

## **Konseling Eksistensial untuk Meningkatkan Makna Hidup pada Korban Pelecehan Seksual**

**Hana**

Universitas Muhammadiyah Malang

Hana\_Baisa@yahoo.com

**Abstrak.** Subjek adalah seorang wanita berusia 16 tahun yang mengalami pelecehan seksual oleh mantan pacarnya. Assesment yang digunakan menggunakan interview, observasi dan tes psikologis. Intervensi yang diberikan pada subjek adalah dengan pemberian konseling eksistensial yang terdiri dari enam sesi. Tujuan dari pemberian intervensi ini adalah untuk meningkatkan makna hidup pada korban pelecehan seksual. Hasil dari intervensi ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang baik pada subjek, dimana yang sebelumnya subjek merasa bahwa peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya adalah kesalahan dirinya, merasa kehilangan harga diri sebagai perempuan, kerap bolos sekolah, tidak mau mengikuti ekstrakurikuler dan mengurung diri dikamar namun kini menunjukkan perubahan yang cukup baik seperti subjek mendapat insight bahwa peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya bukanlah akhir dari segalanya, subjek tidak lagi selalu menyalahkan diri sendiri atas kejadian pelecehan seksual yang dialaminya, subjek tidak membolos sekolah dan tidak selalu mengurung diri dikamar.

**Kata kunci:** Konseling eksistensial, korban pelecehan seksual, makna hidup

### **Pendahuluan**

Pelecehan seksual adalah suatu peristiwa yang kerap kali terjadi dimasyarakat terutama pelecehan seksual pada anak. Pelecehan seksual diartikan sebagai suatu tindakan yang mengarah pada ajakan atau desakan seksual seperti menyentuh, meraba, mencium, memaksa korban menonton pornografi, gurauan seksual ucapan yang merendahkan dan melecehkan korban, memaksa berhubungan seks, memaksa melakukan aktivitas-aktivitas seksual yang tidak disukai dan melakukan hal-hal lain yang tidak dikehendaki oleh korban (Poerwandi, 2000).

Individu dapat dikatakan mengalami atau menjadi korban pelecehan seksual apabila individu tersebut mengalami kerugian fisik, mengalami luka kekerasan psikologis, trauma emosional (Suhandjati, 2004). Pelecehan seksual yang terjadi pada masa anak-anak merupakan suatu peristiwa yang akan membawa dampak negatif pada masa dewasa nantinya (Sisca & Moingka, 2009). Bukan hanya itu pelecehan seksual pada anak memberikan dampak fisik seperti luka dan robeknya selaput dara dan dampak psikologis seperti perasaan malu, cemas, ketakutan dan trauma mental (Orange & Brodwin, 2005). Selain itu korban pelecehan seksual akan mengalami masalah seperti kehilangan semangat hidup dan membenci lawan jenis (Dube et al, 2005).

Mengingat betapa besar dampak pelecehan seksual terutama yang terjadi masa kanak-kanak maka diperlukan sebuah penanganan khusus dan tepat untuk menangani para 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 (Davison, G. C, Neale, J. M & Kring, A. M. 2002). Salah satu jenis konseling yang biasa digunakan untuk korban pelecehan seksual adalah konseling eksistensial.

Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Parrish (2008) menyebutkan bahwa intervensi dengan menggunakan konseling berbasis eksistensial-humanistik dapat membantu para korban pelecehan seksual yang mengalami depresi, trauma, gangguan perilaku dan gangguan emosional. Intervensi ini akan membantu mengarahkan individu korban pelecehan seksual untuk mengeksplor diri dan menemukan mekanisme koping yang sehat dan perilaku yang sehat.

Konseling berbasis eksistensial dapat membantu korban pelecehan seksual kontak ( cumbuan, hubungan paksa, penetrasi ) dan non kontak (menonton pornografi). Pada awal konseling para korban dapat merasakan pelepasan dengan kemampuan menerima dii sendiri dan memahami dunianya saat ini. Rasa pelepasan adalah fokus utama dari intervensi ini. Konselor juga bereperan untuk mengarahkan korban dalam menemukan makna atas kejadian yang telah dialami. Disini konselor akan memotivasi, dan mendorong korban untuk menerima keadaan dirinya, menciptakan tujuan baru dan menemukan makna hidupnya Robinson, K.D, (2010)

## **Tinjauan Pustaka**

### **Konseling Eksistensial**

Intervensi yang akan diberikan pada subjek adalah konseling berbasis eksistensial. Konsep dasar eksistensial adalah psikopatologi terjadi akibat dari kegagalan dalam mengaktualkan potensi, perkembangan kepribadian yang normal dilandaskan pada keunikan individu tersebut, determinasi diri dan kecenderungan kearah pertumbuhan adalah gagasan sentral, orientasi kemasa depan bukan pada masa lalu, menekankan kesadaran sebelum bertindak dan perbedaan dibuat antara rasa bersalah eksistensial dan rasa bersalah neurotik (Alwisol, 2004 & Corey.G, 2010).

Tujuan konseling eksistensial adalah menghapus hal-hal yang menjadi penghambat individu dalam mengaktualisasi potensi diri, membantu klien untuk lebih bertanggung jawab atas kehidupannya, menyajikan kondisi untuk memaksimalkan kesadaran diri dan pertumbuhan, mengarahkan klien untuk menemukan kebebasan memilih dengan memperluas kesadaran diri (Corey.G, 2010).

Fungsi dan peran terapis dalam pandangan eksistensial adalah koselor memahami pentingnya pendekatan dari pribadi ke pribadi, menyadari peran dan tanggung jawab, mengakui sifat timbal balik dari hubungan terapeutik, berorientasi pada pertumbuhan, mengharuskan terapis terlibat dengan klien sebagai suatu pribadi yang menyeluruh, memandang terapis sebagai model, mengakui kebebasan klien untuk mengungkapkan pandangan dan tujuan-tujuan serta nilainya sendiri, mengurangi kebergantungan klien, meingkatkan kebebasan klien dan menyadari bahwa keputusan dan pilihan akhir terletak pada klien bukan pada konselor (Corey.G, 2010).

### **Metode Penelitian**

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

### **Alasan Pemilihan Intervensi**

Pemilihan intervensi ini dilakukan berdasarkan masalah utama yang dialami oleh subjek saat ini. Masalah utama yang subjek alami adalah subjek merasa dirinya bersalah, berdosa, kehilangan semangat hidup dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian pelecehan seksual yang dialaminya. Selain itu intervensi korban pelecehan seksual dengan konseling eksistensial pernah digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu seperti penelitian yang dilakukan oleh Parrish (2008) menyebutkan bahwa intervensi dengan menggunakan konseling berbasis eksistensial-humanistik dapat membantu para korban pelecehan seksual yang mengalami depresi, trauma, gangguan perilaku dan gangguan emosional.

### **Penjelasan sesi pada intervensi**

- a. Sesi I : Pelaksanaan kontrak kerja dan menetapkan tujuan. Menawarkan kontrak kerja adalah hal yang harus dilakukan sebagai langkah awal sebelum intervensi dilakukan. Disini terapis menawarkan kontrak kerja terlebih dahulu agar mendapatkan persetujuan dari subjek dan agar subjek dapat secara konsisten mengikuti sesi-sesi terapi dari awal hingga akhir agar intervensi yang diberikan dapat berjalan secara maksimal. Setelah itu terapis mengarahkan subjek untuk menetapkan tujuan dari dilakukannya terapi agar subjek memahami pentingnya terapi ini bagi dirinya.
- b. Sesi 2 : Penggalan masalah dan menemukan makna. Menemukan makna dilakukan dengan cara meminta subjek menuliskan makna yang dapat diambil dari pengalaman buruk (pelecehan seksual) yang dialami

oleh subjek sehingga subjek dapat mengambil pelajaran dari pengalaman buruk yang dialaminya dan tidak hanya terfokus pada dampak negatifnya saja.

- c. Sesi 3 : Pemutaran video. Memperlihatkan kepada subjek contoh individu yang dapat bangkit dari permasalahan dan keterpurukannya sehingga subjek termotivasi untuk bangkit dari masalahnya. Setelah itu subjek diminta untuk point-point penting dalam video tersebut sehingga subjek mendapat insight untuk berubah dan bangkit.
- d. Sesi 4 : Membuat jadwal kegiatan. Tujuan utama dari pemberian jadwal kegiatan adalah agar subjek disibukkan dengan kegiatan sehingga tidak memiliki banyak waktu untuk memikirkan permasalahan pelecehan seksual dan mencurahkan emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh subjek dengan kegiatan yang positif. Disini terapis mengarahkan subjek untuk membuat jadwal kegiatan dan menjelaskan pada subjek manfaat pembuatan jadwal kegiatan sehingga Subjek memahami manfaat dari jadwal kegiatan dan bersedia menjalankan jadwal kegiatan yang telah dibuat.
- e. Sesi 5 : Mengevaluasi jadwal kegiatan untuk melihat apakah subjek dapat menjalankan kegiatan-kegiatan yang telah disepakati dan mengetahui hal apa yang menjadi kendala bagi subjek.
- f. Sesi 6 : Terminasi. Mengakhiri sesi konseling dengan meminta subjek untuk menyimpulkan hasil konseling dari awal hingga akhir serta mengevaluasi perubahan yang telah dilakukan.

## **Hasil dan Pembahasan**

### ***Hasil Asesmen***

Berdasar hasil assesment yang dilakukan menggunakan tes, interview dan observasi diketahui bahwa subjek adalah individu yang cerdas. IQ subjek termasuk dalam kategori “rata-rata atas” (didapat dari data record), ia selalu mendapat ranking 10 besar dari SD (Sekolah Dasar) hingga saat ini. Subjek merupakan inidivu yang tertutup dan ia selalu berusaha menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi sendiri.

Permasalahan yang sedang subjek alami saat ini adalah subjek mengalami pelecehan seksual. Pelecehan seksual ini terjadi beberapa bulan yang lalu dan dilakukan oleh pacarnya sendiri. Subjek telah menjalin hubungan dengan pacarnya selama lima bulan. Pada bulan-bulan pertama pacaran subjek tidak memiliki masalah apapun dengan pacarnya namun menginjak bulan ketiga mulai ada permasalahan. Pacar subjek kerap kali meminta subjek untuk menonton vilm porno bersama dan mulai berani memegang dan meraba tubuh subjek. Awalnya subjek menolak namun lama kelamaan subjek merasa tidak enak dengan pacarnya dan takut apabila pacarnya itu marah. Akhirnya subjek mau tubuhnya disentuh-sentuh oleh pacarnya dan juga tidak menolak ketika diajak menonton film porno. Subjek juga diancam oleh pacarnya apabila subjek tidak mau tubuhnya disentuh oleh pacarnya maka pacarnya akan menceritakan tentang hubungan mereka kepada teman-teman yang lain. Subjek semakin takut dengan ancaman itu dan semakin tidak berani menolak ajakan pacarnya tersebut.

Subjek tidak pernah menceritakan masalah ini kepada siapapun termasuk kepada orang tuanya. Setelah dua bulan mengalami kekerasan seksual barulah orang tua subjek mengetahui hal ini. Orang tua subjek langsung mendatangi orang tua pacar subjek dan menjelaskan apa yang terjadi diantara mereka. Orang tua pacar subjek meminta maaf atas apa yang dilakukan anaknya pada subjek dan mereka mau bekerja sama untuk menjauhkan subjek dengan anaknya.

Walaupun kini subjek sudah tidak lagi menjalin hubungan dengan pacarnya namun subjek merasa dirinya berdosa, menyalahkan dirinya atas segala hal yang terjadi, terkadang tidak mau pergi kesekolah dan tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Ditambah dengan sikap Ayah subjek yang ikut menyalahkan subjek atas peristiwa yang terjadi membuat subjek semakin merasa bersalah dan menarik diri. Ayah subjek menganggap kejadian ini tidak mungkin terjadi apabila subjek berani untuk menolak dan menjaga dirinya. Hubungan subjek dan Ayahnyapun menjadi renggang setelah kejadian itu. Ayah subjek jarang sekali bertegur sapa dengan subjek, hanya ibu subjek dan kakak adik subjek yang memahami situasi yang sedang dialami subjek saat ini.

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

subjek memiliki *ideal self* yang tinggi. Menurut subjek wanita yang baik adalah wanita yang bisa menjaga diri, menjaga kehormatannya sebagai seorang wanita dan tidak melanggar hal-hal yang dilarang oleh Tuhan. Namun *ideal self* yang diyakini dalam diri subjek tidak sejalan dengan kenyataan yang dihadapi subjek saat ini.

Peristiwa pelecehan seksual yang dialami subjek menimbulkan perasaan bersalah, perasaan berdosa, rendah diri, menyalahkan diri sendiri, penyesalan dan akhirnya merasa kehilangan makna hidup. Terkadang individu sering kali kurang menanggapi penting pengalaman masa lalunya sebagai salah satu sumber makna padahal setiap pengalaman memiliki makna bahkan pengalaman buruk sekalipun. Walaupun mengambil makna dalam setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup kita tidaklah mudah namun individu yang dapat mengambil makna dalam setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya akan mampu mengubah suatu kegagalan menjadi makna (Frankl dalam Jones, R,N, 2006). Oleh karena itu diperlukan seseorang untuk membantu individu menemukan makna dalam setiap pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya. Apalagi pengalaman yang terjadi itu adalah suatu hal yang buruk atau menyakitkan. Seperti pengalaman yang terjadi pada subjek, pengalaman pelecehan seksual yang dialami oleh subjek tentunya sangat mengganggu kehidupan dan pikiran subjek dan dapat menimbulkan hilangnya makna hidup didalam diri subjek. Kegagalan dalam menciptakan hubungan yang bermakna dapat menimbulkan kondisi-kondisi isolasi dipersolasi, alineasi, keterasingan dan kesepian maka manusia perlu mengaktualkan dirinya dengan menemukan potensi-potensi dalam dirinya, apabila tidak mampu maka ia akan merasakan "sakit" (Yusuf, 2008 & Alwisol, 2004). Oleh karena itu sangatlah penting untuk mengarahkan subjek agar subjek dapat menemukan sebuah makna dari pengalaman buruk yang terjadi dalam hidupnya saat ini agar subjek mampu bangkit dan kembali menemukan makna hidupnya.

### **Diagnosis**

Berdasarkan hasil assesment yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek memiliki problem psikologi yaitu merasa rendah diri dan kehilangan makna hidup karena pelecehan seksual yang dialaminya.

### **Prognosis**

Prognosis subjek cenderung baik karena subjek mendapat dukungan keluarga, adanya motivasi untuk berubah menjadi lebih baik, subjek kooperatif, kontak realita ada dan terbuka menceritakan permasalahan yang dialami

### **Hasil Intervensi**

Setelah mengikuti serangkaian proses intervensi yang diberikan oleh terapis dengan memberikan konseling berbasis eksistensial menunjukkan hasil yang cukup baik. Hasil ini dilihat dari perubahan perilaku subjek yang semakin baik dari hari keharinya.

Pada mulanya subjek merasa bahwa kejadian pelecehan seksual yang ia alami adalah kesalahan dirinya yang tidak bisa menjaga diri, subjek merasa menjadi wanita yang tidak dapat menjaga kehormatannya, wanita yang lemah, merasa berdosa dan merasa harga dirinya sudah hilang. Perasaan-perasaan tersebut membuat subjek menjadi tidak mau mengikuti rutinitas seperti biasanya seperti kerap kali membolos sekolah, tidak mau mengikuti ekstrakurikuler, tidak mau berjalan-jalan dengan temannya dan banyak menghabiskan waktu untuk mengurung diri dikamarnya.

Namun kini subjek mulai menunjukkan perubahan yang cukup baik seperti subjek mendapatkan insight bahwa peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya bukanlah akhir dari segalanya. subjek tidak lagi menyalahkan diri sendiri atas kejadian pelecehan seksual yang dialaminya, termotivasi untuk berubah dan tidak terlarut dengan permasalahan yang dihadapinya dan menemukan makna atas peristiwa yang dialaminya. Walaupun subjek belum bersedia mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolahnya namun subjek sudah jarang sekali membolos sekolah serta tidak banyak mengurung diri dikamar.

Tabel 1. Hasil intervensi

No	Sebelum	Sesudah
1	Subjek merasa berdosa	Subjek mendapat insight bahwa peristiwa pelecehan seksual bukanlah akhir dari segalanya
2	Subjek merasa harga dirinya sebagai seorang perempuan telah hilang.	Subjek tidak lagi merasa bahwa peristiwa pelecehan seksual adalah kesalahan dirinya.
3	Subjek merasa bahwa peristiwa pelecehan seksual adalah kesalahan dirinya.	Subjek termotivasi untuk berubah menjadi lebih baik dan tidak terlarut dalam permasalahan yang dialami.
4	Subjek kerap kali mengurung diri dikamar	Intensitas mengurung diri dikamar berkurang
5	Kerap membolos sekolah	Intensitas membolos sekolah berkurang
6	Tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler	

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil intervensi menunjukkan perubahan yang cukup baik. Subjek telah mendapatkan insight bahwa peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya bukanlah akhir dari segalanya. Subjek tidak lagi menyalahkan diri sendiri atas kejadian pelecehan seksual yang dialaminya, termotivasi untuk berubah dan tidak terlarut dengan permasalahan yang dihadapinya dan menemukan makna atas peristiwa yang telah dialaminya. Perubahan yang dialami oleh subjek merupakan keputusannya sendiri dalam menentukan sikap atas peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupannya. Ketika individu telah mampu menentukan sikap atas peristiwa buruk yang dialaminya maka individu tersebut telah menemukan makna hidupnya.

Makna hidup merupakan proses penemuan hakekat yang sangat berarti bagi individu. Makna hidup dapat dicapai dari nilai kreatif, nilai penghayatan dan nilai bersikap. Nilai bersikap membawa individu kepada pilihan bersikap terhadap kondisi negatif yang tidak dapat dihindari. Pada dasarnya individu akan dipandu oleh suara hatinya untuk menemukan makna hidupnya. Sikap individu dalam menghadapi persoalan mempengaruhi pencapaian makna hidupnya apabila individu tidak mengejar makna hidupnya dia akan mengalami *vacuum existensial* hal ini biasa ditandai dengan perasaan tidak peduli, perasaan tidak bermakna, tidak memiliki tujuan, ketidakpuasan dalam hidup dan kebosanan (Bastaman, H. D. 2007). Hal tersebut seperti yang dialami oleh subjek setelah mengalami peristiwa pelecehan seksual namun kini subjek dapat menerima peristiwa itu karena subjek telah mencapai *attitudinal values* (nilai-nilai bersikap) yaitu nilai-nilai yang tercermin dari menerima dengan penuh ketabahan, kesabaran, dan keberanian segala bentuk penderitaan yang tidak mungkin dielakkan lagi.

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

### **Penutup**

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

### **Daftar Pustaka**

- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Bastaman, H. D. 2007. *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. (2010). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT.Reftika Aditama.
- Davison, G. C., Neale, J. M & Kring, A. M. 2002. *Abnormal Psychology*. 9th edition. California.

- Dube, S.R., Anda, R.F., Whitfield, C.L., Brown, D.W., Felitti, V.J., Dong, M., & Giles, W.H. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (5), 430-438.
- Jones, R.N. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*, edisi keempat. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Orange, L.M., & Brodwin, M.G. (2005). Childhood sexual abuse: What rehabilitation counselors need to know. *Journal of Rehabilitation*, 71 (4), 5-12.
- Parrish, M.S., Standard, R.P., Cobia, D.C. (2008). Using existensial-humanistic approaches in counseling adolescents with inappropriate sexual behaviors. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*. 47, 26-41.
- Poerwandari, E.K. (2000). Kekerasan terhadap perempuan: tinjauan psikologi feministik, dalam Luhulima (ed) "Pemahaman Bentuk-bentuk tindak kekerasan terhadap perempuan dan alternative pemecahannya", Jakarta: Kelompok kerja "convention watch" Pusat Kajian Wanita dan gender, Universitas Indonesia.
- Robinson, K.D., Mills, K.T & Strickland, A.L. (2010). Female childhood sexual abuse survivors: An existential exploration and implications for therapists. *Alabama Counseling Association Journal*, 37, 1-13
- Sisca, H., & Moningka, C. (2009). Resiliensi perempuan dewasa muda yang mengalami kekerasan seksual dimasa kanak-kanak. *Journal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 3
- Suhandjati, S. (2004). *Kekerasan terhadap istri*, Yogyakarta: Gama Media
- Yusuf, S., Nurihsan, A.S. (2008). *Teori kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya