

## PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA KASUS KEKERASAN SEKSUAL

*The Effect Of Behavioral Counseling On Adolescent Self-Confidence In Sexual Assault Cases*

Ika Agustina<sup>1</sup>, Ita Noviasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>. Program Studi Pendidikan Bidan STIKes Patria Husada Blitar

Alamat Korespondensi : Prodi S1 Kebidanan STIKes Patria Husada Blitar  
Jl. Sudanco Supriyadi No. 168, Kota Blitar, Jawa Timur – Indonesia  
E-mail: [ikaunyu65@gmail.com](mailto:ikaunyu65@gmail.com)

### ABSTRAK

Kekerasan seksual beberapa tahun terakhir meningkat terutama di kalangan remaja. Keamanan dan kenyamanan pada remaja sangat mengkhawatirkan, hal ini dikarenakan pelaku kekerasan seksual bisa berasal dari berbagai kalangan, baik dari orang yang terdekat seperti keluarga tetangga, dan orang yang tidak dikenal, oleh karena itu, kekerasan seksual pada remaja perlu mendapatkan perhatian bagi seluruh elemen masyarakat. Salah satu dampak psikis yang dialami korban kasus pelecehan seksual salah satunya adalah kehilangan percaya diri. Kepercayaan diri meningkat pada korban akibat pelecehan seksual dapat dilakukan dengan cara konseling, dengan metode konseling behavioral. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan penelitian pengaruh konseling behavioral terhadap kepercayaan diri remaja kasus kekerasan seksual di lembaga khusus anak. Desain penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Post Test Design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 responden. Dengan kriteria inklusi sebagai berikut : korban kekerasan seksual, berada pada tempat rehabilitasi, berusia 15 – 18 tahun. Tehnik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi. Analisa data dalam penelitian ini dibedakan menjadi analisa univariat dalam bentuk distribusi frekuensi antara lain usia, jenis kelamin, usia berapa terjadi pelecehan seksual, siapa yang melakukan pelecehan seksual, dan analisa bivariat dalam bentuk uji wilcoxon sign rank test. Dari hasil uji wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -4.832 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari tingkat alfa 5%(0,05) sehingga menolak ho, maka kesimpulannya terdapat perbedaan kepercayaan diri antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. Anak korban pelecehan seksual terdapat anak yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, selain itu ada juga yang memiliki kepercayaan diri yang sedang dan tinggi. Untuk itu anak yang memiliki kepercayaan diri yang rendah diberikan treatment berupa konseling cognitive behavior. Setelah diberikan delapan kali treatment ternyata konseling cognitive behavior memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri anak korban pelecehan seksual.

**Kata kunci :** Konseling Behavioral, Kepercayaan Diri, Remaja

### ABSTRACT

*Sexual violence in recent years has increased especially among teenagers. Security and comfort for adolescents was very worrie, this was because the triggers of sexual violence could come from various groups, both from people who are closest to them such as neighbors, and people who are did not known, therefore, sexual violence in adolescents needs to get attention from all elements of society . One of the psychological impacts experienced by victims of sexual harassment cases is loss of self-confidence. Increased self-confidence in victims of sexual harassment can be done by means of counseling, with behavioral counseling methods. The design of this study used a pre-experimental approach with the One Group Pretest-Post Test Design approach. The sample in this study amounted to 10 respondents. With the followed inclusion criteria: victims of sexual violence, currently in rehabilitation, aged 15-18 years. The sampling technique in this study used total sampling, namely the entire population. Data analysis in this study was divided into univariate analysis in the form of frequency distribution includ age, gender, age at which sexual harassment*



*occurred, who committed the sexual harassment, and bivariate analysis in the form of the Wilcoxon sign rank test. From the Wilcoxon signed test results, the value Z is -4,832 and the asymp value is sig. (2-tailed) 0.000 is less than the alpha level of 5% (0.05) so it rejects  $H_0$ , so the conclusion is that there is a difference in confidence between before treatment and after treatment. There are children who are victims of sexual abuse who have low self-confidence, besides that there are also those who have moderate and high self-confidence. For this reason, children who have low self-confidence are given treatment in the form of cognitive behavior counseling. After being given eight treatments, it turned out that cognitive behavior counseling had an influence in increasing the self-confidence of children who were victims of sexual abuse.*

**Keywords:** Behavioral Counseling, Self-Confidence, Adolescence

## PENDAHULUAN

Kekerasan seksual beberapa tahun terakhir meningkat terutama di kalangan remaja. Keamanan dan kenyamanan pada remaja sangat mengkhawatirkan, hal ini dikarenakan peaku kekerasan seksual bisa berasal dari berbagai kalangan, baik dari orang yang terdekat seperti keluarga tetangga, dan orang yang tidak dikenal, oleh karena itu, kekerasan seksual pada remaja perlu mendapatkan perhatian bagi seluruh elemen masyarakat (Linda, 2019).

Menurut (KOMNAS Perempuan, 2019) bentuk kekerasan seksual pada perempuan diantaranya perkosaan, pelecehan seksual, eksploitasi seksual, penyiksaan seksual, perbudakan seksual serta intimidasi atau serangan bernuansa seksual termasuk ancaman atau percobaan perkosaan. Korban dengan kasus pelecehan seksual semakin meningkat.

Menurut Harassment, 2019, bahwa survei yang dilakukan pada tahun 2018 di Los Angeles USA menemukan bentuk pelecehan seksual secara verbal sebesar 77%, sentuhan di bagian tubuh yang tidak diinginkan sebesar 51%, pelecehan seksual di cyber 41% kemudian dari cyber dan diikuti

secara fisik sebesar 34%, dan kekerasan seksual 27%.

Menurut data Komnas Perempuan, sebanyak 431.471 kasus kekerasan terhadap perempuan terjadi sepanjang 2019. Jumlah tersebut naik sebesar 6 persen dari tahun sebelumnya, yakni 406.178 kasus. Pada tahun 2020 angka kekerasan terhadap perempuan mengalami penurunan sebanyak 299.911, berkurang 31% dari kasus di tahun 2019 yang mencatat sebanyak 431.471 kasus. Meskipun telah mengalami sedikit penurunan tetapi angka kekerasan terhadap perempuan masih terbilang cukup tinggi. Bahkan, kekerasan seksual terhadap perempuan di Indonesia, sudah dalam kondisi yang darurat, fenomena gunung es pada kasus kekerasan seksual juga terjadi akibat korban tidak berani melapor, atau hanya satu yang melapor, tetapi dibelakangnya ada 6 korban bahkan lebih yang tidak melapor (Mainake, 2020). Oleh karena itu berbagai macam dampak yang diakibatkan pelecehan seksual.

Dampak yang dialami oleh korban kasus pelecehan seksual antara lain dampak psikis dan fisik. Salah satu dampak psikis yang dialami korban kasus pelecehan seksual



salah satunya adalah kehilangan percaya diri (Noviana, 2015). Rasa percaya diri juga berpengaruh terhadap perkembangan mental dan karakter anak. Mental dan karakter anak yang kuat akan menjadi modal penting bagi masa depannya ketika menginjak usia dewasa, sehingga mampu merespon setiap tantangan dengan lebih realistis (Asri, Suarni and Arum, 2014).

Kepercayaan diri meningkat pada korban akibat pelecehan seksual dapat dilakukan dengan cara konseling, dengan metode konseling behavioral (Sanyata, 2012). Adapun teknik-teknik dalam konseling behavioral, yakni desensitiasi sistematis, relaksasi, flooding, reinforcement technique, time out, punishment (hukuman), role playing, pekerjaan rumah, cognitive restructuring, kontrak, modeling, extinction, satiation (penjenuhan), terapi aversi, behavioral rehearsal, self management, assertive training (latihan asertif). (Farida, 2019). Konseling behavioral dilakukan agar klien terdorong untuk merubah perilakunya agar menjadi percaya diri sehingga klien dapat beraktivitas dan berfungsi dengan efektif.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian pengaruh konseling behavioral terhadap kepercayaan diri remaja kasus kekerasan seksual di lembaga khusus anak.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan pendekatan One Group Pretest-Post Test Design, dimulai dari

meneliti konsep diri remaja sebelum dan setelah diberikan tindakan konseling behavioral teknik *self management*, kemudian memberikan tindakan konseling sebanyak 5 kali dan setiap konseling selama 60 menit, behavioral teknik *self management* dan selanjutnya meneliti kembali kepercayaan diri remaja sesudah diberikannya tindakan, sehingga diketahui perubahan yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini adalah korban kekerasan seksual di lembaga khusus rehabilitasi korban kekerasan seksual berjumlah 10 orang. Tehnik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga diperoleh sampel sebesar 10 orang remaja.

Instrument yang digunakan untuk data umum berupa kuesioner yang berisikan tentang demography responden seperti inisial nama, jenis kelamin, usia berapa terjadi pelecehan seksual, pelaku kekerasan seksual. Data khusus berupa kuesioner yaitu State Sport Confidence Inventory SSCI yang terdiri dari 13 item. Respon yang diharapkan diberikan oleh subyek adalah taraf persetujuan atau ketidaksetujuan dalam tingkatan 1, 2, 3 kategori rendah Low ; 4, 5, 6 kategori sedang Medium ; dan 7, 8, 9 kategori tinggi High.

Analisa data dalam penelitian ini dibedakan menjadi analisa univariat dalam bentuk distribusi frekuensi antara lain usia, jenis kelamin, usia berapa terjadi pelecehan seksual, siapa yang melakukan pelecehan seksual, dan analisa bivariat dalam bentuk uji *wilcoxon sign rank test*.



**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

**1. Data umum**

**Tabel 1. Distribusi frekuensi data demografi responden**

No.	Data demografi	Σ	%
1	Usia responden		
	- 15-16 tahun	4	40
	- 17-18 tahun	6	60
2.	Jenis kelamin		
	- Wanita	8	80
	- Laki-laki	2	20
3.	Usia mengalami pelecehan seksual		
	- 14-15 tahun	4	40
	- 16-17 tahun	6	60
4	Pelaku kekerasan seksual	6	60
	- Saudara	0	0
	- Teman	2	20
	- Tetangga	2	20
	- Orang lain		
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia responden sebesar 60% pada usia 17-18 tahun, 80% berjenis kelamin wanita, 60% berusia 16-17tahun mengalami kekerasan seksual, dan pelaku kekerasan seksual 60% adalah saudara sendiri.

**2. Data khusus**

**Tabel 2. Uji numerik wilcoxon sign rank test**

	N	Mean	Z	Asymp 2 tailed
Sebelum perlakuan	10	1,63	-4,823	0.0001
Sesudah perlakuan	10	3,70		

Dari hasil uji *wilcoxon* signed test didapatkan nilai Z sebesar -4.832 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0.000 lebih kecil dari tingkat alfa 5%(0,05) sehingga menolak ho, maka kesimpulannya terdapat perbedaan

kepercayaan diri antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan.

**Pembahasan**

Berdasarkan dengan hasil analisis data di atas, diketahui bahwa terdapat perbedaan kepercayaan diri antara sebelum dan sesudah perlakuan berupa konseling cognitive behavior. Setelah diberikan delapan kali treatment ternyata konseling cognitive behavior memiliki pengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri anak korban pelecehan seksual. Artinya data empirik ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Guindon (dalam Hapsari et all 2016, p. 7) mengemukakan bagaimana strategi kognitif behavioral merupakan Intervensi yang paling tepat dalam meningkatkan harga diri individu, “CB dilakukan dengan menantang distorsi kognitif yang mengabaikan karakteristik positif, pikiran hanya berfokus dengan feedback negatif, sikap melebih-lebihkan pengalaman yang berkaitan ketidaknyamanan, ketidaksuksesan sebagai bukti kegagalan, semua distorsi kognitif tersebut mengarah pada harga diri rendah”

Berdasarkan hasil skor kepercayaan diri yang didapat oleh anak korban pelecehan seksual yang dijadikan sampel yaitu RE, RM dan IB mengalami peningkatan, ini terlihat dari skor fase A (sebelum konseling/baseline) kepercayaan diri anak korban pelecehan seksual ini rendah. Setelah diberikan fase B atau treatment berupa konseling cognitive behavior, skor self esteem mereka mengalami peningkatan yaitu 2 orang memiliki self esteem tinggi dan 1 orang memiliki



kepercayaan diri yang sedang. Untuk peningkatan self esteem anak memang berbeda-beda, hal ini dikarenakan setiap anak memiliki pribadi yang unik dan tentunya berbeda. Layanan konseling cognitive behavior dapat meningkatkan kepercayaan diri anak korban pelecehan seksual namun tiap anak memiliki peningkatan yang berbeda-beda dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya.

Ghufron & Risnawita (2011:45-46) mengatakan bahwa “faktor-faktor yang mempengaruhi self esteem ada dua kelompok yaitu faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah dan keluarga”. Berdasarkan pendapat Ghufron & Risnawita bahwa self esteem dipengaruhi dua faktor yaitunya faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri indivdu berupa jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu seperti lingkungan sosial, sekolah dan keluarga. Kasus pelecehan seksual merupakan masalah yang menjadi tanggung jawab kita bersama termasuk konselor.

Selanjutnya setelah penulis memberikan intervensi dengan memanfaatkan teknik Cognitif Behavior Therapy dalam kelompok kepada respondne tersebut dengan melakukan treatment  $\pm$  6 pertemuan terlihat jelas bahwa responden tersebut sudah banyak memiliki perubahan pada diri mereka, mereka memberikan pendapat dan menyampaikan masalah kepada kelompok dan konselor. Diantara mereka sudah tidak

malu-malu lagi untuk saling bercengkrama karena dalam intervensi konseling behavior telah peneliti ajarkan juga hidup saling bertenggang rasa dan kebersamaan karena manusia tersebut tidak bisa hidup tanpa ada bantuan dari sesama dan manusia itu hidup saling membutuhkan satu sama yang lainnya.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian tentang pengaruh konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap anak korban pelecehan seksual diperoleh kesimpulan sebagai berikut, terdapat kecenderungan peningkatan kepercayaan diri anak korban pelecehan seksual setelah mendapatkan layanan konseling cognitive behavior. Artinya konseling cognitive behavior berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri anak. Berdasarkan empat aspek kepercayaan diri terdapat kecendrungan peningkatan di setiap treatment yang dilakukan. Artinya kepercayaan diri anak meningkat dengan diberikan layanan konseling cognitive behavior.

### **Saran**

Konseling Cognitive behavior dapat meningkatkan kepercayaan diri anak korban pelecehan seksual. Dapat digunakan atau diaplikasikan kembali oleh mahasiswa, guru BK (Bimbingan Konseling) atau konselor untuk korban pelecehan seksual atau konselor untuk korban pelecehan seksual.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol (2019) *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Asri, N. L., Suarni, N. K. and Arum, D. (2014) 'Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014', *Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling Undiksha*, 2(1), pp. 1–10.
- Corey, G. (2013) *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Farida, N. (2019) 'Pengaruh Konseling Behavioral Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kasus Kekerasan Seksual Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas Ii Pekanbaru Skripsi', (4780). Available at: [http://repository.uin-suska.ac.id/53224/1/SKRIPSI\\_GABUNGAN.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/53224/1/SKRIPSI_GABUNGAN.pdf).
- Gunarsa, S. (2011) *Konseling dan Psikoterapi*. 4th edn. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harassment, F. S. (2019) *Sexual Harassment Statistic*. Los Angeles. Available at: <https://www.fightsexualharassment.com/sexual-harassment-statistics.php>.
- Kartono, K. (2000) *Hygiene Mental*. 7th edn. Bandung: Mandar Maju.
- King, L. A. (2017) *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. 3rd edn. Jakarta: Salemba Humanika.
- KOMNAS Perempuan (2019) *Risalah Kebijakan Kekerasan Seksual*. Jakarta. Available at: <https://komnasperempuan.go.id/download-file/415>.
- Latipun (2008) *Psikologi Konseling*. 9th edn. Malang: UMM Press.
- Latipun (2015) *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Linda, S. O. (2019) *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior (CB Dalam meningkatkan Self Esteem Anak Korban Pelecehan Seksual Di Jorong 'S' Tanah Datar, Repository IAIN Batu Sangkar*. Institut Agama Islam Negri Batusangkar.
- Mainake, Y. (2020) *Darurat Kekerasan Seksual Di Indonesia*. Available at: <https://berkas.dpr.go.id/puslit/files> (Accessed: 19 March 2020).
- Mashudi, F. (2013) *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Muhammad, N. G. and Risnawati, R. (2016) *Teori-Teori Psikologi*. 3rd edn. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Noviana, I. (2015) 'Kekerasan Seksual Terhadap Anak: Dampak Dan Penanganannya Child Sexual Abuse: Impact and Hendling', *Sosio Informa*, 1(1), p. 14. Available at: <http://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/download/87/55>.
- Sanyata, S. (2012) 'Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling Abstrak Pendahuluan Teori dan Pendekatan Behavioristik', (14), pp. 1–11. Available at: <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132297302/penelitian/B.1c.Artikel+Ilmi+ah-Teori+dan+Aplikasi+Behavioristik+dalam+Konseling.pdf>.
- Sari, L. T. (2019) 'Perbedaan Penggunaan Facebook dan Instagram terhadap Perilaku Seks Bebas Remaja Usia 15-17 Tahun', *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 6(1), pp. 93–100. doi: 10.26699/jnk.v6i1.ART.p093.
- Sofia, A. and Adiyanti, M. A. (2013) 'Hubungan pola asuh otoritatif orangtua dan konformitas teman sebaya terhadap kecerdasan moral', *Jurnal Pendidikan Progresif*, 4(2), pp. 133–141. Available at: [http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/jpp/article/view/7760/pdf\\_6](http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/jpp/article/view/7760/pdf_6).
- Surya, M. (2003) *Teori-Teori Konseling*. 1st edn. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Thursan, H. (2005) *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. 3rd edn. Jakarta: Puspa Swara.

