

## Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual

Mela Elfida Putri

UNNES, Semarang, Indonesia |  [melaelfidaputri@gmail.com](mailto:melaelfidaputri@gmail.com)

### Abstrak

Studi ini berangkat dari banyaknya kasus penganiayaan anak, terutama pada kekerasan seksual. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan bentuk strategi konseling, dengan konseling krisis mendekati kenyataan dalam upaya mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual. Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang kecemasan yang dialami oleh konseling dalam periode tertentu, maka metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemeriksaan visual, analisis dilakukan dengan pengamatan langsung terhadap data yang telah ada ditampilkan dalam bentuk grafis. Studi merekomendasikan penyediaan bimbingan guru, konselor, Orang tua, peneliti harus bisa menerapkan strategi lebih lanjut dengan krisis konseling mendekati kenyataan dalam upaya mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual.

**Kata Kunci:** Konseling Krisis, Pendekatan Realitas

**Cara Mengutip Artikel:** Mela Elfida Putri. (2017). Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual. In Ifdil & Krishnawati Naniek (Eds.), *International Conference: 1<sup>st</sup> ASEAN School Counselor Conference on Inovation and Creativity in Counseling* (pp. 93-99). Yogyakarta: IBKS Publishing.

---

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

---

### Pendahuluan

Setiap anak adalah individu yang unik, karena faktor bawaan dan lingkungan yang berbeda maka pertumbuhan dan pencapaian kemampuan perkembangannya juga berbeda. Anak-anak memiliki kebutuhan yang harus dipuaskan agar dapat tumbuh secara normal bahkan sejak mereka masih bayi. Kebutuhan-kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan fisik sampai psikologis yang pada umumnya dipenuhi oleh care giver (orang tua, kakek/nenek, pengasuh, atau orang dewasa yang bertanggung jawab atas pengasuhan dan kesejahteraan anak). Dengan demikian, anak akan merasakan pengalaman cinta yang murni dan disiplin yang sehat. Kondisi tersebut memberikan mereka perasaan aman dan puas sehingga anak dapat berkembang sesuai dengan real self mereka. (Feist 2002).

Berdasarkan pada realitas yang ada, tidak sedikit dari orang tua, masyarakat maupun lingkungan yang seharusnya bertanggung jawab atas pengasuhan dan kesejahteraan anak terkadang justru berperan sebagai faktor pemicu masalah pada diri anak. Salah satu fenomena yang kini sering menjadi sorotan publik dan semakin sering terjadi adalah tindakan kekerasan terhadap anak atau yang lebih dikenal sebagai Child abuse. Kekerasan dan penelantaran anak meliputi perbuatan ataupun penelantaran anak yang mengakibatkan morbiditas dan mortalitas. kekerasan dapat bersifat fisik, emosi atau seksual. Definisi kekerasan atau dalam hal ini perlakuan salah (child abuse) bervariasi. Tindak kekerasan terhadap anak merupakan permasalahan yang cukup kompleks, karena mempunyai dampak negatif yang serius, baik bagi korban maupun lingkungan sosialnya. Secara umum kekerasan didefinisikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan satu individu terhadap individu lain yang mengakibatkan gangguan fisik dan atau mental. Undang-Undang No. 23 Tahun 2003 Tentang Perlindungan Anak. Pasal 4 menyebutkan bahwa "Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi". Kasus kekerasan pada anak memicu adanya peningkatan ekses-ekses negatif pada diri anak, sekaligus perilaku destruktif yang dilakukan oleh pelaku tindak kekerasan baik yang dilakukan oleh orang tua, guru, maupun lingkungan. Ekses-ekses negatif yang ditimbulkan tersebut dapat berupa resiko kesulitan penyesuaian diri, bersosialisasi, depresi dan merasa terisolir, tidak diterima, kehilangan keinginan untuk bermain bersama teman sebaya, ketidaknyamanan dalam kelompok sebaya (Brendgen, Mara. dkk. 2007), berkurangnya nafsu makan, berat badan, gangguan tidur, dan lesu, kecemasan, sering menangis, lambat berpikir, keinginan untuk bunuh diri, merasa bersalah, tidak berharga, dan tidak punya harapan (Aldridge & Renitta Goldman, 2002), tidak bisa konsentrasi, lemah, dan motivasi rendah (Frank Vitaro dkk. 2006), berperilaku antisosial, kecemasan, performa sekolah yang menurun (David Schwartz & Andrea Hopmeyer Gorman, 2003). Beberapa tahun belakangan ini, kita juga sudah menjadi jauh lebih sadar akan insidensi pelecehan dan penganiayaan seksual ketika korban akhirnya berani maju mencari konseling dan membicarakan efek-efek yang membahayakan dari pengalaman mereka tersebut. Wanita biasanya korban paling utama kekerasan rumah tangga dan pelecehan seksual, khususnya anak perempuan. Sedangkan anak laki-laki lebih banyak mendapat pengalaman kekerasan dan pelecehan di luar keluarga khususnya kalau lingkungan sosial sekitarnya memang rentan dengan keburukan. Kita tahu sedikitnya kasus pelecehan seksual yang dilaporkan disebabkan oleh rasa malu, bersalah, stigma sosial dan rasa takut. Dilaporkan atau tidak, pelecehan tetap menyebabkan trauma.

Efek-efek emosi yang muncul pada pelaku saat dewasa biasanya rasa bersalah dan malu, namun pada korban jauh lebih merusak seperti rasa percaya diri rendah, depresi, takut, dan tidak percaya siapa pun, kemarahan dan kebencian bahkan dendam, rasa tak berdaya dan sikap negatif terhadap hubungan antar-pribadi dengan lawan jenis. Hanya sekedar tindakan preventif tidak akan berfungsi apapun, karena di lingkup seperti ini justru penanganan cepat terhadap korban jauh lebih utama, seperti hotline krisis dan pusat-pusat krisis serta program bantuan khusus korban perkosaan dan rehabilitasinya (Gibson& Mitchell, 2011). Konselor sebagai bagian dari masyarakat dituntut memiliki tanggung jawab dan kepedulian terhadap fenomena tindak kekerasan terhadap anak. Partisipasi aktif konselor dalam bentuk memberikan layanan konseling kepada mereka (anak korban kekerasan) merupakan sumbangan profesional agar masyarakat memanfaatkan kemampuan konselor dalam membantu pemberian treatment bagi anak korban kekerasan. James dalam bukunya crisis intervention strategies mengemukakan bahwa Terdapat 6 model langkah dalam intervensi konseling krisis, hal ini meliputi: mendefinisikan Masalah; Memastikan Keselamatan Konseli; Meyediakan Dukungan; Memeriksa Alternatif Lain; Membuat Rencana; dan Mendapat Komitmen. Sedangkan Texas Association Against Sexual Assault (TAASA) dalam Wilmoth (2008), menguraikan sembilan langkah untuk intervensi krisis yang efektif yakni meliputi: Membangun Hubungan; Mendengarkan aktif; Tentukan Masalah; Menilai Situasi; Jelajahi Pilihan; Diskusikan Alternatif Diterima; Penyerahan;

Penutupan; Tindakan lanjutan. Berdasarkan realitas di atas, maka dibutuhkan sebuah strategi konseling yang sesuai dalam menangani kasus kekerasan tersebut.

Peneliti merespon penelitian ini dalam tema Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual. Alasan peneliti menggunakan pendekatan konseling krisis adalah teknik yang digunakan didalamnya sangat beragam sesuai dengan tipe krisis dan akibat yang ditimbulkannya. Pendekatan ini memberikan keuntungan karena singkat dan langsung. Sedangkan pendekatan konseling realitas disini digunakan sebagai salah satu intervensi untuk membantu pola pikir anak korban kekerasan dengan menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidak sadaran. Konseling realitas disini sangat cocok bagi intervensi-intervensi singkat dalam situasi-situasi konseling krisis dan bagi penanganan para remaja dan orang dewasa penghuni lembaga-lembaga untuk tingkah laku kriminal. Dengan demikian penulis berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pemberian jenis layanan bantuan terhadap anak korban kekerasan pada umumnya, serta anak korban kekerasan seksual pada khususnya.

## Pembahasan

### Konsep Dasar Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasakan ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Stuart (2001) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik dan kondisi ini dialami secara subjektif. Cemas berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Cemas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut. Videbeck (2008) membagi kecemasan menjadi dua aspek yakni aspek yang sehat dan aspek membahayakan, yang bergantung pada tingkat kecemasan, lama kecemasan dialami, dan seberapa baik individu melakukan coping terhadap kecemasan. Kecemasan dapat dilihat dalam rentang ringan, sedang, berat sampai panik. Setiap tingkat menyebabkan perubahan fisiologis dan emosional pada individu. Freud dalam Schultz (1986) membedakan 3 macam kecemasan, yaitu :

#### 1. Kecemasan Objektif atau Realitas (Reality or Objective Anxiety)

Adalah sebuah ketakutan terhadap adanya bahaya yang nyata dalam dunia sebenarnya. Contoh kecemasan objektif yaitu gempa bumi, angin topan, dan bencana yang sejenis. Kecemasan realitas memberikan tujuan positif untuk memandu perilaku kita untuk melindungi dan menyelamatkan diri kita dari bahaya yang aktual.

#### 2. Kecemasan Neurosis (Neurotic Anxiety)

Adalah sebuah ketakutan yang berasal dari masa kanak-kanak dalam sebuah konflik antara kepuasan instingtual dan realita melibatkan konflik seksual dan agresif secara berlebihan. Pada tahap ini, kecemasan ini berada pada alam kesadaran, tetapi selanjutnya, ini akan ditransformasikan ke alam ketidaksadaran.

#### 3. Kecemasan Moral (Moral Anxiety)

Adalah sebuah ketakutan sebagai hasil dari konflik antara id dan superego. Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termaksud dalam superego individu itu maka ia akan merasa malu atau bersalah. Pada kehidupan sehari-hari ia akan menemukan dirinya sebagai "conscience stricken". Kecemasan moral menjelaskan bagaimana berkembangnya superego. Biasanya individu dengan kata hati yang kuat akan mengalami konflik

yang lebih hebat daripada individu yang mempunyai kondisi toleransi moral yang lebih longgar. Kecemasan moral didasarkan juga pada realitas. Anak-anak dihukum karena melanggar kode moral orang tuanya dan orang dewasa dihukum karena melanggar kode moral masyarakat. Kecemasan memberi sinyal kepada individu bahwa ego sedang terancam dan jika tidak ada tindakan yang diambil, maka ego akan jatuh. Bagaimana ego dapat melindungi atau mempertahankan dirinya, Ada sejumlah pilihan yaitu :

- a. Melarikan diri dari situasi yang mengancam.
- b. Menghalangi munculnya kebutuhan impulsif yang menjadi sumberbahaya.
- c. Mematuhi suara hati nurani dari kesadaran.

### **Konsep Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas**

Pengertian istilah krisis adalah “persepsi atau pengalaman akan suatu peristiwa atau situasi sebagai kesulitan yang tidak dapat ditoleransi, yang melebihi sumber daya dan kemampuan seseorang untuk mengatasinya pada saat itu” (James, 2008, p.3). Menurut Gladding (2012) konseling krisis adalah penggunaan beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan, untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya dan atau menghadapi krisis secara eksternal. Konseling realita (reality counseling atau reality therapy) dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an sebagai reaksi penolakan terhadap konsep-konsep dalam konseling psikoanalisa. Glasser memandang Psikoanalisa sebagai suatu model perlakuan yang kurang memuaskan, kurang efektif, dan oleh karena itu ia termotivasi untuk memodifikasi konsep konsep psikoanalisa dan mengembang kan pemikirannya sendiri berdasarkan pengalaman hidup dan pengalaman klinisnya (Palmer 2010). Glasser (2005) dan Wubbolding (2008) mengidentifikasi lima kebutuhan manusia yang penting meliputi kelangsungan hidup, cinta dan memiliki, kekuatan, kebebasan, dan perasaan nyaman. Corey (2007) memandang bahwa Reality therapy pada dasarnya tidak mengatakan bahwa perilaku individu itu sebagai perilaku yang abnormal. Konsep perilaku menurut konseling realitas lebih dihubungkan dengan berperilaku yang tepat atau berperilaku yang tidak tepat. Menurut Glasser, bentuk dari perilaku yang tidak tepat tersebut disebabkan karena ketidak mampuannya dalam memuaskan kebutuhannya, akibatnya kehilangan “senuhan” dengan realitas objektif, dia tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab dan realitas.

Tujuan konseling krisis berkisar pada memberikan bantuan segera dan dalam berbagai bentuk kepada orang yang membutuhkan “apa yang terjadi selama krisis menentukan apakah krisis akan menjadi suatu wadah penyakit yang akan berubah menjadi suatu kondisi yang kronis dan bersifat jangka panjang atau tidak” (James, 2008). Konselor yang bekerja pada kondisi krisis harus merupakan individu yang matang kepribadiannya, serta mempunyai banyak pengalaman kehidupan yang telah dia hadapi dengan sukses. Dia juga mempunyai keahlian dasar untuk memberi bantuan, berenergi tinggi, mempunyai refleks mental yang cepat, tetapi juga seimbang, kalem, kreatif dan fleksibel dalam menghadapi situasi yang sulit. Konselor sering kali terarah dan aktif dalam situasi krisis. Perannya cukup berbeda dari konseling biasa (Gladding, 2012).

### **Reaksi kecemasan pada anak usia 13-18 tahun**

Masa remaja adalah masa kehidupan dimana terjadi banyak perubahan dalam hal penampilan dan perasaan. Mereka juga sedang dalam memisahkan diri dari keluarga sebagai sumber rasa aman dan mulai membangun hubungan yang mandiri dengan dunia luar. Dibandingkan dengan anak-anak yang lebih muda, remaja sebenarnya lebih mudah terpengaruh oleh kejadian yang penuh stres. Hal ini karena mereka sudah memiliki kemampuan berpikir yang dewasa dan mampu berlogika serta dapat memahami akibat jangka panjang dari konflik dan kekerasan yang dialami. Tidak seperti anak-anak,

remaja pada umumnya tidak mengatasi stres dengan berimajinasi atau bermain. Mereka sudah lebih mampu menceritakan kejadian yang telah menimpa mereka, tetapi masih memerlukan bimbingan untuk dapat mengeluarkan perasaannya secara terbuka. Mereka sudah mampu memikirkan apa yang dapat dan tidak dapat dilakukan untuk merubah peristiwa yang sudah terjadi, namun tetap ada rasa bersalah karena tidak berbuat sesuatu untuk mencegah sesuatu yang buruk tidak terjadi.

Perilaku dan reaksi emosi yang harus diamati:

- a. Merusak diri sendiri, remaja akan melakukan tindakan yang merusak diri sendiri sebagai cara mengatasi marah dan depresi. Setelah kejadian yang menimbulkan stres, banyak remaja melakukan perbuatan yang beresiko tinggi seperti berontak terhadap orang-orang yang mempunyai wibawa, menyalah gunakan NAPZA, bergabung dengan para pencuri dan menjarah. Remaja bisa memahami sejauh apa akibat kekerasan yang akan mempengaruhi kehidupan mereka. Mereka merasa diri mereka tidak kebal terhadap hal tersebut. Setelah kejadian yang menimbulkan stres, mereka bisa menjadi tertutup, menarik diri, curiga terhadap orang lain dan berpikir bahwa hal buruk akan menimpa mereka lagi.
- b. Keluhan fisik yang tidak jelas penyebabnya, kegugupan dan keluhan fisik yang tidak jelas penyebabnya juga cukup umum terjadi pada kelompok usia ini.

### **Pelaksanaan Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas**

Secara umum, proses keseluruhan dalam konseling ini terdiri dari empat tahapan yang dikemukakan oleh Gladding (1995) dalam Rusmana (2009), yaitu:(1) tahap awal; (2) tahap transisi; (3) tahap kerja dan (4) tahap terminasi (tahap pengakhiran).

#### **1. Tahap Awal**

Tahap ini terjadi dimulai sejak konseli bertemu konselor hingga berjalan sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya : Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport) dan Memperjelas dan mendefinisikan masalah.

#### **2. Tahap Transisi**

Tahap transisi adalah periode kedua setelah tahap awal. Dalam tahap ini terdiri atas tahap storming (pancaraoba) dan norming (pembentukan aturan). Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan adalah:

- Peningkatan hubungan dengan konseli.
- Membuat penaksiran dan perjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi konseli.
- Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan konseli, berisi: (a) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak berkebaratan; (b) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan konseli; dan (c) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

#### **3. Tahap Kerja**

Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan terkait dengan pendekatan realitas yang digunakan, diantaranya :

- Tahap want
- Tahap doing and direction

- Tahap evaluation
- Tahap planning

#### 4. Tahap Terminasi

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

- Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- Membuat perjanjian untuk pertemuan tindak lanjut satu bulan kemudian.
- Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu ; (a) menurunnya kecemasan konseli; (b) perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (c) pemahaman baru dari konseli tentang masalah yang dihadapinya; dan (d) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

### Kesimpulan

Secara umum, penelitian ini telah mencapai tujuannya yakni menghasilkan program konseling krisis yang efektif untuk menurunkan kecemasan anak korban kekerasan seksual. Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasannya dapat ditarik beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut.

#### a. Kondisi Awal Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual

Hasil penelitian mengindikasikan profil tingkat kecemasan anak korban kekerasan seksual berada pada kategori cukup tinggi.

Berdasarkan beberapa studi terdahulu dan perolehan data di lapangan dapat disimpulkan bahwa kecenderungan tingkat kecemasan anak banyak dipengaruhi oleh faktor penerimaan lingkungan dan keluarga. Tingkat kecemasan anak mengalami kenaikan karena tidak adanya media yang membantunya dalam merefleksikan bentuk kecemasan yang dihadapinya.

#### b. Deskripsi Pelaksanaan Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas

Penerapan program konseling krisis dengan pendekatan konseling realitas dilaksanakan oleh sebuah Tim Krisis yang terlebih dulu dibentuk dengan beranggotakan Dokter, advokat, psikoog dan konselor. Program ini difokuskan untuk mengurangi tingkat kecemasan terhadap anak, yang mencakup kecemasan fisiologis, kognitif dan emosi. Dari ketiga aspek kecemasan tersebut, kecemasan fisiologis merupakan aspek terendah yang ditunjukkan oleh konseli. Sedangkan kecemasan emosi merupakan aspek yang mendominasi. Adapun instrumen yang digunakan dalam pemberian konseling realitas cukup efektif seperti "feeling worksheet"; "feeling face chart"; "False Belief"; "How I Have Fun"; "Who Care About Me"; "Something I Get Angry"; "Three Wishes"; "Choice I Made" dan "jurnal konseling". Beberapa penggunaan instrumen tersebut didasarkan atas kajian pustaka dan beberapa penelitian terdahulu yang relevan. Proses pengukuran dilakukan pada setiap sesi, dengan konseli mengisi instrumen Taylor's Manifest Anxiety Scale (TMAS).

#### c. Pengaruh Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual

Berdasarkan hasil dari analisis data yang menggunakan inspeksi visual, maka intervensi konseling realitas yang dilakukan oleh peneliti, telah teruji dan cukup berpengaruh dalam mengurangi beberapa aspek kecemasan yang dialami oleh anak korban kekerasan seksual. Hal ini bisa dilihat pada level perubahan grafik dan kecenderungan arah konseli.

## Referensi

- Adams, Lauren Girard, Paxton, Maisley. (2008). *Counseling Children And Youth In Times Of Crisis: Tips To Achieve Success And Avoid Pitfalls*. Ameran Bar Association.
- Brendgen, Mara, Phd, Brigitte Wanner, Phd, Frank Vitaro, Phd. (2006). *Verbal Abuse By The Teacher And Child Adjustment From Kindergarten Trough Grade 6*. Pediatrics, Official Journal Of The American Academy Of Pediatrics, Vol.117.
- Calhoun, Georgia B, Brian A. Glaser, & Christi L. Bartolomucci. (2001). *The Juvenile Counseling And Assessemment Model And Program: A Conceptualization And Intervention For Juvenile Delinquency*, Journal Of Counseling & Development, 79, 131-139.
- Corey, Gerald. (2007). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung:Refika Aditama.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory And Practice Of Group Counseling, Eight Edition*. Us: Brooks/Cole.
- Stalker, Kristen & Mcarthur, Katherine. (2012). *Child Abuse, Child Protection And Disabled Children: A Review Of Recent Research*. Journal Child Abuse, Vol. 21: 24–40 .