

Research Article

Pentingnya Konseling Eksistensial Dalam Meningkatkan Makna Hidup Korban Pelecehan Seksual Pada Remaja

Annisaislami Khairati¹, Yeni Karneli², Netrawati³

1. Universitas Negeri Padang, annisaislmikhrt@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
Accepted : February 28, 2024

Revised : February 20, 2024
Available online : March 21, 2024

How to Cite: Annisaislami Khairati, Yeni Karneli, & Netrawati. (2024). Pentingnya Konseling Eksistensial Dalam Meningkatkan Makna Hidup Korban Pelecehan Seksual Pada Remaja. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 5(1), 84–91. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.94>

Abstract. This research is descriptive qualitative research using the literature review method. Sexual harassment that occurs among teenagers has increased in recent years. This causes physical and psychological impacts for victims of sexual harassment. Existential counseling can help victims of sexual harassment to regain meaning in life for the victim. This can be done by giving clients suggestions about themselves, then after that providing encouragement, enthusiasm for change in themselves and creating a new understanding about themselves and reconstructing their attitudes towards a problem so that clients are able to carry out their choices from the understanding they learn. and able to take responsibility for it.

Keywords: Sexual Abuse, Existential Counseling, Adolescents.

Abstrak. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode kajian pustaka. Pelecehan seksual yang terjadi pada remaja semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini menimbulkan dampak fisik maupun dampak psikis bagi korban pelecehan seksual. Konseling eksistensial

dapat membantu korban pelecehan seksual untuk meningkatkan kembali makna hidup bagi korban. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberi sugesti-sugesti pada klien terhadap dirinya kemudian setelah itu memberikan dorongan, semangat untuk perubahan pada dirinya dan menciptakan pemahaman baru tentang dirinya dan merekonstruksi sikap-sikap dirinya terhadap sebuah masalah sehingga konseli mampu melaksanakan pilihannya dari pemahaman yang mereka pelajari dan mampu mempertanggung jawabkannya.

Kata Kunci: Pelecehan Seksual, Konseling Eksistensial, Remaja.

PENDAHULUAN

Pelecehan seksual merupakan perilaku atau perhatian yang bersifat seksual yang tidak diinginkan dan tidak dikehendaki dan berakibat mengganggu penerima pelecehan (Triwijati, 2007). Trihastuti dan Nuqul (2020) menyatakan bahwa pelecehan seksual merupakan sebuah tindakan seksual dengan sentuhan fisik ataupun non fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas hingga korban merasa tidak nyaman, tersinggung, dan terancam. Sejalan dengan itu, Iskandar, Azizah, dan Satriani (2022) menyatakan bahwa pelecehan seksual adalah perilaku pendekatan yang terkait dengan seks atau tindakan seksual yang tidak diinginkan termasuk permintaan untuk melakukan seks yang menyebabkan pelanggaran dan ketidaknyamanan, bentuk pelecehan seksual ini termasuk penghinaan atau memandang rendah seseorang karena hal-hal yang berkenaan dengan seseorang.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelecehan seksual merupakan sebuah tindakan yang bersifat seksual yang dilakukan tanpa izin, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan perasaan tidak terima dari penerima pelecehan.

Berdasarkan laporan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) pada tahun 2023 ini terdapat 21.983 jumlah kasus kekerasan, yang menjadi korban kekerasan terbanyak adalah remaja dengan 8.330 kasus. Jenis kasus kekerasan terbanyak adalah pada jenis kekerasan seksual, dimana jumlah kasus kekerasan seksual di Indonesia yang tercatat adalah 9.743 kasus. Hal ini meningkat dari tahun 2020, yang mana pada tahun 2020 kasus kekerasan seksual yang terjadi adalah sebanyak 8.214 kasus.

Pelecehan seksual meinggalkan dampak bagi para korbannya, Nabillah (2019) berpendapat bahwa anak yang menjadi korban pelecehan seksual akan menunjukkan keluhan-keluhan somatik tanpa adanya dasar penyebab organik, kesulitan di sekolah atau kesulitan dalam mengadakan hubungan dengan teman, gelisah, kehilangan kepercayaan diri, tumbuh rasa tidak percaya pada orang lain, fobia, cemas, perasaan terluka yang bersifat permanen.

Sejalan dengan pendapat di atas, Iskandar, Azizah, dan Satriani (2022) menyatakan bahwa seseorang yang menjadi korban pelecehan seksual akan mengalami gangguan mental atau psikologis yang dapat berupa gangguan emosional, gangguan perilaku maupun gangguan kognisi. Gangguan emosional yang dimaksud adalah emosi yang tidak stabil dan berdampak pada suasana hati yang memburuk. Kemudian, gangguan perilaku cenderung terlihat pada perubahan perilaku korban ke hal yang lebih negated seperti malas yang berlebihan. Gangguan kognisi yaitu gangguan yang mempengaruhi pola pikir

korban sehingga sulit untuk berkonsentrasi, atau pikiran kosong atau hal sejenis lainnya.

Dikarenakan begitu besarnya dampak dari pelecehan seksual bagi korban, maka perlu dilakukan penanganan khusus dan tepat untuk menangani para korban pelecehan seksual. Salah satu jenis konseling yang biasa digunakan untuk korban pelecehan seksual adalah dengan pendekatan eksistensial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Parrish (2008) yang menyatakan bahwa pendekatan konseling eksistensial dapat membantu para korban pelecehan seksual yang mengalami depresi, trauma, gangguan perilaku, dan gangguan emosional.

Frank (dalam Adhi, 2017) menyatakan bahwa pendekatan konseling eksistensial merupakan teknik pendekatan konseling yang menekankan kepada keberadaan manusia, cara manusia menjalani hidupnya, bagaimana memaknai hidupnya dan perjuangan manusia untuk menemukan makna konkrit di dalam hidupnya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa konseling eksistensial merupakan suatu teknik pendekatan dalam konseling yang bertujuan agar klien memperluas kesadaran diri klien akan keberadaannya dan kebermaknaannya serta bagaimana klien dapat mengoptimalkan seluruh potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode kajian pustaka. Metode kajian pustaka dilakukan dengan mengkaji data-data dari berbagai literatur yang berkaitan dengan topik pendekatan konseling eksistensial dalam meningkatkan makna hidup korban pelecehan seksual pada remaja. Hal ini dilakukan dengan mengumpulkan data-data dari artikel, buku, dan karya ilmiah lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelecehan Seksual

a. Pengertian Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi atau mengarah kepada hal-hal seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan reaksi negatif seperti malu, marah, benci, tersinggung, dan sebagainya pada diri individu yang menjadi korban pelecehan tersebut (Wijaya & Widiastuti, 2019). Sejalan dengan itu, Rendra dan Suardi (2022) menyatakan bahwa pelecehan seksual adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian.

b. Bentuk Pelecehan Seksual

Zastrow dan Ashman (dalam Kurnianingsih, 2003) menyatakan bahwa bentuk umum dari pelecehan seksual adalah verbal dan godaan secara fisik. Para ahli tersebut menyebutkan pelecehan seksual dalam bentuk verbal adalah bujukan seksual yang tidak diharapkan, gurauan atau pesan seksual

yang terus menerus, mengajak kencan terus menerus walaupun telah ditolak, pesan yang menghina atau merendahkan, komentar yang sugestif atau cabul, ungkapan sexist mengenai pakaian, tubuh, pakaian atau aktivitas seksual perempuan, permintaan pelayanan seksual yang dinyatakan dengan ancaman tidak langsung maupun terbuka.

Pelecehan seksual dalam bentuk godaan fisik di antaranya adalah tatapan yang sugestif terhadap bagian-bagian tubuh (menatap payudara, pinggul atau bagian tubuh yang lain), lirikannya yang menggoda dan mengejut-kejutkan mata, rabaan; mencakup cubitan, remasan, menggelitik, mendekap, dan mencium, gangguan seksual seperti rabaan atau ciuman yang terjadi karena situasi yang sangat mendukung misalnya di lift, koridor dan ruang lain yang sepi setelah jam kerja, tawaran kencan dengan imbalan promosi atau memojokkan perempuan untuk dicium, proposisi seksual, tekanan yang halus untuk aktivitas seksual, usaha perkosaan dan perkosaan itu sendiri.

c. **Dampak Pelecehan Seksual**

Iskandar, Azizah, dan Satriani (2022) menyatakan bahwa seseorang yang menjadi korban pelecehan seksual akan mengalami gangguan mental atau psikologis yang dapat berupa gangguan emosional, gangguan perilaku maupun gangguan kognisi. Gangguan emosional yang dimaksud adalah emosi yang tidak stabil dan berdampak pada suasana hati yang memburuk. Kemudian, gangguan perilaku cenderung terlihat pada perubahan perilaku korban ke hal yang lebih negatif seperti malas yang berlebihan. Gangguan kognisi yaitu gangguan yang mempengaruhi pola pikir korban sehingga sulit untuk berkonsentrasi, atau pikiran kosong atau hal sejenis lainnya.

Dampak yang akan dialami oleh korban pelecehan seksual yaitu dampak secara fisik seperti: sakit asma, menderita migrain, sulit tidur, sakit ketika berhubungan seksual, luka pada bibir (*lesion on lip caused by scratch*), luka pada alat kelamin, kesulitan buang air besar, luka pada dagu, infeksi pada alat kelamin, kemungkinan tidak dapat melahirkan anak, penyakit kelamin, inveksi pada panggul, hilangnya keperawanan, pendarahan, dan lain-lain. Dampak selanjutnya secara yaitu penderitaan psikis dan mental seperti sangat takut sendirian, takut pada orang lain, nervous, ragu-ragu (kadang paranoia), sering terkejut, sangat khawatir, sangat hati-hati dengan orang asing, sulit mempercayai seseorang, tidak percaya lagi pada pria, takut dengan pria, takut akan sex, merasa bahwa orang lain tidak menyukainya, dingin (secara emosional), sulit berhadapan dengan publik dan temantemannya, membenci apa saja, menarik diri/mengisolasi diri, mimpi-mimpi buruk, kesedihan mendalam yang dirasakan korban, merasa bahwa sudah tidak berguna bagi, merasa kotor, depresi, trauma, menutup diri dan lain-lain (Kasendra, dkk, 2023).

2. Konseling Eksistensial

a. **Pengertian Konseling Eksistensial**

Frank (dalam Adhi, 2017) menyatakan bahwa pendekatan konseling eksistensial merupakan teknik pendekatan konseling yang menekankan

kepada keberadaan manusia, cara manusia menjalani hidupnya, bagaimana memaknai hidupnya dan perjuangan manusia untuk menemukan makna konkrit di dalam hidupnya. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa konseling eksistensial merupakan suatu teknik pendekatan dalam konseling yang bertujuan agar klien memperluas kesadaran diri klien akan keberadaannya dan kebermaknaannya serta bagaimana klien dapat mengoptimalkan seluruh potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

b. Tujuan Konseling Eksistensial

Corey (2009) menyatakan bahwa tujuan konseling eksistensial adalah agar klien mengalami keberadaan secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi dan sadar bahwa ia dapat membuka diri berdasarkan kemampuannya. Selain itu konseling eksistensial dapat membantu klien mengidentifikasi/menetapkan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan perubahan kepribadian. perubahan itu meliputi perubahan yang menghasilkan keadaan baru, perubahan yang bersifat permanen dan bisa diterapkan klien dalam kehidupan sehari-hari di luar sesi konseling.

c. Fungsi dan Peran Konselor

Konselor dalam pelaksanaan konseling eksistensial berperan untuk memahami dunia subyektif klien agar bisa menolongnya untuk sampai pada pemahaman-pemahaman pilihan baru. Fokusnya adalah pada situasi hidup klien pada saat itu dan bukan pada menolong klien agar bisa sembuh dari situasi masa lalu. Konselor yang berorientasi eksistensial biasanya menangani orang-orang yang mengalami apa yang dikatakan kesadaran terbatas. Tugas dari konselor adalah langsung mengkonfrontasikan klien ini dengan cara hidup mereka dalam keberadaan terbatas ini dan menolong mereka untuk bisa menyadari bahwa mereka ikut berperan dalam menciptakan kondisi semacam itu (Tambunan & Mulkiyan, 2021).

d. Peran Klien

Agar permasalahan klien dapat terentaskan dengan optimal, maka dalam proses konseling klien harus aktif, sehingga dalam konseling harus menentukan rasa takut dan kecemasan yang mereka eksplorasi. Menurut (Corey, 2009) dalam konseling eksistensial, klien bertugas membuka pintu bagi dirinya sendiri setelah itu klien bertugas berkonfrontasi dengan kepedulian jauh kedepan dan bukan mengurus problem-problem yang akan segera datang.

e. Aplikasi: Teknik dan Prosedur

Model eksistensial lebih menekankan pada pengalaman dan pemahaman anggota kelompok pada saat ini daripada menggunakan seperangkat teknik tertentu. Terapis kelompok eksistensial dapat menggabungkan berbagai teknik dari berbagai pendekatan terapeutik, tetapi mereka tidak menggunakan serangkaian teknik yang tidak terintegrasi. Seperangkat asumsi dan sikap memandu intervensi mereka.

Deurzen (2010) menekankan pentingnya terapis mencapai kedalaman dan keterbukaan yang cukup dalam kehidupan mereka sendiri untuk memungkinkan mereka menjelajah ke dunia subjektif klien mereka tanpa

kehilangan rasa identitas mereka sendiri. Van Deurzen mengingatkan kita bahwa terapi eksistensial adalah petualangan kolaboratif di mana klien dan terapis akan berubah jika mereka membiarkan diri mereka disentuh oleh kehidupan. Dia mendorong terapis untuk menggunakan intervensi yang mencerminkan kepribadian dan gaya mereka sendiri tetapi tetap fleksibel dalam kaitannya dengan apa yang dibutuhkan klien mereka. Deurzen (2010) menyarankan beberapa jenis intervensi, termasuk penggunaan terapi keheningan, pertanyaan, dan membuat interpretasi:

- 1) Diam adalah salah satu intervensi paling signifikan yang dapat dilakukan oleh terapis. Perlu ada ruang bernapas di antara dialog. Terapis memiliki tugas mendengarkan dengan sikap reseptif sehingga klien dapat bergerak maju dengan cara yang mereka pilih.
- 2) Pertanyaan memiliki tempat dalam terapi, namun harus didasarkan pada apa yang dikatakan klien daripada menggali informasi lebih lanjut. Yang terbaik bagi terapis adalah mengajukan pertanyaan terbuka yang tersirat dalam kata-kata klien dan dalam subteks pesan mereka
- 3) Interpretasi digunakan dalam terapi eksistensial sebagai cara untuk memahami keseluruhan cerita klien dengan menghubungkan pernyataan dan pengalaman individu untuk meningkatkan makna. Deurzen (2010) merangkum esensi dari intervensi ini. Tugas terapis eksistensial adalah memastikan bahwa interpretasi dibuat dalam kerangka makna klien, bukan dalam kerangka makna terapis.

3. Implementasi Konseling Eksistensial pada Remaja Korban Pelecehan Seksual

Pendekatan dengan menggunakan konseling menjadi salah satu alternatif yang dirasa tepat untuk menangani para korban pelecehan seksual. Konseling akan membantu individu korban pelecehan seksual. Intervensi dengan menggunakan konseling berbasis eksistensial-humanistik dapat membantu para korban pelecehan seksual yang mengalami depresi, trauma, gangguan perilaku dan gangguan emosional (Sulaiman, 2016).

Teori eksistensial pada hakikatnya mempercayai bahwa individu memiliki potensi untuk secara aktif memilih dan membuat potensi untuk dirinya sendiri dan lingkungannya. Teori ini sangat menekankan tentang kebebasan yang bertanggung jawab. Jadi, individu diberikan kebebasan seluas-luasnya dalam melakukan tindakan, tetapi harus berani bertanggung jawab sekalipun resiko bagi dirinya (Rukaya, 2019). Hal ini berguna dalam membantu remaja yang mengalami korban pelecehan, agar dapat menumbuhkan kembali nilai yang terkandung di dalam dirinya sendiri.

Ketika melaksanakan proses identifikasi, konselor dapat melakukan keterampilan komunikasi melalui refleksi isi dan perasaan yang di sampaikan klien, dalam proses ini konselor juga mengajarkan bagaimana cara memahami sebuah eksistensi dan pemahaman tentang masalah yang dialami konseli dan sugesti-sugesti konseli terhadap dirinya kemudian setelah itu memberikan dorongan, semangat untuk perubahan pada dirinya dan menciptakan pemahaman baru tentang dirinya dan merekonstruksi sikap-sikap dirinya

terhadap sebuah masalah sehingga konseli mampu melaksanakan pilihannya dari pemahaman yang mereka pelajari dan mampu mempertanggung jawabkannya.

KESIMPULAN

Pelecehan seksual merupakan sebuah tindakan yang bersifat seksual yang dilakukan tanpa izin, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan perasaan tidak terima dari penerima pelecehan. Pelecehan seksual bisa terdiri dari dua bentuk yakni pelecehan secara verbal, dan pelecehan secara fisik. Pelecehan seksual menimbulkan beberapa dampak yang akan diterima oleh korban yaitu berupa dampak fisik maupun dampak psikologis. Maka dari itu, perlu adanya tindakan yang harus dilakukan agar tidak menimbulkan dampak bagi korban pelecehan. Untuk mengurangi dampak yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual, maka dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan konseling eksistensial. Konseling eksistensial merupakan suatu teknik pendekatan dalam konseling yang bertujuan agar klien memperluas kesadaran diri klien akan keberadaannya dan kebermaknaannya serta bagaimana klien dapat mengoptimalkan seluruh potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, N. K. J. (2017). Efektivitas Konseling Eksistensi Humanistik dengan Kebermaknaan Hidup pada Tunanetra. *Jurnal Psikologi Mandala*, 1(1).
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Eresco.
- Iskandar, W., Azizah, N., & Satriani, S. (2022). PENGARUH PELECEHAN SEKSUAL TERHADAP MENTAL SISWA DI DUTA PELAJAR GOWA. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(01), 44-52.
- Kasenda, R. Y., Takapipi, C., Meta, J., Suryani, S., Aruperes, V., & Tarigan, Y. B. (2023). Upaya Penanganan Trauma Pelecehan Seksual Masa Lalu. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 7(1).
- KemenPPPA. (2023). *Peta Sebaran Kasus Kekerasan*. SIMFONI-PPPA
- Kurnianingsih, S. (2003). Pelecehan seksual terhadap perempuan di tempat kerja. *Buletin Psikologi*, 11(2).
- Nabillah, A. S. (2019). Dampak Pelecehan Seksual Terhadap Anak Usia Dini Dan Upaya Penanganannya Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Lembaran Masyarakat: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(01), 77-100.
- 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, 26-41.
- Rendra, R. P., & Suardi, S. (2021). KONSTRUKSI MAKNA TENTANG PELECEHAN SEKSUAL DALAM PENULISAN BERITA DI FREKUENSI ANTARA. COM. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, 3(6), 361-374.
- Rukaya, S. P. (2019). *Aku Bimbingan dan Konseling*. Guepedia.
- Sulaiman, B. Z. (2016). Person Centered Therapy untuk menangani gejala depresi pada tahanan wanita yang mengalami pelecehan seksual. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 15-26.

Pentingnya Konseling Eksistensial Dalam Meningkatkan Makna Hidup Korban Pelecehan Seksual Pada Remaja

Annisaislami Khairati, Yeni Karneli, Netrawati

- Tambunan, S., & Mulkiyan, M. (2021). Strategi mengatasi trauma pada korban bullying melalui konseling eksistensial. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 214-234.
- Trihastuti, A., & Nuqul, F. L. (2020). Menelaah pengambilan keputusan korban pelecehan seksual dalam melaporkan kasus pelecehan seksual. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), 1-15.
- Triwijati, N. E. (2007). Pelecehan seksual: Tinjauan psikologis. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 4, 303-306.
- Wijaya, Y. D., & Widiastuti, M. (2019). Kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan pada wanita korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(01).