



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja mempunyai berbagai macam istilah, dimana penggunaan istilah-istilah itu mempunyai pengertian yang sama/hampir sama. Istilah-istilah tersebut seperti, *pubertas* dan *adolescencia*. Dalam buku-buku Indonesia, istilah-istilah tersebut dipakai bergantian (Sri Rumini, Siti Sundari, 2004).

Adolescence berarti tumbuh menjadi dewasa, kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1990). Masa remaja merupakan masa peralihan (*transisi*) dari masa remaja ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Ny. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, 2003). Masa ini dianggap sebagai masa “*storm & stress*”, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan teralinesasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa (Syamsu Yusuf, 2002). Apabila timbul permasalahan pribadi pada masa ini, maka sifat permasalahan berciri khas (Ny. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, 2003).

Anna Freud mengemukakan bahwa masa remaja merupakan suatu masa yang meliputi proses perkembangan dimana terjadi perubahan-perubahan dalam hal motivasi seksual, organisasi dari pada ego, dalam



hubungan dengan orang tua , orang lain dan cita-cita yang dikejanya (Ny. Singgih D. Gunarsa dan Singgih D. Gunarsa, 2003).

Remaja ada dalam status *interim* sebagai akibat daripada posisi yang sebagian diberikan oleh orang tua dan sebagian diperoleh melalui usaha sendiri yang selanjutnya memberikan prestise tertentu padanya. Status *interim* berhubungan dengan masa peralihan yang timbul sesudah pemasakan seksual. Masa peralihan tersebut diperlukan untuk mempelajari remaja mampu memikul tanggung jawabnya nanti dalam masa dewasa (Monks. Dkk, 2004).

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12-21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini dibedakan menjadi tiga tahapan, yaitu:

- 1) Remaja awal, usia 12-15 tahun
- 2) Remaja pertengahan, usia 15-18 tahun
- 3) Remaja akhir, usia 18-21 tahun

Perbedaan karakteristik dari tiga masa diatas antara lain:

- 1) Pada masa remaja awal/pra pubertas (masa negatif): remaja sering merasakan bingung, cemas, takut, gelisah, gelap hati, bimbang, ragu, risau, sedih hati, rasa-rasa minder, rasa-rasa tidak mampu melaksremajaan tugas-tugas, dll. Remaja tidak tahu sebab musabab dari macam-macam yang menimbulkan kerisauan hatinya.
- 2) Pada masa remaja pertengahan/pubertas: remaja mudah menginginkan atau mendambakan sesuatu dan mencari-cari sesuatu. Namun apa sebenarnya “sesuatu” yang sedang diharapkan dan dicari itu, dia sendiri



tidak tau. Remaja mudah merasa sunyi dihati dan merasa tidak bisa mengerti dan tidak dimengerti.

- 3) Pada masa adolesen: remaja mudah mulai merasa mantap stabil. Dia mulai mengenal aku-nya, dan ingin hidup dengan itikat keberanian. Dia mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Ia mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola hidup yang jelas.

Dari semua paparan daiatas peneliti menarik kesimpulan seseorang bisa dikatakan remaja apabila remaja tumbuh menjadi dewasa, kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. mengacu kepada subjek penelitian, peneliti mengambil subjek yang berumur masi remaja karna masi berumur 14-18 tahun, ini termasuk dalam usia remaja pertengahan.

2. Perkembangan masa remaja

Remaja adalah individu yang tidak lepas dari perkembangan dan pertumbuhan, tetapi bila tugas-tugas perkembangan ada yang terganggu, maka remaja tidak akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal seperti yang di harapkan.

- 1) Perkembangan emosi, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Remaja tidak mengungkap amarahnya melainkan menggerutu, tidak mau bicara dengan keras mengritik orang-orang yang menyebabkan amarah untuk mencapai kematangan emosi (Hurlock, 1990), mengalami ketidak stabilan keadaan perasaan dan emosi sehingga sering mengalami konflik dengan orang tua dan tidak memahami mereka, juga



kegelisahan keadaan tidak tenang menguasai diri remaja karena mengalami pertentangan dalam diri sendiri (Cunarsa, Yulia, 1995).

2) Perkembangan sosial, tugas perkembangan masa remaja yang sulit adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan teman sebaya khususnya lawan jenis, orang dewasa diluar keluarga dan sekolah. Ada 2 (dua) faktor penyebab, pertama; sebagian remaja ingin menjadi individu yang berdiri diatas kaki sendiri dan ingin dikenal sebagai individu yang mandiri. Faktor kedua; akibat pemilihan sahabat dengan demikian remaja memiliki kepercayaan diri melalui sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosial (Hurlock, 1990).

3) Perkembangan Moral, remaja diharapkan mengganti konsep moral yang berlaku umum dan merumuskan dalam kode moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya (Hurlock, 1990). Dan hubungan remaja dengan orang tuanya di masa remaja sangat berperan dalam perkembangan moral (Sarlito, 2002).

4) Perkembangan fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pertumbuhan cepat bagi remaja perempuan terjadi 2 tahun lebih awal dari remaja laki-laki dan berlangsung selama kira-kira 2 tahun. Ciri-ciri seks primer menunjuk pada organ tubuh yang secara langsung berhubungan dengan proses reproduksi (Desmita,



2006). Pada wanita datang menstruasi sedang laki-laki mengalami mimpi basah (Sri rumini, Siti Sundari, 2004). Ciri-ciri seks sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang membedakan antara laki-laki dan perempuan (Desmita, 2006).

5) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif remaja adalah perkembangan yang berhubungan dengan intelegensi dan cara berfikir remaja. Dimana cara berfikirnya secara sistematis dan mencakup logika yang kompleks (Sri rumini, Siti Sundari, 2004).

B. Pelecehan Seksual

1. Pengertian Pelecehan seksual

Pelecehan seksual oleh Mudzakir (dalam Setyowati, 2005) diartikan sebagai perbuatan memandang rendah atau menghina atau mengabaikan hak orang lain dalam bidang seksual. Selanjutnya Anisa (dalam Setyowati,2005) mendefinisikan pelecehan seksual sebagai segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan reaksi negatif seperti malu, marah dan tersinggung pada korban perilaku seksual.

Ditambahkan oleh BKKBN (dalam Kusmana, 2007) Pelecehan seksual pada dasarnya adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak



disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti: rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya, pada diri orang yang menjadi korban. Pelecehan seksual adalah perilaku atau tindakan yang mengganggu, menjengkelkan, dan tidak diundang yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap pihak lain, yang berkaitan langsung dengan jenis kelamin pihak yang diganggunya dan dirasakan menurunkan martabat dan harkat diri orang yang diganggunya. Perilaku ini bisa bersifat fisik dan mental, serta bisa verbal ataupun non-verbal serta mengganggu aspek fisik, mental, emosional, dan spiritual korban.

(Yakita, 2003) Secara umum yang dimaksud dengan pelecehan seksual adalah segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi atau mengarah kepada hal-hal seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan reaksi negatif seperti malu, marah, benci, tersinggung, dan sebagainya pada diri individu yang menjadi korban pelecehan tersebut. Rentang pelecehan seksual ini sangat luas, yakni meliputi: main mata, siulan nakal, komentar berkonotasi seks atau gender, humor porno, cubitan, colekan, tepukan atau sentuhan di bagian tubuh tertentu, gerakan tertentu atau isyarat yang bersifat seksual, ajakan berkencan dengan iming-iming atau ancaman, ajakan melakukan hubungan seksual hingga perkosaan (Nn, 2007).



Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelecehan seksual adalah perilaku yang memandang rendah, berhubungan dengan seks yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran berkaitan langsung dengan jenis kelamin pihak yang diganggunya dan dirasakan menurunkan martabat dan harkat diri orang yang diganggunya. sehingga menimbulkan reaksi negatif seperti malu, marah, benci, tersinggung, dan sebagainya pada diri individu yang menjadi korban pelecehan tersebut.

2. Bentuk-bentuk Pelecehan Seksual

Menurut Yakita (2003) terdapat beberapa bentuk pelecehan seksual:

- a. Tekanan langsung atau halus untuk tindakan seksual (berciuman, berpegangan tangan, berhubungan seksual) perilaku genit, gatal atau centil.
- b. Sentuhan yang tidak diundang atau kedekatan fisik yang tidak diundang, atau mendorong alat kelamin (penis atau dada) pada korbannya.
- c. Agresi fisik seperti ciuman atau menepuk bagian tubuh tertentu.
- d. Lelucon atau pernyataan yang menjurus, merendahkan jenis kelamin tertentu dan tidak pada tempatnya.
- e. Serangan seksual, gerak-gerik yang bersifat seksual, kasar atau ofensif atau menjijikkan.
- f. Perhatian seksual yang tidak diundang dan tidak disukai serta tidak pada tempatnya.
- g. Merendahkan martabat seseorang secara langsung langsung karena jenis



- kelamin mereka secara verbal.
- h. Gerak-gerak tubuh yang “sok akrab” secara fisik dan bersifat menjurus kearah hubungan seks.
 - i. Menunjukkan gambar seksual, Selalu menatap atau melihat bagian tubuh tertentu.
 - j. Membuat pernyataan, pertanyaan atau komentar yang secara seksual bersifat eksplisit.

Lebih lanjut Marks (dalam Collier, 1988) menambahkan bahwa bentuk paling umum dari pelecehan seksual adalah penyalahgunaan kata-kata yang ditujukan pada wanita dan sifatnya merendahkan, penyerangan secara seksual, pemerasan seksual, hingga pemerkosaan. Marks menambahkan bahwa bentuk pelecehan seksual yang paling berdampak negatif adalah pelecehan yang mengarah pada penyerangan seksual hingga ke perkosaan.

Ditambahkan oleh Kusmana (2007) yang menjelaskan bentuk-bentuk perilaku pelecehan seksual yang sering terjadi dan dikategorikan sebagai pelecehan seksual diantaranya, tingkah laku dan komentar yang berkenaan dengan peran jenis kelamin wanita (*gender harassmen*), ajakan untuk kesenangan seksual yang tidak dikehendaki dan memaksa namun tidak memiliki sanksi apapun (*seductive behavior*), permintaan untuk melakukan kegiatan seksual atau hal yang berhubungan dengan disertai janji atau imbalan tertentu (*sexual bribery*), pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual dengan disertai ancaman hukuman (*sexual coercion*)



dan kejahatan seksual dan pelanggaran hukum yang dilakukan secara terang-terangan (*sexual assault*). Disamping itu ada bentuk dan perilaku-perilaku lain yang dapat dikategorikan pelecehan seksual, misalnya :

- a. Perkosaan, baik yang masih berupa percobaan maupun yang sudah merupakan tindakan nyata.
- b. Surat-surat, telepon dan benda-benda yang bersifat seksual yang tidak diinginkan.
- c. Desakan untuk melakukan tindakan seksual yang tidak diinginkan.
- d. Desakan untuk berkencan.
- e. Sentuhan, sandaran, penyudutan, atau cubitan yang tidak diinginkan.
- f. Pandangan atau gerakan-gerakan yang bersifat seksual dan tidak diinginkan.
- g. Olok-olok, gurauan, pernyataan atau pertanyaan yang bersifat seksual dan tidak diinginkan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa bentuk – bentuk pelecehan seksual diantaranya penyalahgunaan kata-kata yang ditujukan pada wanita dan sifatnya merendahkan, penyerangan secara seksual, tingkah laku dan komentar yang berkenaan dengan peran jenis kelamin wanita (*gender harassmen*), ajakan untuk kesenangan seksual yang tidak dikehendaki dan memaksa namun tidak memiliki sanksi apapun (*seductive behavior*), permintaan untuk melakukan kegiatan seksual atau hal yang berhubungan dengan disertai janji atau imbalan tertentu (*sexual bribery*), tindakan memaksakan



kehendak dengan berbagai cara agar korban pelecehan bersedia memenuhi hasrat seksualnya (*sexual coercion*) dan salah satu bentuk pelecehan seksual yang merugikan kaum perempuan adalah penyerangan secara seksual.

3. Dampak Psikologis Korban Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual yang dialami perempuan dapat dikatakan sebagai faktor eksternal dan dapat menimbulkan dampak baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Oleh Collier (1998), pelecehan seksual dikatakan merupakan kendala baik secara fisik maupun psikis. Pelecehan seksual bisa mengancam jati diri korban, membuat sulit berkonsentrasi dan tidak percaya diri.

Perempuan sebagai korban pelecehan seksual akan merasakan dampaknya terutama saat berinteraksi di lingkungan sosial. Pengalaman traumatis yang dirasakan perempuan secara tiba-tiba dan tidak terduga akan menimbulkan efek berupa tindakan-tindakan perempuan menghadapi kehidupan sosial, baik perubahan dalam interaksi dalam keluarga maupun dalam berhubungan dengan masyarakat.

Menurut Priest (dalam Nanik, 2008) ketika seseorang berpikir ada sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi dalam dirinya akan timbul ketakutan, kebingungan, hidup penuh tekanan dan ketidakpastian atau merupakan suatu keadaan umum yang dialami individu dari waktu ke waktu sebagai suatu tanggapan terhadap situasi yang mengancam.



Ruang lingkup yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah hal-hal yang berkaitan dengan pelecehan seksual namun jenis pelecehan seksual yang mengarah pada penyerangan seksual. Penyerangan seksual yaitu tindakan kekerasan seksual berupa penyerangan, pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual namun tidak sampai terjadi perkosaan. Menurut Kusmana (2007) penyerangan seksual tersebut dapat dikatakan sebagai *sexual coercion* yaitu tindakan memaksakan kehendak dengan berbagai cara agar korban pelecehan bersedia memenuhi hasrat seksualnya.

Hal ini termasuk dalam salah satu bentuk pelecehan seksual seperti yang dikemukakan oleh Marks (dalam Collier, 1988) bahwa bentuk pelecehan seksual yang paling berdampak negatif adalah pelecehan yang mengarah pada penyerangan seksual. Hal yang membedakan dengan perkosaan adalah perkosaan terbatas pada persetubuhan atau penetrasi penis ke dalam vagina perempuan secara paksa. (ps 285 RUU Anti Kekerasan Dalam Rumah Tangga, dalam Kusmana, 2007).

Menurut Arna (2007) dengan adanya pelecehan seksual, perempuan merasa bahwa mereka tidak dapat menjadi diri mereka sendiri, kehilangan privasi, kehilangan perasaan siapa sebenarnya mereka karena menjadi perempuan diperlakukan sebagai objek pria dan hanya tercipta untuk pria.

Lebih lanjut Collier (1998, h.29) menambahkan bahwa sebagian besar perempuan yang secara seksual pernah dilecehkan mengalami



masalah kesehatan mental dan fisik. Persoalan kejiwaan yang paling umum adalah kurangnya konsentrasi.

Merupakan hal yang wajar ketika seseorang mengalami shock baik secara fisik maupun emosional sebagai suatu reaksi atas kejadian traumatic tertentu. Respon individual yang terjadi menurut Annisa (2002) pada umumnya adalah perasaan takut dan tidak berdaya. Konsekuensi paling merugikan bagi perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual adalah dampak terhadap kondisi kesehatan mentalnya.

Dalam tindak penyerangan seksual, yang diserang memang tubuh perempuan. Namun yang dihancurkan adalah seluruh jati diri perempuan yaitu kesehatan fisik, mental psikologis dan sosialnya. Cedera fisik dapat sembuh setelah diobati, tetapi cedera psikis mental akan selalu dapat terbuka kembali setiap saat.

Pelecehan seksual jelas merugikan korban khususnya kaum perempuan. Beberapa dampak psikologis pelecehan seksual terutama kasus penyerangan seksual secara paksa yang dialami perempuan yaitu ketidakberdayaan, kecemasan, rasa malu, rasa bersalah, kesedihan dan peningkatan perilaku beragama.

Perempuan yang menjadi korban pelecehan seksual merasa takut jika peristiwa tersebut khususnya penyerangan seksual terulang kembali atau jika peristiwa tersebut diketahui dan terdengar oleh orang lain. Perempuan mengalami pengalaman *traumatic* maka akan muncul perasaan



malu, adanya perasaan tertekan disertai dengan emosi yang tidak menyenangkan seperti rasa cemas dan ketidak berdayaan.

Perasaan yang timbul disebut sebagai dampak psikologis yang muncul pada perempuan karena mengalami pelecehan seksual yaitu penyerangan seksual secara tiba-tiba dengan paksaan atau disebut *sexual coercion* dan hal ini tentu saja tidak bisa dilupakan oleh perempuan sebagai korban. Perempuan akan mengalami kecemasan yang juga akan mempengaruhi emosi perempuan yang menjadi korban pelecehan seksual karena perempuan akan sulit menyesuaikan dengan orang-orang disekitarnya dan merasa bahwa dirinya berbeda dengan orang-orang yang tidak memiliki pengalaman pahit seperti dirinya.

C. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Menurut Smet (1994, dalam Desmita, 2009) istilah resiliensi pertama kali dikenalkan oleh Redl pada tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan individual dalam respon seseorang terhadap stres dan keadaan yang merugikan lain atau kondisi yang tidak menyenangkan (*adversity*). *Adversity* ini menantang kemampuan manusia untuk mengatasinya, untuk belajar darinya, dan bahkan berubah karenanya (Desmita, 2008).

Secara etimologis resiliensi diadopsi dari kata Bahasa Inggris “*resilience*” yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula (Poerwadarminta, 1982). Resiliensi (dalam Echols



dan Shadily, 1997) mempunyai arti: 1) gaya pegas, daya kenyal; 2) kegembiraan. Sedangkan secara terminologi resiliensi oleh para ahli dipandang sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau keadaan yang menekan atau peristiwa yang traumatis.

Menurut Reivich dan Shatte (2002, dalam Desmita, 2008), resiliensi adalah kemampuan untuk tetap teguh dan beradaptasi terhadap kondisi yang serba salah.

Menurut Grotberg (1999, dalam Desmita, 2008) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan merubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Desmita, 2008).

Ricahrdson (dalam Desmita, 2009), resiliensi adalah proses kemampuan mengatasi gangguan, tekanan atau peristiwa yang menantang dalam kehidupan yang dialami individu dengan cara menambahkan perlindungan dan kemampuan untuk kembali pada kondisi sebelum terjadinya peristiwa. Individu yang resilien tidak hanya mampu kembali pada keadaan normal setelah mengalami peristiwa yang menekan atau



traumatis, namun sebagian dari mereka mampu untuk menampilkan performance yang lebih baik dari sebelumnya.

Menurut Emmy E. Werner (2003, dalam Desmita, 2009), sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena: 1) perkembangan positif yang dihasilkan oleh remaja yang hidup dalam konteks “berisiko tinggi”; 2) kompetensi yang dimungkinkan munculkan dibawah tekanan yang berkepanjangan; dan 3) kesembuhan dari trauma.

Dari beberapa definisi resiliensi yang telah dipaparkan diatas, peneliti menarik kesimpulan terkait definisi resiliensi adalah kemampuan individu atau kapasitas insani untuk beradaptasi terhadap keadaan atau peristiwa yang menekan, kembali pada kondisi normal, dan mampu bangkit dari keterpurukan dengan cara yang positif serta menjadi individu yang lebih baik.

2. Fungsi Resiliensi

Penelitian tentang resiliensi digunakan oleh ahli psikolog, psikiater, dan sosiolog yang menyatakan bahwa manusia dapat menggunakan resiliensi untuk hal-hal berikut (Reivich dan Shatte, 2002):

a. *Overcoming*

Dalam kehidupan, manusia terkadang dihadapkan pada suatu masalah yang menimbulkan stres yang tidak dapat mereka hindari. Oleh karenanya manusia membutuhkan resiliensi untuk menghindar dari kerugian-kerugian yang menjadi akibat dari hal yang tidak



menyenangkan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan sendiri, sehingga dapat tetap termotivasi, produktif, dan bahagia walaupun dihadapkan pada berbagai tekanan dalam hidup.

b. *Steering through*

Setiap manusia membutuhkan resiliensi untuk menghadapi masalah, tekanan, dan konflik yang terjadi dalam kehidupan. Individu yang resilien akan menggunakan sumber dari dalam dirinya untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut. Individu yang resilien dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya. Penelitian menunjukkan bahwa unsur esensi dari *steering through* dalam stres adalah *self efficacy* yaitu keyakinan terhadap diri sendiri bahwa mereka dapat menguasai lingkungan secara efektif dapat memecahkan berbagai masalah yang muncul.

c. *Bouncing back*

Beberapa kejadian merupakan hal yang bersifat traumatik dan menimbulkan stres yang tinggi, sehingga diperlukan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi dan mengendalikan diri. Kemunduran yang dirasakan biasanya begitu ekstrim, menguras secara emosional dan membutuhkan resiliensi dengan cara yang bertahap untuk



menyembuhkan diri. Individu yang resilien biasanya menghadapi suatu tekanan dengan tiga karakteristik untuk menyembuhkan diri. Mereka menunjukkan *task-oriented coping style* dimana mereka melakukan tindakan yang bertujuan untuk mengatasi kemalangan tersebut, mereka mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupannya, dan mereka juga mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dan mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

d. *Reaching out*

Resiliensi, selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Individu yang berkarakteristik seperti ini melakukan tiga hal dengan baik, yaitu: tepat dalam memperkirakan resiko yang terjadi, mengetahui diri mereka sendiri, dan menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.

3. Faktor Protektif

Resiliensi tidak hanya ditekankan pada hasil akhir yang positif dari kemampuan individu dalam mengatasi suatu peristiwa yang menekan dan berkembang secara positif, namun resiliensi juga harus dilihat secara utuh, mulai dari proses, hingga faktor pendukung yang berkontribusi dalam membentuk seseorang menjadi individu yang resilien. Dengan kata lain ada beberapa faktor yang dapat dijadikan sebagai faktor pendukung



untuk mengurangi, menumbuhkan, atau meningkatkan resiliensi pada remaja atau siswa. Everall, et al., (2006) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu faktor individual atau internal dan eksternal. Faktor protektif dapat dibagi kedalam dua kategori yaitu internal *protective factor* dan *external protective factor*. Internal protective factor merupakan *protective factor* yang bersumber dari individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan *external protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari luar individu seperti suport dari keluarga dan lingkungan (McCubbin, 2001: 9). Faktor eksternal dalam hal ini adalah keluarga, teman sebaya dan sekolah. Kepribadian dan karakteristik positif individu merupakan proses transaksional antara seseorang dengan lingkungannya (Bernard, 1991). Kepribadian yang dimiliki seseorang merupakan sebuah mekanisme pembenaran diri yang saling terkait secara aktif dan merupakan adaptasi yang berlangsung terus menerus antara seseorang dengan lingkungannya. Werner & Smith (dalam Bernard, 1991) mengatakan bahwa seorang remaja yang resilien adalah remaja yang yang dapat bekerja dengan baik, bermain dengan baik, mencintai dengan baik, dan memiliki harapan akan masa depan yang baik. Orang yang resilien tahu bagaimana ia harus menghadapi suatu masalah dan dapat menemukan cara penyelesaiannya. Mereka tetap berkembang meskipun lingkungan berubah secara terus menerus, karena mereka fleksibel, cerdas, kreatif, cepat beradaptasi, serta



mau belajar dari pengalaman (www.resiliencycenter.com). Resiliensi sepenuhnya berada dalam kontrol individu dan kemampuan ini dapat dikuasai dan dikembangkan melalui proses latihan. Sesuai dengan pandangan ekologi yang diungkapkan oleh Bronfenbrenner (dalam Sarwono, 2002) bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar yang dibagi dalam lingkaran-lingkaran. Keluarga menempati lingkaran pertama karena lingkungan keluarga adalah lingkungan yang paling dekat dengan pembentukan pribadi remaja.

Individu yang resilien juga merasa bahwa mereka memiliki peran model untuk dapat digunakan dalam melakukan modeling. Peran orangtua, saudara kandung, guru, maupun teman sebaya akan menjadi model bagi remaja dalam berperilaku dan menghadapi masalah (Wielia & Wirawan, 2005).

4. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, empati, analisis kasus, self efficacy, dan reachingout.

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh pada orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk



mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya,

Greef (2005) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dengan baik dan memahami emosi orang lain, akan mampu menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Tidak semua emosi yang dirasakan individu harus dikontrol. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi baik positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk

mengekspresikan emosi secara positif dan tepat merupakan bagian dari resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Reivich dan Shatte (2002), mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dalam keadaan tenang individu dapat mengontrol dan mengurangi stres yang dialami. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk relaksasi dan membuat individu merasa dalam keadaan tenang, yaitu dengan mengontrol pernafasan, relaksasi otot dan membayangkan tempat yang tenang dan menyenangkan. Sedangkan untuk keterampilan fokus pada permasalahan yang ada akan mempermudah individu untuk menemukan solusi dari permasalahan yang ada (Reivich & Shatte, 2002). Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali,



menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), mengatakan bahwa individu dapat melakukan pencegahan terhadap impulsivitasnya. Pencegahan ini dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Seperti memberikan pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri “apakah benar apa yang saya lakukan?”, “apakah manfaat dari semua ini?”, dll. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Individu yang memiliki skor *resilience question* tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor *resilience*



question yang tinggi pula pada faktor pengendalian impuls (Reivich & Shatte, 2002).

c. Optimisme

Optimisme adalah ketika individu melihat bahwa masa depannya cemerlang (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Mereka percaya bahwa situasi yang sulit dapat berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka percaya bahwa mereka dapat memegang kendali dan arah hidupnya. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik dan produktivitas kerja yang lebih tinggi dari pada individu yang pesimis. Hal ini merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme yang dimaksud adalah optimisme realistis, yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *self-efficacy* merupakan kunci dari resiliensi dan kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).



d. *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya atau hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002). *Self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap prestasi yang diraih, kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seseorang. *Self-efficacy* memiliki kedekatan dengan konsep *perceived control*, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut.

e. Analisis Kasus

Analisis kasus merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: *personal* (saya-bukan saya), *permanen* (selalu-tidak selalu), dan *pervasive* (semua-tidak semua). Individu



dengan gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (Saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu), serta permasalahan yang ada akan cenderung mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (Semua). Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua” meyakini bahwa permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua). Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak selalu-Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga self-esteem mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali



mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

f. Empati

Empati adalah pemahaman pikiran dan perasaan orang lain dengan cara menempatkan diri ke dalam kerangka psikologis orang tersebut (Kartono dalam Nashori, 2008) . Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatte, 2002). Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut, tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu



untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain, dapat sangat merugikan baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal. Individu dengan empati yang rendah cenderung menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002).

g. *Reaching out*

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya, yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002). Namun banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*. Hal ini dikarenakan, sejak kecil individu telah diajarkan untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa



mendatang. Mereka ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

D. Kerangka teoritik

Korban Pelecehan seksual cenderung akan mengalami luka atau pelecehan psikologis, trauma emosional, stres atau tekanan. Karena mereka merasa terancam kehilangan masa depannya. Hobfoll (dalam Niven, 2000) mengatakan bahwa kondisi stres pada seseorang akan dipermudah oleh situasi kehilangan, terancam kehilangan, dari sumber-sumber, apakah personal, fisik atau psikologis. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lazarus (1986) bahwa ancaman adalah penilaian subjektif yang potensial dari stressor. Crain (2007) menambahkan bahwa hambatan dan kegagalan yang dialami akan menyebabkan remaja merasa rendah diri.

Namun diantara mereka terdapat sebagian orang yang mampu bangkit dari keterpurukannya. Mereka mampu mengelola stresnya menjadi hal yang positif. Stres sebenarnya merupakan reaksi yang normal dan alamiah yang dirancang untuk melindungi, mempertahankan dan meningkatkan kehidupan seseorang (Wiharsih, 2006). Sehingga mereka mampu kembali ke kondisi normal seperti sebelum terjadinya peristiwa. Bahkan mereka mampu berkembang menjadi individu yang lebih baik. Inilah yang disebut individu yang resilien. Ricahrdson (dalam Desmita, 2009), resiliensi adalah proses kemampuan mengatasi gangguan, tekanan atau peristiwa yang



menantang dalam kehidupan yang dialami individu dengan cara menambahkan perlindungan dan kemampuan untuk kembali pada kondisi sebelum terjadinya peristiwa.

Faktor-faktor resiliensi ini sebenarnya dimiliki oleh setiap orang namun yang membedakan antara satu orang dengan yang lainnya adalah bagaimana orang tersebut mempergunakan dan memaksimalkan faktor-faktor dalam dirinya sehingga menjadi sebuah kemampuan yang menonjol (Reivich & Shatte, 2002). Dengan adanya faktor-faktor resiliensi dalam dirinya, maka hal ini akan membantu mereka untuk bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami, dan mengatasi hal-hal yang dapat memicu stres pada saat proses resiliensi. Selain itu juga memberikan kemampuan untuk bangkit lebih baik melebihi keadaan sebelumnya (Reivich dan Shatte, 2002).

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, *optimisme*, *self efficacy*, analisis kasus, empati, dan *reachingout*. Namun resiliensi tidak hanya ditekankan pada hasil akhir yang positif dari kemampuan individu dalam mengatasi suatu peristiwa yang menekan dan berkembang secara positif, resiliensi juga harus dilihat secara utuh, mulai dari proses, hingga faktor-faktor yang berkontribusi dalam membentuk seseorang menjadi pribadi yang resilien. Begitu pula dengan kemampuan resiliensi remaja korban percobaan pelecehan seksual juga tidak terlepas dari faktor protektif yang dimilikinya untuk



membantunya menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Faktor protektif ini dapat berupa dukungan dari teman, dan terutama dukungan dari keluarga sebagai orang terdekat. Karena hal ini sangat membantu subjek untuk mengatasi konflik-konflik batin atau emosi yang mereka rasakan. Dengan kata lain ada beberapa faktor yang dapat dijadikan sebagai faktor yang dapat mengurangi, menumbuhkan, atau meningkatkan resiliensi pada remaja. Faktor ini berupa eksternal dan internal atau dari dalam diri.

Everall (2006) memaparkan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu faktor individual atau internal dan eksternal. Faktor eksternal dalam hal ini adalah keluarga, teman sebaya dan sekolah. Faktor protektif dapat dibagi kedalam dua kategori yaitu *internal protective factor* dan *external protective factor*. *Internal protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari individu seperti harga diri, efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan optimisme. Sedangkan *external protective factor* merupakan *protective factor* yang bersumber dari luar individu seperti suport dari keluarga dan lingkungan (McCubbin, 2001).

Dalam suasana keluarga yang bersahabat, tidak sering menggunakan hukuman, menguatkan keyakinan-keyakinan remaja akan kemampuan-kemampuannya, serta saling menghormati dan jujur akan membantu remaja untuk mencapai keadaan dan kedewasaan tanpa



mengalami gangguan-gangguan batin yang serius dan tidak mengalami kekalutan emosional yang hebat (Ahmadi & Sholeh, 2005).

Orangtua yang mengerti dan memahami keadaan remaja yang mengalami kemunduran atau kegagalan, tidak akan memberatkan persoalan yang dialami remaja. Mereka tidak hanya melihat persoalan melalui mata sebagai orangtua. Sehingga hal ini tidak merusak jiwa remaja dan menambah frustasinya. Karena yang dibutuhkan remaja dalam keadaan ini adalah pengertian dari pihak orangtua, pujian serta dorongan (Ahmadi & Sholeh, 2005).