. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i1.2277>

- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 59-65. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (upaya membangun karakter bangsa melalui figur ulama). *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 15(2), 383-406. <https://doi.org/10.14421/jd.2014.15208>
- Simons, M., Lataster, J., Peeters, S., Reijnders, J., Janssens, M., & Jacobs, N. (2020). Sense of abundance is associated with momentary positive and negative affect: an experience sampling study of trait gratitude in daily life. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2229-2236. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00181-z>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Steinhoff, A., Bechtiger, L., Ribeaud, D., Eisner, M., & Shanahan, L. (2020). Stressful life events in different social contexts are associated with self-injury from early adolescence to early adulthood. *Frontiers in psychiatry*, 11, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.487200>
- Thomas, M., & Watkins, P. (2003). Measuring the grateful trait: Development of revised GRAT. Poster session presented at the annual convention of the Western Psychological Association, Vancouver, BC, Canada
- Trihastuti, A., & Nuqul, F. L. (2020). Menelaah pengambilan keputusan korban pelecehan seksual dalam melaporkan kasus pelecehan seksual. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), 1-15. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7299>
- Tsaniyah, D. R. M., Rini, A. P., & Saragih, S. (2023). Resiliensi pada korban sexual harassment: Menguji peranan kebahagiaan dan *self-awareness*. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 128-137. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/862>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer.
- Werdel, M. B., & Wicks, R. J. (2012). *Primer on posttraumatic growth: An introduction and guide*. John Wiley & Sons.
- Wijaya, R. B. A. (2021). Konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami *maladaptive daydreaming*. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(2), 179-193. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i2.2865>
- Wijaya, Y. D., & Widiastuti, M. (2019). Kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan pada wanita korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(1), 35-39. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2826/2409>
- Zahirah, U., Nurwati, N., & Krisnani, H. (2019). Dampak dan penanganan kekerasan seksual anak di keluarga. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 10–20. <https://doi.org/10.24198/jppm.v6i1.21793>