

## Resiliensi pada korban *sexual harassment*: Menguji peranan kebahagiaan dan *self-awareness*

Deajeng Rizqi Melly Tsaniyah<sup>1</sup>, Amanda Pasca Rini<sup>2\*</sup>, Sahat Saragih<sup>3</sup>

<sup>1,2)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [amanda@untag-sby.ac.id](mailto:amanda@untag-sby.ac.id)

**Published:**  
3 Mei 2023

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-awareness and happiness with resilience in victims of sexual harassment. This research is a type of quantitative research using a correlational research approach. The subjects of this study were 108 people who had experienced sexual harassment who lived in Surabaya and Malang. The data collection method was carried out through distributing questionnaires online using google form using a Likert scale. The data analysis technique obtained in this study shows that there is a fairly strong unidirectional relationship in self-awareness parenting and resilience with a correlation score of 0.706. The happiness and resilience variables also show a fairly strong correlation with a correlation score of 0.859. This means that there is a fairly strong positive relationship between the three variables so that the greater the self-awareness and happiness possessed, the greater the level of resilience possessed by victims of sexual harassment.*

**Keywords:** *Happiness., Resillience., Self-awareness., Sexual Harassment*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self awareness* dan kebahagiaan dengan resiliensi pada korban *sexual harrassment*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan penelitian koresional. Subjek penelitian ini sebanyak 108 orang yang pernah mengalami tindakan *sexual harrassment* yang berdomisili di Surabaya dan Malang. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisisioner secara online menggunakan *google form* dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan searah yang cukup kuat pada pola asuh *self awareness* dan resiliensi dengan skor korelasi 0.706. Pada variabel kebahagiaan dan resiliensi juga menunjukkan adanya korelasi cukup kuat dengan skor korelasi sebesar 0.859. Artinya, terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara ketiga variabel sehingga semakin besar *self awareness* dan kebahagiaan yang dimiliki maka semakin besar pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh korban *sexual harrassment*.

**Kata kunci:** *Kebahagiaan., Resiliensi, Self Awareness, Sexual Harrashment*

**Copyright © 2023. Deajeng Rizqi Melly Tsaniyah, Amanda Pasca Rini, Sahat Saragih**

---

## Pendahuluan

*Sexual harrashment* atau pelecehan seksual tentunya sudah tak asing ditelinga kita. Pelecehan seksual dapat menimpa siapa saja, dimana saja dan kapan saja dan semakin marak setiap tahunnya. Sebagian besar korban pelecehan didominasi oleh perempuan dan anak-anak namun tidak menutup kemungkinan korban pelecehan juga akan terjadi pada laki-laki. Komnas perempuan yang dihimpun dalam Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) pada lima tahun terakhir sejak tahun 2018 mencatat bahwa kasus pelecehan seksual di Indonesia mencapai angka yang cukup tinggi diantaranya kasus kekerasan seksual terhadap perempuan sebanyak 18.141 kasus dari 21.666 total kasus, pada tahun 2019 angka kasus mencapai pada angka 17.132 kasus pada perempuan dari total kasus sebanyak 20.531, tahun 2020 kasus seksualitas pada perempuan mencapai pada angka 17.575 pada korban perempuan dari 20.501 total kasus di Indonesia. Kemudian di tahun 2021 angka kasus meningkat cukup signifikan yaitu sebanyak 21.753 korban perempuan serta 25.210 total kasus yang terhimpun. Sementara itu, pada November 2022 data kasus terverifikasi sebanyak 27.259 kasus dimana 24.747 perempuan menjadi korban pelecehan seksual. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia sangat rentan pada kasus kekerasan seksual yang meliputi pencabulan dan pelecehan seksual. Provinsi Jawa Timur, menjadi salah satu provinsi dengan kerentanan kasus pelecehan seksual dengan kategori tinggi yang mencapai 2.331 kasus dengan 2.107 korban berjenis kelamin perempuan di tahun 2022. Adapun peringkat kota/kabupaten dengan jumlah kasus tertinggi dimiliki oleh Kota Jember dengan 201 Kasus, sementara itu Surabaya menempati posisi ke-2 dengan 180 Kasus, Kabupaten Malang menempati urutan ke-4 dengan angka 123 kasus, serta di Kota Malang sendiri jumlah kasus sebanyak 106 kasus.

(Suyanto, 2010) *sexual harrashment* tidak selalu perkosaan atau kekerasan seksual. Bentuk *sexual harrashment* dapat bermacam bentuknya mulai dari tindakan *catcalling*, melihat tubuh objek dan seolah menikmatinya, meraba bagian sensitif, serta memperlihatkan gambar-gambar porno dan dewasa hingga lain sebagainya. Terdapat tiga kategori dalam *sexual harrashment* yaitu *gender harrashment*, *unwanted sexual attention*, *sexual coercion*. *Gender harrashmet* yaitu bentuk pelecehan berupa ungkapan secara verbal kepada gender lain atau perilaku lain yang dapat merendahkan gender lain (*sexist*). *Unwanted sexual attention* merupakan bentuk pelecehan yang menunjukkan adanya suatu perilaku secara eksplisit mengkomunikasikan suatu hasrat seksual dan ketertarikan kepada individu lain baik hanya melalui sebuah ujaran maupun secara terang-terangan. *Sexual coercion* yaitu suatu tindak pelecehan yang berupa ancaman, memaksa korban untuk bersedia dengan berbagai cara, melibatkan tekanan fisik maupun psikologis pada seseorang untuk memperoleh apa yang diinginkan oleh pelaku seperti, menyentuh fisik yang tidak diinginkan, menawarkan suap untuk mendapat imbalan seks, maupun membuat ancaman pada korban untuk menerima kerjasama seksual (Fitzgerald, Gelfand, & Drasgow, 1955). Berbagai dampak dari pelecehan maupun kekerasan seksual akan timbul dari korban kejahatan atau kekerasan seksual pada korban. Pertama, dampak psikologis korban kekerasan dan pelecehan seksual yaitu mengalami trauma, faktornya berasal dari stress yang dapat mengganggu fungsi serta perkembangan otak pada korban. Kedua, dampak fisik yang dialami pada korban yaitu beresiko terinfeksi penyakit menular seksual (PMS), selain itu korban juga berpotensi mendapatkan luka internal, pendarahan, kerusakan organ internal bahkan kematian. Ketiga, dampak dari sosial yang tentunya dirasakan korban seperti dikucilkan oleh teman, tetangga

---

dan sebagainya. Korban pelecehan seksual tentunya membutuhkan dorongan, motivasi serta dukungan untuk bangkit menjalani kehidupan (resilien).

Resiliensi memungkinkan individu, kelompok, atau komunitas untuk mencegah dan mengatasi berbagai efek buruk dari situasi sulit. Resiliensi tidak hanya ditunjukkan dalam situasi stres, tetapi juga dapat dikembangkan untuk mengantisipasi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan. Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018), resiliensi merupakan kapasitas individu yang mampu beradaptasi dan mengatasi berbagai masalah yang mungkin timbul. Keberadaan resiliensi individu dapat diukur dari seberapa baik individu dapat menahan stres yang dialaminya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya. Semakin individu dapat pulih dan bertahan untuk mencapai tujuan hidup mereka, semakin tangguh mereka (Reich, Zautra, & Hall, 2010). Resiliensi berperan dalam perkembangan emosional, fisik, dan mental individu. Resiliensi diketahui ketika seseorang mampu mengatasi berbagai kesulitan yang dapat menyebabkan stres dalam kehidupan sehari-harinya. Resiliensi dapat digambarkan sebagai menemukan kembali dan meningkatkan proses perkembangan positif untuk menghadapi tantangan yang berbeda. Resiliensi memungkinkan individu untuk beradaptasi dan tumbuh lebih baik dan lebih sehat (Resnick, Gwyther, & Roberto, 2011).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fuady (2011) menunjukkan bahwa korban *sexual harrashment* akan lebih rentan mengalami *post traumatic disorder* yang menunjukkan bahwa korban belum mencapai resiliensi, hal ini dikarenakan adanya perasaan jijik, was-was, selalu merasa takut, memiliki pandangan negatif dan menyalahkan diri sendiri. Kepribadian resilien ditandai oleh adanya stabilitas emosi, sikap empati, kemampuan untuk mencapai keberhasilan, kemampuan dalam mengendalikan diri, optimis, kemampuan dalam menganalisis permasalahan serta adanya keyakinan dalam mengerjakan tugas. Artinya, tidak semua korban *sexual harrashment*, beberapa diantaranya mampu beradaptasi pada lingkungan, bangkit dan pulih dari trauma hingga menerima diri sendiri secara positif. Salah satu pembentuk resiliensi yang kuat adalah dengan adanya kesadaran diri (*self awareness*) untuk menjalani kehidupan yang terus melaju dengan penuh kebersyukuran. Kemampuan inilah yang membentuk resiliensi pada korban *sexual harrashment* untuk menjadi pribadi yang lebih berdaya.

Memiliki aspek *self awareness* (kesadaran diri) dalam kecerdasan emosi sangat penting dalam kehidupan seseorang. Setiap individu harus tau akan setiap kapasitas *self awareness*. Goffar (2019) menjelaskan bahwa *self awareness* adalah kemampuan seseorang untuk menghargai kemampuan diri sendiri dan memandang diri sendiri sebagai individu dalam suatu lingkungan untuk dapat mengontrol perilakunya. Dengan *self awareness* ini memungkinkan seseorang untuk melihat diri mereka sendiri di lingkungan mereka dan mengevaluasi semua tindakan yang dilakukan mereka. Selain itu jug *self awareness* sangat penting dan harus dimiliki oleh seseorang. Dengan adanya *self awareness* dalam diri seseorang maka seseorang tersebut tau akan kelebihan, kekurangan, dan dapat melakukan sebuah evaluasi terhadap setiap Tindakan yang dilakukan sebelum maupun sesudah Tindakan itu dilakukan. *Self awareness* dapat mempengaruhi resiliensi. Seseorang dapat mengetahui bahwa dirinya resilian adalah *self awareness* seseorang tersebut dapat diketahui dengan kapasitas diri dari dalam setiap individu untuk menghadapi, mengatasi dan memperkuat diri atas masalah yang diterima. Dapat disimpulkan bahwa *self awareness* merupakan kemampuan seseorang untuk menilai dirinya sendiri dan melihat serta mengevaluasi atas Tindakan yang telah dilakukan.

Semua orang ingin merasakan suatu kebahagiaan, kebahagiaan menjadi impian bagi semua orang. Kebahagiaan adalah salah satu jenis emosi positif yang dapat dialami oleh semua manusia, baik pria maupun Wanita, anak-anak, remaja, dewasa, orang tua, dan

masih banyak lagi. Kebahagiaan adalah sebuah rasa yang wajib dan dimiliki oleh seseorang. Seseorang pasti akan melakukan segala cara untuk meraih suatu kebahagiaan dalam dirinya. Kebahagiaan adalah bentuk kesempurnaan, sehingga banyak orang berusaha untuk mencapainya. Kebahagiaan adalah emosi positif yang paling penting (Rahardjo, 2007). Kebahagiaan sebenarnya merupakan hasil evaluasi diri dan kehidupan yang mencakup baik emosi positif seperti kenyamanan dan curahan kegembiraan, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosional seperti keasyikan dan keterlibatan (Seligman, 2005). Dengan kebahagiaan seseorang akan merasa lebih percaya diri dan memiliki nilai lebih akan dirinya sendiri serta seseorang akan merasa pede dengan dirinya. Kebahagiaan juga dapat mempengaruhi kemampuan resiliensi dalam suatu individu. Seorang resiliensi dapat mengetahui kapasitas kebahagiaan seseorang saat menghadapi, memperkuat diri dan menyelesaikan suatu permasalahan dalam diri seseorang tersebut. Dengan itu kapasitas seseorang dapat merasakan kebahagiaan saat permasalahan yang dialami telah diselesaikan. Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu hasil penilaian diri sendiri atas kepuasan dalam hidup yang ditandai oleh emosional diri dan aktivitas positif saat berhubungan baik dengan seseorang. Kebahagiaan seseorang memiliki kapasitas didalamnya saat menyelesaikan suatu permasalahan yaitu resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas emosional seseorang yg mengukur suatu *self awareness* dan kebahagiaan seseorang. Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: (1).Adanya hubungan antara *self awareness* dan kebahagiaan dengan resiliensi pada korban *sexual harrashment*; (2).Adanya hubungan antara *self awareness* dengan resiliensi pada korban *sexual harrashment*; (3).Adanya hubungan antara kebahagiaan dengan resiliensi pada korban *sexual harrashment*.

## Metode

### **Desain Penelitian**

Jenis metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif korelasional. Metode korelasional merupakan suatu metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi variabel, terutama untuk mendeteksi sejauh mana variasi pada satu faktor dapat berkaitan dengan variasi satu atau lebih berdasarkan koefisien korelasi.

### **Partisipan Penelitian**

Arikunto (2006), menyebutkan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi, maka seorang peneliti inilah yang akan meneliti sebagian dari populasi, sehingga pada penelitian dapat disebut penelitian sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini berjenis *Non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kuntjojo (2009) menjelaskan bahwa *non-probability sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang ditemukan dan ditentukan sendiri oleh peneliti atau berdasarkan pertimbangan pakar. Teknik sampling secara *non-prbability sampling* tidak memberikan peluang yang sama pada setiap unsur maupun peserta dalam populasi yang telah ditentukan. *Non-probability sampling* memiliki enam jenis teknis sampling, salah satunya adalah jenis *purposive sampling* dimana teknik ini menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu atau berdasarkan seleksi khusus. Adapun beberapa kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: (1).Bersedia menjadi responden penelitian; (2).Rentang usia 18-40 Tahun; (3).Jenis Kelamin Perempuan; (4).Berdomisili di Surabaya dan Malang; (5).Pernah mengalami *sexual harrashment*

### ***Instrumen***

Dalam penelitian tentunya diperlukan data yang objektif hal ini dipengaruhi oleh teknik dan alat pengumpulan data yang relevan serta metode penelitian yang tepat pula (Margono 2007). Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner pada masyarakat Surabaya dan Malang yang menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan. Kuisisioner yang telah disebarkan pada sampel akan menggunakan model skala Likert yang berisi lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (S), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap skala memiliki dua tipe aitem yaitu *unfavourable* dan *favourable*. *Unfavourable* yaitu pernyataan yang tidak mendukung atau bertolak dengan hipotesis yang diajukan. Sementara itu, *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung hipotesis penelitian.

### ***Teknik Analisis Data***

Analisis data merupakan proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih sederhana untuk memudahkan dalam interpretasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan korelasi analisis berganda dengan menggunakan *SPSS 25.0 for windows (Statistical of Package for Social Science)* untuk melihat signifikansi hubungan antar variabel. Variabel tersebut antara lain Variabel Resiliensi (Variabel Y), Variabel *Self Awareness* (Variabel X1), serta Variabel Kebahagiaan (Variabel X2) yang telah diujikan pada sampel yang berjumlah 108 yang menjadi korban *sexual harrashment*. Analisis regresi linier berganda digunakan dalam penelitian ini karena variabel independent atau variabel bebas dalam peneitian ini memiliki dua variabel, dimana variabel Y (Resiliensi) dihubungkan lebih dari satu variabel bebas (*Self Awareness* dan Kebahagiaan) yang menunjukkan diagram hubungan yang linier. Analisis data menggunakan Uji korelasi menggunakan regresi berganda karena memenuhi uji asumsi klasik.

## **Hasil**

### **Uji r (Korelasi)**

Uji korelasi digunakan untuk menganalisis keeratan linier antar variabel sehingga dapat dinyatakan berkorelasi. Uji korelasi ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara beberapa variabel *self awareness* (X1) dan variabel kebahagiaan (X2) dengan variabel dependen (Y).

**Tabel 1**

**Uji Korelasi**

		<b>Resiliensi</b>	<b>Self Awareness</b>	<b>Kebahagiaan</b>
Resiliensi	Pearson Correlation	1.000	0.706	0.859
	Sig.		0.000	0.000
Self awareness	Person Correlation	0.706	1.000	0.659
	Sig	0.000		0.000
Kebahagiaan	Pearson Correlation	0.859	0.659	1.000
	Sig.	0.000	0.000	

Berdasarkan pada uji korelasi diatas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Variabel *self awareness* dengan resiliensi menunjukkan angka korelasi sebesar 0.706 dimana angka korelasi tersebut mendekati angka 1 yang dapat diartikan bahwa kekuatan hubungan cukup kuat dengan nilai signifikansinya dibawah 0.05. Variabel kebahagiaan dengan resiliensi menunjukkan angka korelasi sebesar 0.859 angka korelasi yang mendekati angka 1 yang memiliki arti bahwa hubungan antar variabel kuat dengan taraf signifikansi dibawah 0.05.

### Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Koefisien determinasi akan mengukur seberapa model variasi variabel dependen. Nilai  $R^2$  yang kecil memiliki arti bahwa kemampuan variabel independent dalam memberikan prediksi variabel dependen sangat terbatas. Apabila nilai  $R^2$  mendekati angka 1 membuktikan bahwa variabel independent memberikan hampir semua informasi yang diperlukan dalam memprediksi variabel dependen.

Berikut ini hasil Uji Simultan yang telah dilakukan menggunakan *SPSS 25.0 for windows (Statistical of Package for Social Science)*:

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-watson
1	0.914	0.848	0.844	1.599	1.949

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai R Square telah diketahui jumlah presentase total variasi dalam variabel sebesar 84,8% yang artinya besarnya pengaruh variabel bebas pada variabel terikat sebesar 84,8% sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel lain

### Uji Signifikan Simultan (Statistik F)

Uji signifikan menggunakan uji statistika F digunakan untuk menunjukkan variabel independent secara bersama berpengaruh secara signifikan pada variabel dependen.

Berikut ini hasil Uji Simultan yang telah dilakukan menggunakan *SPSS 25.0 for windows (Statistical of Package for Social Science)*:

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Statistik F**

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	363.846	2	181.923	8.600	0.000
Residual	2030.881	97	21.155		
Total	2394.727	99			

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan  $F_{hitung}$  sebesar 8.600. berdasarkan tabel F dengan taraf signifikansi 0.05 dapat diketahui bahwa perhitungan  $F_{tabel} = 3.09$ . maka uji simultan ditunjukkan dengan hasil  $F_{hitung} 8.600 > F_{tabel} 3.09$  maka secara simultan adanya pengaruh signifikan pada variabel *self awareness* dan kebahagiaan dengan variabel

resiliensi dengan tingkan probabilitas  $0.000 < 0.05$ . Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 dapat terbukti.

### Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial menggunakan uji signifikan t bertujuan untuk melihat kadar signifikansi pengaruh variabel X pada Variabel Y secara parsial. uji t akan menunjukkan seberapa besar pengaruh satu variabel bebas (X) pada variabel terikat (Y) dengan penerimaan atau penolakan.

Berikut ini hasil Uji Parsial yang telah dilakukan menggunakan *SPSS 25.0 for windows (Statistical of Package for Social Science)*:

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Parsial**

Model	Unstandarized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std.Error			
Constant	126.664	31.704		3.995	0.000
SELF AWARENESS	0.097	0.039	0.104	2.607	0.017
KEBAHAGIAAN	0.336	0.096	0.335	3.518	0.001

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui masing-masing variabel sebagai berikut: Variabel *Self Aawareness* dengan Resiliensi, dari tabel diatas diperoleh taraf signifikansi  $0.017 > 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial *self awareness* berpengaruh positif dengan resiliensi artinya hipotesis 2 terbukti. Variabel Kebahagiaan dengan Resiliensi. Berdasarkan tabel diatas diperoleh taraf signifikansi  $0.001 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kebahagiaan secara parsial memiliki pengaruh positif signifikan dengan variabel resiliensi artinya hipotesis 3 terbukti.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self awareness* dan kebahagiaan dengan resiliensi pada korban *sexual harrashment*. Penelitian yang telah dilakukan pada 108 responden pada subjek penelitian yang merupakan korban atau penyintas *sexual harrashment* mendapatkan hasil penelitian yang memenuhi hipotesis. Pertama, hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terbukti adanya peran secara simultan yang signifikan antara *self awareness* dan kebahagiaan dengan resiliensi. Dengan demikian, resiliensi dapat dijelaskan oleh variabel *self awareness* dan variabel kebahagiaan yang cukup kuat, dan dapat dijelaskan oleh variabel bebas lain yang tidak diamati pada penelitian ini. Resiliensi sendiri merupakan suatu keadaan untuk bangkit dari trauma, keterpurukan, maupun peristiwa buruk yang menimpa seorang individu. Korban *sexual harrashment* dapat dikatakan resilien apabila korban mampu bangkit dari rasa trumatis, keterpurukan, serta peristiwa buruk yang telah menimpa di masa lalu.

Hipotesis yang kedua terbukti bahwa adanya peran secara parsial antara *self awareness* dengan resiliensi pada korban *sexual harrashment* yang berdomisili di Surabaya dan Malang. Hal ini dibuktikan dengan uji parsial yang menggunakan uji statistic dimana dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self awareness* maka semakin kuat resiliensi yang ditimbulkan pada korban *sexual harrashment*. Hal ini teentunya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian oleh Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa *self awareness* berpengaruh pada pemahaman mengenai perilaku *sexual harrashment* dimana perempuan

---

yang memiliki *self awareness* yang baik akan lebih mampu memahami situasi dan menguasai kondisi yang diterimanya. Kontribusi yang diberikan antara *self awareness* dengan tindakan pelecehan seksual cukup besar. *Self awareness* yang tinggi serta kebahagiaan yang dimiliki oleh para penyintas membentuk para penyintas menjadi pribadi yang resilien dan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Sehingga meningkatnya *self awareness* dan kebahagiaan akan mempengaruhi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh para penyintas. *Self awareness* akan melatih para penyintas untuk memaafkan kehidupan yang lalu, menjalani kehidupan sekarang menuju lebih baik, hingga merencanakan kehidupan di masa yang akan datang guna mencapai prestasi dan pencapaian.

Hipotesis ketiga mengenai adanya hubungan antara kebahagiaan dengan resiliensi pada korban *sexual harassment* menunjukkan hasil penelitian yang terbukti signifikan. Dengan demikian, uji parsial yang dilakukan pada variabel kebahagiaan dengan resiliensi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dialami oleh individu, maka semakin kuat tingkat resiliensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mega (2021) yang menunjukkan bahwa kebahagiaan berpengaruh dengan resiliensi pada *driver* ojek *online* yang bekerja selama pandemi COVID-19. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan pada korban *sexual harassment* yaitu komponen afektif dan komponen kognitif. Dalam hal ini, komponen afektif lebih berpacu pada kondisi emosi dan stabilitas emosi pada korban *sexual harassment* yang mempengaruhi pada rasa kenikmatan dan kepuasan pada individu. Pada umumnya, korban *sexual harassment* cenderung tidak dapat menikmati dan kepuasan dalam hidup. Sementara itu, korban *sexual harassment* diharapkan mampu memiliki stabilitas emosi untuk merasakan kepuasan dan kenikmatan dalam hidup demi mencapai kebahagiaan. Komponen yang kedua yaitu komponen kognitif yang lebih mengacu pada pikiran rasional mengenai respon pada suatu keputusan. Peristiwa buruk yang menimpa korban *sexual harassment* akan mengganggu komponen kognitif dimana korban akan kesulitan dalam berfikir secara rasional sehingga kemungkinan membuat keputusan yang salah akan lebih besar. Untuk menghindari hal ini, tentunya komponen kognitif perlu ditingkatkan untuk mencapai *authentic happiness* yang tidak bersifat sementara, sehingga korban *sexual harassment* akan mencapai tingkat resiliensi yang kuat dan menjadi pribadi yang resilien.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Fajrina (2012) yang menunjukkan bahwa resiliensi diperlukan bagi korban kekerasan seksual untuk beradaptasi secara positif dengan peristiwa tidak diinginkan yang terjadi akibat dari kekerasan seksual. Individu yang resilien akan dapat membantu para penyintas ataupun korban *sexual harassment* mampu bangkit dari peristiwa-peristiwa buruk yang pernah menimpa dirinya. Peristiwa-peristiwa buruk yang menimpa para penyintas membuat para penyintas seringkali merasa untuk menarik diri dari lingkungan, sehingga membutuhkan ketahanan untuk dapat bertahan dari segala kondisi. Bukan hanya bertahan dalam berbagai kondisi, namun korban *sexual harassment* perlu untuk mampu membuat penyelesaian yang efektif dalam suatu masalah.

Kepribadian yang resilien ditandai dengan adanya kemampuan dalam meregulasi emosi, mengendalikan dorongan, analisis dalam suatu permasalahan, efikasi diri, optimisme, empati, serta keterjangkauan diri dalam melakukan pencapaian. Dengan adanya kepribadian resilien ini, maka seorang individu akan mampu mengalami perasaan senang, perasaan puas, tidak menyesali dan mengeluh pada hal-hal terjadi. Pribadi resilien akan mengajarkan pada individu untuk lebih memaknai kehidupan serta memiliki tujuan dalam hidupnya. Dengan ini, para korban maupun penyintas *sexual harassment* tidak perlu lagi merasa terkucilkan, merasa dirinya tidak pantas diterima di lingkungan, dan perasaan negatif

---

---

lainnya. Sejatinya, kebahagiaan berlandaskan pada emosi positif bukan pada emosi negatif. Untuk itu, setiap orang memiliki hak yang sama dalam lingkungannya dengan tidak membedakan baik serta buruknya suatu individu.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada subjek penelitian yang merupakan korban *sexual harrashment* yang berdomisili di Surabaya dan Malang. Korelasi yang didapatkan cukup kuat antara *self awareness* dengan resiliensi. Hasil perhitungan didapatkan dari hasil penghitungan regresi berganda menggunakan bantuan program *SPSS for windows version 25.0* yang menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan dan searah. Tingkat koefisien korelasi dalam *self awareness* dengan resiliensi sebesar 0.706 yang bernilai positif. Semakin tinggi tingkat *self awareness* yang dimiliki oleh subjek, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh subjek. Sementara itu, hasil perhitungan korelasi yang kuat antara kebahagiaan dengan resiliensi ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar 0.859 yang didapatkan dari hasil uji korelasi yaitu regresi berganda menggunakan program *SPSS for windows version 25.0* yang menunjukkan adanya hasil signifikan. Kebahagiaan dan resiliensi memiliki hubungan yang searah dimana koefisien korelasi yang didapat bernilai positif. Semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dimiliki oleh subjek maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi. Oleh karena itu, untuk menjadi pribadi pribadi yang resilien maka para korban ataupun penyintas *sexual harrashment* sebaiknya untuk meningkatkan *self awareness* dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas maka, saran yang dapat diberikan pada subjek penelitian yaitu subjek dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam diri untuk meningkatkan kesadaran diri atau *self awarenes*, belajar untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap masa lalu, masa sekarang, dan beranilah untuk merancang pencapaian di masa depan untuk meningkatkan kemampuan *self awareness*, meningkatkan rasa kebahagiaan dalam diri dengan bersyukur atas apa yang telah dimiliki saat ini, belajar untuk memaafkan dan melupakan peristiwa buruk yang pernah dialami, bangkit dari keterpurukan dengan meregulasi emosi, kendalikan dorongan yang timbul dan mencoba menganalisis timbulnya suatu masalah, percaya bahwa setiap orang memiliki hak yang sama terlepas dari status sebagai korban *sexual harrashment*. Sementara itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperbanyak subjek penelitian dan menambah jangkauan populasi dalam penelitian, menguji variabel resiliensi dengan variabel lain, dan memperhatikan perkembangan fenomena mengenai *sexual harrashment*.

## Referensi

- Fajrina, D. D. (2012) *Resiliensi Pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. 1(1) diakses: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/332>
- Fitzgerald, L. F., Gelfand, M. J., & Drassgow, F. (1995). *Measuring Sexual Harrashment: Theoretical and Psychometric Advances*. *Basic and Applied Social Psychology*, 17(4), 425-445. Diakses: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15324834basp1704\\_2](https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15324834basp1704_2)
- Fuady, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 8 (2), 191-208.

- Goffar, H. (2019). *Analysis of self-consciousness based on the multi-theory Perspective*, *JOMSIGN: Journal of multicultural studies in Guidance and counselling*, 3(1). DOI: 10.17509/jomsign.v3il.19294.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Kencana
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resillience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : BroaDay Books
- Resnick, B., Lisa P. Gwyther, & Karen A. Roberto. (2011). *Resellience in Aging: Concepts, Research and Outcomes*. London: Springer Science + Bussiness Media, Inc.
- Seligman. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. (Y. Nukman, Trans.) Mizan.
- SIMFONI PPA (2022, Oktober 12). Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- SIMFONI PPA (2022, Desember 29). Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). *Resillience: A New Definition of Health for People and Communities*. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3-29). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2010-10101-001>