

# Penanganan psikologis terhadap korban kekerasan seksual

**Micho Triana Saputra**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: 230401110076@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Trauma, kekerasan seksual, mental, terapi, emosional

## Keywords:

Traumatized, sexual violence, mentally, therapy, emotional

## ABSTRAK

Trauma akibat kekerasan seksual dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental penyintas kekerasan seksual. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas terapi psikologis sebagai pendekatan utama untuk mengatasi trauma kekerasan seksual. Melalui desain penelitian spesifik, misalnya: studi kasus, eksperimental, kami menyelidiki dampak terapi psikologis pada pemulihan penyintas dengan fokus pada perubahan perilaku, respon emosional, dan perubahan kesejahteraan psikologis. Temuan penelitian ini memberikan wawasan

mendalam tentang peran terapi psikologis dalam mendukung penyintas kekerasan seksual dalam mengatasi trauma mereka. Implikasi praktis dan arah penelitian masa depan juga dibahas, memberikan kontribusi pada pemahaman dan perbaikan pendekatan terapeutik terhadap penyintas kekerasan seksual.

## ABSTRACT

Trauma resulting from sexual violence can have a significant impact on the mental health of sexual violence survivors. This research explores the effectiveness of psychological therapy as the main approach to dealing with the trauma of sexual violence. Through specific research designs, for example: case studies, experimental, we investigate the impact of psychological therapy on survivors' recovery with a focus on changes in behavior, emotional responses, and changes in psychological well-being. The findings of this study provide in-depth insight into the role of psychological therapy in supporting survivors of sexual violence in overcoming their trauma.

## Pendahuluan

Belakangan ini, kerap terjadi kasus kekerasan seksual terutama yang korbannya adalah Perempuan baik dari kalangan dewasa, remaja, bahkan anak kecil sekalipun. Setiap orang dapat menjadi pelaku kekerasan seksual tanpa mengenal usia, status, pangkat dan background. Kekerasan seksual dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan hidup korbannya terutama pada emosi dan kesehatan mental sehingga menyebabkan rasa trauma yang berarti pada korbannya. Kekerasan seksual adalah perbuatan penyerangan dari segi fisik maupun verbal atau visual seperti Tindakan pemaksaan keinginan birahnya diiringi ancaman yang mencekam korban. Sedangkan rasa trauma merupakan rangkaian peristiwa yang tidak menyenangkan dan berbahaya terhadap fisik maupun psikis seseorang, dimana dapat menyebabkan seseorang merasa dirinya tidak aman, tidak nyaman dan menjadikan dirinya tidak berdaya.

Pemulihan penyintas kekerasan seksual melalui terapi psikologis sangat penting dalam mengatasi dampak traumatis dan membangun kesejahteraan psikologis mereka.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Terapi menyediakan lingkungan yang aman di mana penyintas dapat mengeksplorasi pengalaman, memahami dan mengelola emosi yang kompleks, serta merancang strategi adaptif untuk menghadapi tantangan yang muncul. Dengan bantuan terapis, mereka belajar mengidentifikasi dan mengelola rasa malu, kemarahan, dan ketidakpercayaan, serta mengembangkan keterampilan coping yang sehat. Proses ini tidak hanya membantu mereka mengatasi trauma, tetapi juga memberdayakan mereka untuk membangun kembali rasa diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan hubungan yang sehat, yang semuanya berkontribusi pada pemulihan jangka panjang dan kualitas hidup yang lebih baik (Nasyiah, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas terapi psikologis sebagai pendekatan utama dalam membantu penyintas mengatasi trauma akibat kekerasan seksual. Fokus utama penelitian adalah mengukur perubahan perilaku, respons emosional, dan peningkatan kesejahteraan psikologis pada penyintas yang mengikuti sesi terapi psikologis secara berkala. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya memberikan pemahaman mendalam tentang peran terapi psikologis dalam mengatasi trauma kekerasan seksual tetapi juga memiliki dampak positif dalam membentuk praktik klinis, kebijakan, dan kesadaran masyarakat terkait masalah ini.

## **Pembahasan**

### **Definisi Kekerasan Seksual**

Kekerasan seksual merupakan segala jenis ancaman dan pemaksaan seksual. Dengan kata lain, kontak seksual yang tidak dikehendaki dapat dianggap sebagai kekerasan seksual. Ancaman dan pemaksaan adalah inti dari kekerasan seksual. Kekerasan seksual secara umum didasari oleh hasrat seksual, meliputi berbagai bentuk ketertarikan seksual yang tidak diinginkan dan mempunyai makna seksual, serta berbagai bentuk hubungan seksual yang diiringi dengan ancaman dan paksaan dari pelaku ke korban kekerasan seksual (Zahirah et al., 2019).

Kekerasan seksual adalah perbuatan yang sangat jahat, di mana seseorang dipaksa melakukan aktivitas seksual tanpa persetujuan. Tindakan ini bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan dan hukum yang berlaku. Pelaku seringkali menggunakan kekuatan fisik atau psikologis untuk menguasai korban. Ketika korban adalah anak-anak, kekerasan seksual menjadi lebih mengerikan karena anak-anak tidak memiliki kemampuan untuk menolak atau melindungi diri. Pelaku mengeksploitasi anak-anak untuk kepuasan seksual mereka sendiri. Korban kekerasan seksual dapat memberikan dampak yang serius, termasuk kerugian fisik, emosional dan psikologis. Korban kekerasan seksual seringkali mengalami trauma berat yang dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya. Beberapa dampak fisik, emosional dan psikologis yang dirasakan oleh korban kekerasan seksual antara lain sebagai berikut (Haryati, 2022)

Yang pertama yaitu Rape Trauma Syndrome, yaitu Sindrom yang disebut juga RTS ini merupakan salah satu reaksi alamiah seseorang setelah mengalami kekerasan seksual yang dapat menimbulkan gangguan fisik seperti insomnia, ketakutan, ketakutan, dan kecemasan. Yang kedua yaitu Depresi, yaitu Korban kekerasan seksual dapat mengalami

depresi yang dapat berkembang menjadi depresi kronis. Yang ketiga adalah Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD), yaitu Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) dapat disebabkan oleh suatu kejadian kekerasan seksual. Hal ini dapat menyebabkan korban merasa cemas, lebih mudah stres, mengalami perubahan perilaku dan suasana hati, serta cenderung menghindari (Fuadi, 2011).

Yang keempat yaitu kesulitan menjalin hubungan, Korban kekerasan seksual mungkin lebih sulit menjalin hubungan dengan orang lain karena mereka takut dan khawatir dengan apa yang telah terjadi. Kelima yaitu gangguan makan, Trauma akibat kekerasan seksual dapat menyebabkan gangguan makan seperti bulimia, anoreksia, dan pesta makan berlebihan (binge eating) yang keenam disosiasi, Trauma seperti ini juga dapat menyebabkan disosiasi, yaitu pertahanan otak terhadap trauma. Dan yang terakhir yaitu Hipoactive Sexual Desire, merupakan trauma akibat kekerasan seksual dapat menyebabkan hilangnya libido atau hilangnya hasrat seksual (Zahirah et al., 2019)

Anak-anak dan remaja yang pernah mengalami perlakuan kasar, baik secara fisik maupun seksual, seringkali mengalami masalah emosi yang serius. Mereka sering merasa sangat sedih, cemas, dan tertekan. Bahkan, banyak dari mereka mengalami trauma yang berkepanjangan, mirip dengan para veteran perang. Masalah-masalah ini bisa berdampak buruk pada kesehatan mental mereka dalam jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang pernah mengalami kekerasan cenderung lebih sering mengalami masalah perilaku seperti menjadi agresif, nakal, atau bahkan menyalahgunakan narkoba. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan pada anak tidak hanya berdampak pada emosi mereka, tetapi juga pada perilaku mereka sehari-hari.

### **Pendekatan Terapi Psikologis Terhadap Korban Kekerasan Seksual**

Kekerasan seksual terhadap anak memiliki dampak psikologis yang sangat merusak. Anak-anak yang menjadi korban kekerasan seksual berulang kali, terutama jika dilakukan oleh orang terdekat, akan mengalami gangguan psikologis yang serius. Semakin lama dan intens kekerasan seksual yang dialami, semakin besar kemungkinan anak mengalami trauma mendalam (Gurusi et al., 2024). Dampak ini dapat mencakup masalah seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma, yang dapat mengganggu perkembangan emosional dan sosial mereka. Namun, dukungan dari lingkungan sekitar, terutama keluarga, dapat membantu anak mengatasi trauma dan memulihkan kondisi psikologisnya. Keterlibatan orang tua dan caregiver dalam proses penyembuhan sangat penting, karena memberikan rasa aman dan stabilitas, serta menciptakan ruang untuk berbicara dan mengekspresikan perasaan. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang konsisten, anak-anak dapat mulai membangun kembali kepercayaan diri dan keterampilan sosial mereka, yang esensial untuk pemulihan jangka panjang (Nurhayaty, 2021).

Ada beberapa pendekatan terapi psikologis yang tersedia untuk membantu korban trauma kekerasan seksual, seperti terapi perilaku kognitif, terapi ini membantu korban mengidentifikasi dan menghilangkan pikiran negatif atau masalah tentang diri mereka sendiri, pelaku kekerasan, dan peristiwa alami mereka. Proses ini memungkinkan korban untuk memperbaiki perilaku dan emosi yang terganggu. Lalu ada terapi trauma berbasis sensorimotor, merupakan jenis terapi ini membantu korban

mengatur kembali perasaan tidak nyaman dan respon tubuh setelah trauma kekerasan seksual. Teknik ini melibatkan konsentrasi, meditasi, dan latihan yang dirancang untuk mengurangi ketidaknyamanan dan ketidakpuasan (Nurhayaty, 2021).

Yang ketiga ada terapi psikodinamik, yaitu terapi ini membantu korban mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk mengatasi tantangan setelah trauma kekerasan seksual. Teknik-teknik ini mencakup pelatihan komunikasi, pengembangan keterampilan emosional, dan latihan dalam situasi stress. Selanjutnya ada terapi kelompok, terapi kelompok adalah program yang membantu mempertemukan korban trauma kekerasan seksual dengan orang yang pernah mengalami kekerasan seksual. Program ini memungkinkan para penyintas untuk belajar dari pengalaman satu sama lain, mengembangkan keterampilan komunikasi dan menerima dukungan emosional (Anindya et al., 2020)

### **Penanganan Psikologis Terhadap Korban Kekerasan Seksual**

Kekerasan seksual, terutama inses, menimbulkan trauma psikologis yang berat pada anak dan dapat berdampak jangka panjang, seperti masalah emosional dan gangguan mental. Rasa takut, malu, dan rendah diri membuat banyak korban kesulitan untuk menceritakan pengalaman mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan terapi yang memungkinkan anak mengekspresikan perasaan melalui cara lain, seperti seni atau bermain, yang dapat membantu mereka mengatasi trauma dengan cara yang lebih aman dan tidak langsung. Metode ini tidak hanya mendukung pemulihan emosional, tetapi juga membantu membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial anak (Rahmah et al., 2021).

Menurut Landgarten, terapi seni adalah metode yang efektif untuk membantu orang, terutama anak-anak, mengungkapkan perasaan mereka yang terpendam. Dengan membuat karya seni, anak-anak bisa menyampaikan emosi dan pengalaman mereka secara simbolis. Ketika anak-anak yang mengalami kekerasan seksual kesulitan untuk berbicara tentang apa yang mereka alami, gambar-gambar mereka dapat menjadi jendela untuk melihat ke dalam pikiran dan perasaan mereka. Namun, menafsirkan simbol-simbol dalam karya seni anak-anak membutuhkan keahlian khusus agar kita bisa memahami dengan benar apa yang ingin mereka sampaikan (Rahmah et al., 2021).

Terapi perilaku kognitif (CBT) telah terbukti efektif dalam mengobati trauma akibat kekerasan seksual, terutama pada anak-anak. Metode ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul sebagai akibat dari pengalaman traumatis. Penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat secara signifikan mengurangi gejala trauma, stres pasca-trauma, dan masalah emosional lain yang sering dialami oleh anak-anak korban kekerasan seksual. Pendekatan ini tidak hanya membantu anak memproses pengalaman mereka, tetapi juga mengajarkan keterampilan koping yang berguna untuk mengatasi situasi yang memicu ketidaknyamanan. Dengan demikian, terapi perilaku kognitif menjadi pilihan yang tepat dan efektif untuk membantu korban kekerasan seksual pulih dari dampak trauma yang dialami, memberikan mereka alat untuk membangun kembali kehidupan yang lebih positif dan seimbang.

Pengobatan juga memiliki peran dalam dunia psikologis. Terapi trauma berbasis sensorimotor terbukti efektif dalam penyembuhan trauma akibat kekerasan seksual. Psikoterapi sensorimotor (SP) adalah pendekatan pengobatan yang berfokus pada peran tubuh dalam pengalaman traumatis dan telah banyak digunakan dalam pengobatan trauma. Pendekatan ini memungkinkan kolaborasi antara terapis dan klien untuk menemukan jalur pengobatan yang unik. Teknik-teknik ini diajarkan dalam pendekatan pengobatan bertahap, dengan fokus utama pada menstabilkan dan mengurangi gejala. Selain itu, psikoterapi sensorimotor dapat dengan mudah dan efektif diintegrasikan ke dalam perawatan psikodinamik, perilaku kognitif, dan berbasis EMDR. Proyek ini didukung oleh Institute of Sensorimotor Psychotherapy, sebuah institusi terkemuka di bidangnya (Haryati, 2022).

Pendekatan terapi trauma berbasis sensorimotor menekankan pentingnya tubuh dalam pengalaman traumatis dan proses penyembuhannya, mengakui bahwa trauma tidak hanya disimpan dalam pikiran, tetapi juga dapat terakumulasi di dalam tubuh. Dalam terapi ini, klien dan terapis bekerja sama untuk mengeksplorasi bagaimana pengalaman traumatis memengaruhi tubuh, sambil menemukan jalur pengobatan unik yang berfokus pada menstabilkan dan mengurangi gejala. Keunggulan dari pendekatan ini adalah kemampuannya untuk diintegrasikan dengan mudah ke dalam metode pengobatan lain, seperti terapi psikodinamik, terapi perilaku kognitif, dan EMDR, memungkinkan klien untuk memahami dan mengatasi pikiran serta perasaan mereka, sekaligus merasakan perubahan positif dalam tubuh, yang mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

## Kesimpulan

Penting bagi korban kekerasan seksual untuk memperhatikan peran tubuh dalam pengalaman traumatis karena memungkinkan kolaborasi antara terapis dan klien untuk menemukan jalur penyembuhan yang unik. Perawatan berfokus pada menstabilkan dan mengurangi gejala. Selain itu, perawatan intensif seperti terapi Sophie telah digunakan untuk mengurangi trauma pada korban pelecehan seksual. Namun, penting untuk menyesuaikan perawatan intensif dengan kebutuhan individu dan karakteristik korban. Gunakan pengobatan psikologis yang efektif sebagai pendekatan utama untuk mengatasi trauma akibat kekerasan seksual. Ada beberapa pendekatan psikoterapi yang tersedia, antara lain terapi perilaku kognitif, terapi trauma berbasis sensorimotor, terapi psikodinamik, terapi kelompok, dan perawatan intensif. Meski terdapat hambatan dan tantangan dalam psikoterapi bagi korban kekerasan seksual, namun psikoterapi yang efektif untuk mengatasi trauma tersebut antara lain terapi perilaku kognitif, terapi trauma sensorimotor, terapi psikodinamik, terapi kelompok, dan terapi intensif.

Pendekatan psikologi dalam penanganan korban kekerasan seksual terhadap perempuan dan anak. Perlu adanya suatu dorongan untuk mendukung korban kekerasan seksual baik dari keluarga maupun masyarakat, sebab peran keluarga dan masyarakat adalah memberikan rasa aman kepada perempuan dan anak untuk berani berbicara atau menceritakan suatu kejadian atas apa yang mereka alami serta membantu mereka untuk memulihkan diri kembali pasca peristiwa kejahatan. Kemudian

mengayomi dan melindungi korban kekerasan seksual dengan tidak mengucilkan korban, tidak memberikan pelabelan yang buruk dan tidak memberikan stigmatisasi terhadap korban. Pemberian rasa aman terhadap korban juga dibarengi dengan penanganan yang betul-betul memulihkan atau menyembuhkan korban dari rasa traumatis melalui pendekatan psikologi.

## Daftar Pustaka

- Anindya, A., Indah, Y., Dewi, S., & Oentari, Z. D. (2020). Dampak Psikologis dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan. *Terapan Informatika Nusantara*, 1(3), 137–140.
- Fuadi, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi.
- Gurusi L., Mansyah, M. H., Lee, K., Purnamasari, Y., & Alfajar, S. (2024). Islamic Legal Perspective on Data of Child Victims of Sexual Violence: A Case Study Of Indonesia's Court. *De Jure: Jurnal Hukum dan Syaria'ah*, 16(2), 456-479. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/syariah/article/view/28358>.
- Haryati, N. S. (2022). Pendekatan Psikologi Dalam Penanganan Korban Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan Dan Anak. *Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Anak*, 16(2), 297. <https://doi.org/10.46339/al-wardah.xx.xxx>.
- Nasyiah, I. (2024). Urgency of fatwa on domestic psychological violence in Indonesia as an effort to protect women's rights. *De Jure: Jurnal Hukum dan Syaria'ah*, 16(1), 118-140. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/syariah/article/view/26403/pdf>.
- Nurhayaty, A. (2021). Dinamika Psikologis Anak Perempuan Korban Kekerasan Seksual Incest : Sebuah Studi Kasus Psychological Dynamic of Children As Victim of Sexual Incestuous : A Case Study. 3(1), 2655–6936.
- Rahmah V. M., Arifah, I. M., & Widyastuti, C. (2021). Penanganan Kondisi Traumatik Anak Korban Kekerasan Seksual Menggunakan Art Therapy: Sebuah Kajian Literatur Handling Of Traumatic Conditions Of Child Victims Of Sexual Violence Using Art Therapy: A Literature Review. *In Counselling Research and Applications*, 1(1).
- Zahirah, U., Nurwati, N., & Krisnani, H. (2019). Dampak dan Penanganan Kekerasan Seksual Anak di Keluarga.