



## Efektivitas Terapi Rebt Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Korban Kejahatan Seksual

Anggit Garnita<sup>1</sup>, Sitta Resmiyanti Muslimah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan Konseling Islam , Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri SGD ,Bandung

\*Email : [anggit.garnita@uinsgd.ac.id](mailto:anggit.garnita@uinsgd.ac.id)  
[sittarmuslimah@uinsgd.ac.id](mailto:sittarmuslimah@uinsgd.ac.id)

### ABSTRAK

Kejahatan seksual masih menjadi isu penting dalam masyarakat Indonesia. Berbagai bentuk kekerasan dalam kategori ini diakui sebagai pelanggaran hak asasi manusia, tindakan kekerasan seksual yang merendahkan martabat manusia, dan bentuk diskriminasi yang perlu dihapuskan. Sejumlah besar kasus kekerasan seksual, khususnya terhadap anak di bawah umur, terus terjadi di Indonesia. Hal ini terlihat dari seringnya pemberitaan di media cetak maupun elektronik yang menyoroti peristiwa kekerasan seksual. Kejahatan terhadap anak dan perempuan mempunyai dampak besar terhadap kesehatan fisik dan mental. Bagi korban, dampak psikologisnya dapat menyebabkan gangguan mental, yang bermanifestasi sebagai kecemasan, ketakutan, rendahnya harga diri, penarikan diri dari pergaulan, perasaan terhina dan tidak berdaya, berkurangnya motivasi dan produktivitas, serta meningkatnya sifat mudah marah. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu korban kejahatan seksual. Terapi ini membantu individu mengidentifikasi dan menantang persepsi mereka yang tidak rasional atau tidak logis, seperti ketakutan dan kecemasan, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional, positif, dan konstruktif. Tujuannya adalah untuk menumbuhkan pemikiran rasional, penerimaan diri, kebahagiaan, dan kemampuan menjalani hidup yang aman dan memuaskan. Melalui proses ini, para korban dibimbing menuju peningkatan kesejahteraan dan ketahanan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif , teorinya kognitif perilaku, Teori ini beranggapan bahwa cara kita berpikir (kognisi) sangat mempengaruhi perasaan dan perilaku.

Kata kunci : Kejahatan seksual, kesehatan mental, REBT, Teori kognitif perilaku

## **ABSTRACT**

*Sexual crimes are still an important issue in Indonesian society. Various forms of violence in this category are recognized as violations of human rights, acts of sexual violence that degrade human dignity, and forms of discrimination that need to be eliminated. A large number of cases of sexual violence, especially against minors, continue to occur in Indonesia. This can be seen from the frequent reporting in print and electronic media that highlights incidents of sexual violence. Crimes against children and women have a major impact on physical and mental health. For victims, the psychological impact can cause mental disorders, which manifest as anxiety, fear, low self-esteem, social withdrawal, feelings of humiliation and helplessness, reduced motivation and productivity, and increased irritability. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is a counseling approach used to help victims of sexual crimes. This therapy helps individuals identify and challenge their irrational or illogical perceptions, such as fear and anxiety, and replace them with more rational, positive, and constructive thought patterns. The goal is to foster rational thinking, self-acceptance, happiness, and the ability to live a safe and fulfilling life. Through this process, victims are guided towards increasing psychological well-being and resilience. This research uses qualitative research methods with a descriptive analysis approach, the theory is cognitive behavior. This theory assumes that the way we think (cognition) greatly influences feelings and behavior.*

**Keywords :** *Sexual crimes, mental health, REBT, cognitive behavior theory*

## **PENDAHULUAN**

Kejahatan seksual merupakan masalah yang lazim di Indonesia, dengan banyak kasus yang dilaporkan setiap tahunnya. Kejahatan-kejahatan ini berdampak pada individu di semua kelompok umur, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa, dan tidak hanya melibatkan perempuan tetapi juga laki-laki. Kekerasan seksual dapat terjadi di berbagai lingkungan, seperti di dalam keluarga, tempat kerja, ruang publik, bahkan lembaga pendidikan. Perempuan, yang merupakan mayoritas korban, memerlukan perlindungan dari keluarga, komunitas, dan negara untuk memastikan mereka dapat hidup bebas dari kekerasan, pelecehan, dan perlakuan apa pun yang merendahkan martabat dan status mereka sebagai manusia.

Menurut data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, anak-anak sangat rentan terhadap kekerasan seksual. Pada tahun 2020 tercatat 7.191 kasus kekerasan seksual dan pada Juni 2021 sudah dilaporkan sebanyak 1.902 kasus. Prevalensi kekerasan seksual terhadap anak di bawah umur masih tinggi di Indonesia, terbukti dengan seringnya pemberitaan di media cetak dan elektronik yang menyoroti kejadian tersebut.

Kejahatan seksual memiliki konsekuensi yang luas, berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental korbannya. Tindakan-tindakan ini dapat membuat

korban rentan terhadap penderitaan fisik dan psikologis, serta tantangan ekonomi, sosial, budaya, dan politik. Secara fisik, korban mungkin mengalami nyeri kronis, infeksi atau pendarahan di area genital atau anal, dan peningkatan risiko tertular infeksi menular seksual, termasuk klamidia, herpes, hepatitis, dan HIV. Secara psikologis, korban seringkali menghadapi Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD), ketakutan yang hebat, kecemasan yang berlebihan, dan depresi, yang dalam kasus yang parah dapat menyebabkan tindakan menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Secara sosial, korban seringkali menghadapi stigma dan penilaian negatif dari komunitasnya, sehingga menyebabkan penarikan diri dari pergaulan, kesulitan menjalin hubungan atau berkomunikasi dengan orang lain, terutama lawan jenis, dan perasaan tidak aman dan tidak nyaman di ruang publik atau keramaian.

Perawatan yang segera dan tepat bagi korban kejahatan seksual sangatlah penting, karena hal ini berdampak langsung pada kesehatan mental mereka. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* memainkan peran penting dalam membantu korban mengatasi trauma dan memulai proses pemulihan mereka.

Konsekuensi kesehatan mental bagi korban dapat mencakup tekanan emosional yang parah dan gangguan kesehatan mental. Tekanan emosional, atau gangguan mental, melibatkan perubahan perilaku drastis akibat stres ekstrem, kepanikan, atau kecemasan yang berlebihan. Di sisi lain, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi pikiran, emosi, suasana hati, atau perilaku seseorang, yang muncul secara sporadis atau dalam jangka waktu lama.

Korban sering mengalami ketidakstabilan emosi, penarikan diri dari pergaulan, keengganan untuk meninggalkan rumah, depresi, ketakutan, dan kecemasan. Gejala lain mungkin termasuk melamun, perasaan malu, rendah diri, dan rasa rendah diri dalam lingkungan sosial. Banyak korban bergumul dengan rasa percaya diri yang berkurang, menganggap diri mereka tidak berharga, mengasingkan diri, terlalu banyak berpikir, dan semakin kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka.

Albert Ellis menemukan metode psikoterapi yang dikenal sebagai terapi emosi rasional (RET). RET, kadang-kadang dikenal sebagai REBT, adalah teknik terapi yang menekankan transformasi mendalam dengan berfokus pada kesatuan dan interaksi antara emosi dan pemikiran akal sehat (Sugandi Miharja, 2022: 88). Menurut RET, manusia dapat berpikir rasional dan irasional. Orang yang berpikir logis dan tidak rasional adalah orang yang mempunyai masalah. Seseorang akan terbebas dari gangguan emosi dan dapat mempertanggungjawabkan segala aktivitasnya apabila mampu memaksimalkan kemampuan logikanya.

Muhammad Surya (2003: 21) menegaskan bahwa pendekatan RET mengembangkan kemampuan, nilai-nilai, dan kepercayaan diri klien sekaligus mempersiapkan mereka menghadapi kesulitan hidup secara bertanggung jawab. Untuk memperoleh konseling RET, seseorang harus mengembangkan pribadi dan

mencapai aktualisasi diri yang lebih besar melalui perilaku afektif dan kognitif yang positif. menghilangkan keyakinan yang salah, ketakutan, rasa bersalah, kekhawatiran, kemarahan, dan gangguan emosional yang tidak menyenangkan.

Karena kejahatan seksual berdampak pada kesehatan mental korbannya, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan layanan konseling kepada korban kejahatan seksual, agar dapat mencegah penyakit dan gangguan mental serta memungkinkan mereka menjalani hidup bahagia dan sehat.

Roma Fera Nata Limbong mengkaji kekerasan seksual dalam rumah tangga terhadap anak dari sudut pandang kriminologi dalam tesisnya tahun 2017. Keempat penyebab kejahatan seksual tersebut antara lain keterlibatan korban, faktor rumah dan lingkungan, rendahnya tingkat ekonomi dan pendidikan, kurangnya pengetahuan tentang hukum dan agama, serta konsumsi alkohol. Selain itu, Prianter Jaya Hairi (2015) melihat pendekatan kebijakan pemerintah dalam memerangi kekerasan seksual. Nurul Albertin dan Dede Rahmat Hidayat (2020) membahas penggunaan kompetensi konselor dalam menawarkan konseling traumatis kepada korban pelecehan seksual. Judul skripsi Huwaidah (2011) adalah model pertolongan korban pelecehan seksual pada anak dalam perspektif Islam. Dalam proses penanganannya digunakan teknik bercerita yaitu pendekatan terarah (*directive method*). Hal ini akan memudahkan sosialisasi informasi Islam kepada pengawas guna membantu pemulihan korban kekerasan seksual.

Terdapat kesamaan dengan penelitian sebelumnya mengenai korban kejahatan seksual, dan terdapat perbedaan dalam cara penanganan kasus kejahatan seksual. Kasus-kasus yang mendapat liputan media luas baik di media arus utama maupun media sosial menjadi subjek penelitian ini. Pengamatan terhadap channel YouTube Gritte Agatha menemukan adanya tambahan kejadian, termasuk kasus pelecehan seksual di beberapa pesantren. Tangkapan layar sumber saluran You Tube Gritte Agatha digunakan untuk mengumpulkan data : <https://youtu.be/z95J6-kHp2w>.

pertanyaan penelitiannya adalah Seberapa efektif terapi REBT dalam membantu korban kekerasan seksual dalam menyembuhkan traumatik dan membangun kembali rasa percaya diri mereka. Metodologi penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, yang dianggap tepat untuk mengkaji secara menyeluruh berbagai pengalaman setiap korban kekerasan seksual. Analisis deskriptif, teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, berupaya memberikan gambaran yang tepat tentang kejadian tertentu dan penerapan konseling REBT bagi korban pelanggaran seksual.

## LANDASAN TEORITIS

Aktivitas seksual menyimpang atau interaksi seksual menyimpang yang melukai

korban dan mengganggu keharmonisan sosial disebut sebagai kejahatan atau kekerasan seksual. Perbuatan yang termasuk dalam kategori hubungan dan perilaku seksual yang tidak normal dan mengakibatkan korbannya menderita kerugian dan dampak yang besar disebut juga dengan kekerasan seksual. Memaksa seseorang untuk melakukan kontak seksual yang tidak diinginkan akan berdampak jangka panjang dan tidak dapat diubah pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Pada tahun 2021, menurut data Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak, terdapat sekitar 6.547 kejadian kekerasan seksual terhadap anak. Pemerkosaan adalah salah satu situasi yang paling umum terjadi. Namun, masih banyak jenis pelanggaran seksual yang berbeda. Berdasarkan pemantauan Komnas Perempuan selama 15 tahun sejak tahun 1998 hingga 2013, terdapat 15 jenis kejahatan seksual yang terjadi di Indonesia, namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui apa saja kejahatan tersebut. Pemerkosaan merupakan salah satu jenis kejahatan seksual, sama halnya dengan pelecehan seksual yang diartikan sebagai setiap tindakan seksual yang melibatkan kontak fisik atau non fisik yang menysasar organ seksual atau seksualitas korban. Contohnya termasuk kontak mata, bersiul, ucapan yang menjurus ke arah seksual, menampilkan pornografi dan hasrat seksual, menyodok atau menyentuh bagian tubuh, dan gerakan atau gerak tubuh yang menjurus ke arah seksual yang membuat korban merasa tidak nyaman, jelek, tercela, dan mungkin tidak aman.

Intimidasi seksual, yang mencakup ancaman atau upaya pemerkosaan, adalah pelecehan seksual yang disampaikan secara langsung atau tidak langsung misalnya melalui surat, catatan singkat, email, panggilan telepon, dan lain-lain sehingga korban merasa takut atau menderita secara psikologis. Penyiksaan seksual adalah tindakan tertentu yang dengan sengaja melukai seksualitas dan organ tubuh perempuan, sehingga mengakibatkan penderitaan dan penderitaan di semua tingkatan fisik, spiritual, dan seksual. Adat istiadat tradisional yang bernuansa seksual yang membahayakan atau mendiskriminasi perempuan adalah adat istiadat budaya atau agama yang dapat merugikan perempuan secara fisik, psikologis, atau seksual. Sunat perempuan adalah salah satu contohnya. Ketika perempuan dipaksa menjadi pekerja seks melalui kekerasan, intimidasi, atau penipuan, hal ini dikenal sebagai prostitusi paksa.

Ketika pelaku meyakini dirinya adalah “pemilik” tubuh korban, maka ia mempunyai kebebasan untuk melakukan apa pun, termasuk menggunakan tipu daya atau bentuk kekerasan seksual lainnya untuk mendapatkan kepuasan seksual. Ini dikenal sebagai perbudakan seksual. Perempuan dewasa dan anak-anak dipaksa untuk menikah, melakukan pekerjaan rumah tangga atau bentuk kerja paksa lainnya, dan melakukan hubungan seksual dengan penculiknya, misalnya.

Eksplotasi seksual merupakan tindakan penyalahgunaan kekuasaan yang timpang atau penyalahgunaan kepercayaan, untuk tujuan kepuasan seksual, maupun

untuk memperoleh keuntungan dalam bentuk uang, sosial, politik dan lainnya. Seperti menikahi untuk memperoleh layanan seksual dari perempuan akan tetapi ditelantarkan serta menggunakan kemiskinan (ekonomi rendah) perempuan untuk dimasukkan ke dalam prostitusi atau pornografi.

Tindakan merekrut, mengangkut, menyembunyikan, mengirim, memindahkan, atau menerima seseorang di bawah ancaman kekerasan, menggunakan kekerasan, penculikan, pengurangan, pemalsuan, penipuan, penyalahgunaan kekuasaan atau posisi rentan, atau penjeratan hutang untuk prostitusi atau bentuk-bentuk seksual lainnya. eksploitasi dikenal sebagai perdagangan perempuan untuk tujuan seksual. Hukuman yang menimbulkan rasa sakit, penderitaan, ketakutan, atau aib yang parah dianggap tidak manusiawi dan menjerumuskan ke arah seksual. Misalnya, hukuman yang dianggap melanggar standar kesusilaan sehingga menurunkan harkat dan martabat manusia. Pemaksaan pemasangan alat kontrasepsi atau sterilisasi terhadap seorang perempuan tanpa persetujuan penuh darinya karena tidak mendapat informasi lengkap atau dianggap tidak mampu memberikan persetujuan disebut dengan pemaksaan sterilisasi dan kontrasepsi. Misalnya, perempuan dengan keterbelakangan mental yang dianggap tidak mampu mengambil keputusan sendiri, dan perempuan yang tertular HIV/AIDS demi mencegah kelahiran anak yang terinfeksi virus tersebut.

Pemaksaan kehamilan yaitu tindakan memaksa perempuan untuk melanjutkan kehamilan yang tidak ia kehendaki. Pemaksaan ini bisa dengan kekerasan maupun ancaman kekerasan. Seperti perempuan korban perkosaan yang tidak diberikan pilihan lain kecuali melanjutkan kehamilannya atau ketika suami menghalangi istrinya untuk menggunakan kontrasepsi sehingga perempuan itu tidak dapat mengatur jarak kehamilannya.

Aborsi yang dilakukan di bawah paksaan, tekanan, atau ancaman dari orang lain disebut sebagai aborsi paksa. Pernikahan paksa, kontrol seksual, dan undang-undang diskriminatif berdasarkan agama dan moralitas adalah contoh perilaku yang mempengaruhi sikap masyarakat yang memandang perempuan sebagai pemicu, membedakan perempuan “baik” dan “jahat”, dan menjadikannya sebagai simbol moralitas komunal. Upaya untuk mengatur jenis kelamin (dan seksualitas) perempuan berakar pada kekerasan seksual.

Menurut Tangri, Burt, dan Johnson (yang dikutip oleh Annisa dan Hendro dalam Wall, 1992), ada dua penyebab utama tingginya tingkat pelecehan seksual terhadap perempuan: pengaruh sosial budaya dan pengaruh fisiologis atau biologis. Karena laki-laki dianggap memiliki dorongan seksual yang lebih tinggi daripada perempuan karena faktor alamiah atau biologis, laki-laki lebih cenderung untuk menyakiti perempuan. Unsur-unsur sosiokultural merupakan ekspresi dari sistem patriarki di mana laki-laki dipandang lebih superior dan norma-norma sosial memperkuat pandangan ini. Dengan demikian, anggapan ini telah tertanam dalam

pikiran masyarakat. Saat ini, perempuan diharapkan berperilaku lebih pasif dan submisif, sementara laki-laki dihargai karena perilaku seksual yang agresif dan dominan.

Penurunan nilai-nilai kemanusiaan yang Allah berikan kepada setiap manusia adalah alasan di balik perspektif Islam tentang kejahatan dan kekerasan seksual. Cinta, kasih sayang, perlindungan, rasa hormat, dan bantuan akan muncul sebagai hasil dari nilai-nilai kemanusiaan. Kemanusiaan dalam bahaya jika ada kejahatan kekerasan dan seksual yang dilakukan oleh manusia. Menurut Islam, pelanggaran seksual sangat memalukan dan merupakan dosa besar bagi pelakunya.

Islam adalah agama yang sangat alamiah, mencakup segalanya dan selalu menjadi yang paling ampuh. agama yang mampu menyelesaikan permasalahan masa kini dan mengatasi segala hambatan kehidupan manusia. Salah satunya berkaitan dengan etika, moral, dan hubungan interpersonal untuk mencegah terjadinya permasalahan seperti pelecehan seksual yang sering terjadi akibat interaksi sosial di masyarakat. Karena Islam mengajarkan pemeluknya untuk mencintai, menghormati, dan menghargai satu sama lain, maka pelanggaran seksual dipandang sebagai perilaku yang memalukan. Oleh karena itu, Islam telah menawarkan solusi terhadap hukum dan larangan seputar aktivitas seksual melalui jalan yang telah ditentukan, khususnya melalui pernikahan yang sah dengan berpegang pada syarat dan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT sesuai dengan firman-Nya dalam Surat Al-Imran: 14.

Konsep kesehatan mental, sebagaimana didefinisikan oleh Federasi Kesehatan Mental Dunia, mengacu pada suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal secara fisik, intelektual, dan emosional, sepanjang sejalan dengan keadaan orang lain. Definisi tersebut menekankan bahwa kesehatan mental bukan semata-mata urusan individu namun memerlukan dukungan dari masyarakat untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Oleh karena itu, kesehatan jiwa meliputi harmonisasi diri dengan lingkungan, tumbuh dan berkembang secara positif dan matang, bertanggung jawab, dan menjunjung tinggi norma-norma sosial di lingkungan sekitar.

Terjadinya kejahatan seksual erat kaitannya dengan kurangnya pemahaman dan kesadaran terhadap kesehatan mental, padahal hal tersebut sangat penting. Maraknya kasus pemerkosaan sangat dipengaruhi oleh motivasi pelakunya, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Winkel mendefinisikan motivasi sebagai kekuatan pendorong internal dalam diri individu, yang secara sengaja diaktifkan untuk tujuan dan sasaran tertentu. Demikian pula Purwanto menggambarkan motivasi sebagai keadaan gairah yang timbul dari interaksi antara motif individu dengan aspek situasional yang relevan, yang kemudian memicu perilaku tertentu.

Motivasi pelaku pemerkosa korban berasal dari kenikmatan seksual, dorongan, dan kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan biologis. Meskipun hubungan seksual pada hakikatnya merupakan kebutuhan dasar manusia, namun subjek

hubungan dilarang untuk dipaksa menjadi pasangan dengan cara yang tidak sah, seperti pemaksaan atau bahkan kekerasan, tanpa izin dari pihak lain.

Jika para pelaku tidak diberi insentif, tidak akan ada peningkatan kasus pemerkosaan baik di lingkungan publik maupun swasta. Dalam kasus pemerkosaan yang melibatkan korban, motivasi pelaku sangatlah penting. Memang benar bahwa perilaku pemerkosaan merupakan kejadian yang cukup rumit dengan korban dan motivasi yang beragam. Karena ikatan seksual antara pelaku dan korban berkaitan erat dengan tindakan pemerkosaan, maka secara umum tidak mungkin memisahkan unsur-unsur seksual dari perilaku pemerkosaan. Selain mencari kepuasan seksual, sebagian orang dilatarbelakangi oleh keinginan akan fantasi seksual yang dialami sebelumnya. Ciri khas lain dari kasus pemerkosaan adalah penggunaan kekerasan dan kekerasan. *Coleman* dan *Broen* juga mencatat bahwa tindakan pemerkosaan sering kali mencakup aspek kekerasan seperti ekspresi agresi secara verbal dan fisik, rasa kecewa, dan tingkat seksualitas yang sama tingginya. Akibatnya, pemerkosaan dikatakan dimotivasi oleh kombinasi kecenderungan seksual dan agresif.

Korban kejahatan seksual dapat mengalami dampak terhadap kesehatan mentalnya sebagai berikut: Kejahatan seksual berpotensi membunuh jiwa anak. Korban kejahatan seksual akan menderita pasca trauma yang parah. Pelanggaran seksual mempunyai kekuatan untuk mengubah kepribadian seorang anak sepenuhnya. Orang yang energik berubah dari bahagia menjadi depresi, kehilangan semangat hidup dan menjadi lesu.

Menurut *Karliana* dan *Prabowo* (2014), perempuan yang mengalami kejahatan seksual menderita dampak jangka panjang dan jangka pendek yang parah yang terbagi dalam tiga kategori: dampak psikologis, yang meliputi berkurangnya harga diri, kepercayaan diri, keputusan, kecemasan, dan teror. . Pemerkosaan, meningkatnya ketakutan terhadap kejahatan lain, ketidakpercayaan, kesepian, kecanduan zat adiktif, kemarahan terhadap pelaku pelecehan (pelaku), keengganan melaporkan pelaku pelecehan (pelaku), hilangnya perasaan emosional yang berdampak pada hubungan perempuan dengan laki-laki lain, penghinaan, ketidakberdayaan, dan ancaman, serta penurunan motivasi dan produktivitas kerja dan mudah tersinggung. Pikiran untuk bunuh diri, gangguan makan, dan gangguan tidur adalah contoh efek perilaku. Sakit kepala, masalah perut, mual, penurunan atau kenaikan berat badan, menelepon tanpa sebab yang jelas, dan ketidaknyamanan tulang belakang adalah contoh efek fisik.

*Rubenstein* (1992) menyebutkan sejumlah dampak pribadi dari pelecehan seksual terhadap perempuan, termasuk kecemasan, ketegangan, mudah tersinggung, depresi, kerusakan pada hubungan interpersonal, permusuhan, kesulitan fokus, kurang tidur, kelelahan, sakit kepala, dan jenis stres lainnya (*Collier* 1998:15 dalam *Putrianiingsih* dan *Stanilus* 2012). Dampak pelecehan seksual yang disebutkan di atas berdampak besar pada kesejahteraan psikologis, fisik, dan emosional para korban pelanggaran seksual.

Menurut penelitian psikologi, dampak yang ditimbulkan oleh korban kejahatan seksual dapat menimbulkan stres atau *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), yaitu suatu kelainan dimana seseorang memiliki rasa khawatir yang berlebihan sehingga mengakibatkan keadaan emosi yang tidak stabil dan berbeda dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa korban kejahatan seksual kemungkinan besar akan memiliki kondisi mental yang lebih tertekan, sehingga menyebabkan kondisi emosi yang lebih tidak stabil. Korbannya mungkin akan marah, mudah menangis, atau merasa terintimidasi saat berinteraksi dengan orang lain.

Jika korban kejahatan seksual segera diidentifikasi dan diberikan perawatan yang tepat, mereka dapat disembuhkan dan melanjutkan kehidupan normalnya. Penyakit ini dapat menyebabkan masalah fisiologis dan psikologis yang besar dan bertahan lama yang pada akhirnya akan mengganggu kehidupan sosial dan profesional penderitanya jika tidak diidentifikasi dan diobati. Karena mereka pernah mengalami pengalaman menakutkan yang membuat mereka merasa tidak aman, baik secara fisik maupun psikologis, maka sebagian besar korban kekerasan akan mengalami trauma.

Maka dari itu disini perlunya untuk di berikan bimbingan dan konseling yang akan membantu korban untuk dapat mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan dibantu oleh seorang konselor, psikolog atau psikiater sekalipun sehingga korban dapat mencapai kebahagiaan dan kenyamanan kembali dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang dapat membantu korban kejahatan seksual adalah dengan konseling *rational emotive therapy* (RET) yang digagas oleh Albert Ellis pada tahun 1960 -andi Amerika. *Rational Emotive Therapy* dipopulerkan dengan istilah RET atau REBT, secara spesifik, metode konseling yang menekankan pada kesatuan dan keterkaitan antara perasaan, yang menekankan pada perubahan besar, dan berpikir dengan akal sehat. Pandangan manusia menurut RET bahwa individu bersifat rasional dan irasional. Munculnya suatu permasalahan individu terdapat dalam berpikir irasional dan tidak logis. Dengan mengoptimalkan kekuatan logis individu akan terbebas dari gangguan emosional. Dan individu harus bertanggung jawab akan semua perilaku tindakannya.

Kunci solusi masalah individu dalam pandangan RET adalah terletak pada usaha mengubah sudut pandang dari irasional (buruk, jelek) menjadi rasional (logis, baik). Fokus utama RET membantu masyarakat menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih produktif dan logis serta terbebas dari masalah emosional yang dapat merugikan mereka pada *belief system* nya. Orang harus tumbuh sebagai individu dan mencapai lebih banyak aktualisasi diri melalui perilaku afektif dan kognitif positif untuk mendapatkan konseling RET. Gangguan emosional yang merusak termasuk ketakutan, kekhawatiran, rasa bersalah, kemarahan, kecemasan, dan keyakinan salah dapat diberantas oleh individu. Metode ini menyoroti bagaimana emosi, tindakan, dan

pikiran saling berhubungan.

Tiga pilar pendekatan logis emotif Albert Ellis yaitu peristiwa anteseden (A), keyakinan (B), dan konsekuensi emosional (C) yang menjadi landasan tindakan individu. Gagasan atau filosofi ABC didasarkan pada tiga pilar tersebut. Segala peristiwa eksternal yang dialami seseorang, baik berupa fakta, peristiwa, tindakan, atau sikap orang lain, disebut sebagai peristiwa anteseden (A). Keyakinan (B) adalah verbalisasi diri seseorang terhadap suatu peristiwa atau keyakinan, pendapat, dan nilai-nilainya. Orang mempunyai dua jenis keyakinan yang berbeda: keyakinan irasional (juga dikenal sebagai iB) dan keyakinan rasional (juga dikenal sebagai rB). Keyakinan rasional adalah cara berpikir yang masuk akal, masuk akal, dan akurat. Keyakinan logis ini berubah menjadi keyakinan yang bermanfaat. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang tidak rasional, maka keyakinan tersebut salah, tidak rasional, emosional, dan tidak produktif. Konsekuensi emosional (C) merupakan akibat reaksi individu terhadap peristiwa pendahulunya (A) yang bermanifestasi sebagai kesulitan emosional atau perasaan senang. A tidak secara langsung menciptakan konsekuensi emosional ini; sebaliknya, sejumlah variabel perantara, termasuk keyakinan (B), baik rB maupun iB, adalah penyebabnya.

Menurut pendekatan konseling rasional emotif, perilaku individu yang buruk bermula dari pola pikir yang tidak rasional. Pemikiran irasional mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (a) tidak dapat dibuktikan; (b) hal ini menyebabkan ketidaknyamanan yang tidak beralasan (prasangka, kekhawatiran, dan kecemasan); dan (c) menghambat perkembangan kehidupan sehari-hari yang efektif. Ketidakmampuan masyarakat berpikir rasional disebabkan oleh (a) ketidakmampuannya membedakan realitas dan imajinasi pada masa kini dan masa depan; (b) ketergantungan mereka pada perencanaan dan pemikiran orang lain; dan (c) kecenderungan orang tua atau masyarakat terhadap pemikiran irasional yang ditanamkan dalam diri mereka melalui berbagai media.

Beberapa indikator keyakinan irasional yang mungkin muncul antara lain: (a) keyakinan bahwa hidup bermasyarakat berarti diterima dan dicintai orang lain atas segala sesuatu yang dilakukannya; (b) pandangan bahwa banyak orang dalam masyarakat yang jahat, destruktif, jahat, dan kejam sehingga patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum; (c) anggapan bahwa kehidupan manusia selalu dihadapkan pada berbagai malapetaka, bencana, dan peristiwa mengerikan yang tidak dapat dihindari dan harus dihadapi; (d) anggapan bahwa lebih mudah menghindari kesulitan-kesulitan hidup tertentu daripada berusaha menghadapi dan menyelesaikannya; (e) keyakinan bahwa penderitaan emosional berasal dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya memiliki sedikit kemampuan untuk mengatasi rasa sakit emosionalnya; (f) gagasan bahwa pengalaman masa lalu mempunyai pengaruh yang kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan serta perilakunya di masa kini; (g) persepsi bahwa mencapai kesuksesan tingkat tinggi dan

merasakan kebahagiaan membutuhkan kekuatan supranatural; dan (h) keyakinan bahwa harga diri dan penerimaan orang lain bergantung pada penampilan fisik seseorang dan derajat penerimaan yang diterima dari orang lain.

Untuk membantu orang tumbuh sebagai individu dan memaksimalkan aktualisasi diri melalui perilaku, konseling rasional emotif bertujuan untuk meningkatkan dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, dan pandangan yang tidak rasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis. emosional dan kognitif yang menguntungkan. Singkirkan gangguan emosi yang merusak diri sendiri seperti amarah, kekhawatiran, ketakutan, dan rasa bersalah.

Ada tiga tingkatan yang harus dicapai dalam konseling rasional emotif. Yang pertama adalah ketika mereka memahami bagaimana perilaku penolakan diri dikaitkan dengan penyebab sebelumnya yang sebagian besar konsisten dengan keyakinan tentang peristiwa masa lalu (peristiwa yang mendahuluinya). Karena klien mempunyai pandangan-pandangan irasional yang masih dipelajari dari pandangan-pandangan sebelumnya, maka wawasan terjadi ketika konselor membantu klien dalam memahami apa yang sedang meresahkannya saat ini. Pemahaman dicapai ketika konselor membantu klien sampai pada realisasi ketiga, yaitu bahwa mengidentifikasi dan memerangi gagasan-gagasan tidak logis klien adalah satu-satunya cara untuk mengatasi hambatan emosional.

Terbebas dari keyakinan irasional, konseli akan lebih memiliki kepentingan diri sendiri, kepentingan sosial, pengarahan diri sendiri, toleransi terhadap orang lain, fleksibilitas, penerimaan ketidakpastian, komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, penerimaan diri, keberanian mengambil resiko, dan penerimaan terhadap kenyataan, antara lain.

Tujuan terapi rasional emotif adalah untuk mengubah perilaku individu melalui berbagai tahapan metodologis dan prosedur yang disusun melalui kerja sama antara konseli dan konselor. Oleh karena itu, peran konselor dalam konseling rasional emotif adalah lebih mendidik dan mengarahkan kepada klien dengan menawarkan cerita dan penjelasan di awal proses menghadapi permasalahan klien; mendorong dan memperbaiki cara berpikir klien, kemudian meningkatkan kemampuan klien dalam mendidik dirinya secara gigih dan menekankan gagasan-gagasan yang tidak rasional sehingga menimbulkan hambatan emosi pada diri konseli; mendorong klien untuk menggunakan kemampuan rasional daripada emosi; dan menggunakan pendekatan didaktik dan filosofis dengan menggunakan humor dan “menekan” sebagai sarana untuk menghadapi pemikiran yang tidak rasional.

Ketika diterapkan, konseling emosional rasional menggunakan berbagai strategi perilaku, afektif, dan kognitif yang disesuaikan dengan kebutuhan dan keadaan klien. Berikut beberapa metode yang dia buat. Teknik yang bersifat Emotif (Afektif) yaitu Melatih, memotivasi, dan mengenalkan klien terhadap perilaku yang

diinginkan merupakan tujuan dari terapi asertif adaptif. Konseling lebih fokus pada pengajaran disiplin diri klien. Dalam permainan peran, emosi negatif yang berbeda diekspresikan melalui lingkungan terkondisi yang memungkinkan klien mengekspresikan dirinya secara bebas melalui peran tertentu. Imitasi: proses mengadopsi model perilaku tertentu secara konsisten untuk mengatasi dan menghilangkan kebiasaan klien yang tidak diinginkan.

Strategi behavioristik yang melibatkan pemberian penghargaan atau hukuman secara verbal kepada individu untuk mendorong perilaku yang lebih logis dan rasional. Tujuannya adalah menghilangkan nilai-nilai dan keyakinan klien yang negatif dan tidak rasional serta menggantinya dengan nilai-nilai dan keyakinan yang positif dan masuk akal. pemodelan sosial, khususnya untuk membantu klien mengembangkan perilaku baru. Melalui peniruan, observasi, adaptasi, dan internalisasi norma-norma sistem model sosial, serta bantuan isu-isu yang telah disiapkan konselor, model sosial ini diterapkan agar konseli dapat hidup dalam model sosial yang diharapkan.

Teknik kognitif terdiri dari aktivitas seperti pemberian pekerjaan rumah, di mana individu diberi tugas untuk berlatih, membangun kebiasaan, dan mengadopsi sistem nilai yang mendorong perilaku yang diinginkan. Teknik lain, pelatihan asertif, membantu individu mengembangkan kepercayaan diri dalam mengekspresikan perilaku yang diharapkan dengan terlibat dalam permainan peran, berlatih, atau mencontohkan perilaku yang diamati pada orang lain.

Teori perilaku kognitif mendasari penelitian konseling berbasis REBT yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental para penyintas kejahatan seksual. Pendekatan ini, yang dikenal sebagai CBT (Cognitive Behavioral Therapy), berfokus pada bagaimana pikiran membentuk emosi dan tindakan. Dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1960an (Beck, 1976; Beck et al., 1979; DeRubeis, Tang & Beck, 2001), teori ini menyatakan bahwa pikiran yang disfungsi atau negatif dapat menyebabkan hasil emosional dan perilaku yang tidak sehat. Ini menyoroti keterkaitan pikiran, emosi, dan perilaku, menawarkan kerangka kerja untuk mengidentifikasi pemikiran irasional terkait trauma dan menggantinya dengan alternatif rasional. Pada dasarnya, teori ini menekankan bahwa pikiran kita secara signifikan mempengaruhi perasaan dan perilaku kita, dan persepsi kita terhadap suatu peristiwa akan membentuk respons emosional dan perilaku kita.

Prinsip dasar teori kognitif perilaku adalah pikiran mempengaruhi perasaan dan perilaku, Pikiran yang negatif dan irasional dapat memicu emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat. Perilaku yang kita lakukan dapat memengaruhi pikiran dan perasaan kita. Pikiran dan perilaku dapat diubah melalui latihan dan bimbingan, pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dapat diubah menjadi pola yang lebih sehat. Tujuan teori kognitif perilaku adalah mengenali dan mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan tidak rasional yang sering muncul. Menguji akurasi dan realitas dari

pikiran-pikiran negatif tersebut, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif, melakukan perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan terapi.

Menurut Nevid (2002), terapis kognitif membantu klien mereka mengidentifikasi dan memperbaiki distorsi kognitif, yang merupakan kesalahan berpikir yang berdampak pada suasana hati dan menyebabkan gangguan perilaku seperti kecenderungan membesar-besarkan peristiwa negatif dan meminimalkan pencapaian pribadi (Mori Vurqaniati, Vol.6, No 2 2017).

Palmer 2011 menjelaskan, Tujuan dari terapi perilaku adalah untuk mengubah perilaku manusia sedemikian rupa sehingga dapat dilihat dan diukur. Bersama klien, terapis memilih penyesuaian ini. Terapis bersifat direktif; mereka memberi tahu kliennya apa yang harus dilakukan untuk mewujudkan perubahan. Tujuan utama terapi perilaku adalah menggunakan metode yang sistematis dan konsisten untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan dan realistis. Bersama dengan klien, tujuan spesifik disepakati, dan rencana perawatan dibuat untuk mencapai tujuan tersebut. Terapi perilaku membuat asumsi bahwa perubahan perilaku pasti akan mengakibatkan perubahan perasaan dan pikiran (Mori Vurqaniati, Vol.6, No 2 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Sumber : Channel Youtube Gritte Agatha

<https://youtu.be/z95J6-kHp2w>

Pelecehan ini terjadi dalam sebuah keluarga. Yang dimana korban adalah anak ke 3 sedangkan pelaku merupakan anak kedua dan merupakan kakak kandung dari korban. Sebut saja korban (S), pelaku (A) dan kakak pertamanya (B). (S) dibesarkan tanpa merasakan cinta kasih seorang Ibu. Ibunya mengalami skizofrenia yang terkadang suka marah-marah sendiri, ketawa sendiri dan lain-lain. (S) paling dekat dengan ayahnya, namun kedua kakak laki-lakinya tidak begitu menyukai dan menghormati ayahnya karena sifat ayahnya yang keras. Awalnya Korban (S) sangat

dekat dengan Pelaku (A), bahkan (S) diperlakukan dengan baik selayaknyapacar ‘*treat like a queen*’ oleh (A) karena ia tidak begitu suka dengan kaka pertamanya yaitu (B). Menurut (S), (B) ini sangat dingin, cuek, egois dan lain-lain sehingga ia merasa bahwa ia memang butuh si (A) sebagai tempatnya bercerita.

Masalah datang bertubi-tubi kepada keluarga Korban. Ditahun 2014, Ayahnya masuk penjara selama 5 bulan karena terjerat Perjudian, dan pada Tahun 2020 Kakak pertamanya, yaitu (B) juga masuk penjara karena terjerat kasus distributor narkoba. Tahun 2018, Pelaku (A) diberhentikan dari pekerjaannya dan selama 2 tahun ia menganggur dan selalu muak akan tekanan ayahnya yang menyuruhnya untuk bergaul sehingga ia semakin tidak suka pada ayahnya. Di Tahun 2020, (A) kembali pada pekerjaannya dan meninggalkan rumah karena kerja diluar kota. Tahun 2021, bulan Januari – Maret, Kakak pertama korban (B) berubah sikapnya, Ia jadi lebih pengertian dan korban sadar bahwa memang Ia banyak kesamaan dengan kakak pertamanya (B). Namun berbeda dengan (A) yang menjadi lebih egois dan menjadi banyak diam. Korbanpun heran, dan pada akhir Maret korban sekeluarga pindah rumah, 3 minggu setelah itu (S) mengalami hal yang tidak pernah Ia duga sebelumnya, Pelaku (A) yang merupakan kakak kandung (S) berani tidur dengan posisi merangkul korban dengan tangannyameraba-raba payudara korban. Korban (S) syok, namun Pelaku (A) terlihat santai dan biasa saja. Dan kejadian terulang ketika Korban (S) Mandi, Ia merasa Pelaku (A) mengintipnya daricelah pintu kamar mandi, bahkan tak lama setelah mengintip pelaku (A) berani masuk kedalamkamar mandi dan meraba-raba tubuh korban. Korban (S) sempat teriak dan minta tolong kepadaIbunya, namun respon ibu acuh dan selalu tidak mempercayai apa yang korban (S) berusaha sampaikan.

Korban (S) sedih dan frustrasi, Ia tidak menyangka orang yang dahulu Ia percaya melakukan hal yang tidak terduga. Ketika Korban (S) ingat kejadian tersebut, Ia selalu *Self Harming* dan melampiaskan kepada sesuatu atau apapun yang bisa Ia pukul atau tendang. Ia mencoba berbicara kepada Ayahnya dan kepada kakak pertamanya (B) dan berharap mereka mendengar. Reaksi Ayah dan (B) sangat-sangat marah bahkan sampai memukul pelaku (A), Namun Pelaku (A) selalu dibela oleh Ibunya. Setelah hari itu, Ia menjadi pendiam dan mencoba untuk benar-benar menjauhi Pelaku (A) meskipun Ia adalah kakak kandungnya sendiri.

Korban (S) tidak berani *speak up* ke Komnas Perempuan atau polisi karena Ia memikirkan keluarganya, Ia tidak mau merusak nama keluarga, Ia tidak mau ada anggota keluarganya masuk ke jeruji besi lagi, dan Ia tidak berani melaporkan karena tekanan batin yang bergejolak yang mengatakan bahwa Pelaku adalah Kakak Kandungnya sendiri.

Beberapa berita di media massa salah satunya media Kompas (6/9/2023) yang memberitakan kasus pelecehan seksual yang dilakukan oleh pimpinan pondok pesantren di Karang Anyar Jawa Tengah terhadap 5 santriwati, selanjutnya kasus kekerasan seksual yang diberitakan oleh BBC News Indonesia (10/10/2024) bahwa

hampir 20 tahun terjadi kekerasan seksual pada anak-anak panti asuhan di Tangerang

Berdasarkan hasil analisis dari latar belakang kasus diatas adalah sikap pelaku terhadap korban yang selama ini sangat baik karena memiliki hubungan saudara kandung, tapi pelaku yang sebagai kakak cenderung memperlakukan adiknya itu sebagai kekasih yang sampai melampaui batas dengan akhirnya terjadi beberapa perlakuan yang cenderung melecehkan korban. Pelaku selalu ditekan dan dituntut oleh ayahnya agar bergaul di luar dan mencari kerjakarena posisi pelaku sebagai pengangguran dan akhirnya pelaku mendapatkan pekerjaan sebagai pelayan di kafe akan tetapi sikap dan perilakunya menjadi dingin, egois, lebih sering diam. Serta sikap pelaku kepada korban yang merupakan adiknya sendiri pun berubah sampai

akhirnya adiknya mendapatkan perlakuan yang tidak terpuji yaitu melakukan pelecehan beberapa kali. Dari permasalahan yang dialami pelaku dan korban di atas, penulis akan menyimpulkan dari motif pelaku yang merupakan kakak kandung melakukan pelecehan terhadap adiknya sendiri dan dampak yang terjadi bagi korban yang merupakan adik kandung.

Motif pelaku dalam melakukan pelecehan seksual terhadap adik kandung sendiri adalah sebagai berikut: Melampiasikan Perasaan Tertekan atau Stres Pelaku Atas Berbagai Masalah yang Dihadapinya Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa pelaku memiliki permasalahan yang cukup kompleks di keluarganya. Ayahnya penjudi dan harus mendekam di penjara. Kakaknya terlibat narkoba dan masuk penjara juga, sedangkan ibunya mengalami gangguan mental. Selain itu faktor ekonomi yang rebdah sehingga mereka harus tinggal dalam satu rumah dengan kondisi yang tidak layak karena tidak ada ruangan untuk memiliki kamar masing-masing, kamar mandi seadanya dan yang lainnya serba kekurangan ruangan. Pelaku juga kerap diintimidasi, dituntut dan ditekan oleh ayahnya agar bisa bergaul dan memiliki pekerjaan yang baik. Terpengaruh Rangsangan Lingkungan Setelah mendapat pekerjaan, pelaku berada di lingkungan pekerjaan yang kurang baik dalam berinteraksi dan berkomunikasi serta pergaulan yang tidak sehat. Selain dari pengaruh lingkungan dan pergaulan yang tidak sehat pelaku juga merasakan adanya rangsangan lingkungan seperti film atau gambar-gambar porno, dan karena keinginan pelaku untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang sudah tidak dapat ditahannya. Sehingga cara penyalurannya yang tidak sehat yaitu kepada adik kandung. Lingkungan yang Mendukung adalah situasi dan kondisi yang memungkinkan pelaku mempunyai kesempatan untuk melakukan kejahatan seksual karena kondisi rumah yang tidak layak, dimana pelaku dan korban tidak memiliki kamar yang terpisah, selain itu kondisi kamar mandi yang seadanya dan terbuka yang menjadikan kesempatan dan peluang bagi pelaku untuk dapat melakukan pelecehan seksual kepada adik kandung. Situasi lainnya yaitu pelaku melakukan pelecehan terhadap adiknya sendiri yang kemungkinan untuk dilaporkan baik ke keluarga ataupun aparat kecil karena mereka masih memiliki ikatan keluarga. Respon dari seorang ibu pun tidak peduli dan

membiarkan karena ibunya memiliki gangguan mental sehingga ketika korban berteriak dan minta tolong karena dilecehkan pelaku tidak mendapatkan perhatian dan pertolongan untuk dibantu. Hal-hal tersebutlah yang menjadi kesempatan dan peluang untuk pelaku lebih leluasa melakukan kejahatan seksual kepada adik sendiri.

Selain melihat dari sisi motif pelaku dalam melakukan kejahatan seksual, yang tak kalah penting adalah dampak yang terjadi bagi korban akan sangat melekat dan kemungkinan besar akan mengalami trauma sehingga kesehatan mental korban akan terganggu. Dari analisis kasus di atas bahwa korban mengalami pelecehan seksual seperti; ketika sedang tidur selalu dipeluk dan bahkan diraba bagian sensitifnya (PD) oleh pelaku, ketika mandi pelaku selalu mengintip dan bahkan sampai masuk ke kamar mandi dengan meraba tubuh korban saat tidak berbusana meskipun pelaku tidak sampai melakukan ke tahap pemerkosaan. Dari hasil analisis kasus ini maka korban akan mengalami beberapa hal di antaranya: Menyalahkan Takdir/Tidak Menerima Takdir, Setiap korban kejahatan seksual pasti sulit untuk bisa menerima kejadian tersebut, merasa malu dan kotor bahkan aib. Korban selalu bertanya dalam dirinya mengapa kejadian ini harus terjadi kepadanya, apa salah diri ini sehingga diperlakukan yang tidak baik oleh kakaknya sendiri. *Self Harming*/Menyakiti Diri Sendiri Setelah kejadian tersebut korban merasa sendirian, korban bercerita kepada ibunya pun percuma karena respon dan penerimaan ibunya tidak peduli dan tidak percaya kepada korban. Akhirnya korban melakukan pelampiasan dengan menyakiti diri sendiri atau kepada sesuatu benda atau barang yang bisa dia tendang atau pukul. Tidak Berani Melaporkan korban tidak berani melaporkan kakaknya ke Komando Perempuan atau ke aparat karena pelaku adalah kakak sendiri, korban tidak mau kakaknya dipenjara seperti ayah dan kakak pertama. Dan kemungkinan lainnya korban merasa malu untuk melaporkan hal ini karena yang menjadi pelaku adalah keluarganya sendiri.

Selanjutnya kasus pelecehan seksual di pesantren yang dilakukan pimpinan pesantrennya dan kekerasan seksual di panti asuhan yang dilakukan pimpinan dan pengurus pantri asuhan.

Dampak yang dialami oleh korban kejahatan seksual tidak hanya berupa trauma, namun juga berpotensi mengganggu kesehatan mental mereka jika tidak ditangani. Salah satu akibat yang mungkin terjadi adalah gangguan mental, yang ditandai dengan perubahan perilaku yang signifikan sebagai respons ekstrem terhadap stres berat, kepanikan, dan kecemasan yang berlebihan. Konsekuensi lain yang mungkin terjadi adalah penyakit mental, yang dapat mengganggu fungsi kognitif, emosi, suasana hati, atau kemampuan psikomotorik, baik secara sporadis atau dalam jangka waktu lama.

Korban kejahatan seksual mengalami berbagai dampak emosional dan psikologis, seperti ketidakstabilan emosi, sikap diam, enggan keluar rumah, depresi, rasa takut, cemas, melamun, serta perasaan malu dan rendah diri terhadap teman

sebayanya. Saat berinteraksi dengan orang lain, seringkali mereka merasa kurang percaya diri dan merasa tidak berharga. Akibatnya, mereka mungkin menjadi lebih menarik diri, terlalu banyak berpikir, kehilangan kepercayaan diri, gelisah, dan mengembangkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan panik. Mereka mungkin juga menunjukkan tanda-tanda gangguan stres pasca trauma, berjuang melawan gangguan tidur dan mimpi buruk, menghadapi masalah makan, dan mengalami melemahnya sistem kekebalan tubuh. Selain itu, perilaku mereka mungkin berubah, individu yang sebelumnya ceria dan suka membantu menjadi menjauh dan tidak kooperatif.

Selain dampak psikologis, korban kekerasan seksual dapat mengalami disorientasi seksual, mudah tersinggung, marah, cemas, dan kecenderungan menarik diri dari aktivitas keluarga dan menghindari situasi sosial. Mereka juga mungkin menjadi lebih sensitif saat berbicara dan cenderung menyalahkan serta merugikan diri sendiri. terlalu banyak. Mereka menderita kecemasan kronis, rendah diri, depresi, menurunnya kemampuan fokus saat belajar, dan kemungkinan trauma. Bunuh diri adalah salah satu konsekuensi serius dari pelanggaran seksual.

Kejahatan seksual ini memiliki efek yang sangat luar biasa untuk korban bagi dirinya dan kehidupannya. Sehingga penanganan dan pengobatan harus dengan segera dilakukan sebagai intervensi dini yang diberikan oleh ahli baik konselor ataupun psikolog. Maka dengan adanya bimbingan minimal korban dapat mengantisipasi dampak yang akan terjadi dalam dirinya sehingga korban bisa menghilangkan rasa trauma dari kejahatan seksual secara bertahap. Dan korban dapat menjalankan kehidupannya dengan lebih bahagia dan aman.

Konselor dapat menggunakan pendekatan emosi rasional dalam konseling pasca-trauma untuk mengatasi pelanggaran seksual dengan mengajari klien bagaimana sistem kepercayaan mereka memengaruhi perasaan dan perilaku mereka setelah situasi kehidupan yang berbeda. Analisis penulis menunjukkan bahwa para korban akan mendapatkan manfaat dari pendekatan pemulihan yang logis dan emosional ini. Karena terdapat strategi dalam pendekatan rasional-emosif yang dapat membantu orang menjadi lebih sadar akan masalah mereka dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Konselor yang menggunakan terapi emosi rasional bertujuan untuk membantu orang mengatasi masalah emosional dan perilaku sehingga mereka dapat hidup lebih bahagia, sehat, aman, dan nyaman. Tujuan dasar dari pendekatan ini adalah untuk membantu orang dalam melepaskan pemikiran-pemikiran yang tidak rasional sehingga mereka dapat menggantinya dengan pemikiran-pemikiran yang lebih masuk akal dan realistis.

Cara orang memandang dan bereaksi terhadap situasi atau kesulitanlah yang menyebabkan perilaku trauma yang dialami oleh korban kejahatan seksual, bukan

kenyataan, keadaan, atau masalah yang mereka hadapi. Itu adalah sumber utama penyakit mental, yang mengarah pada perilaku seperti kesedihan yang berlebihan, kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan bahwa pelanggaran seksual dapat terulang kembali.

Karena menggunakan beberapa teknik yang sesuai dengan situasi, seperti membantu orang tersebut menyadari bahwa gangguan emosi yang dialaminya sebenarnya adalah akibat dari pemikiran yang tidak logis, maka pendekatan emosi rasional dapat digunakan untuk mengatasi masalah trauma pasca kejahatan seksual. Hal ini dicapai dengan mengganti pemikiran yang tidak logis dengan pemikiran yang rasional dan dengan memfungsikan diri sendiri.

Tujuan akhir dari pendekatan rasional emotif adalah mengatur seseorang menuju pikiran rasional agar ia bersemangat untuk memulai dan membiasakan diri menjalani serta menikmati kehidupan yang sehat dan baik sesuai dengan masa perkembangannya. Hal ini dilakukan ketika konselor telah mengidentifikasi penyebab sebenarnya dari permasalahan tersebut, yaitu cara berpikir yang salah terhadap situasi yang dihadapi sehingga menimbulkan trauma.

Menurut analisis penulis, pendekatan rasional emotif akan berhasil dalam membantu orang yang mengalami trauma kejahatan seksual mengatasi masalahnya karena pendekatan ini menawarkan berbagai teknik kepada konselor, termasuk teknik perilaku, kognitif, dan emotif.

Strategi emosi ini digunakan untuk melawan keyakinan yang salah dengan mengintegrasikan emosi individu secara penuh untuk mengubah perasaannya. Metode ini terdiri dari: Pelatihan disiplin diri digunakan dalam terapi adaptif asertif untuk mengajar, memotivasi, dan mengenalkan orang pada proses adaptasi terus menerus terhadap perilaku yang diinginkan. Bermain peran memungkinkan orang untuk secara bebas mengekspresikan dirinya melalui peran tertentu dalam lingkungan yang dikondisikan untuk memungkinkan ekspresi berbagai emosi yang penuh tekanan (negatif). Meniru model perilaku tertentu secara terus-menerus untuk mengatasi dan memberantas perilaku yang tidak diinginkan dikenal sebagai imitasi.

Konselor dapat menggunakan strategi kognitif, untuk membantu orang dalam berpikir lebih konstruktif tentang pikiran mereka, selain pendekatan emotif, yang merupakan bagian dari pendekatan rasional emotif. Konseli dilatih untuk menggunakan tiga kriteria utama logika, kenyataan, dan kemanfaatan untuk mengevaluasi bukti yang mendukung dan menentang gagasan mereka yang salah.

Di antara strategi afektif tersebut adalah: Home work assignments, yang digunakan untuk mengajar, membiasakan, dan menginternalisasi sistem nilai tertentu sesuai dengan pola perilaku yang diprediksi. Konseli dituntut untuk mengurangi atau membuang pikiran dan emosi yang tidak masuk akal dan tidak logis melalui pekerjaan rumah. Melalui permainan peran, instruksi, atau peniruan model sosial, pelatihan

asertif mengajarkan orang bagaimana menjadi berani sambil mengekspresikan perilaku tertentu yang diantisipasi. Teknik perilaku, yang terakhir dari pendekatan emosi rasional, melibatkan penggunaan tugas-tugas menarik untuk mengubah perilaku individu guna menghasilkan perubahan terapeutik.

Teknik-teknik tersebut antara lain: *Reinforcement*, yang bertujuan untuk mendorong individu ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan memberikan pujian verbal (*reward*) atau hukuman. Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan kepercayaan yang tidak rasional dalam diri individu, dan menggantinya dengan sistem nilai positif. Dengan menawarkan penghargaan atau hukuman, individu menginternalisasikan sistem nilai yang diinginkan. Pemodelan sosial adalah teknik lain yang dirancang untuk mengembangkan perilaku baru pada individu. Teknik ini membantu individu dalam kehidupan dengan memberikan model sosial yang diharapkan melalui peniruan, observasi, adaptasi, dan internalisasi norma-norma dalam model sosial, mengatasi permasalahan spesifik yang disiapkan oleh konselor. Terakhir, model kehidupan melibatkan percakapan dan interaksi sosial, memanfaatkan teknik untuk menggambarkan perilaku individu tertentu, khususnya dalam situasi yang berkaitan dengan pemecahan masalah.

## **PENUTUP**

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Dampak kesehatan mental terhadap korban kejahatan seksual akan menimbulkan efek gangguan mental yaitu mempengaruhi persepsi dan psikologis korban seperti rasa cemas, takut, tidak percaya diri, merasa terasing dilingkungan, perasaan terhina dan tidak berdaya, menurunnya motivasi dan produktifitas serta mudah marah. Selanjutnya mempengaruhi perilaku seperti gangguan tidur dan pola makan. Dan yang terakhir mempengaruhi fisik seperti sakit kepala yang tidak kunjung sembuh dan merasa cepat mengalami penurunan atau bertambahnya berat badan.

Konseling terhadap korban kejahatan seksual yang efektif adalah dengan pendekatan rational emotif karena membantu individu untuk dapat mengidentifikasi sistem persepsinya yang irrasional dan tidak logis (ketakutan, kecemasan, kekhawatiran individu) kemudian memodifikasinya menjadi rasional (positif, sehat dan Bahagia). Proses konseling ini memusatkan perhatian individu untuk memperoleh keterampilan berpandangan pikiran yang lebih rasional, penerimaan diri, kebahagiaan serta mampu menikmati hidup yang aman dan nyaman.

Saran yang dapat direkomendasikan dari penelitian ini dapat menjadi pengingat bahwa dengan siapa pun kita berhubungan atau berkomunikasi baik yang memiliki hubungan dekat bahkan keluarga sendiri belum tentu memiliki perilaku baik ataupun menghargai saudara lainnya. Sehingga kita harus selalu berwaspada dan berhati-hati dalam melakukan interaksi. Selain itu juga, setiap individu yang menjadi korban harus berani mengatakan “tidak” ketika ada pelaku yang mencoba melakukan kejahatan seksual dan berani berbicara dan lapor ke pihak aparat untuk bisa

Efektivitas Terapi Rebt Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Korban Kejahatan Seksual mendapatkan perlindungan. Sehingga diperlukan upaya membangun kesadaran kritis bagi korban yang menghadapi permasalahan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Mappiare AT. (1996). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Catatan Tahunan (Catahu) Komnas Perempuan, diakses tanggal 29 Mei 2022, dari <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan>
- Dwi, Ismanto Yuwono. (2015). *Penerapan Hukum Dalam Kasus Kekerasan Seksual Terhadap Anak*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Hakim, F. (2021). Kekerasan Seksual, Viktimisasi, dan Kesehatan Mental, diakses 29 Mei 2022, dari <https://news.detik.com/kolom/d-5842703/kekerasan-seksual-viktimisasi-dan-kesehatan-mental>
- Hanif, M., Karyani, U., & Psi, S. (2019). *Kesehatan Mental Pada Anak Korban Kekerasan Seksual* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kristin, D. (2022). Lonjakan Kasus Kekerasan Seksual Selama Pandemi, Bagaimana RUUTPKS Menjawabnya?, diakses 29 Mei 2022, dari <https://nasional.kompas.com/read/2022/03/05/07300031/lonjakan-kasus-kekerasan-seksual-selama-pandemi-bagaimana-ruu-tpks?page=all>.
- Kusumaningtyas, U. (2013). Dampak Kesehatan Mental Pada Anak Korban KekerasanSeksual.
- Miharja, Sugandi. (2022). *Bimbingan Religi Islami Tinjauan Teori dan Praktis*. Bandung:Refika Aditama.
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basic and beyond*, 2nd ed. Pub. The Guilford Press
- Nevid, J.S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi kelima jilid 1. Penerbit Erlangga. Jakarta
- Nevid, Jefeery S. (2003) *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Glora Aksara Pratama.
- Palmer, Stephen Ed. (2011) *Konseling dan Psikoterapi*. Cetakan : 1. Pustaka Pelajar .
- Sasongko, S. A. (2015). Motivasi dalam Kasus Pemerkosaan (Perspektif Gender). *MUWAZAH:Jurnal Kajian Gender*, 6(2).
- SESCA, E. M. (2018). *Posttraumatic Growth Pada Wanita Dewasa Awal Korban KekerasanSeksual* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Efektivitas Terapi Rebt Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Korban Kejahatan Seksual  
Vurqaniati, Mori (2017) penerapan Terapi Perilaku Kognitif/Cognitive Behavior  
Therapy (Cbt) Pada Klien Dengan Gangguan Hipokondriasis Di Rumah  
Tahanan Pondok Bambu Jakarta Timur : Jurnal JP3SDM, Vol. 6, No. 2  
Undang-Undang Pelecehan Seksual, diakses tanggal 29 Mei 2022 dari  
<https://www.dpr.go.id/doksileg/proses2/RJ2-20170201-043128-3029.pdf>

