

## **PROGRAM KONSELING KRISIS DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL**

### **A. Rasional**

Setiap anak pada umumnya memiliki perbedaan dari segi Perkembangan. Perkembangan anak tidak hanya di pengaruhi oleh asupan nutrisi yang mereka terima, namun perkembangan anak juga di pengaruhi oleh faktor lingkungan dan genetik. Perkembangan pada anak usia dini adalah masa-masa kritis yang menjadi fondasi bagi anak untuk menjalani kehidupannya di masa yang akan datang. Perkembangan anak pada masa-masa tersebut memberikan dampak terhadap kemampuan intelektual, karakter personal dan kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungan. Kesalahan penanganan pada masa perkembangan anak usia dini akan menghambat perkembangan anak yang seharusnya optimal dari segi fisik maupun psikologi.

Baru-baru ini publik di indonesia telah digegerkan dengan peristiwa Kasus kekerasan seksual yang dilakukan oleh petugas kebersihan, terhadap siswa Taman Kanak-kanak Jakarta International School (JIS) yang mulai terungkap pada akhir Maret 2014. Setelah kasus JIS terungkap, beberapa kasus kekerasan seksual pada anak lainnya mulai terungkap karena korban baru berani melapor, seperti kasus Andri Sobari alias Emon yang mengaku telah melakukan tindak pelecehan seksual terhadap seratus lebih bocah laki-laki (sumber: [www.tempo.com](http://www.tempo.com)).

Brendgen, Mara. dkk. (2007) mengemukakan bahwa Kasus kekerasan pada anak memicu adanya peningkatan akses-akses negatif pada diri anak, sekaligus perilaku destruktif yang dilakukan oleh pelaku tindak kekerasan baik yang dilakukan oleh orang tua, guru, maupun lingkungan. Akses-akses negatif yang ditimbulkan tersebut dapat berupa stres, kesulitan penyesuaian diri, bersosialisasi, depresi dan merasa terisolir, tidak diterima, kehilangan keinginan untuk bermain bersama teman sebaya, ketidaknyamanan dalam kelompok sebaya. Sedangkan menurut Aldridge & Renitta Goldman (2002) mengemukakan bahwa dampak negatifnya adalah 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, tidak bisa konsentrasi, lemah, dan motivasi rendah, berperilaku antisosial, kecemasan, prestasi sekolah yang menurun.

Secara umum, akibat yang ditimbulkan dari kekerasan pada diri anak dibagi dua macam, yaitu: 1) akibat jangka pendek: yaitu dampak yang muncul pada saat anak mengalami kekerasan, seperti: ketakutan yang berlebihan, menarik diri dari pergaulan, tekanan batin, stres, dan frustrasi. 2) akibat jangka panjang: kondisi yang muncul dalam jangka waktu yang lama atau bahkan anak selamanya hidupnya, seperti: trauma, paranoid (terlalu curiga), anti sosial, hilangnya kepercayaan diri, depresi, cacat fisik, bunuh diri.

Akibat jangka pendek yang  
 dialami seseorang dapat berpotensi pada munculnya akibat jangka panjang. Kondisi seperti ini dapat terjadi manakala permasalahan-  
 permasalahan kekerasan anak akibatnya dalam tingkat yang  
 terendah sekalipun tidak segera teratasi,  
 termasuk berpotensi memberikan dampak traumatis tersendiri bagi anak (David Schwartz & Andrea Hopmeyer Gorman, 2003).

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: 263-264).

Dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling atau psikoterapi, salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk menurunkan tingkat kecemasan pada anak korban kekerasan seksual adalah menggunakan pendekatan konseling krisis. Konseling krisis adalah penggunaan beragam teknik, 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 seksual 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 anak, remaja dan orang-orang dewasa.

## **B. Tujuan**

Secara umum tujuan dari program konseling krisis dengan intervensi konseling realitas, adalah untuk mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual. Sedangkan secara khusus tujuan dari program konseling krisis dengan intervensi konseling realitas adalah untuk memfasilitasi konseli/ anak korban kekerasan seksual agar mampu:

1. Mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
3. Mengeksplorasi pilihan-pilihan yang dimiliki saat ini.
4. Memfasilitasi pencarian dukungan situasional yang mendesak, mekanisme bertahan, dan pikiran yang positif.

5. Mengembangkan rencana jangka panjang yang realistis yang mengidentifikasi sumber daya tambahan dan menyediakan mekanisme bertahan, mengambil langkah tindakan yang dapat dimiliki dan dipahami oleh konseli.
6. Berkomitmen terhadap dirinya sendiri untuk menentukan tindakan yang positif yang dapat dimiliki dan dicapai atau diterima oleh konseli secara realistis.

### **C. Asumsi Dasar**

Beberapa asumsi yang melandasi program konseling krisis dengan intervensi konseling realitas untuk mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual antara lain:

1. Pengalaman tentang tindak kekerasan seksual pada anak memunculkan Ekses-ekses negatif yang ditimbulkan, 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). Secara umum, akibat yang ditimbulkan dari kekerasan seksual pada diri anak dibagi dua macam, yaitu: 1) akibat jangka pendek: yaitu dampak yang muncul pada saat anak mengalami kekerasan, seperti: ketakutan yang berlebihan, cemas, menarik diri dari pergaulan, tekanan batin, stres, dan frustrasi. 2) akibat jangka panjang: Kondisi yang muncul dalam jangka waktu yang lama atau bahkan akan selamanya hidupnya,

seperti: trauma, paranoid (terlalucuriga), anti sosial, hilangnya kepercayaan diri, depresi, cacat fisik, bunuh diri (Aldridge & Renitta Goldman, 2002).

2. 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. Terdapat 6 model langkah dalam intervensi konseling krisis, hal ini meliputi: mendefinisikan masalah; memastikan keselamatan konseli; menyediakan dukungan; memeriksa alternatif lain; membuat rencana; dan mendapat komitmen (Gladding, 2012: 291).
3. Strategi konseling krisis disini dimaksudkan untuk membantu mengurangi gangguan kecemasan pada anak korban kekerasan berdasarkan ragam masalah yang mereka alami. Karena pelaksanaan teknik ini yang cukup singkat berkisar 15 menit sampai 2 jam dan hanya 1 hingga 3 sesi.
4. Penggunaan konseling realitas disini dimaksudkan sebagai bentuk dari teknik intervensi yang diberikan kepada konseli dalam lingkup program konseling krisis. Konseling realitas memandang bahwa kesulitan atau problema perilaku manusia berakar pada pengalaman pada masa kanak-kanak. Untuk dapat berkembang dengan sehat anak perlu berada ditengah-tengah orang dewasa yang dapat memberinya kasih sayang secara penuh. Kasih sayang yang memungkinkan anak untuk memperoleh kebebasan kemampuan, dan kesenangan dalam cara-cara yang bertanggung jawab.

Konseling realitas memandang manusia pada dasarnya dapat mengarahkan dirinya sendiri (*self-determining*).

5. Fokus konseling realitas adalah pada apa yang disadari oleh konseli dan kemudian menolong konseli menaikkan tingkat kesadarannya itu. Setelah konseli menjadi sadar betapa tidak efektifnya perilaku yang konseli lakukan untuk mengontrol dunia, mereka akan lebih terbuka untuk mempelajari alternatif lain dari cara berperilaku.

#### **D. Kualifikasi Anggota Tim**

Ruang lingkup penatalaksanaan anak korban kekerasan seksual meliputi banyak aspek, yaitu meliputi aspek medik, psikososial, dan aspek legal. Dengan demikian penatalaksanaan anak korban kekerasan seksual haruslah merupakan kerjasama multidisiplin.

Dalam mendukung terlaksananya program konseling krisis dengan pendekatan konseling realitas untuk mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual, maka peneliti terlebih dahulu membentuk sebuah tim yang terdiri dari advokat, dokter, psikolog, pekerja sosial dan konselor. Keseluruhan personalia tersebut merupakan anggota dari lembaga pusat pelayanan terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur yang nantinya akan tergabung dalam sebuah tim, guna menunjang terlaksananya program konseling krisis. Karena di lembaga pusat pelayanan terpadu tidak terdapat seorang konselor, maka peneliti disini berperan sebagai konselor.

### E. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah menurunkan seluruh indikator kecemasan yang ditunjukkan oleh anak korban kekerasan seksual. Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah 3 orang anakyang merupakan korban dari tindak kekerasan seksual yang dilaporkan ke kantor polisi lalu dirujuk ke lembaga pusat pelayanan terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur. Ketiga orang subjek penelitian tersebut teridentifikasi mengalami gejala-gejala yang merujuk pada kecemasan berdasarkan dari hasil instrumen yang diberikan, baik berupa kecemasan yang tinggi, rendah maupun sedang.

Selain mengungkap tingkat kecemasan yang dialami oleh konseli, dengan adanya program ini diharapkan dapat meminimalisi dampak negatif dari kekerasan seksual yang dialami oleh korban. Baik dampak jangka pendek maupun jangka panjang.

### F. Rancangan Program Konseling Krisis

Sesuai dengan tujuan, profil dari anak korban kekerasan seksual, serta sasaran intervensi dari program konseling krisis, maka disusun sebuah rancangan program konseling krisis berdasarkan pada tahapan dan teknik dalam konseling realitas. Rancangan tersebut digambarkan dalam tabel 3. 2 berikut.

**Tabel 3. 2**  
Matriks Rancangan Program Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas  
untuk Menurunkan Kecemasan Anak Koban Kekerasan Seksual

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Topik dan Materi Layanan	Teknik	Media dan Bahan	Alokasi Waktu
1.	Sesi 1	a. Mengetahui kondisi	Pre Test	Penugasan	Pulpen,	30 menit

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Topik dan Materi Layanan	Teknik	Media dan Bahan	Alokasi Waktu
	<i>(Beggining stage)</i> Pre test	awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa konseling realitas. b. Mengukur gejala kecemasan yang dialami oleh konseli. b. Konseli memahami tujuan Pre Test.			Kertas, Instrumen Taylor's Manifest Anxiety Scale	
2.	Sesi 1 (tahap transisi)	a. Membina hubungan baik (rapport) dengan konseli. b. Menggali tentang kronologi kasus konseli. c. Menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli Berdasarkan data-data. d. Konselor dan konseli bersama-sama membuat komitmen dalam pelaksanaan intervensi kedepannya.	<i>Who Am I</i>	Penugasan, wawancara dan diskusi	Lembar format wawancara, kertas dan pulpen	45 menit
3.	Sesi 3 (Tahap Kerja)	a. Konselor dapat menggali tentang hal-hal yang menjadi harapan konseli. b. Konseli dapat mengutarakan pola pikir dan pandangan dari kasus yang dihadapinya. c. Konseli dapat mengungkapkan keinginan-keinginan yang dimilikinya.	<i>What Do I want, "Three Wishes"</i>	Penugasan, simulasi dan diskusi	handout materi, lembar tugas, pensil.	45 menit
4.	Sesi 4 (Tahap Kerja)	a. Konselor dapat menggali tentang arah berpikir konseli terhadap masalah yang dialaminya (kecemasan kognitif). b. Konseli dapat mengekspresikan	<i>"False Belief", "How I Have Fun"</i>	Simulasi, penugasan, diskusi, humor	Kertas, handout materi, pulpen	45 menit

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Topik dan Materi Layanan	Teknik	Media dan Bahan	Alokasi Waktu
		segala hal yang mengganggu pikirannya selama ini. c. Konselor dapat menggali aktivitas yang diminati konseli untuk mengurangi kecemasannya. d. Konseli dapat mengungkapkan aktivitas yang menjadi minatnya.				
5.	Sesi 5 (Tahap Kerja)	a. Konselor dapat membantu konseli dalam mengekspresikan segala bentuk kegiatan yang dapat memancing kemarahannya (kecemasan emosi). b. Konseli dapat mengungkapkan segala hal yang dapat menstimulus kemarahan pada dirinya berhubungan dengan masalah yang dialami. c. Konselor dapat membantu konseli dalam memetakan individu yang memiliki kepedulian terhadapnya.	<b><i>“Something I Get Angry”, “People Who Care About Me”</i></b>	Simulasi, penugasan, diskusi,	Lembar tugas, buku, pulpen	45 menit
6.	Sesi 6 (Tahap Kerja)	a. Konselor bersama dengan konseli secara bersama-sama dapat merefleksikan sesi intervensi dari awal hingga akhir. b. Konseli dapat mengungkapkan kemajuan yang diperoleh selama sesi konseling. c. Konselor dapat memantau dan memfasilitasi	<b><i>“Journal Counselling”</i></b>	Diskusi, Tugas	Kertas, pulpen	45 menit

No	Tahapan Kegiatan	Tujuan	Topik dan Materi Layanan	Teknik	Media dan Bahan	Alokasi Waktu
		perkembangan konseli dalam menjalani proses konseling.				
7.	Sesi 7 (Tahap Kerja)	a. Konselor dapat mengarahkan konseli, untuk membuat rancangan dan pilihan-pilihan aktivitas kedepannya. b. Konseli dapat mengutarakan secara bebas tentang rancangan aktivitas yang menjadi target hidupnya.	<b>“Choice I Made”</b>	Penugasan, humor, diskusi	Kertas, pulpen	45 menit
8.	(Tahap terminasi)	a. Mengetahui kondisi konseli. b. Melakukan penghentian proses konseling c. Pemahaman onseli tentang permasalahannya d. Konseli memiliki rancangan hidup ke depannya	Simulasi masalah	<b>Diskusi</b>	<b>Laptop, pulpen dan kertas</b>	45 menit
9	Sesi 8 <i>Post Test</i>	a. Mengetahui kondisi konseli setelah menerima intervensi konseling realitas untuk mengurangi kecemasan anak korban kekerasan seksual. b. Mengukur tingkat kecemasan konseli setelah pemberian intervensi	Pengisian <b>TMAS</b>	Penugasan	Pulpen, Kertas, Instrumen <i>Taylor’s Manifest Anxiety Scale</i>	30 menit
10.	Sesi 9 <i>Home Visit</i>	a. Mengetahui kondisi konseli setelah proses konseling b. Mengukur tingkat kecemasan konseli	Pengisian <b>TMAS</b>	Wawancara	Pulpen, Kertas, Instrumen Taylor’s Manifest Anxiety Scale	45 menit

## G. Garis Besar Sesi Intervensi

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 konseliber temu konselor hingga berjalan sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya :

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport).
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah.

### 2. Tahap transisi

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

- a. Peningkatan hubungan dengan konseli.
- b. 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.

- c. 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 :

- a. Tahap *want*
- b. Tahap *doing and direction*
- c. Tahap *evaluation*
- d. Tahap *planning*

### 4. Tahap Terminasi

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

- a. Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya

- e. 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.

#### **H. Mekansme Penilaian dan Indikator Keberhasilan**

Untuk mengukur keberhasilan dalam keseluruhan sesi intervensi konseling maka perlu dilakukan penilaian terhadap proses dan hasil konseling. Penilaian ini difokuskan pada keterlaksanaan sesi konseling berdasarkan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sedangkan penilaian terhadap hasil difokuskan terhadap perubahan sikap dan pola pikir konseli setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling.

Mekanisme penilaian terhadap proses konseling dilakukan dengan mengamati dan menganalisis secara seksama mulai dari tahap awal, pertengahan, sampai tahap akhir pelaksanaan intervensi konseling. Jurnal kegiatan yang berisi lembar isian dengan tugas rumah diberikan sesaat setelah konseli mengikuti setiap sesi intervensi konseling. Hasil analisis terhadap jurnal kegiatan tersaji sebagai salah satu data untuk menunjukkan keefektifan konseling realitas untuk mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan seksual.

Mekanisme penilaian terhadap hasil konseling mencakup evaluasi terhadap keseluruhan sesi intervensi konseling yakni melalui *post- test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan program konseling krisis dengan pendekatan konseling realitas untuk mengurangi kecemasan pada anak korban kekerasan

seksual. Adanya penurunan skor antara sebelum pemberian intervensi konseling (*pre test*) dengan setelah pemberian intervensi konseling (*post test*) atau besar kecilnya jumlah skor perolehan (*gain score*) merupakan indikator keberhasilan intervensi konseling.