

Metode Konseling Dalam Penanganan Kasus Kekerasan Seksual

Ati Kusmawati¹, Lutfi Inayah², Yuwafi Prilia Ramadhani³,
Muhammad Kijanjaya⁴

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Muhammadiyah Jakarta

email : ati.kusmawati@umj.ac.id, lutfiinayah99@gmail.com,
yuwafipr@gmail.com, mkianjaya@gmail.com

Abstract. *There are increasing cases of sexual violence involving underage teenagers and even children who are victims of these heinous acts. In this case, guidance and counseling can help victims of sexual violence because the purpose of guidance and counseling is to show, guide or direct other people to a better/right path. In writing this research, the author used literature study techniques systematically so that the steps taken could be carried out more easily. Trauma can affect anyone who experiences extraordinary events, such as war, rape, death due to violence against loved ones, and natural disasters such as earthquakes and tsunamis. The traumatic counseling process does not have any fundamental differences from the counseling process in general, including the basic skills that must be understood and applied properly. Implementation of CBT counseling to overcome trauma in victims of sexual violence can be done by following the CBT counseling framework guidelines. Implementation of CBT counseling to overcome trauma in victims of sexual violence can be done by following the CBT counseling framework guidelines.*

Keywords: *sexual violence, trauma treatment, CBT counseling, implementation*

Abstrak. Maraknya kasus kekerasan seksual yang melibatkan remaja dibawah umur bahkan pada anak anak yang menjadi korban dari perbuatan keji tersebut. Dalam hal ini bimbingan dan konseling dapat membantu korban kekerasan seksual karena tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk menunjukkan, membimbing atau mengarahkan orang lainnya ke jalan yang lebih baik/benar. Dalam melakukan penulisan penelitian ini, penulis menggunakan teknik studi kepustakaan (literatur research) secara sistematis agar langkah-langkah yang diambil dapat dilakukan dengan lebih mudah. Trauma dapat melanda siapa saja yang mengalami peristiwa luar biasa, seperti perang, kejadian perkosaan, kematian akibat kekerasan terhadap orang-orang tercinta, serta bencana alam seperti gempa dan tsunami. Proses konseling traumatik tidak memiliki perbedaan mendasar dengan proses konseling pada umumnya, termasuk keterampilan dasar yang harus dipahami dan diterapkan dengan baik. Implementasi konseling CBT untuk mengatasi trauma pada korban kekerasan seksual dapat dilakukan dengan mengikuti panduan kerangka konseling CBT. Implementasi konseling CBT untuk mengatasi trauma pada korban kekerasan seksual dapat dilakukan dengan mengikuti panduan kerangka konseling CBT.

Keywords : kekerasan seksual, penanganan trauma, konseling CBT, Implementasi

PENDAHULUAN

Pada masa kini banyak sekali kita lihat di berita terkait permasalahan kekerasan seksual, maraknya kasus kekerasan seksual yang melibatkan remaja dibawah umur bahkan pada anak anak yang menjadi korban dari perbuatan keji tersebut. Kekerasan seksual pada remaja adalah semua aktivitas seksual yang dilakukan dengan paksaan atau ancaman oleh orang dewasa atau teman sebayanya (Finkelhor,2010; Shaul,2012). Huraerah (2012) menyimpulkan kekerasan seksual merupakan pemaksaan, ancaman atau keterperdayaan seseorang dalam aktivitas seksual. Berdasarkan teori diatas kekerasan seksual merupakan bentuk aktivitas seksual yang dilakukan secara paksaan dan mengancam seseorang. Akibat perilaku kekerasan seksual ini tentu akan berdampak pada kehidupan selanjutnya

Dalam hal ini bimbingan dan konseling dapat membantu korban kekerasan seksual karena tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk menunjukkan, membimbing atau mengarahkan orang lainnya ke jalan yang lebih baik/benar. Berdasarkan pemahaman tersebut maka upaya layanan konseling sangat membantu korban kekerasan mengatasi kesulitan yang dihadapinya dengan bantuan konselor. Mengingat betapa berbahayanya dampak psikologis, fisik, dan sosial yang dialami korban pelecehan seksual (sebagaimana disebutkan di atas dalam), layanan konseling jelas mempunyai peran penting dalam memitigasi dan membantu korban pelecehan seksual. Karena efek-efek ini dapat menyebabkan korban melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya jika tidak segera mendapatkan pengobatan/pertolongan.

Pada penelitian kasus kekerasan seksual ini juga menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah suatu proses pengajaran, pelatihan, dan penguatan perilaku yang positif. Teknik ini bertujuan untuk menolong orang dalam mengenali pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berhubungan dengan perilaku (Froggatt, 2006). Teknik CBT sangat membantu dalam mengurangi gejala trauma terutama pada korban perempuan korban kekerasan seksual. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali.

KAJIAN PUSTAKA

Teori konseling merupakan suatu kaidah yang disusun untuk membantu konselor melaksanakan proses konseling sehingga menjadi bahan analisis konselor terhadap kesulitan klien. English dan English mengartikan konseling sebagai suatu hubungan antara seseorang dengan orang lain, di mana salah satunya yang berusaha untuk membantu mengatasi masalah dan dapat memecahkan masalah. Nurihsan, menyatakan bahwa: “Konseling membantu individu agar lebih mengerti dirinya sendiri, mampu mengeksplorasi dan memimpin diri sendiri serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya”. (A. Juntika Nurihsan, 2011) Adapun konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Kekerasan seksual didefinisikan sebagai setiap tindakan seksual, usaha melakukan tindakan seksual, komentar atau menyarankan untuk berperilaku seksual yang tidak disengaja ataupun sebaliknya, tindakan pelanggaran untuk melakukan hubungan seksual dengan paksaan kepada seseorang. (WHO, 2017) Kekerasan seksual adalah segala kegiatan yang terdiri dari

aktivitas seksual yang dilakukan secara paksa oleh orang dewasa pada anak atau oleh anak kepada anak lainnya. Kekerasan seksual meliputi penggunaan atau pelibatan anak secara komersial dalam kegiatan seksual, bujukan ajakan atau paksaan terhadap anak untuk terlibat dalam kegiatan seksual, pelibatan anak dalam media audio visual dan pelacuran anak (UNICEF, 2014).

Cognitive behavioural therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka. Teknik restrukturisasi kognitif (salah satu teknik CBT yang digunakan dalam penelitian ini) akan mengatasi pikiran (negatif) otomatis dan keyakinan disfungsi korban (Beck et al, 1985 ; Clark, 1986). Teknik ini mengajarkan pada korban untuk mampu mengidentifikasi pikiran dan keyakinan disfungsi yang melatarbelakangi ketakutan dan kecemasannya, serta menguji apakah pikiran dan keyakinan itu secara akurat mencerminkan realitas, kemudian memodifikasinya atau menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan lebih bermanfaat. (Li & Teori, 2015).

METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penulisan penelitian ini, penulis menggunakan teknik studi kepustakaan (literatur research) secara sistematis agar langkah-langkah yang diambil dapat dilakukan dengan lebih mudah. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kajian literatur. Referensi memuat pada hal tentang: (a) Kekerasan Seksual (b) Metode Konseling CBT, (c) Remaja, (d) Pengimplementasian Konseling CBT. Selain itu, ada beberapa referensi yang digunakan yaitu google scholar.

A. Google Scholar

Google scholar adalah salah satu fitur dari mesin pencarian terbesar yaitu, google yang menyediakan literatur ilmiah dalam bentuk jurnal ataupun artikel ilmiah yang sudah dipublikasi oleh penulisnya dan berasal dari berbagai disiplin ilmu.

Metode studi literatur diartikan sebagai suatu rangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008:3). Selain itu, dalam melakukan penelitian literatur atau kepustakaan terdapat beberapa hal yang menjadi ciri utama yaitu pada berkas pustaka berdasarkan hasil penelitian yang sudah valid sehingga tidak diharuskan untuk melihat langsung pada setiap sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. TRAUMA

Trauma merupakan keadaan dimana seseorang mengalami gangguan baik fisik maupun psikologis akibat kejadian/pengalaman yang cukup mengerikan dan membuat mereka tidak berdaya. Trauma juga sering dikaitkan dengan kondisi seseorang yang terpuruk akibat pengalaman pahit yang menimpanya. Weaver, Flanelly dan Preston, 2003 dalam Nirwana (2012) trauma merupakan suatu kejadian fisik atau emosional yang cukup serius yang mengakibatkan kerusakan dan ketidakseimbangan secara substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam jangka waktu yang relatif lama. Sementara trauma psikis dalam psikologi diartikan sebagai anxiety/kecemasan hebat dan mendadak akibat kejadian di lingkungan individu yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindar. Di samping itu trauma merupakan suatu kondisi emosional yang terus berlanjut setelah suatu kejadian trauma yang tidak menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan.

Menurut Corney (dalam Pickett, 1998), trauma berasal dari Bahasa Yunani yang dapat diartikan luka. Selain itu, Cavanagh dalam Mental Health Channel menjelaskan bahwa trauma adalah suatu peristiwa yang sangat luar biasa dan dapat menyebabkan luka serta perasaan sakit. Trauma sering kali diartikan sebagai luka atau perasaan sakit yang serius akibat peristiwa yang tidak biasa, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang dapat melibatkan luka fisik, luka psikis, bahkan keduanya. Setiap orang akan mengalami dan menanggapi kejadian atau pengalaman traumatik dengan cara yang berbeda, sehingga reaksi masing-masing individu dalam menghadapi peristiwa traumatik akan bervariasi. Oleh karena itu, hal yang lumrah terjadi jika seseorang merasakan ketakutan, baik secara fisik maupun emosional, sebagai respons stres terhadap kejadian traumatik tersebut.

Trauma dapat melanda siapa saja yang mengalami peristiwa luar biasa, seperti perang, kejadian perkosaan, kematian akibat kekerasan terhadap orang-orang tercinta, serta bencana alam seperti gempa dan tsunami. Gangguan pasca trauma bisa muncul segera setelah peristiwa traumatik atau dapat juga timbul secara tertunda hingga beberapa tahun kemudian. Korban umumnya mengalami gejala seperti ketegangan, kesulitan tidur (insomnia), sulit berkonsentrasi, dan merasa hidupnya terkendali oleh sesuatu yang tidak dapat diatasi. Bahkan, beberapa orang yang mengalami gangguan pasca trauma bisa kehilangan makna hidupnya. Dalam kasus yang lebih parah, mereka dapat mengalami stres yang berkepanjangan, yang dapat mengakibatkan gangguan otak dan penurunan kemampuan intelektual.

Nurrochman (2007) juga menyatakan bahwa secara umum, ketika seseorang mengalami trauma, apapun peristiwa yang menjadi latar belakangnya, seperti pemerkosaan, penganiayaan, atau bencana alam yang mengerikan, reaksi yang muncul dapat dikelompokkan menjadi tiga aspek, yaitu: gangguan ingatan, upaya untuk menghindari, dan munculnya gangguan fisik. Ketiga jenis respons ini memberikan dampak negatif terhadap aktivitas sosial atau interaksi sehari-hari seseorang, dengan kata lain, fungsi sosial mereka menjadi terganggu. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pemulihan secara komprehensif agar mereka dapat kembali menjalani kehidupan mereka dengan lebih baik

B. KONSELING TRAUMATIK

Kegiatan layanan konseling traumatik akan berfokus pada permasalahan trauma yang sedang dialami dan dimiliki oleh konseli. Cavanagh dalam *Mental Health Channel* menjelaskan bahwa trauma adalah suatu peristiwa yang sangat luar biasa dan dapat menyebabkan luka serta perasaan sakit. Trauma sering kali diartikan sebagai luka atau perasaan sakit yang serius akibat peristiwa yang tidak biasa, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang dapat melibatkan luka fisik, luka psikis, bahkan keduanya. Oleh karena itu, dalam konteks konsep konseling traumatik dapat diartikan bahwa bantuan yang diberikan oleh konselor memiliki sifat terapeutis dengan tujuan mengubah sikap konseli. Seperti yang dijelaskan oleh Etty Setiawati (2016), konseling traumatik merupakan bantuan terapeutis yang difokuskan pada perubahan sikap dan perilaku konseli yang mengalami trauma. Pelaksanaannya dilakukan secara tatap muka antara konseli dan konselor melalui teknik wawancara, dengan tujuan mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Proses konseling traumatik tidak memiliki perbedaan mendasar dengan proses konseling pada umumnya, termasuk keterampilan dasar yang harus dipahami dan diterapkan dengan baik. Meskipun demikian, terdapat perbedaan khusus dalam pelaksanaan proses konseling traumatik dibandingkan dengan konseling pada umumnya. Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh Etty Setiawati (2016), menjelaskan bahwa konseling traumatik memiliki perbedaan mendasar dengan konseling biasa. Perbedaan tersebut terletak pada tiga aspek, yaitu: pertama, konseling traumatik menitikberatkan fokusnya hanya pada satu permasalahan klien, yakni trauma yang sedang dihadapi, sementara konseling biasa bersifat lebih luas dengan mempertimbangkan banyak aspek dan melakukan asosiasi selama terdapat keterkaitan. Kedua, dalam konseling traumatik, konselor lebih banyak memerlukan bantuan dari orang lain seperti teman dekat konseli, keluarga, tetangga, melakukan layanan referal, dan konselor lebih aktif. Ketiga, tujuan dari konseling traumatik adalah penyembuhan terhadap gejala trauma yang dihadapi konseli, dengan mengembalikan keadaan ke kondisi sebelumnya. Secara lebih rinci,

Murro dan Kottman (dalam Nurihsan, 2005) menjelaskan bahwa tujuan dari konseling traumatik adalah (a) mengembangkan pemikiran realistis, yaitu melihat trauma sebagai bagian integral dari kehidupan; (b) mendapatkan pemahaman mendalam tentang peristiwa dan situasi yang menjadi sumber trauma; (c) memahami dan menerima berbagai perasaan yang terkait dengan trauma serta mempelajari keterampilan baru untuk mengatasi dampak trauma.

C. IMPLEMENTASI KONSELING CBT

Implementasi konseling CBT untuk mengatasi trauma pada korban kekerasan seksual dapat dilakukan dengan mengikuti panduan kerangka konseling CBT yang dikembangkan oleh Froggatt (2009:4-5). Proses ini melibatkan enam tahapan, dimulai dengan tahap pertama, yaitu "engage client" (bekerjasama dengan klien/konseli), di mana kolaborasi digunakan untuk membentuk hubungan yang hangat, penuh empati, dan penuh penghargaan. Tujuannya adalah agar mereka merasa didukung dan diterima. Konsep ini diterapkan berdasarkan pemahaman bahwa korban kekerasan seksual sedang mengalami gangguan psikologis traumatik dengan gejala emosional yang labil, tingkat kecemasan yang tinggi, penyalahan diri, perasaan kurang beruntung, dan rasa tak berdaya. Dalam konteks ini, kehadiran individu yang dapat menciptakan kenyamanan psikologis, memberikan perhatian tulus, dan menghargai potensi untuk bangkit serta membentuk masa depan yang cerah menjadi faktor yang sangat penting. Dengan kondisi seperti ini akan memudahkan konselor untuk merubah pemikiran negatif yang dirasakan oleh konseli menjadikan pemikiran yang lebih positif agar dapat mengambil hikmah dari apa yang di alaminya.

Kedua, melakukan assessment terhadap masalah, individu, dan situasi. Pada tahap ini, konselor melakukan evaluasi terhadap gangguan traumatik yang dihadapi oleh individu korban kekerasan seksual. Assessment ini bertujuan untuk memahami sejauh mana dampak gangguan traumatik pada setiap individu, mengingat perbedaan tingkat respons individu terhadap trauma. Selain itu, penilaian ini juga dimaksudkan untuk menggali informasi riwayat pribadi dan sosial para korban, menilai tingkat keparahan masalah traumatik, mengevaluasi faktor kepribadian yang relevan, dan mengidentifikasi kemungkinan gangguan sekunder yang menyertainya serta bagaimana perasaan mereka terhadap hal ini. Menurut Rusmana (2012), asesmen dan diagnosis ini memiliki tujuan untuk memperoleh data yang akurat mengenai kondisi para korban, sehingga dapat menghindari kesalahan dalam memberikan bantuan dalam proses pemulihan dari gangguan traumatiknya.

Ketiga, menyiapkan klien untuk terapi. Pada tahap ini, konselor mempersiapkan individu yang mengalami gangguan traumatik untuk menjalani terapi menggunakan pendekatan konseling CBT. Konselor dan konseli sepakat bersama mengenai tujuan yang ingin

dicapai selama proses konseling. Dalam konteks konseling CBT, tujuan yang dikejar adalah perubahan pada aspek kognitif dan perilaku yang maladaptif dan tidak berfungsi, sehingga memungkinkan konseli kembali menjalani kehidupan yang sehat, baik secara fisik maupun psikologis, serta mandiri. Untuk mencapai tujuan ini, konselor terus memberikan motivasi kepada konseli untuk berubah. Konselor menjelaskan bagaimana pemikiran dan perilaku yang tidak sehat akibat pengalaman traumatik dapat merugikan mereka, memberikan dampak negatif pada kehidupan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dan oleh karena itu, perlu mengalami perubahan pemikiran yang lebih positif.

Keempat, mengimplementasikan program penanganan. Pada tahap ini, konselor memulai pelaksanaan program yang telah disepakati bersama, yaitu melalui langkah-langkah dalam proses konseling traumatik menggunakan CBT. Langkah awal adalah mengubah keyakinan yang maladaptif pada konseli, yang dikenal sebagai pencatatan pikiran atau analisis rasional. Individu yang mengalami trauma seringkali memiliki keyakinan yang tidak sehat, seperti merasa hancur, tidak dapat pulih, kehilangan harapan masa depan, dan merasa tidak dicintai (baik oleh manusia maupun Tuhan). Konselor melakukan identifikasi terhadap pemikiran-pemikiran yang tidak rasional, mengumpulkan bukti bahwa pemikiran tersebut tidak rasional, dan membimbing mereka untuk menantang pemikiran tersebut. Selanjutnya, konselor mengajarkan keterampilan untuk mengubah keyakinan yang keliru yang dapat mengganggu emosi dan aktivitas mereka. Melalui pengembangan CBT, konselor memberikan intervensi untuk mengurangi ketakutan, kecemasan, keputusasaan, serta merespons keyakinan yang tidak sehat tersebut.

Kelima, evaluasi progres. Pada tahap ini, konselor melakukan penilaian terhadap langkah-langkah yang telah diambil. Evaluasi ini dilakukan untuk menilai sejauh mana konseli telah berkembang dalam hal perubahan kognitif dan perilakunya. Setelah menerapkan pendekatan dan intervensi kognitif serta intervensi tingkah laku, diharapkan struktur kognitif dan perilaku konseli dapat kembali normal, ditandai dengan berkurangnya efek traumatik. Pada akhirnya, diharapkan bahwa mereka dapat mengambil hikmah dari bencana tsunami yang mereka alami dan memiliki keyakinan bahwa trauma adalah suatu pengalaman yang merugikan bagi kehidupan mereka

keenam, mempersiapkan klien untuk mengakhiri proses konseling. Pada tahap ini, konselor menjelaskan pentingnya klien memiliki keterampilan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Sebelum sesi konseling berakhir, konselor memberikan penguatan terhadap pencapaian yang telah dicapai. Selain itu, konselor juga memberitahu tentang kemungkinan munculnya masalah yang serupa (seperti gempa, tsunami,

atau pengalaman traumatik lainnya), sehingga klien dapat memahami cara mengatasi masalah secara mandiri jika situasi serupa benar-benar terjadi. Keterampilan ini sering disebut sebagai self-help atau self-counseling.

KESIMPULAN

Kekerasan seksual pada remaja adalah semua aktivitas seksual yang dilakukan dengan paksaan atau ancaman oleh orang dewasa atau teman sebayanya. Akibat perilaku kekerasan seksual ini tentu akan berdampak pada kehidupan selanjutnya. Dalam hal ini bimbingan dan konseling dapat membantu korban kekerasan seksual karena tujuan dari bimbingan dan konseling adalah untuk menunjukkan, membimbing atau mengarahkan orang lainnya ke jalan yang lebih baik/benar. Berdasarkan pemahaman tersebut maka upaya layanan konseling sangat membantu korban kekerasan mengatasi kesulitan yang dihadapinya dengan bantuan konselor. Implementasi konseling CBT untuk mengatasi trauma pada korban kekerasan seksual dapat dilakukan dengan mengikuti panduan kerangka konseling CBT. Dimulai dengan tahap pertama, yaitu "engage client" (bekerjasama dengan klien/konseli), di mana kolaborasi digunakan untuk membentuk hubungan yang hangat, penuh empati, dan penuh penghargaan. Kedua, melakukan assessment terhadap masalah, individu, dan situasi. Ketiga, menyiapkan klien untuk terapi. Keempat, mengimplementasikan program penanganan. Kelima, evaluasi progres. keenam, mempersiapkan klien untuk mengakhiri proses konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Awaliyah, Ning Sasi, Ulin Nihayah, Dan Khozaainatul Mina. 2021. *Konseling Traumatik Untuk Menangani Gangguan Kesehatan Mental Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual*

Perianto, Eko, Dan Shinta Purwaningrum. 2022. *Pemahaman Konsep Konseling Dan Keterampilan Dasar Konseling Pada Mahasiswa Kelas Konseling Traumatik*. Vol. 6. No. 1.

Rimayati, Elif. 2019. *Konseling Traumatik Dengan Cbt: Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami Di Selat Sunda*.

Rahmat, Hayatul Khairul, Dan Desi Alawiyah. 2020. *Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam*. Vol. 6. No. 1.

Salsabila Rizky Ramadhani, dan R Nunung Nurwati. 2023. *Dampak Traumatis Remaja Korban Tindakan Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga*. VOLUME: 12 NOMOR: 2 HALAMAN: 131 – 137

Muhammad Fauzi Al Fariza, Zidny Ilma Nafi'a, Salma Salsabila Zafila, Putri Zafronul Azni Syafi'i. (2022). *Peran Layanan Konseling Bagi Korban Pelecehan Seksual*. Vol. 2

Intan Sholihat, Jaja Suteja. (2022). *Layanan Konseling Individu dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual Remaja di LSM WCC Mawar Balqis Cirebon*. Vol. 5, No. 2