

PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF-ESTEEM*

PADA WANITA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL



SKRIPSI

OLEH:

VEREN NITA DEMI

04041381722071

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2021

**PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF-ESTEEM*
PADA WANITA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL**



SKRIPSI

OLEH:

VEREN NITA DEMI

04041381722071

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA**

2021

HALAMAN PENGESAHAN
PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF-ESTEEM* PADA WANITA
KORBAN PELECEHAN SEKSUAL
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

VEREN NITA DEMI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 14 Juni 2021

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703192017052201

Pembimbing II



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132015104101

Penguji I



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA
NIP. 1986121520150420004

Penguji II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 14 Juni 2021



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Veren Nita Demi

NIM : 04041381722071

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Kedokteran

Judul Proposal Penelitian : Peran *Mindfulness* Terhadap *Self-Esteem* pada
Wanita Korban Pelecehan Seksual

Palembang, 14 Juni 2021

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Dosen Pembimbing II



M Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP 198108132015104101

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Veren Nita Demi yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Palembang, 14 Juni 2021

Yang menyatakan,



Veren Nita Demi
NIM. 04041381722071

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang tak hentinya memberikan rahmat dan kemudahan dalam segala hal, termasuk selama penyusunan penelitian skripsi ini berlangsung. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua tersayang, ayah dan ibu atas segala doa, jerih payah, serta dukungannya kepada peneliti hingga peneliti bisa melewati dan menghadapi segala kesulitan yang ada hingga saat ini. Terima Kasih banyak telah hadir dalam hidup peneliti memberikan banyak pembelajaran yang tak akan pernah terlupakan. Segala impian, cita-cita, serta kebaikan akan terus diupayakan agar selalu dapat menjadi kebanggaan ayah dan ibu. Pengorbanan serta tekad ayah dan ibu dalam memberikan setiap harapan akan selalu tertanam di hati untuk tak pernah berhenti berjuang di jalan kebaikan. Semua doa dan kasih akan selalu diberikan kepada ayah dan ibu.
2. Adik tersayang satu-satunya, pakde dan bukde, serta keluarga besar lainnya terima kasih yang tak pernah henti dalam memberikan kebahagiaan, dukungan, serta doa kepada peneliti. InshaAllah tak akan pernah dilupakan dalam hidup segala bentuk bantuan serta kasih sayang, semoga kalian selalu mendapatkan banyak nikmat dan rahmat dari Allah SWT.
3. Veren Nita Demi, diri saya sendiri. Terima kasih sudah bisa bertahan sampai sejauh ini. Terima Kasih selalu bertekad dan tidak mudah berputus asa. Terima Kasih segala sabar, lapang, dan doa mu tak berputus untuk-Nya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan rahmat yang tiada hentinya, sehingga peneliti mendapatkan segala bentuk pertolongan, kelancaran, serta nikmat sehat hingga mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Peran *Mindfulness* Terhadap *Self-Esteem* pada Wanita Korban Pelecehan Seksual”**.

Selama proses penyusunan tugas akhir skripsi, begitu banyak hal yang peneliti dapatkan dan pelajari. Terlebih lagi peneliti banyak menerima bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, sehingga peneliti bisa melewati dengan baik setiap kesulitan yang ada selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung. Peneliti mengungkapkan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaiff, MSCE, selaku rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog. Selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog. selaku pembimbing I dalam penyusunan skripsi peneliti.
6. M. Zainal Fikri, S.Psi., MA., selaku pembimbing II dalam penyusunan skripsi peneliti.

7. Para dosen dan seluruh staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Seluruh responden penelitian yakni wanita yang pernah mengalami pelecehan seksual yang telah banyak memberikan pelajaran dan membantu dalam pelaksanaan pengumpulan data.
9. Sahabat-sahabat tercinta; Jasmine Amany MP, Nadia Salsabila A, Melania Delaritas, dan Vira Windri Millenia yang selalu memberikan banyak cinta kasih, kebahagiaan dan dukungan kepada peneliti.
10. Kakak-kakak baik yang selalu memberikan banyak bantuan, dukungan serta arahan kepada peneliti.
11. Seluruh personil Owlster Exter B 2017 yang dengan tulus selalu memberikan kepedulian serta dukungan satu sama lain.

Peneliti menyadari bahwa selama proses pengerjaan tugas akhir skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Sekali lagi, peneliti ucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya dan semoga penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat.

Hormat saya,

Veren Nita Demi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	x
LEMBAR PERSETUJUAN.....	x
LEMBAR PENGESAHAN.....	x
SURAT PERNYATAAN.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	15
B. Rumusan Masalah.....	19
C. Tujuan Penelitian.....	19
D. Manfaat Penelitian.....	19
E. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II LANDASAN TEORI.....	17
A. <i>Self-esteem</i>	17
B. <i>Mindfulness</i>	24
C. Pelecehan Seksual.....	29
D. Peran <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Self-esteem</i>	33

D.	Kerangka Berpikir.....	36
E.	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
B.	Definisi Operasional Variable Penelitian.....	37
C.	Populasi dan Sampel.....	38
D.	Metode Pengumpulan Data.....	40
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	44
F.	Metode Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
A.	Orientasi Kancas Penelitian.....	48
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	51
C.	Hasil Penelitian.....	61
D.	Hasil Analisis Tambahan.....	67
E.	Pembahasan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		81
A.	Kesimpulan.....	81
B.	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....		85
LAMPIRAN		94

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Likert.....	42
Tabel 3.2 Distribusi Skala <i>Self-esteem</i>	43
Tabel 3.3 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i>	44
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Self-esteem</i> Aitem Valid dan Tidak Valid.....	53
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-esteem</i>	54
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i> Aitem Valid dan Tidak Valid.....	56
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Mindfulness</i>	56
Tabel 4.5 Tanggal Sebar Skala Uji Coba.....	58
Tabel 4.6 Tanggal Sebar Skala.....	61
Tabel 4.7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.8 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.9 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.10 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empiris Variabel Penelitian	63
Tabel 4.11 Formula Kategorisasi.....	64
Tabel 4.12 Deskripsi Kategorisasi <i>Self-esteem</i> Subjek Penelitian.....	64
Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi <i>Mindfulness</i> Subjek Penelitian.....	65
Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Tiap Variabel.....	65
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Analisis Linearitas.....	66
Tabel 4.16 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	67

Tabel 4.17 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Subjek.....	68
Tabel 4.18 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan Subjek.....	69
Tabel 4.19 Hasil Bonferroni <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Pekerjaan Subjek.....	70
Tabel 4.20 Hasil Perbedaan Mean <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Pekerjaan Subjek	71
Tabel 4.21 Deskripsi Data Sumbangan Efektif.....	71
Tabel 4.22 Deskripsi Bentuk Pelecehan yang Dialami Subjek.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	94
LAMPIRAN B.....	106
LAMPIRAN C.....	115
LAMPIRAN D.....	134
LAMPIRAN E.....	141
LAMPIRAN F.....	144
LAMPIRAN G.....	147

PERAN *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF ESTEEM* PADA WANITA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL

Veren Nita Demi¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui adakah peran *mindfulness* terhadap *self-esteem* pada wanita korban pelecehan seksual. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran *mindfulness* terhadap *self-esteem* pada wanita korban pelecehan seksual.

Responden dalam penelitian ini merupakan 200 orang wanita yang pernah mengalami pelecehan seksual yang berada pada rentang usia 13-24 tahun. Jenis pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling purposive*. Variabel *self-esteem* dalam penelitian diukur dengan menggunakan skala yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Tafarodi dan Swann (2001), sedangkan variabel *mindfulness* dalam penelitian diukur dengan menggunakan skala yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Cardaciotto et al. (2008).

Terkait analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian adalah menggunakan teknik *simple regression*. Dari hasil analisis tersebut menghasilkan data nilai R Square sebesar 0,143, nilai F sebesar 33,120, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) yang menunjukkan bahwa terdapat peran variabel *mindfulness* yang signifikan terhadap variabel *self-esteem*, yang berarti hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci : Mindfulness, Self-esteem, Pelecehan Seksual

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



M Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP 198108132015104101

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

THE ROLE OF MINDFULNESS TOWARDS SELF ESTEEM IN WOMEN VICTIMS OF SEXUAL HARASSMENT

Veren Nita Demi¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out if there is a role of mindfulness towards self-esteem in women victims of sexual harassment. The hypothesis in this study is that there is a role of mindfulness towards self-esteem in women victims of sexual harassment.

Respondents in the study were 200 women who had experienced sexual harassment in the 13-24 age range. The type of sampling used in this study is purposive sampling technique. Self-esteem variables in the study were measured using scales that had been compiled by researchers based on dimensions put forward by Tafarodi and Swann (2001), while mindfulness variables in the study were measured using scales that had been compiled by researchers based on components put forward by Cardaciotto et al. (2008).

Related data analysis that has been done in the research is using simple regression technique. From the results of the analysis resulted in data of R Square value of 0.143, value F of 33,120, with significance value of 0.000 ($p < 0.005$) which indicates that there is a significant role of mindfulness variable to self-esteem variable, which means the hypothesis in this study is acceptable.

Keywords : Mindfulness, Self-esteem, Sexual Harassment

¹Student of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



M Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP 198108132015104101

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil dari Catatan Tahunan tentang Kekerasan Terhadap Perempuan yang dipublikasikan oleh Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan tahun 2020 mengungkapkan data hasil terkait kekerasan terhadap perempuan yang terjadi di ruang publik atau komunitas telah dilaporkan terdapat sebanyak 3.602 kasus, 58% kekerasan yang terjadi diantaranya adalah kekerasan seksual dengan bentuk tindak pencabulan dengan laporan sebanyak 531 kasus, pemerkosaan dilaporkan sebanyak 715 kasus dan pelecehan seksual dilaporkan sebanyak 520 kasus dengan usia korban paling banyak terjadi pada ranah komunitas adalah 13-18 tahun sebanyak 963 korban dan 19-24 tahun sebanyak 845 korban (Komnas Perempuan, 2020). Penelitian terkait kekerasan seksual yang dilakukan pada remaja di Korea juga menunjukkan hasil yang serupa bahwa penyerangan seksual berhubungan dengan menurunnya *self-esteem* dan munculnya gejala depresi (Kim et al., 2017). Apalagi jika pelecehan seksual dikaitkan dengan keraguan diri dan menyalahkan diri sendiri, maka pelecehan tersebut dapat mengurangi *self-esteem* (Houle et al., 2011).

Peneliti melakukan wawancara pada wanita berusia 21 tahun berinisial X. X mengungkapkan bahwa dia pernah mengalami pelecehan seksual di kampus dan di tempat tinggalnya. Bentuk pelecehan seksual yang dialami oleh subjek X adalah pelecehan seksual dalam bentuk fisik dan visual, di mana subjek X

dipegang payudaranya oleh orang asing dan ditunjukkan gambar pornografi oleh teman laki-lakinya. Sejak saat itu, X terus merasa bersalah dan terkadang membenci dirinya. X mengatakan bahwa ia kadang menyesali pengalaman buruk yang terjadi pada dirinya dan terbayang akan pengalaman pelecehan tersebut yang membuatnya merasa tidak berdaya. X juga mengaku menjadi tidak mudah percaya dengan orang lain, bahkan sampai saat ini X tidak pernah menceritakan hal itu kepada orang terdekatnya karena pengalaman buruk terkait pelecehan seksual tersebut membuat X merasa malu dan merasa rendah diri di hadapan teman-teman maupun keluarganya. X merasa hal tersebut menjadi salah satu hal buruk dari dirinya untuk terus dia sembunyikan dari orang lain.

Selanjutnya peneliti juga melaksanakan wawancara kepada subjek Y yakni wanita yang berusia 21 tahun. Y menceritakan bahwa dia pernah mengalami pelecehan seksual di rumah dan saat naik transportasi umum. Bentuk pelecehan seksual yang dialami subjek Y adalah pelecehan seksual dalam bentuk fisik, subjek Y menuturkan pernah hampir mendapatkan penyerangan seksual oleh kakak kandungnya saat di rumah, namun subjek Y berhasil menghindar dan kabur. Lalu, untuk kejadian dalam transportasi umum subjek Y pun mendapatkan sentuhan fisik oleh penumpang yang duduk di sebelahnya yang sengaja menggesekkan siku tangannya ke bagian samping payudara subjek Y.

Pengalaman pelecehan itu membuat Y sering menyalahkan diri dan mengurung diri di kamar. Y seringkali menangis di kamarnya saat membayangkan kejadian tersebut. Tidak hanya itu, Y terkadang merasa kesal dengan dirinya karena pernah mengalami pelecehan tersebut. Y merasa malu

sehingga ia menutup diri dari orang sekitar. Subjek Y juga berpura-pura menyembunyikan hal tersebut kepada orang terdekatnya karena Y takut ditolak oleh teman-teman di sekitarnya. Karena hal tersebut, subjek Y juga seringkali merasa khawatir jika berpapasan dengan laki-laki.

Guna memperkuat hasil wawancara di atas, peneliti melakukan survei kepada 20 orang wanita yang pernah mengalami pelecehan seksual dengan bentuk verbal, visual, dan fisik. Survei yang telah dilakukan ini disusun dengan merujuk pada teori *self-esteem* yang dikemukakan oleh Tafarodi & Swann (2001) dan dilaksanakan pada tanggal 6 September 2020 sampai dengan 8 September 2020 melalui *google form*. Berdasarkan hasil temuan survei *self-esteem* didapatkan bahwa pada dimensi *self-competence* yang menjelaskan kemampuan diri seseorang bahwa 70% individu yang mengalami pelecehan merasa kesulitan dalam mengatasi permasalahan pelecehan tersebut, 65% individu yang mengalami pelecehan merasa kesulitan untuk mengendalikan diri dari ketakutan akan pengalaman pelecehan seksual di masa lalu, lalu pada dimensi kedua yakni *self-liking* yang menjelaskan penilaian diri seseorang bahwa 60% individu merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri sebagai korban pelecehan seksual, 80% individu juga membenci dirinya karena lalai pernah mengalami pelecehan seksual.

Peneliti melakukan wawancara pada wanita berusia 21 tahun berinisial X. Berdasarkan hasil wawancara dengan X, dia merasa sering melamun, dia juga sulit mengenali perubahan emosi yang terjadi pada dirinya. Sehingga, ketika teman-teman atau orang di sekitarnya sedang bercerita, X menjadi kurang paham. X juga merasa kurang fokus terutama ketika belajar atau saat dosen sedang

menjelaskan. Tidak hanya itu, X mengaku saat membuat keputusan ia akan terus berpikir apakah yang telah dilakukannya sudah tepat atau belum.

Dari wawancara yang dilakukan dengan Y, ia mengaku bahwa dirinya lebih banyak menghabiskan waktu sendirian, sehingga membuatnya menjadi sering memikirkan sesuatu secara berlebihan. Y sering tidak menyadari bahwa terjadi perubahan pada lingkungan di sekelilingnya. Saat hal tersebut terjadi justru membuat Y sulit menyesuaikan diri dengan teman-teman di sekitarnya. Y menuturkan hal tersebut membuatnya sulit bekerja sama dalam kelompok, karena Y sering merasa tidak fokus dan tidak memahami diskusi yang dilakukan oleh teman-temannya. Y merasa ia sering diabaikan dari lingkungannya yang membuatnya terus berpikir apakah dia pernah berbuat salah kepada teman-temannya.

Guna memperkuat hasil wawancara di atas, peneliti melakukan survei kepada 20 orang berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami pelecehan seksual. Survei ini disusun dengan merujuk pada teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Cardaciotto et al. (2008) dan dilaksanakan pada tanggal 6 September 2020 hingga 8 September 2020 melalui *google form*. Dari hasil survei mengenai *mindfulness* didapatkan hasil pada komponen *awareness* yang menjelaskan tentang perhatian atau kesadaran seseorang menunjukkan bahwa 65% individu merasa kesulitan dalam menjelaskan kondisi emosi yang sedang ia rasakan, 50% individu juga cukup sulit menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya setiap hari. Lalu, pada komponen kedua yakni *acceptance* yang menjelaskan penerimaan seseorang terhadap peristiwa atau kejadian menunjukkan hasil bahwa 80% individu tidak

ingin mengingat lagi sesuatu hal yang ada dalam dirinya, 85% individu juga mengatakan pada dirinya untuk tidak perlu merasakan kesedihan.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita korban pelecehan seksual memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah serta perilaku *mindfulness* yang rendah. Dari temuan fenomena ini, maka peneliti pun merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peran *Mindfulness* terhadap *Self-Esteem* pada Wanita Korban Pelecehan Seksual”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dari penelitian ini yakni “Apakah ada peran *mindfulness* terhadap *self-esteem* pada wanita korban pelecehan seksual?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peran *mindfulness* terhadap *self-esteem* pada wanita korban pelecehan seksual.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat-manfaat secara teoritis dan untuk keperluan pengembangan ilmu khususnya terkait ilmu psikologi yang berkaitan dengan ranah psikologi sosial dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan bisa memberikan masukan atau saran praktis bagi:

a) Bagi subjek

Subjek dapat belajar dan mendapatkan dukungan dari lembaga seperti *Women Crisis Center* untuk lebih memberikan perhatian dan kesadaran pada peristiwa saat ini dengan mengembangkan diri untuk bangkit dari pengalaman buruk mengenai pelecehan seksual yang pernah dialami.

b) Bagi praktisi psikologi

Sebagai referensi bagi praktisi psikologi dalam upaya mengembangkan konsep *mindfulness* dalam diri individu yang dapat diterapkan pada berbagai intervensi, serta mengembangkan kiat-kiat meningkatkan *self-esteem* bagi individu khususnya pada korban pelecehan seksual sebagai salah satu komponen dari kesehatan mental.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil temuan penelusuran terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti dengan judul “Peran *Mindfulness* terhadap *Self-esteem* pada Wanita Korban Pelecehan Seksual”, peneliti menemukan beberapa penelitian lain yang juga menggunakan variabel-variabel seperti pada penelitian ini. Pada penelitian yang dilakukan oleh Bowlin & Baer (2012) yang berjudul “*Relationship between mindfulness, self-control, and psychological functioning*”, menggunakan variabel *mindfulness*, kontrol diri, dan fungsi psikologis. Tujuan

penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel *mindfulness*, kontrol diri, dan fungsi psikologis. Adapun partisipan dalam penelitian adalah 280 siswa sarjana (*undergraduate*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa antara variabel *mindfulness* dan variabel kontrol diri memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis dan memiliki hubungan yang negatif dengan simptom psikologis.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti terletak pada penggunaan variabel dan subjek dari penelitian ini. Pada penelitian oleh Bowlin & Baer (2012) ini peneliti mencari hubungan antara *mindfulness* dan kontrol diri, serta mengaitkan dengan fungsi psikologis. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, dimana peneliti hanya menggunakan dua variabel yakni *mindfulness* sebagai variabel bebas (*independen*) dan *self-esteem* sebagai variabel terikat (*dependen*). Selain itu perbedaan lainnya juga terletak pada subjek penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yakni wanita korban pelecehan seksual.

Penelitian yang dilakukan oleh Hill & Updegraff (2012) yang berjudul “*Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation*”, menggunakan variabel *mindfulness* dan regulasi emosi. Tujuan pada penelitian ini untuk mengukur hubungan antara *mindfulness*, perbedaan emosi, labilitas emosi, dan kesulitan emosional. Adapun partisipan dalam penelitian ini adalah 103 orang mahasiswa sarjana dari universitas besar di *Mid-western*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan labilitas emosi negatif maupun positif. Tingginya tingkat *mindfulness* berhubungan dengan lebih besarnya perbedaan emosi negatif maupun positif.

Laporan diri mengenai kesulitan dalam meregulasi emosi juga memediasi hubungan antara *mindfulness* dan perbedaan emosi dan labilitas emosi.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat dan subjek yang akan diteliti pada penelitian ini. Pada penelitian oleh Hill & Updegraff (2012) ini peneliti ingin meneliti hubungan antara variabel *mindfulness* dengan regulasi emosi sebagai variabel terikat. Berbeda dengan penelitian yang hendak dilaksanakan peneliti, dimana peneliti menggunakan variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas (independen) dan *self-esteem* sebagai variabel terikat (dependen). Selain itu perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian yang akan digunakan peneliti yakni wanita korban pelecehan seksual.

Penelitian yang akan dilakukan oleh Voci et al., (2018) berjudul “*Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude*” bertujuan untuk menjelaskan aspek *heartfulness* yang berhubungan dengan *mindfulness* dan hubungannya dengan fungsi manusia yang optimal. Subjek dari penelitian ini adalah 509 orang Italia yang dikumpulkan dari populasi umum dan dari grup meditasi di Italia Utara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan secara positif dengan *gratitude* dan *self-compassion*, begitupun sebaliknya *gratitude* dan *self compassion* secara positif berhubungan dengan nilai pengukuran pada skala *mindfulness*.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti terletak pada penggunaan variabel dan subjek dari penelitian ini. Pada penelitian Voci et al., (2018), peneliti meneliti hubungan antara variabel *mindfulness*, *heartfulness* dan *psychological well-being* terhadap peranan dari *self-compassion* dan *gratitude*.

Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, dimana peneliti hanya menggunakan dua variabel yakni *mindfulness* dan *self-esteem* saja. Selain itu, letak perbedaan lainnya adalah ada pada subjek penelitian yang akan digunakan peneliti yakni wanita korban pelecehan seksual.

Penelitian yang dilakukan oleh Wangge & Hartini (2013) yang berjudul “Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua. Subjek penelitian adalah 30 orang remaja yakni siswa SMAK St. Maria-Surabaya dengan orangtua yang telah bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel penerimaan diri dan harga diri pada remaja setelah menghadapi perceraian orangtua. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri remaja, maka semakin tinggi juga harga diri yang dimiliki oleh remaja ketika menghadapi kehidupan dengan orangtua yang telah bercerai, begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti ada pada penggunaan variabel dan subjek yang digunakan pada penelitian ini. Pada penelitian Wangge & Hartini (2013), peneliti meneliti hubungan antara variabel penerimaan diri yang merupakan variabel bebas dengan harga diri yang merupakan variabel terikat. Berbeda dengan penelitian yang hendak dilakukan peneliti, dimana peneliti menggunakan variabel terikat (dependen) yakni *self-esteem* dan *mindfulness* sebagai variabel bebas (independen). Selain itu perbedaan

lainnya terletak pada subjek penelitian yang akan digunakan peneliti yakni wanita korban pelecehan seksual.

Penelitian yang dilakukan oleh Rasmussen & Pidgeon (2011) yang berjudul "*The direct and indirect of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety*", menggunakan variabel *mindfulness*, harga diri, dan kecemasan sosial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara disposisional *mindfulness*, harga diri, dan kecemasan sosial yang menggunakan pengukuran laporan diri. Adapun partisipan dalam penelitian ini adalah 205 orang siswa sarjana Universitas Bond, Australia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness*, harga diri, dan kecemasan sosial. *Mindfulness* yang berhubungan positif dengan harga diri dan kedua variabel *mindfulness* dan harga diri berhubungan negatif dengan kecemasan sosial.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat (dependen) dan subjek penelitian ini. Pada penelitian Rasmussen & Pidgeon (2011), peneliti mencari hubungan antara variabel *mindfulness*, harga diri, dengan kecemasan sosial. Berbeda terhadap penelitian yang akan dilakukan peneliti, dimana peneliti hanya menggunakan variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas (independen) dan *self-esteem* sebagai variabel terikat (dependen). Selain itu perbedaan lain terletak pada subjek penelitian yang akan digunakan peneliti yakni wanita korban pelecehan seksual.

Penelitian yang dilakukan oleh Salari et al., (2017) yang berjudul "*The comparison of spiritual health and self-esteem in women with and without sexual violence*", menggunakan variabel *self-esteem* dan kesehatan spiritual. Tujuan

penelitian ini untuk mengevaluasi kesehatan spiritual dan *self-esteem* pada korban kekerasan seksual. Adapun partisipan dalam penelitian ini adalah 66 orang wanita yang mengalami kekerasan seksual dan 147 orang wanita yang tidak pernah mengalami kekerasan seksual yang terdaftar pada Pusat Forensik Kedokteran Tehran dan pusat kesehatan Ilmu Kedokteran Universitas Shahid Beheshti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita korban kekerasan seksual memiliki tingkat kesehatan spiritual yang lebih rendah dan kedua kelompok wanita tersebut juga memiliki tingkat harga diri yang hampir serupa.

Perbedaan penelitian yang hendak dilaksanakan oleh peneliti terletak pada variabel penelitiannya dan subjek penelitiannya. Pada penelitian Salari et al., (2017), peneliti mencari hubungan antara variabel *self-esteem* dengan kesehatan spiritual. Berbeda dengan penelitian yang hendak dilakukan peneliti, dimana peneliti menggunakan variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas (independen) dan *self-esteem* sebagai variabel terikat (dependen). Perbedaan lain pada penelitian ini juga terletak pada subjek penelitian yang akan diteliti karena lebih spesifik pada korban pelecehan seksual.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan & Fourianalistyawari (2017) yang berjudul “Peranan *Trait Mindfulness* dan *Self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya”, menggunakan variabel *mindfulness*, *self-esteem* dan kecemasan sosial. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui terkait bagaimana peran variabel *trait mindfulness* dan variabel *self-esteem* terhadap kecemasan sosial pada remaja madya. Adapun partisipan dalam penelitian ini yakni 155 orang remaja madya dari beberapa sekolah yang berlokasi di Bekasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *self-esteem* dan *trait mindfulness* yang rendah akan berdampak pada kecemasan sosial *fear of negative evaluation* (FNE) yang tinggi dibanding dimensi kecemasan sosial yang lainnya.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel penelitiannya dan subjek penelitiannya. Pada penelitian Ramadhan & Fourianalistyawari (2017), peneliti mencari hubungan antara variabel *trait mindfulness*, *self-esteem* dengan kecemasan sosial. Berbeda dengan penelitian yang hendak dilakukan peneliti, dimana peneliti hanya menggunakan variabel *mindfulness* sebagai variabel bebas (independen) dan *self-esteem* sebagai variabel terikat (dependen). Perbedaan lainnya juga ada pada subjek penelitian yang akan diteliti yakni wanita korban pelecehan seksual.

Dari penjelasan yang telah dikemukakan sebelumnya pada penelitian ini, maka peneliti hendak menggunakan variabel bebas (independen) berupa *mindfulness* dan variabel terikat (dependen) berupa *self-esteem*. Subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah wanita korban pelecehan seksual. Sehingga, berdasarkan dari 7 penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa pada penelitian yang hendak dilaksanakan ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dengan demikian penelitian ini dapat dijamin keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeonalia, G.. 2012. *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata (Skripsi)
- Adler, dkk.. 1999. *Socioeconomic Status and Health in Industrial Nations: Social, Psychological and Biological Pathways*. Ann NY Acad. Vol. 896
- Agbaria. 2014. *Religiosity, Social Support, Self-Control, and Happiness as Predictor of Violence among Arab Adolescent in Israel*. Educational Research dan Development Authority. Vol. 5, No. 2:75-85
- Astari, Dewayani. 2001. *Pemenuhan Kebutuhan Afiliasi Pengguna Internet Relay Chat (IRC)*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Skripsi)
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2014. Profil Pengguna Internet Indonesia 2014. <https://apjii.or.id/content/read/39/27/PROFIL-PENGGUNA-INTERNET-INDONESIA-2014>. Diakses pada 20 Januari 2018
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bolang, A. Daniella. 2012. *Perbedaan Psychological Well Being Orang Tua Tunggal Laki-laki dan Orang Tua tunggal Perempuan yang Bercerai*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul (Skripsi)
- Cardak, Mehmet. 2013. *Psychological Well Being and Internet Addiction among University Student*. Turki: The Turkish Online Journal of Educational Technology. Vol. 12, No. 3:134-141
- Carter, dkk.. 2012. *The Mediating Role of Monitoring in Association of Religion with Self-Control*. Social Psychology and Personality Science. Vo. 3, No. 6:691-697

- Cassidy, Olivia. 2017. *Psychological Well-Being: The Effects of Mindfulness, Sociability, Self Control and Yoga on Mental Health*. Norma Smurfit Library: National Collage of Ireland
- Chaplin, J.P.. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Christianti, Aditia. 2016. *Pschological Well Being pada Remaja yang Kecanduan Bermain Game oNline di Surabaya*. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Vol. 5, No. 1:1-12
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dutta dan Chye. 2017. *Internet Use and Psychological Wellbeing: A Study of International Student in Singapore*. Journal of International Student. Vol 7, No. 3:825-840
- Feldman, R. D., Papalia. 2008. *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika
- Ghufron, M. Nur dan Risnawati, S. Rini. 2012. *Gaya Belajar: Kajian Teoretik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Harjono. 2009. Internet Untuk Pembelajaran. <http://harjono.dagdigdug.com>. Diakses pada 22 Januari 2018
- Ismawati, Ismawati. 2013. *Peran Perubahan Organisasi pada Kesejahteraan Psikologis Karyawan PT.PLN (Persero) Area Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (Thesis)
- Jarwanto, A. Rahmawati. 2016. *Perbedaan Kontrol Diri (Self Control) pada Mahasiswa Perokok dan Mahasiswa Nonperokok di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (UIN Malang) Angkatan 2014-2015*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (Skripsi)

- Koc, Pinar. 2017. *Internet Addiction and Subjective Wellbeing in University Student*. Journal of Positive Psychology & Wellbeing. Vol. 1, N0. 1:34-41
- Kolloh, Dina Yohanna. 2015. *Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Internet Addiction pada Remaja*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana (Skripsi)
- Kominfo. 2014. Pengguan Internet di Indonesia Nomor Enam Dunia. https://kominfo.go.id/content/detail.4286/penguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media. Diakses pada 18 Januari 2018
- Lakoy, F. Santje. 2009. *Psychological Well Being Perempuan Berkerja dengan Status Menikah dan Belum Menikah*. Puspen Jurnal UEU. Vo. 7, No.2
- Majorsy, dkk.. 2013. *Kecanduan Internet pada Mahasiswa*. Depok: Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Mark, D. F., Murray M., Evans B., dan Willig C.. 2004. *Health Psychology: Theory, Research, and Practice*. London: Sage Publication ltd.
- Marlina, Rizky Dwi. 2017. *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMo) dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Emerging Adulthood*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta (Skripsi)
- Muna dan Astuti, 2014. *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir*. Semarang: Jurnal Fakultas Psikologi Univeristas Diponegoro
- Ningtyas, S.D. Yuhana. 2012. *Hubungan Self Control dengan Internet Addiction pada Mahasiswa*. Educational Psychology Journal. Vol.1, No. 1:25-30
- Oxford University Press. 2000. *Human Development Report 2000*. Oxford: Oxford University Press

- Prabowo, Adhyatman. 2017. *Gratitude dan Psychological Well Being pada Remaja*. JIPT: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 5, No. 2:260-270
- Putri, N. Ade. 2013. *Subjective Well Being Mahasiswa yang Menggunakan Internet Secara Berlebihan*. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Vol. 2, No. 1:1-16
- Ramdhanu dan Lubis. 2013. *Hubungan antara Penggunaan Internet dengan Psychological Well Being Mahasiswa UI*. Jakarta: Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Rehman, dkk.. 2016. *Internet Addiction and Psychological Well-Being among Youth of Kashmir*. The International Journal of Indian Psychology. Vol. 3, No. 3:6-11
- Ridder dan Gillebaart. 2017. *Lesson Learned From Trait Self-Control in Well Being: Making the Case for Routines and Initiation as Important Components of Trait Self-Control*. Health Psychology Review. Vol. 11, No. 1:89-99
- Rony Age, Gesa. 2008. *Analisis Kecanduan Mmorpg (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) Terhadap Performa Sosial Pemainnya*. Bandar Lampung: Universitas Lampung (Skripsi)
- Ryan, dan Deci. 2001. *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being*. Annu Revv Psychol: Vol.1, No. 52:141-166
- Ryff, D. Carol. 1989. *Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 57, No.6:1069-1081

- Ryff dan Keyes. 1995. *The Structure of Psychological Well-Being Revisted*. American Psychological Association: Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 69, No. 4:719-727
- Ryff, Magee, Kling, dan Wing. 1999. *Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being*. New York: Springer Publishing Company. No. 9:247-278
- Sahree, dkk.. 2011. *The Relationship of Internet Addiction with Family Functionong and Menatal Health among Iranian Student*. European Psychiatry. Vol. 26, No.1:1822-1822
- Santoso, Singgih. 2017. *Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Sarafino, E. P.. 2006. *Helath Psychology: Biopsychosocial Interactions Fifth Edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Sari, Rifka. 2011. *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja Pengguna Facebook*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (Skripsi)
- Sibero, Alexander F. K. 2011. *Kitab Suci Web Programming*. Yogyakarta: MediaKom
- Sidharta, Lani. 1996. *Internet Informasi Bebas Hambatan*. Jakarta: Media Alex Komputindo
- Sitti, Maryam. 2013. *Potret Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Waria Anggota IWAMA (Ikatan Waria Malang)*. Malang: Univesitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (Skripsi)
- Snaw dan Black. 2008. *Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology, and Clinical Management*. CNS Drugs. Vol. 22, No. 5:353-365

- Strauss, dkk.. 2003. *E-Marketing third Edition*. New Jersey: Prentice Hall
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumiaty, Noneng. 2013. *Literalisasi Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Bandung: Jurnal Penelitian Komunikasi. Vol. 17, No.1: 77-88
- Tonioni, dkk.. 2012. *Internet Addiction: Hours Spent Online, Behaviors and Psychological Syptoms*. Roma: Gen Hosp Psychiatry. Vol.13, No. 1:80-87
- Tung, K. Yao. 1997. *Teknologi Jaringan Internet*. Yogyakarta: Andi