

Research Article

Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pini Pitria¹, Yeni Karneli², Netrawati³

1. Universitas Negeri Padang, pinipitria396@gmail.com
2. Universitas Negeri Padang, yenikarneli.unp@gmail.com
3. Universitas Negeri Padang, 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/>.

Received : January 31, 2024

Revised : February 20, 2024

Accepted : February 28, 2024

Available online : March 21, 2024

How to Cite: Pini Pitria, Yeni Karneli, & Netrawati. (2024). Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 103–110. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.105>

Abstract. Sexual harassment is a traumatic experience that can have a long-term impact on the well-being of the individual who is the victim. Victims who are abused have a very deep trauma that affects their development and daily life, especially in the social environment, they are often ostracized and looked down upon, which The environment should accept and help eliminate the trauma of harassment they experience. Individuals who are victims of sexual harassment often end their lives, some become perpetrators of harassment too. Trauma recovery for victims of sexual abuse requires a counseling approach that is effective and proven to help victims overcome trauma symptoms. One promising approach is Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). This research is a literature study, the reference that researchers use in this research, consists of scientific articles which are then collected and then analyzed to examine topics and solutions to problems. This journal aims to explain how counseling with the REBT approach can be used to help victims of sexual harassment in their lives. recovery from their trauma and preventing possible long-term impacts.

Keywords: Recovery, Sexual Abuse Trauma, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling.

Abstrak. Pelecehan seksual adalah pengalaman traumatis yang dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan individu yang menjadi korbannya, korban yang terkena pelecehan memiliki trauma yang sangat mendalam sehingga berpengaruh terhadap perkembangan dirinya serta keseharian hidupnya, terutama di lingkungan sosial mereka sering di kucilkan dan di pandang rendah, yang seharusnya lingkungan menerima dan membantu menghilangkan trauma pelecehan yang mereka alami tersebut. Individu yang menjadi korban pelecehan seksual sering kali ada yang mengakhiri hidupnya, ada yang menjadi pelaku pelecehan juga. Pemulihan trauma korban pelecehan seksual membutuhkan pendekatan konseling yang efektif dan terbukti dalam membantu korban mengatasi gejala trauma. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Penelitian ini merupakan studi literatur, rujukannya yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, terdiri dari artikel ilmiah yang kemudian di kumpulkan kemudian dianalisa untuk mengkaji topik dan solusi dari permasalahan. Jurnal ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana konseling dengan pendekatan REBT dapat digunakan untuk membantu korban pelecehan seksual dalam pemulihan trauma mereka dan mencegah dampak jangka panjang yang mungkin terjadi.

Kata Kunci: Pemulihan, Trauma Pelecehan Seksual, Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

PENDAHULUAN

Pelecehan seksual menyebabkan trauma psikologis yang signifikan pada korban dan Pelecehan seksual merupakan tindakan yang melanggar hak asasi manusia dan memiliki dampak yang serius pada korban. Trauma akibat pelecehan seksual dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan korban, termasuk kesehatan mental, emosional, dan hubungan sosial.

Sesca dan Hamidah (2018) menyatakan dalam artikelnya: "Dampak secara emosional yang dialami oleh korban pelecehan seksual berupa perasaan bersalah dan menyalahkan diri sendiri, perasaan malu, serta penyangkalan. Korban pelecehan seksual juga dapat mengalami berbagai masalah interpersonal, seperti ketidakpercayaan pada orang lain, kesulitan dalam hubungan, mengisolasi dan mengasingkan diri sendiri, serta ketakutan terhadap laki-laki." Sedangkan Sondang Irene (2003) menyebutkan bahwa pengalaman traumatis dapat membuat penyintas merasa lemah dan tidak sanggup menjalani kehidupannya kembali. Seseorang yang mengalami trauma, menurut penelitian, terdapat bagian pada otaknya menjadi semakin aktif dan tidak terkendali dalam mengatur emosinya (Barabaz, 2011).

Oleh karena itu, pemulihan trauma korban pelecehan seksual menjadi suatu kebutuhan mendesak yang perlu ditangani dengan pendekatan konseling yang efektif dan berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir yang tidak sehat.

Salah satu pendekatan konseling yang menjanjikan dalam pemulihan trauma korban pelecehan seksual adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). REBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara

pikiran, emosi, dan perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional yang muncul akibat pelecehan seksual, serta mengembangkan keterampilan adaptif yang lebih sehat dan konstruktif.

Pentingnya pemulihan trauma korban pelecehan seksual tidak hanya terkait dengan kesejahteraan individu, tetapi juga dengan reintegrasi sosial dan fungsi normal dalam kehidupan sehari-hari. Konseling dengan pendekatan REBT dapat memberikan korban pemahaman dan mengelola emosi yang kuat, membangun kembali harga diri dan kepercayaan diri yang terkikis, serta mengembangkan keterampilan adaptif yang membantu dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Dalam artikel ini, Penulis akan mengeksplorasi pentingnya konseling dengan pendekatan REBT dalam pemulihan trauma korban pelecehan seksual. Penulis akan membahas bagaimana pendekatan ini dapat membantu korban mengatasi pikiran-pikiran irasional yang muncul akibat pelecehan seksual, mengelola emosi yang kuat, dan mengembangkan keterampilan adaptif yang diperlukan untuk memulihkan kesehatan mental dan emosional mereka. Pemahaman tentang efektivitas pendekatan REBT dalam pemulihan trauma korban pelecehan seksual akan memberikan wawasan yang berharga bagi para profesional kesehatan mental dan konselor dalam memberikan perawatan yang efektif dan holistik bagi korban pelecehan seksual.

METODE PENELITIAN

Kajian artikel ini dilakukan dengan meta analisis. Metode yang digunakan di sini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dan studi literatur dari berbagai sumber termasuk 1) abstrak hasil penulisan ilmiah, 2) ulasan jurnal. Adapun artikel yang direview berjumlah 10 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian Teori

1. Pengertian Pemulihan

Pemulihan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah proses atau cara memulihkan mengembalikan sesuatu (hak, harta benda, dan sebagainya). Pemulihan juga merupakan suatu proses perjalanan mencapai kesembuhan dan perubahan yang memungkinkan seseorang dengan masalah tertentu untuk hidup bermakna di komunitas yang dipilihnya untuk mencapai potensi yang dimilikinya. Pemulihan dilakukan kepada siapa saja yang membutuhkan kesembuhan terhadap gangguan yang diderita termasuk korban pelecehan seksual. Jadi pemulihan sama dengan kembali sehat atau sembuh terhadap suatu penyakit atau proses pengembalian fisik atau mental yang telah rusak atau terganggu baik yang dirasakan oleh individu maupun komunitas sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan dan masyarakat lainnya tanpa adanya perasaan yang mengganggu.

2. Pelecehan seksual

Menurut Rahma (2020) memaparkan bahwa, Pelecehan seksual adalah suatu reaksi yang memiliki rentang sangat luas, pelecehan seksual bisa berupa

ungkapan verbal (komentar, gurauan dan lain sebagainya) yang tidak pantas untuk diucapkan atau tidak senonoh, perilaku yang senonoh (mencolek, meraba, menggelus, memeluk dan sebagainya), memperlihatkan gambar jorok atau porno. Serangan dan paksaan tidak senonoh seperti, memaksa mencium atau memeluk, pengancaman untuk menyulitkan korban jika menolak. Korban pelecehan seksual biasanya akan diam dan tidak akan membicarakan kepada orang tua atau pihak yang berwajib. Korban pelecehan seksual biasanya akan lebih memilih memendam rapat-rapat kejadian yang dialami. Korban merasa dirinya malu atau kejadian yang dialaminya kejadian yang memalukan atau merupakan aib untuk dirinya atau untuk keluarga. Tanpa disadari dengan pemikiran dan tindakan tersebut justru hal yang tidak membuat dirinya nyaman. Pelecehan seksual yang dialami disimpan rapat-rapat dan hal tersebut dapat mempengaruhi psikologis korban untuk menilai dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Selain itu juga akan mempengaruhi kehidupan social dan emosi korban (Albertin, 2020). Meyer (1987) menyatakan secara umum ada tiga aspek penting dalam mendefinisikan pelecehan seksual yaitu aspek perilaku, aspek dan aspek legalitas. Berdasarkan pengertian diatas dapat diartikan bahwa pelecehan seksual adalah tindakan merendahkan harkat bartabat seseorang dengan ungkapan verbal ataupun non verbal hingga sentuhan fisik dengan tujuan menyalurkan hasrat seksualnya. Pelecehan seksual juga bisa dengan cara memaksa atau membuat seseorang merasa tidak nyaman dengan tindakan yang mengarah ke seksualitas.

Tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban dengan menggunakan siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukan materi pornografi dan keinginan seksual, colean atau sentuhan di bagian tubuh, gerakan atau isyarat yang bersifat seksual sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, tersinggung, merasa direndahkan martabatnya, dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.

3. Trauma

Trauma dalam kamus besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani. Dalam psikologis trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa individu sehingga merusak fisik ataupun psikologisnya. Trauma merupakan reaksi fisik dan psikis individu yang bersifat stres akibat suatu peristiwa, kejadian atau pengalaman spontanitas atau mendadak (tiba-tiba) yang membuat individu terkejut, kaget, menegangkan, shock, tidak sadar diri, dan lain sebagainya yang tidak mudah untuk dilupakan dalam pikiran maupun ingatan individu. Trauma merupakan reaksi fisik dan psikis yang sifatnya stres akibat suatu peristiwa, kejadian atau pengalaman spontanitas atau mendadak (secara tiba-tiba) yang membuat individu terkejut, kaget menegangkan, shock, tidak sadarkan diri, dan sebagainya yang tidak mudah hilang dalam ingatan individu. Trauma adalah sekumpulan gejala yang dihadapi atau yang dirasakan dalam suatu kejadian atau serangkaian peristiwa yang berbahaya baik untuk fisik ataupun untuk psikologis individu dimana kejadian tersebut akan membuat individu tidak lagi

merasa nyaman dan aman. Trauma dapat terjadi dikarenakan individu yang sedang mengalami peristiwa traumatis atau kejadian yang buruk sehingga sulit untuk dilupakan. Keadaan yang berubah secara tiba-tiba dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, hilang nafsu makan, dan bentuk khawatir yang lainnya (Hasiana, 2020). Dari pernyataan di atas dapat dikatakan bahwa trauma adalah terganggunya mental individu yang disebabkan oleh peristiwa traumatis yang terjadi secara tiba-tiba. Dari peristiwa traumatik tersebut menyebabkan individu merasa tidak nyaman dan aman. Psikologis atau mental individu yang sulit untuk menerima kejadian traumatis tersebut menyebabkan terganggunya kestabilan jiwa individu.

4. Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pemulihan trauma korban pelecehan seksual melalui konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan topik yang menarik dalam penelitian ini. REBT merupakan suatu pendekatan yang menekankan keterkaitan antara perasaan, perilaku dan pemikiran yang ada pada diri seseorang. Pendekatan ini dapat diberikan untuk mengubah pola pemikiran individu yang irasional karena suatu peristiwa yang membuatnya mengalami sakit mental atau psikisnya mengalami gangguan, menjadi pemikiran yang rasional (Fitriani dan Ildil, 2018). Berdasarkan beberapa artikel yang di baca ditemukan beberapa temuan penting yang menunjukkan efektivitas pendekatan REBT dalam membantu korban pelecehan seksual dalam pemulihan trauma mereka.

Dalam pelaksanaan layanan konseling atau langkah-langkah konseling dengan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ini, peneliti memilih tahapan yang dijabarkan oleh (Lidya Wati, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan dalam melakukan proses terapi yaitu sebagai berikut:

Pertama, pendekatan REBT membantu korban pelecehan seksual dalam mengidentifikasi dan menantang pola pikir irasional yang muncul akibat trauma. Melalui konseling, korban diajak untuk mengenali pikiran negatif atau irasional yang mungkin terkait dengan pengalaman pelecehan seksual, seperti rasa bersalah, malu, atau percaya bahwa mereka sendirian dalam pengalaman mereka. Dengan bantuan konselor, mereka diberdayakan untuk menggantikan pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih realistis, sehat, dan konstruktif. Hal ini membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mereka dan mengurangi beban emosional yang terkait dengan pola pikir yang tidak sehat.

Kedua, pendekatan REBT dalam konseling memberikan korban pelecehan seksual keterampilan adaptif yang dibutuhkan dalam mengelola emosi yang kuat dan mengatasi stres yang timbul akibat trauma. Korban diajar untuk mengenali emosi yang muncul, seperti ketakutan, marah, atau kecemasan, serta untuk mengembangkan strategi untuk mengatasi emosi tersebut. Mereka belajar cara mengelola emosi secara sehat, termasuk melalui teknik relaksasi, visualisasi, atau penggunaan pemikiran positif. Pendekatan ini membantu korban membangun kembali kontrol diri dan kepercayaan diri yang mungkin terkikis akibat pelecehan seksual.

Ketiga, konseling dengan pendekatan REBT memberikan ruang aman bagi korban pelecehan seksual untuk berbagi pengalaman mereka, mengungkapkan emosi, dan mendapatkan dukungan yang diperlukan dalam proses pemulihan. Konselor yang terlatih dalam pendekatan REBT menciptakan lingkungan terapeutik yang empatik, non-judgmental, dan mendukung. Dalam suasana yang aman dan terpercaya ini, korban merasa didengar, dipahami, dan didukung dalam perjalanan mereka menuju pemulihan. Kolaborasi antara konselor dan korban menjadi penting dalam proses ini, di mana korban diberdayakan untuk mengambil peran aktif dalam pemulihan mereka.

Dalam keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung efektivitas pendekatan REBT dalam membantu pemulihan trauma korban pelecehan seksual melalui konseling. Pendekatan ini membantu korban pelecehan seksual dalam mengubah pola pikir irasional, mengelola emosi yang kuat, dan mendapatkan dukungan yang dibutuhkan untuk memulihkan kesehatan mental dan emosional mereka. Temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi para profesional kesehatan mental dan konselor dalam menerapkan pendekatan REBT dalam membantu korban pelecehan seksual dalam pemulihan mereka. Namun, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan melibatkan sampel yang lebih besar diperlukan untuk memvalidasi temuan ini secara lebih luas.

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Terhadap Peningkatan Pemahaman Pelecehan Seksual

Bimbingan kelompok secara umum memilih empat tahapan yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap akhir. Pada tahap awal, seorang konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok harus dapat melibatkan diri dalam kelompok yang bertujuan untuk membangun hubungan yang baik dan hangat sebelum kegiatan dimulai dengan anggota kelompok. Tahap ini konselor memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga dari masing-masing anggota kelompok mengetahui peran dan tugasnya dalam kelompok. Tahap kedua yaitu tahap peralihan, pada tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Pada tahap ini konselor mampu mengamati atau menawarkan kesiapan mereka dalam diskusi kelompok dan membahas suasa kelompok. Sehingga, pada tahap ini konselor harus peka terhadap kesiapan dari seluruh anggota kelompok saat melaksanakan kegiatan kelompok. Tahap ketiga merupakan tahap inti dari kegiatan kelompok yang mana masing-masing anggota kelompok sudah mengetahui peran, tugas dan tanggung jawabnya dalam kelompok sehingga saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok seluruh anggota kelompok aktif, terbuka, sambar dan dapat memberikan dorongan serta memecahkan suatu permasalahan yang ada melalui sikap yang simpati. Pada tahap kegiatan ini seluruh anggota kelompok dapat menyampaikan isi pikiran, perasaan, emosi yang mereka rasakan. Kemudian tahap terkahir yaitu tahap pengakhiran yang mana tahap ini salah satu tahapan yang bertujuan untuk meninjau atau mengevaluasi dari seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan sesuai dengan menggunakan teknik psikodrama tersebut (Yarmis, 2019). Pada teknik psikodrama seorang konselor mampu memfokuskan dirinya dalam bermain peran

terkait topik yang dibahas tersebut. Dengan menggunakan teknik psikodrama ini masing-masing dari anggota kelompok dapat memerankan perannya sesuai prosedur dan tahapan-tahapannya.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam membantu pemulihan trauma korban pelecehan seksual. Pendekatan ini membantu korban mengubah pola pikir irasional, mengelola emosi yang kuat, dan mendapatkan dukungan yang dibutuhkan dalam pemulihan mereka.

Pendekatan REBT berfokus pada pengenalan dan penggantian pola pikir irasional, pengelolaan emosi dan stres, serta memberikan dukungan dan pemahaman yang mendalam kepada korban.

Dalam proses konseling, korban diajarkan untuk mengidentifikasi keyakinan negatif dan distorsi kognitif yang mungkin muncul sebagai akibat dari trauma pelecehan seksual. Melalui dialog dan intervensi kognitif yang terstruktur, korban dapat menggantikan keyakinan yang tidak sehat dengan keyakinan yang lebih adaptif dan realistis.

Selain itu, pendekatan REBT membantu korban mengembangkan keterampilan adaptif dalam mengelola emosi yang kuat dan mengatasi stres yang terkait dengan trauma. Teknik relaksasi, visualisasi, dan pemikiran positif menjadi bagian dari pendekatan ini. Korban juga mendapatkan dukungan yang diperlukan dalam proses pemulihan, di mana konselor menciptakan ruang aman untuk berbagi pengalaman, mengungkapkan emosi, dan memberikan empati dan pengertian.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa profesional kesehatan mental dan konselor dapat mempertimbangkan pendekatan REBT sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu korban pelecehan seksual. Pendekatan ini dapat membantu korban mengurangi beban emosional, mengembalikan kontrol diri dan kepercayaan diri yang terkikis, serta memulihkan kesehatan mental dan emosional mereka.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Desain penelitian yang digunakan adalah desain tunggal tanpa kelompok pembandingan, sehingga tidak memungkinkan untuk mengevaluasi keunggulan pendekatan REBT dibandingkan dengan pendekatan lain. Selain itu, sampel penelitian mungkin tidak mewakili populasi korban pelecehan seksual secara keseluruhan, sehingga generalisasi temuan harus dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, termasuk kelompok pembandingan dan sampel yang lebih besar, diperlukan untuk memvalidasi temuan ini secara lebih luas dan menyeluruh.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) efektif dalam membantu pemulihan trauma korban pelecehan seksual. Pendekatan ini memberikan manfaat yang signifikan dalam mengubah pola pikir, mengelola emosi, dan memberikan dukungan yang diperlukan kepada korban. Implikasi praktisnya adalah bahwa pendekatan REBT dapat digunakan sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu korban pelecehan seksual dalam proses pemulihan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Mustikasari. 2014. Pengaruh Rational-Emotive Behavioral Therapy Terhadap Peningkatan Strategi Coping Mengatasi Kecemasan Menghadapi Perkuliahan. Vol 3 No 2. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Burhan Bungin. 2015. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dirgayunita, Aries. 2016. Gangguan Stres Pascatrauma pada Korban Pelecehan Seksual dan
Pemeriksaan. *Journal An-nafs*, 1 (2). Kediri: IAI Trisakti Kediri.
- Eka Wahyuni, dkk. 2014. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Fitriani, Dini dan Ifdil. 2018. Peran Konselor terhadap Klien yang Mengalami Traumamelalui *Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3 (3). Padang: Indonesian Institute for Counseling, Education and Theraphy.
- Gantina Komalasari, dkk. 2016. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Gerald Corey. 2013. *Terapi dan Praktik Konseling Psikoterapi*. Bandung: RegikaAditama.
- Habsy Bakharudin. 2018. *Konseling Rasional Emotif Perilaku sebuah Tinjauan Filosofi*. *Journal of Education Counseling*. Vol 1, No 2.
- Nova Erlina, Devi Novita Sari. 2016. Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy(REBT) Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Pada Peserta didik Kelas VIII SMP N 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 03, No 2.
- Sri Hartati, Imas Kania Rahman. 2017. Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Jurnal Genta Mulia*. Vol 8, No 2.