

Konseling Traumatik Untuk Menangani Gangguan Kesehatan Mental Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual

Ning Sasi Awaliyah¹, Ulin Nihayah², Khozaainatul Muna³
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia¹²³
✉ finasani09@gmail.com¹

Submitted: 26-11-2020

Revised: 28-01-2021

Accepted: 06-07-2021

Copyright holder:

© Awaliyah, N., Nihayah, U., & Muna, K. (2021).

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Masyarakat

How to cite:

Awaliyah, N., Nihayah, U., & Muna, K. (2021). A
onseling Traumatik Untuk Menangani Gangguan
Kesehatan Mental Trauma Pada Korban Pelecehan
Seksual. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam
Dan Masyarakat*, 5(1), 29-41.
<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i1.7003>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://Ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

The purpose of this study is to see the effect of a person's mental health which is influenced by events in life that have a major impact on a person's personality and behavior. These events can include catching up in the household, children, or long term. The literature study combines the study of the literature found by the authors. The results showed; 1) The victim is very traumatized by the sexual incident and must be accompanied by a counselor for his decision. 2) handling of victims, with several conditions experienced by victims after treatment, including; a) feel relieved and already want to talk to other people and family b). feel have the spirit of life c). His condition is more stable because he feels comfortable after receiving therapy from a counselor.

KEYWORDS: Group Guidance, Islam Leadership

PENDAHULUAN

Trauma merupakan salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi kehidupan masyarakat terutamanya remaja, karena dapat menurunkan daya intelektual, emosional, dan perilaku. Trauma biasanya terjadi bila dalam kehidupan seseorang sering mengalami peristiwa yang traumatis seperti kekerasan, perkosaan, ancaman yang datang secara individual atau juga secara massal seperti konflik bersenjata dan bencana alam tsunami. Trauma bisa menimpa siapa saja dan kapan saja tanpa memandang ras, umur dan waktu. Stres dan trauma yang dialami akibat kejadian hebat menimbulkan perasaan sakit pada seseorang, baik fisik maupun mental, dan bahkan sering menyebabkan beberapa gangguan emosional atau psikologis dikemudian hari; yang disebut dengan "post traumatic stress disorder" (PTSD) atau gangguan stress pasca trauma. Orang yang mengalami PTSD umumnya "dihantui" pengalaman traumatis yang mereka alami baik langsung maupun tidak langsung.¹

Pada saat kejadian traumatis dialami seseorang, ia akan merespon dan mengatasinya dengan mekanisme rekoveri yang dimilikinya sehingga tidak berdampak negatif pada waktu kemudian. Namun pada orang-orang tertentu tidak terselesaikan dengan tuntas yang akan membekaskan luka atau sakit, dalam jangka waktu yang cukup lama yang kemudian berpengaruh terhadap prilakunya, orang-orang tersebutlah yang dikatakan mengalami stress pasca traumatic (Post Traumatic Stress Disorder), dalam keadaan yang demikian seseorang memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami gangguan kasuehatan mental seperti fobia, panik, depresi, kebingungan, keresahan (*anxiety*), dan obsesif-kompulsif. Peristiwa traumatis dapat memengaruhi perkembangan otak. Dan itu dapat memiliki konsekuensi seumur hidup. Studi menunjukkan bahwa semakin banyak

¹ Carlson, Eve B Josef Ruzek. "Pengaruh Pengalaman Traumatis: Pusat Nasional untuk Lembar Fakta PTSD". Pusat Nasional untuk Gangguan Stres Pasca-trauma.

pengalaman buruk yang dialami seseorang, semakin tinggi risiko mereka terhadap masalah kesehatan dan kesejahteraan di kemudian hari, Karena memiliki efek jangka panjangnya seperti: Asma, Depresi, Penyakit jantung koroner, Stroke. Sebuah studi yang diterbitkan pada tahun 2016 di *Psychiatric Times* mencatat bahwa prevalensi upaya bunuh diri secara signifikan lebih tinggi pada orang dewasa yang mengalami trauma, seperti pelecehan fisik, pelecehan seksual, dan kekerasan dalam rumah tangga orang tua. Suatu kejadian traumatis akan kembali muncul manakala terdapat suatu pemicu yang memunculkan kembali ingatan terhadap kejadian itu, seperti kesamaan tempat, warna, suara, setting peristiwa dan sebagainya. Orang-orang yang mengalami gangguan pasca traumatik biasanya berada pada keadaan stress yang berkepanjangan, sehingga dapat berakibat munculnya gangguan otak, berkurangnya kemampuan intelektual, gangguan emosional, maupun gangguan kemampuan social. Shapiro menyatakan trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu kasuseimbangan biokimia dari sistem informasi pengolahan psikologi otak. Kasus seimbangan ini menghalang pemrosesan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu adaptif, sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan makna yang diperoleh dari pengalaman tersebut “terkunci” dalam sistem saraf². Jarnawi menyatakan bahwa trauma merupakan gangguan psikologi yang sangat berbahaya dan mampu merosakkan kasuseimbangan kehidupan manusia.

Cavanagh dalam *Mental Health Channel* menyatakan tentang pengertian trauma adalah suatu peristiwa yang luar biasa yang menimbulkan luka dan perasaan sakit, tetapi juga sering diartikan sebagai suatu luka atau perasaan sakit berat akibat sesuatu kejadian luar biasa yang menimpa seseorang langsung atau tidak langsung baik luka fisik maupun luka psikis atau kombinasi kedua-duanya. Berat ringannya suatu peristiwa akan dirasakan berbeda oleh setiap orang, sehingga pengaruh dari peristiwa tersebut terhadap perilaku juga berbeda antara seseorang dengan orang lain. *American Psychiatric Association (APA)* dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM.IV-TR)*, menyatakan ledakan trauma merangkumi salah satu atau dua daripada berikut, yaitu: (1) seseorang yang mengalami, menyaksikan atau berhadapan dengan kejadian ngeri yang menyebabkan kematian, kecederaan serius atau mengancam fisik diri atau orang lain, (2) respon individu terhadap ketakutan, rasa tidak ada harapan, horror (kanak-kanak mungkin mengalami kecelaruan tingkahlaku). Begitu juga halnya dengan gejala trauma. Cavanagh, dalam *Mental Health Channel*, mendefinisikan trauma adalah suatu peristiwa yang luar biasa, yang menimbulkan luka atau perasaan sakit: namun juga sering diartikan sebagai suatu luka atau perasaan sakit “berat” akibat suatu kejadian “luar biasa” yang menimpa seseorang, secara langsung maupun tidak langsung, baik luka fisik maupun psikis atau kombinasi dari keduanya. Berat ringannya suatu peristiwa akan dirasakan berbeda oleh setiap orang, sehingga pengaruh dari peristiwa itu terhadap perilaku juga berbeda antara seorang dengan yang lainnya.³

Trauma bisa saja melanda siapa saja yang mengalami suatu peristiwa yang luar biasa seperti perang, terjadi perkosaan, kematian akibat kekerasan pada orang-orang tercinta, dan juga bencana alam seperti gempa dan tsunami. Gangguan pasca trauma bisa dialami segera setelah peristiwa traumatis terjadi, bisa juga dialami secara tertunda sampai beberapa tahun sesudahnya. Korban biasanya mengeluh tegang, insomnia (sulit tidur), sulit berkonsentrasi dan ia merasa ada yang mengatur hidupnya, bahkan yang bersangkutan kehilangan makna hidupnya. Lebih parah lagi, orang yang mengalami gangguan pasca traumatic berada pada keadaan stress yang berkepanjangan, yang dapat berakibat munculnya gangguan otak, berkurangnya kemampuan intelektual.

² Shapiro, F (tahun 1999) *Eye Movement Desensitisation and Reprocessing: Basis principle, Protocol and Procedures*, New York: Guilford Press

³ Mental Health Channel, (2004), *Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)*, http://www.ncptsd.va.gov/facts/disasters/fs_rescue_workers.html, diakses 15 November 2020

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literature yaitu suatu penelitian dimana peneliti mengkaji pemberitaan media massa dan memanfaatkan data dari liputan media dan beberapa literature yang mengenai kasus seperti buku, jurnal, artikel yang telah di publikasikan. Penelitian literature digunakan untuk menggambarkan beberapa fenomena khusus dengan melakukan peninjauan ulang menggunakan berbagai penelitian terdahulu yang relevan sesuai dengan topik yang digunakan. proses pengambilan dan analisis data penelitian tersebut. Khususnya pada penelitian kualitatif, penggunaan literature memiliki berbagai tujuan berdasarkan jenis penelitian kualitatif yang dilakukan. Secara umum, untuk mempertahankan kealamiah data, penggunaan literatur secara ekstensif dilakukan setelah penelitian dilakukan ⁴

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling merupakan salah satu upaya mengatasi konflik, hambatan dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan seseorang, juga sebagai upaya meningkatkan mental seseorang.⁵ Konseling traumatik adalah upaya konselor untuk membantu konseli yang mengalami trauma melalui proses hubungan antar pribadi sehingga konseli dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya jika terjadi peristiwa dikemudian hari. Sebagaimana proses konseling pada umumnya, proses dalam strategi konseling traumatik juga dibagi atas tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pertengahan, tahap akhir.⁶ Tahap-tahap tersebut akan diuraikan pada tabel 1.0. ⁷

Tabel 1.0

Tahap Konseling	Deskripsi
Tahap awal konseling	Membangun hubungan konseling traumatik yang melibatkan klien yang mengalami trauma. Memperjelas dan mendefinisikan masalah trauma. Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah trauma. Menegosiasikan kontrak. Menghidupkan kembali rutinitas.
Tahap pemulihan	Mengkonfrontasikan pada peninjauan trauma yang dialami klien. Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah dijelajahi tentang trauma klien.
Tahap pemulihan akhir	Yaitu dapat dilakukan dengan cara menurunkan kecemasan klien.
Tahap rekonstruksi,	Dalam tahap ini konseling dilakukan dengan cara memberikan layanan serta pengetahuan dan pembekalan terhadap klien

Sebagai analisis mendasar terkait kasus trauma yang sering diderita kaum perempuan adalah pembacaan tentang isu kesetaraan hak laki-laki dan perempuan yang sering diciderai oleh lawan gendernya, dan perempuanlah yang sering mendapat perlakuan pelanggaran tersebut. Dalam bahasa kontemporer, kaum perempuan masih berada dalam posisi subordinat, marginal dan terdiskrimasi. Posisi- posisi ini secara nyata seringkali mengantarkan kaum perempuan pada posisi rentan terhadap penindasan dan kekerasan. Perdebatan relasi laki-laki dan perempuan berdasarkan gender dikalangan masyarakat muslim mencuat semakin kuat berkaitan dengan pernyataan-pernyataan sebagian masyarakat yang tetap meyakini dan melegitimasi posisi subordinat perempuan ini dengan mengatasnamakan agama. Pemikiran tersebut dewasa ini sedang digugat

⁴ Nasution, M. K. (2017). Penelaahan literatur. *Teknik Penulisan Karya Ilmiah*, 3.

⁵ Latipun (2011) *Psikologi Konseling*, ct9 Malang: UMM Press.

⁶ Ahmad Juntika Nurihsan (2009) *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : RefikaAditama.

⁷ Dewa Ketut Sukardi (2000) *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling DiSekolah*,(Jakarta: Rhineka Cipta.

dan dikritik oleh pikiran-pikiran baru yang menyerukan ditegakkannya prinsip keadilan dan kesetaraan manusia sebagaimana diajarkan agama tauhid dan nilai-nilai kemanusiaan.⁸

Sudah menjadi sebuah kewajiban bagi sesama manusia untuk saling menjaga dan menghargai hak hidup orang lain. Masing-masing manusia memiliki hak untuk hidup aman dan mendapat perlindungan tanpa adanya perlakuan diskriminasi dari pihak lain. Namun situasi tersebut tidak dapat dihindarkan dari adanya pelanggaran dengan adanya seorang sebagai oknum melakukan tindakan yang merugikan dan membahayakan pihak lain sehingga mengakibatkan cideranya normalitas fungsi hidup orang yang menjadi korban. Keadaan ini pula menjadi kewajiban bagi setiap insan untuk tanggap dan memberikan bantuan.

a) Perintah saling menjaga hak hidup orang lain

Dengan menyatakan diri sebagai agama tauhid (monoteisme), maka sudah sangat mudah dimengerti bahwa islam adalah agama yang sama sekali tidak menyetujui segala realitas kehidupan yang mengistimewakan atau mengunggulkan satu atas yang lain, seperti suku, ras, kebangsaan, kebudayaan, jenis kelamin dan hal-hal lain yang biasanya dipandang oleh masyarakat manusia sebagai sumber normatif nilai sosial. Ini berarti bahwa setiap cara pandang yang membedakan antara manusia satu dengan manusia yang lain berdasarkan kriteria-kriteria normatif sosiologis tadi dalam wacana islam dianggap sebagai bentuk-bentuk pengingkaran terhadap kemaha Esa an Tuhan sendiri. Dalam pandangan agama Islam, keistimewaan atau superioritas manusia yang satu atas yang lainnya hanya dapat dibenarkan sejauh menyangkut tingkat pengakuan atas keesaan Tuhan semata. Perwujudan atas pengakuan ini dapat terlihat pada sejauh mana tingkat pengabdian manusia kepada-Nya semata, baik pada level individual maupun sosial. Atas dasar itu, maka setiap cara pandang merendahkan, melecehkan, melukai apalagi menindas manusia dan berbagai bentuk kekerasan lainnya merupakan pelanggaran terhadap hak-hak Tuhan. Maka adalah wajar jika Tuhan mengancam keras cara pandang tersebut dan dinyatakan sebagai suatu kezaliman.

b) Perintah saling membantu sesama manusia

Merupakan suatu yang tidak asing dalam setiap penyampaian nasehat-nasehat atau hikmah dari seorang muslim kepada muslim lainnya supaya tidak segan-segan saling membantu sesama manusia dalam urusan yang haq (kebenaran-kebaikan). Karena tindakan tersebut merupakan bagian dari tugas kemanusiaan dan idealnya sebagai manusia harusnya memperhatikan dan melaksanakan perintah Allah tersebut.

Sudah dapat disaksikan dengan jelas bahwa bersedia untuk terbukan dan membantu orang orang lain, yang sedang membutuhkan dan tidak dalam kontek kemaksitan kepada Allah itu merupakan sebuah kewajiban. Serta tidak hanya atas dasar perintah dari Tuhan melainkan juga panggilan kemanusiaan untuk saling memberikan kesejahteraan kepada sesama umat. Dalam kontek penelitian ini orang yang sedang menderita trauma merupakan orang yang sedang dalam posisi membutuhkan simpati dan kepedulian dari lingkungan, dengan kondisi tidak stabil menuntuk penderita trauma untuk melibatkan orang lain dalam proses pemulihan psikologisnya. Dan sebagaimana Allah telah mewajibkan kepada hambanya untuk membantu orang yang sedang kesulitan, teraniaya, tidak berdaya dan salah satu bentuk kasusnya adalah penderita trauma yang sedang membutuhkan bantuan penanganan.⁹

Seseorang yang pernah mengalami trauma masa lalu atau pernah mengalami penyiksaan baik secara fisik maupun psikis akan cenderung menjadi pribadi yang tertekan. Tekanan itu bisa saja

⁸ Husein Muhammad (2004), *Islam Agama Ramah Perempuan (Pembelaan Kiai Pesantren)*. Yogyakarta: LkiS hal.

⁹ Shapiro, F (tahun 1999) *Eye Movement Desensitisation and Reprocessing: Basis principle, Protocol and Procedures*, New York: Guilford Press

membuat seseorang menjadi cenderung keras, suka berbuat kekerasan juga atau menjadi trauma sehingga sepanjang hidupnya terus mengalami ketakutan. Dan tidak pernah menunjukkan kebahagiaan selayaknya orang hidup normal pada umumnya.¹⁰ Sehingga pada situasi seperti itu dibutuhkan segera bantuan dari orang lain untuk memberikan penanganan khusus untuk bisa menghapus hal-hal buruk yang tersimpan di alam bawah sadar sehingga kita melangkah dengan lebih ringan tanpa ada tekanan masa lalu yang cenderung menghambat langkah kaki kita untuk menyongsong masa depan.¹¹

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian lapangan kemudian dijelaskan dalam pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Penanganan terhadap para perempuan korban trauma masa lalu, dengan menggunakan beberapa teknik penanganan 2) Beberapa implikasi penanganan terhadap perubahan kondisi korban kepada kondisi yang lebih baik dengan identifikasi melalui tiga aspek, diantaranya: a) aspek Psikologis, b) aspek emosional, dan c) aspek kognitif. Masing-masing dari ketiga aspek tersebut terjadi perubahan kearah yang lebih stabil pada korban pasca penanganan.

REFERENSI

- Ahmad Juntika Nurihsan (2009) *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung : RefikaAditama
- Carlson, E. B., Smith, S. R., Palmieri, P. A., Dalenberg, C., Ruzek, J. I., Kimerling, R., . & Spain, D. A. (2011). Development and validation of a brief self-report measure of trauma exposure: the Trauma History Screen. *Psychological assessment*, 23(2), 463.
- Dewa Ketut Sukardi (2000) *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling DiSekolah*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Husein Muhammad (2004), *Islam Agama Ramah Perempuan (Pembelaan Kiai Pesantren)*. Yogyakarta: LkiS hal.
- Latipun (2011) *Psikologi Konseling*, ct9. Malang: UMM Press.
- Mental Health Channel, (2004), *Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)*. http://www.ncptsd.va.gov/facts/disasters/fs_rescue_workers.
- Muhammad Husein (2004) *Islam Agama Ramah Perempuan (Pembelaan Kiai Pesantren)*. Yogyakarta: LkiS,
- Shapiro, F (1999) *Eye Movement Desensitisation and Reprocessing: Basis principle, Protocol and Proccedres*, New York: Guilford Press
- Sofiyani S. Wilis (2010) *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Ulrich (2014)"Gangguan Stres Pascatrauma-Tantangan Diagnostik dan Terapi". *Deutsches Ärzteblatt International*.
- Webb, B.N. (2004) *Mass Trauma and Volence. Helping Family and Children Cope*. Edited, New York: The Guilford Press

¹⁰ Webb, B.N. (2004) *Mass Trauma and Volence. Helping Family and Children Cope*. Edited, New York: The Guilford Press

¹¹ *Ibid* hal 217-220