

Research Article

## Konseling Eksistensial Untuk Perubahan Makna Hidup Pada Korban Pelecehan Seksual

Nilas Siti Wulandari<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>, Netrawati<sup>3</sup>

1. Universitas Negeri Padang, [nilassitiwulandarioo@gmail.com](mailto:nilassitiwulandarioo@gmail.com)
2. Universitas Negeri Padang, [yenikarneli.unp@gmail.com](mailto:yenikarneli.unp@gmail.com)
3. Universitas Negeri Padang, [netrawatineta@yahoo.co.id](mailto:netrawatineta@yahoo.co.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. This is an open access article under the CC BY License : [\(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Received : January 31, 2024                      Revised : February 20, 2024  
Accepted : February 28, 2024                      Available online : March 21, 2024

**How to Cite:** Nilas Siti Wulandari, Yeni Karneli, & Netrawati. (2024). Konseling Eksistensial Untuk Perubahan Makna Hidup Pada Korban Pelecehan Seksual. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 111–117. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.104>

**Abstract.** The subject is a 16-year-old girl who has been sexually abused by her ex. Assessment methods include psychological tests, observations, and interviews. The intervention provided to the subject is the creation of an experience consciousness consisting of one session. The objective of this intervention was to raise the standard of living in sexually transmitted diseases. The results of these interventions showed that there was a positive change in the subject; previously, the subjects felt that the sexual harassment they experienced in school was a reflection of their own shortcomings, that they could not grow as people, they were unwilling to participate in extracurricular activities, and they were not able to protect themselves from others. However, now there are positive changes in the subject, such as the subject realizing that their sexual abuse is not the end of the story and that they are not alone in realizing it.

**Keywords:** Existential counseling, victims of sexual harassment, meaning of life.

**Abstrak.** Subjek adalah seorang gadis berusia 16 tahun yang mengalami pelecehan seksual dari mantan. Metode penilaian termasuk tes psikologis, observasi, dan

wawancara. Intervensi yang disediakan pada subjek adalah penciptaan kesadaran pengalaman yang terdiri dari satu sesi. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan standar hidup pada penyakit menular seksual. Hasil dari intervensi ini menunjukkan bahwa ada perubahan positif dalam subjek; sebelumnya, subjek merasa bahwa pelecehan seksual yang mereka alami di sekolah adalah refleksi dari kekurangan mereka sendiri, bahwa mereka tidak dapat tumbuh sebagai orang, mereka tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan mereka tidak mampu melindungi diri mereka dari orang lain. Namun, sekarang ada perubahan positif dalam subjek, seperti subjek menyadari bahwa pelecehan seksual yang mereka alami bukan akhir cerita dan bahwa mereka tidak sendirian dalam menyadarinya.

**Kata Kunci:** Konseling Eksistensial, Korban Pelecehan Seksual, Makna Hidup.

### PENDAHULUAN

Pelecehan seksual adalah fenomena yang sering terjadi di masyarakat, terutama terhadap kaum muda. Pelecehan seksual didefinisikan sebagai perilaku apa pun yang mengganggu aktivitas seksual seperti terlibat dalam aktivitas seksual yang menyarankan atau menyinggung; ini termasuk melecehkan, mengancam, atau mengekspos diri kepada orang lain; berpartisipasi dalam kegiatan seksual yang menjanjikan atau menyengat; terlibat dalam hubungan yang terkait dengan seks; melibatkan diri dalam aktivitas seks yang menyuguhkan atau menyentuh; dan terlibat dalam kegiatan non-seksual lainnya yang tidak termotivasi oleh pelecehan seksual. (Poerwandi 2000).

Individu dapat dikatakan mengalami atau mengembangkan kekerasan seksual korban jika mereka mengalami kesulitan fisik, masalah psikologis, atau penderitaan emosional. (Suhandjati, 2004). Perilaku seksual yang terjadi sepanjang masa kanak-kanak adalah fenomena yang akan memiliki dampak negatif pada anak di tahun-tahun berikutnya. (Pada tahun 2009, Sisca dan Moingka). Perilaku seksual tidak hanya dapat memengaruhi perkembangan fisik bayi, seperti mata dan nada kulit, tetapi juga mempengaruhi perkembangan psikologisnya, termasuk kecemasan, depresi, cedera otak traumatis, dan kekurangan gizi. (Orange & Brodwin, 2005). Selain itu, pelecehan seksual akan memiliki efek negatif seperti penurunan kualitas hidup dan stereotip gender. (Dube et al, 2005).

Dengan mempertimbangkan tingkat pelecehan seksual, terutama sepanjang masa kanak-kanak, nasihat yang tepat dan ditargetkan diperlukan untuk mendukung korban pelanggaran seksual. Pendekatan segera tepat untuk menangani korban pelecehan seksual dengan menggunakan konseling sebagai salah satu alternatif. Orang dengan gangguan orientasi seksual dapat mendapat manfaat dari konseling (Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. 2002). Salah satu jenis nasihat yang sering digunakan untuk membatasi pelecehan seksual adalah jenis eksistensial.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Parrish (2008), konseling berdasarkan teori eksistensial-humanistik dapat membantu mereka yang menderita pelecehan seksual dan mengalami depresi, trauma, penderitaan psikologis, dan penderitaan emosional. Intervensi ini akan membantu individu

dengan pelecehan seksual untuk mengeksplorasi diri mereka sendiri dan mengidentifikasi mekanisme yang sehat untuk mengatasi dan mengatasi.

Konseling eksistensial dapat membantu dengan perilaku seksual non-konstan (menonton pornografi) dan konstan (cumbuan, hubungan paksa, penetrasi). Pada awalnya, korban mungkin merasa sedikit lega dengan kemampuan mereka untuk mengingat diri mereka sendiri dan memahami dunia seperti sekarang. Rasa pelepasan adalah fokus utama intervensi ini. Penasihat juga bersedia menggunakan pengaruh mereka untuk menekan pihak-pihak yang terlibat dalam menyelesaikan perselisihan. Di sini, penasihat akan menginspirasi dan mendorong siswa untuk mengejar impian mereka, membuat tujuan baru, dan memperbaiki kehidupan sehari-hari mereka. oleh K.D. Robinson (2010)

### **METODE PENELITIAN**

Metode assesment yang digunakan dalam kasus ini adalah dengan menggunakan metode assesment non tes dan tes. Metode tes yang diberikan menggunakan tes grafis dan TAT. Sedangkan metode non tes yang diberikan menggunakan interview dan observasi.

Intervensi ini dilakukan berdasarkan masalah utama yang dihadapi subjek saat ini. Masalah utama yang dipahami subjek adalah bahwa mereka merasa bersalah, marah, dan kehilangan rasa harga diri mereka sebagai akibat dari pelecehan seksual yang mereka alami. Selain itu, penggunaan konseling eksistensial dalam kasus pelecehan seksual telah didokumentasikan dalam penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Parrish (2008), yang menyimpulkan bahwa menggunakan konseling existensial berdasarkan teori humanistik dapat membantu korban serangan seksual yang mengalami depresi, trauma, gangguan dalam hubungan mereka, dan penderitaan emosional.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Tinjauan Pustaka : Konseling Eksistensial**

Intervensi yang akan diberikan pada subjek ini adalah nasihat berdasarkan bukti empiris. Konsep psikologi eksistensial adalah hasil dari kegagalan untuk mencapai potensi, pertumbuhan kepribadian normal yang terbatas pada individu yang bersangkutan, penentuan diri dan kecenderungan menuju arah pertumbuhan, orientasi ke masa depan tidak terlalu jauh di masa lalu, kewaspadaan sebelum membuat keputusan, dan perbedaan antara keadaan emosional dari keadaan emosi dan neurotik. (Alwisol, 2004 & Corey.G, 2010).

Tujuan dari konseling eksistensial adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang membantu masing-masing individu mencapai potensi penuh mereka, mendukung klien dalam menjadi lebih sadar diri, identifikasi kondisi yang memaksimalkan kesadaran diri klien dan pertumbuhan, dan membantu klien untuk mengatasi hambatan yang terkait dengan kesadaran diri mereka. (Corey.G, 2010).

Fungsi dan peran terapis dalam pandangan eksistensial adalah koselor memahami pentingnya pendekatan dari pribadi ke pribadi, menyadari peran dan tanggung jawab, mengakui sifat timbal balik dari hubungan terapeutik, berorientasi pada pertumbuhan, mengharuskan terapis terlibat dengan klien

sebagai suatu pribadi yang menyeluruh, memandang terapis sebagai model, mengakui kebebasan klien untuk mengungkapkan pandangan dan tujuan-tujuan serta nilainya sendiri, mengurangi kebergantungan klien, meningkatkan kebebasan klien dan menyadari bahwa keputusan dan pilihan akhir terletak pada klien bukan pada konselor (Corey.G, 2010).

### Hasil Asesmen

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan menggunakan tes, wawancara, dan pengamatan, disimpulkan bahwa subjek adalah individu cerdas. IQ subjek diklasifikasikan sebagai "rata-rata atas" (dihasilkan dari catatan data), dan secara konsisten mencetak skor di 10 percentil teratas dari SD (Sekolah Dasar) sampai saat ini. Subjek adalah individu yang sensitif dan selalu mencoba untuk mengekspresikan perasaan yang telah mereka alami secara langsung.

Salah satu masalah yang sedang dialami saat ini adalah pelecehan seksual. Eksitasi seksual terjadi beberapa bulan yang lalu dan dilakukan oleh pasien itu sendiri. Dalam waktu tiga bulan, subjek tersebut telah membangun hubungan dengan pacarnya. Dalam tiga bulan pertama, situasi subjek bebas dari masalah, terlepas dari bagaimana itu ditangani, tetapi di bulan keempat, ada masalah. Subjek rekomendasi kerap kali menonton vilm porno bersama dan mulai berani memegang dan merabah subjek. Awal subjek menolak, takut apabila pacarnya marah, dan lama kelamaan subjek merasa tidak enak dengan pacarnya. Setelah itu, tubuh subjek dikosongkan oleh penjaga dan juga tidak terpengaruh saat menonton film pornografi. Selain itu, subjek dibentuk oleh penjaga; jika subjek tidak dibentuk dengan baik oleh penjanganya, penjaga akan menjelaskan kepada subjek sifat hubungan mereka dengan penjaga lain. Subjek menjadi semakin tidak nyaman dengan wahyu ini dan kurang cenderung untuk menerima pacarnya dalam hal ini.

Subject tidak pernah menyebutkan masalah ini kepada siapa pun, termasuk dirinya sendiri. Setelah mengalami pelecehan seksual selama dua bulan, subjek menyadari ini. Persona tua subjek diam-diam berbicara dengan persona tua pacar subjek dan menjelaskan apa yang terjadi di antara mereka. Orang-orang yang bekerja sebagai subordinate harus memperhatikan apa yang dilakukan anak-anak mereka pada subjek, dan mereka harus berkolaborasi untuk menyesuaikan subjek dengan anak.

Meskipun subjek telah kehilangan kontak dengan guru, subjek merasa menyesal untuk dirinya sendiri dan mengekspresikan perasaannya terhadap semua yang terjadi, kadang-kadang tidak ingin menghadiri sekolah dan kadang tidak ingin berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Bersama dengan sikap bawahannya Ayah, yang berikut, insiden ini membuat subjek lebih sadar diri dan puas diri. Subjek berani untuk menolak dan menjaga dirinya, tidak mungkin ayah subjek menganggap kejadian ini. Setelah insiden ini, hubungan subjek dengan Ayahnya bahkan menjadi tegang. Subjek sering merasa bingung dengan objek; satu-satunya subjek yang memahami ini adalah ibu subjek dan ayah subjek.

Lingkungan keluarga subjek yang selalu mengikuti norma-norma agama dan pola asuh yang terapkan orang tua pada subjek dari kecil hingga saat ini selalu menjunjung tinggi nilai-nilai agama membuat subjek memiliki ideal diri yang

tinggi. Seorang wanita yang baik adalah seseorang yang mampu merawat dirinya sendiri, mempertahankan martabatnya sebagai seorang wanita, dan tidak ragu untuk berbicara untuk apa yang dikatakan oleh Tuhan. Namun, diri ideal yang digambarkan dalam pikiran subjek tidak konsisten dengan keadaan pikiran subjek saat ini.

Menimbulkan perasaan bersalah, perasaan berdosa, rendah diri, menyalahkan diri sendiri, penyesalan dan akhirnya merasa kehilangan makna hidup sebagai peristiwa pelecehan seksual yang dilupakan. Orang-orang sering meremehkan pentingnya masa lalu sebagai salah satu penyebab utama kegagalan, karena setiap kegagalannya seringkali mengakibatkan gagal. Mengambil makna dalam sebuah peristiwa yang terjadi dalam kehidupan kita, dan individu yang mampu mengubah suatu kegagalan menjadi makna akan mampu mengambil makna di dalam suatu peristiwa (Frankl dalam Jones, R, N, 2006). Karena itu, seseorang dibutuhkan untuk membantu setiap individu dalam mengenali nilai mereka sendiri dalam setiap kekalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kelemahan yang ada di sini adalah satu hal yang cacat atau berbahaya. Selain ketidaknyamanan yang dialami oleh subjek, kelemahan pelecehan seksual yang dialaminya tidak diragukan lagi berdampak negatif pada kehidupan dan harga diri subjek dan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup subjek di dalam diri mereka sendiri. Manusia harus memperbaiki dirinya dengan mengenali potensi yang terletak di dalamnya; jika tidak mampu melakukannya, ia akan mengalami "penyakit" (Yusuf, 2008; Alwisol, 2004). Ini karena kegagalan untuk melakukannya dapat mengakibatkan munculnya kondisi yang adalah isolasi, alineasi, keterasingan, dan kesepian. Itulah sebabnya sangat penting untuk mendukung subjek sehingga dapat memahami beberapa konsekuensi dari buruk orang yang saat ini terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat bergerak maju dan melanjutkan menemukan makna hidupnya.

### Hasil Intervensi

Setelah menyelesaikan proses intervensi terstruktur yang disediakan oleh terapis, pendekatan konsensus-building berdasarkan pertimbangan pengalaman menghasilkan hasil yang sangat baik. Hasilnya adalah perubahan yang lebih menguntungkan dalam kinerja subjek setelah setiap hari. Wanita yang tidak mampu menjaga kehormatannya, wanita yang lemah, merasa berdosa dan merasa harga dirinya sudah hilang. Pada mulanya, subjek merasa bahwa kejadian pelecehan seksual yang ia alami adalah dirinya. Insiden yang disebutkan di atas membuat subjek kurang mungkin untuk mengikuti rutinitas seperti biasanya, seperti menghadiri sekolah sering, berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan menghabiskan banyak waktu dengan rekan-rekan mereka.

Namun, subjek sekarang mulai menunjukkan perubahan yang benar-benar positif, seperti subjek menyadari bahwa pelecehan seksual yang mereka alami bukanlah akhir dari masalah. Tidak ada yang menyalahkan diri sendiri atas kejadian peristiwa seksual yang dialami, biar tidak terlakukan dengan permasalahan dan menemukan makna atas peristiwa yang dihadapinya. Meskipun subjek tidak bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang

diselenggarakan oleh sekolah, subjek sering mengganggu kelas dan tidak sangat mungkin untuk terganggu.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi, perubahan yang sesuai dilakukan. Subjek telah menyadari bahwa pelecehan seksual yang mereka alami bukanlah akhir dari segalanya. Subjek tidak lagi merasa sendirian di hadapan pelecehan seksual yang mereka alami; sebaliknya, mereka termotivasi untuk berubah dan tidak terpengaruh oleh tantangan yang mereka hadapi dan harus dihadapi. Konsesi yang dilakukan oleh subjek adalah cara mereka sendiri untuk mengekspresikan penolakan mereka terhadap insiden buruk yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari mereka. Setelah seseorang dapat memahami buruk yang sedang dibahas, mereka telah memperoleh wawasan tentang gaya hidup mereka sendiri.

Hidup adalah proses mengatasi rintangan yang sangat berarti bagi setiap individu. Makna hidup dapat dihasilkan dari tiga nilai: kreativitas, ketekunan, dan tidak egois. Individu didorong oleh nilai bersikap untuk mempertimbangkan kondisi negatif yang tidak terhalang. Dengan demikian, setiap individu akan dipengaruhi oleh sifatnya sendiri untuk memahami tujuan hidupnya sendiri. Kemampuan individu untuk mengatasi tantangan kehidupan akan dipengaruhi secara negatif oleh ketidakmampuan mereka untuk memahami kehidupan mereka sendiri; jika mereka tidak mampu melakukannya, mereka akan mengalami kekosongan eksistensial. Ini sering dikaitkan dengan perilaku yang tidak perhatian, tidak difokuskan, tanpa tujuan, dan kurangnya kesadaran diri. (Bastaman, H. D. 2007). Ini mirip dengan apa yang dialami subjek setelah mengalami pelecehan seksual, tetapi sekarang subjek dapat mendapat manfaat dari insiden karena mereka telah mencapai nilai-nilai sikap target (melampaui nilai), yang merupakan nilai yang berasal dari mengalami penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian dalam bentuk pembelajaran apa pun yang tidak mungkin terjadi lagi.

Ketika subjek telah mampu menemukan makna dari peristiwa yang dialaminya maka perasaan penyesalan dan kecemasan akan berkurang pula sehingga ia dapat memaksimalkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya (Corey.G, 2010).

### KESIMPULAN

Setelah melakukan intervensi dengan menggunakan konseling berbasis eksistensial yang terdiri dari beberapa sesi terapi menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang cukup baik pada subjek. subjek tidak menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang terjadi dan menemukan makna atas kejadian yang dialaminya. Walaupun subjek belum bersedia mengikuti kegiatan ekstrakurikuler diskolahnya namun subjek sudah jarang sekali membolos sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

Adiyanto, W. (2020). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Sebagai Ruang Diskusi Upaya Pencegahan Pelecehan Seksual di Lingkungan Akademis. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*. <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v6i2.7594>

- Agus, F. R. S. (2019). Konseling Feminis Dengan Teknik Assertive Training Untuk Menangani Trauma Kekerasan Seksual Pada Mojo Gubeng Surabaya. 109.
- Ahmad Saifuddin. (2021). Merumuskan Faktor Penyebab Dan Solusi Pelecehan Seksual Menggunakan Perspektif Psikologi, Sosial, Dan Agama. *Academia Journal of Multidisciplinary Studies*, 5(2), 381–420.
- Akbar Asfar, Mistari, & Sunarti. (2020). Hubungan Pelecehan Seksual Dengan Kondisi Psikologis Pada Remaja Di SMK Analis Kimia Makassar. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.155>
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Ariyanto, R. D., Mappiare-AT, A., & Irtadji, M. (2017). Identifikasi Karakter Ideal Konseli Menurut Teks Kepribadian Founding Fathers Indonesia: Kajian Dalam Perspektif Fromm. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 1(2), 174. <https://doi.org/10.26740/jp.v1i2.p174-182>
- Bastaman, H. D. 2007. *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. (2010). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Reftika Aditama.
- Davison, G. C, Neale, J. M & Kring, A. M. 2002. *Abnormal Psychology*. 9th edition. California.
- Dube, S.R., Anda, R.F., Whitfield, C.L., Brown, D.W., Felitti, V.J., Dong, M., & Giles, W.H. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (5), 430-438.
- Jones, R.N. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*, edisi keempat. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Orange, L.M., & Brodwin, M.G. (2005). Childhood sexual abuse: What rehabilitation counselors need to know. *Journal of Rehabilitation*, 71 (4), 5-12.
- Parrish, M.S., Standard, R.P., Cobia, D.C. (2008). Using existensial-humanistic approaches in counseling adolescents with inappropriate sexual behaviors. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*. 47, 2641.
- Rismawanti, V. (2021). Gambaran Sikap Remaja Terhadap Pelecehan Seksual Di Sman 2 Rengat Tahun 2019. *Menara Ilmu*, XV (01), 104–111. <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2371>
- Sisca, H., & Moningka, C. (2009). Resiliensi perempuan dewasa muda yang mengalami kekerasan seksual dimasa kanakkanak. *Journal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 3
- Suhandjati, S. (2004). *Kekerasan terhadap istri*, Yogyakarta: Gama Media
- Yusuf, S., Nurihsan, A.S. (2008). *Teori kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya