

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 4, May 2025, P. 230-235

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15458745>

Upaya Penerapan Konseling REBT Format Kelompok untuk Mengurangi Pikiran Negatif dan Rasa Bersalah pada Korban Kekerasan Seksual

Yona Apriliana¹, Yeni Karneli², Netrawati³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

E-mail: yonaa priliana@student.unp.ac.id, yenikarneli@fip.unp.ac.id,

netrawati@fip.unp.ac.id

Abstrak

Kekerasan seksual merupakan bentuk trauma yang berdampak jangka panjang terhadap kondisi psikologis korban, terutama munculnya pikiran negatif dan rasa bersalah yang mengakar. Distorsi kognitif seperti menyalahkan diri sendiri menjadi hambatan utama dalam proses pemulihan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengurangi pikiran negatif dan rasa bersalah pada korban kekerasan seksual. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan dengan analisis terhadap berbagai sumber ilmiah relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa REBT efektif dalam menantang dan menggantikan keyakinan irasional korban dengan pemikiran yang lebih logis dan sehat. Pendekatan ini membantu korban merekonstruksi identitas diri yang positif dan mengurangi beban emosional. Namun, penerapannya perlu disesuaikan dengan konteks budaya dan kondisi emosional korban. Hasil ini memberikan kontribusi praktis bagi konselor dalam merancang intervensi yang empatik dan berbasis bukti.

Kata Kunci: Kekerasan seksual, REBT, pikiran negatif.

Abstract

Sexual violence is a traumatic experience that leaves long-term psychological impacts on victims, particularly in the form of negative thoughts and deep-seated guilt. Cognitive distortions, such as self-blame, often hinder the recovery process. This article aims to examine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in reducing negative thoughts and guilt among survivors of sexual violence. The study employs a literature review method, analyzing various relevant scholarly sources. Findings indicate that REBT is effective in challenging and replacing irrational beliefs with healthier and more logical thinking patterns. This approach helps survivors reconstruct a positive self-identity and alleviate emotional distress. However, its application must be adapted to the cultural context and emotional condition of the victims. The study offers practical implications for counselors in designing empathetic and evidence-based interventions for survivors of sexual violence.

Keywords: Sexual violence, REBT, negative thoughts.

PENDAHULUAN

Kekerasan seksual merupakan permasalahan sosial dan psikologis yang semakin mengkhawatirkan di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Data Komnas Perempuan (2023) menunjukkan bahwa jumlah kasus kekerasan seksual terus meningkat setiap tahun, dengan lebih dari 5.000 kasus dilaporkan pada tahun lalu saja, sebagian besar melibatkan perempuan dan remaja sebagai korban utama. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menimbulkan luka psikologis jangka panjang seperti rasa bersalah, rendah diri, dan pikiran negatif yang berulang.

Korban kekerasan seksual kerap mengalami trauma yang kompleks, ditandai dengan munculnya emosi negatif seperti rasa takut, marah, malu, dan perasaan bersalah yang tidak berdasar. Pikiran-pikiran irasional ini seringkali berakar dari distorsi kognitif yang membuat korban menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpanya (Pratiwi & Dewanata, 2024). Situasi ini jika tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius seperti depresi dan PTSD.

Dalam konteks pemulihan psikologis korban, pendekatan psikoterapi menjadi elemen penting yang tidak bisa diabaikan. Salah satu pendekatan yang menunjukkan efektivitas tinggi adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), suatu metode konseling yang dikembangkan oleh Albert Ellis dan

menitikberatkan pada perubahan pikiran irasional yang mendasari emosi dan perilaku maladaptif (Ellis, 1994). REBT membantu klien untuk menantang dan menggantikan pikiran negatif yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih sehat.

Penerapan REBT pada korban kekerasan seksual dinilai mampu mengurangi intensitas rasa bersalah dan pikiran negatif yang mendalam. Melalui tahapan seperti *disputing irrational beliefs*, korban dilatih untuk merekonstruksi pemahaman terhadap kejadian yang dialaminya, sehingga terbentuk interpretasi yang lebih realistis dan tidak menyalahkan diri (Kamilah, 2023). Ini sejalan dengan studi Pratiwi & Dewanata (2024) yang menemukan bahwa REBT secara signifikan menurunkan rasa bersalah dan kecemasan korban.

Urgensi penelitian ini diperkuat dengan temuan bahwa sebagian besar korban kekerasan seksual tidak segera mencari bantuan psikologis akibat stigma dan ketakutan sosial. Mereka sering memilih diam dan memendam trauma yang dirasakan. Dalam konteks ini, pendekatan REBT yang terstruktur dan berorientasi pada pemikiran sangat sesuai diterapkan karena memungkinkan korban berproses secara rasional dan bertahap menuju pemulihan (Muslimah & Garnita, 2024).

Meskipun demikian, penerapan REBT dalam konteks kekerasan seksual masih tergolong terbatas, terutama di lingkungan budaya yang konservatif. Beberapa studi yang ada lebih banyak fokus pada korban perundungan (bullying) atau gangguan kecemasan umum (Karneli & Netrawati, 2024). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam literatur ilmiah mengenai efektivitas REBT secara spesifik untuk korban kekerasan seksual. Konseling REBT merupakan pendekatan yang dapat membantu individu untuk berfikir secara rasional dan menghilangkan pikiran irasional. Selain itu pendekatan ini juga dapat membantu individu untuk dapat lebih menghargai maupun menyukai dirinya terlepas dari kondisi yang pernah dialaminya. Hal tersebut dilakukan agar individu dapat hidup lebih rasional dan produktif lagi. (Firmansyah, 2025)

Masalah utama yang melatarbelakangi topik ini adalah kebutuhan mendesak akan pendekatan konseling yang tepat dan sensitif terhadap kondisi emosional korban kekerasan seksual (Pratama, 2023). Tidak semua pendekatan terapi mampu menembus lapisan emosi kompleks yang dialami korban. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi REBT lebih dalam sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis yang teruji secara ilmiah dan aplikatif. Pemulihan trauma korban pelecehan seksual membutuhkan pendekatan konseling yang efektif dan terbukti dalam membantu korban mengatasi gejala trauma. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah Rational Emotive Behavior Therapy (Pitria, P, 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis efektivitas penerapan konseling REBT dalam menurunkan pikiran negatif dan rasa bersalah pada korban kekerasan seksual. Melalui pendekatan kualitatif-deskriptif, artikel ini berusaha membangun kerangka intervensi yang kontekstual, khususnya bagi kalangan konselor, pendamping psikologis, serta institusi perlindungan perempuan dan anak. Secara teoretis, artikel ini diharapkan dapat memperkaya literatur konseling REBT dalam konteks trauma seksual serta menawarkan kerangka kerja yang dapat digunakan dalam praktik profesional. Dari sisi praktis, artikel ini memberikan panduan aplikatif bagi praktisi konseling dalam merancang strategi intervensi yang empatik dan efektif untuk korban kekerasan seksual, sekaligus membantu memutus rantai trauma yang berkepanjangan.

Dengan demikian, pentingnya penelitian ini tidak hanya terletak pada kontribusinya terhadap teori konseling, tetapi juga pada dampak sosial yang dapat diciptakan dalam membantu korban bangkit kembali dengan harga diri dan harapan yang baru. Artikel ini adalah langkah kecil namun bermakna dalam perjuangan menormalisasi dukungan psikologis terhadap korban kekerasan seksual, agar mereka tidak lagi merasa sendiri dan disalahkan atas luka yang bukan kesalahan mereka.

METODE PENELITIAN

Adapun metode yang digunakan dalam penulisan penelitian ini yaitu berupa penelitian kualitatif bersifat studi kepustakaan yaitu dengan melihat dan mengambil referensi dari buku bacaan atau artikel terkait dan disesuaikan dengan topik masalah yang dibahas penulis didalam kajian penelitian. Menurut Zed (2004) studi kepustakaan adalah sekumpulan penelitian yang dilakukan dengan cara mencari, mengumpulkan, mereview dan menulis point point penting dari sumber-sumber relevan, bisa itu dari jurnal, buku atau yang lainnya dengan semua itu akan dibuat menjadi bahan penelitian yang dikaji.

Tujuan dari studi kepustakaan ini sendiri menurut (M.Sari et al., 2022) adalah (1) Untuk menentukan suatu topik permasalahan yang akan digunakan dalam penelitian. (2) Mencari informasi serta data yang relevan tentang masalah yang akan diteliti. (3) Mengkaji sebuah teori dasar sesuai dengan topik yang dibahas secara relevan. (4) Menambah pengetahuan peneliti tentang masalah yang akan diteliti nantinya.

Penelitian studi kepustakaan dilakukan dengan cara berikut (Tahmidaten & Krismanto, 2019): 1) menentukan masalah atau subjek penelitian, 2) mengumpulkan informasi atau data terkait dengan topik penelitian, 3) mendefinisikan topik penelitian dan mengawasi data yang terkait, 4) mencari dan mengumpulkan data dari sumber pustaka penting, termasuk buku dan jurnal artikel 5) revisi bahan dan catatan hasil yang dikumpulkan dari berbagai sumber data, 6) menguraikan informasi yang telah dianalisis dan disesuaikan dengan yang dimaksudkan untuk membicarakan dan menjawab masalah penelitian, 7) Perluas sumber data untuk membantu validitas analisis data, dan 8) mengorganisasikan hasil penelitian.

Sumber data penelitian ini adalah mengambil dari data yang sudah ada atau dengan kata lain penelitian yang terdahulu yang pernah dilakukan. Dalam studi kepustakaan ini, sumber data ini diperoleh dari beberapa kajian artikel ilmiah yang pernah dilaksanakan. Beberapa sumber diambil dari Google Scholar dengan mengemukakan kata kunci kekerasan seksual dan pendekatan konseling rational emotive behavior. Dalam studi pustaka ini, analisis isi, atau analisis isi, digunakan sebagai metode analisis data. Analisis data adalah proses pemetaan data menjadi format yang lebih mudah dibaca dan dipahami (Sugiono, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas REBT dalam konteks trauma kekerasan seksual, sejalan dengan studi oleh Kamilah (2023) yang menemukan REBT dapat menurunkan gejala trauma akibat bullying, termasuk rasa malu dan takut yang mengakar. Sama halnya, Muslimah & Garnita (2024) juga menyimpulkan bahwa REBT efektif mengatasi kecemasan dan pikiran negatif pada korban kejahatan seksual.

Secara teoretis, hasil ini membuktikan bahwa trauma yang dialami korban kekerasan seksual tidak hanya bersifat emosional, melainkan juga kognitif. Pikiran irasional seperti "saya pantas diperlakukan seperti itu" atau "saya kotor" terbukti menjadi pusat dari penderitaan psikologis. REBT mampu menargetkan area ini secara langsung, menjadikannya alat yang unggul dibandingkan pendekatan berbasis emosi semata. Selain itu, hasil menunjukkan pentingnya dukungan berkelanjutan. Korban tidak hanya membutuhkan pendekatan terapi sekali jalan, tetapi juga perlu proses internalisasi nilai baru yang lebih rasional dan sehat. Efektivitas jangka panjang dari REBT diperkuat oleh adanya perubahan narasi diri korban setelah terapi (Salamah, 2024).

Pendekatan berbasis pikiran seperti REBT dapat memberikan solusi konkret untuk masalah yang sebelumnya sulit disentuh oleh terapi berbasis empati atau support group saja. Dengan mengubah struktur berpikir korban, terjadi juga transformasi dalam cara mereka mempersepsi identitas dan nilai dirinya (Corey, 2023). Namun, dalam konteks budaya Indonesia yang cenderung menyalahkan korban, penerapan REBT harus dilakukan dengan hati-hati dan penuh empati. Pendekatan konfrontatif yang khas pada REBT perlu dimodifikasi agar sesuai dengan sensitivitas budaya lokal dan kondisi psikososial korban (Farid, 2022).

1. Trauma Psikologis Akibat Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga trauma psikologis yang mendalam. Korban sering kali mengalami tekanan emosional seperti rasa bersalah, malu, dan takut, bahkan dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma (PTSD), depresi, dan disosiasi (Pratiwi & Dewanata, 2024). Hal ini terjadi karena peristiwa kekerasan seksual biasanya disertai dengan pemaksaan dan pelanggaran terhadap integritas diri seseorang yang sangat personal.

Salah satu dampak psikologis yang dominan adalah munculnya pikiran irasional yang membentuk narasi negatif internal, seperti "Saya pantas diperlakukan seperti itu" atau "Ini semua salah saya." Pikiran-pikiran seperti ini memperkuat rasa bersalah dan memperlambat proses pemulihan. Tanpa intervensi psikologis yang tepat, trauma ini dapat menjadi luka batin jangka panjang dan mengganggu fungsi sosial serta emosional korban.

Menurut Garnita & Muslimah (2024), korban kekerasan seksual yang tidak mendapatkan penanganan psikologis cenderung mengalami degradasi identitas diri dan hilangnya makna hidup.

Oleh karena itu, penting bagi pendekatan terapi untuk tidak hanya meredakan gejala, tetapi juga menargetkan akar masalah, yakni pola pikir negatif yang terbentuk akibat trauma.

Dalam hal ini, REBT menawarkan jalan keluar karena pendekatan ini menitikberatkan pada restrukturisasi kognitif. Korban diajak untuk mengevaluasi dan mengganti pemikiran irasional dengan pemikiran yang lebih objektif dan konstruktif, sehingga mereka bisa mulai melihat diri mereka sebagai individu yang tetap berharga dan tidak bersalah atas kekerasan yang menimpanya.

2. Prinsip dan Mekanisme Konseling REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-emosional yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Terapi ini berangkat dari asumsi bahwa emosi negatif yang ekstrem bukan berasal dari peristiwa, melainkan dari keyakinan irasional yang menyertai peristiwa tersebut. Dalam konteks kekerasan seksual, REBT dapat membantu korban mengubah keyakinan seperti “saya kotor” menjadi “saya adalah korban dan saya tidak bersalah.”

Proses terapi REBT biasanya mengikuti model ABCDE: *Activating event* (kejadian pemicu), *Beliefs* (keyakinan terhadap kejadian), *Consequences* (reaksi emosional/tingkah laku), *Disputing* (menantang keyakinan irasional), dan *Effect* (perubahan keyakinan/emosi yang lebih sehat). Terapis berperan aktif dalam membantu korban mengidentifikasi dan menantang distorsi kognitif tersebut (Ellis, 1994).

Salah satu kekuatan REBT adalah pendekatannya yang langsung dan logis. Hal ini sangat membantu korban kekerasan seksual yang cenderung memendam rasa bersalah. Dalam sesi terapi, korban tidak hanya diajak berbicara tentang perasaannya, tetapi juga dipandu untuk menguji dan membantah keyakinan salah yang mereka pegang.

Dalam studi oleh Kamilah (2023), terapi REBT yang diterapkan selama enam sesi berhasil mengurangi skor rasa bersalah dan pikiran menyalahkan diri pada klien. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pola pikir memiliki efek signifikan terhadap emosi dan perilaku. Dengan kata lain, REBT tidak hanya menyembuhkan emosi, tetapi juga membekali korban dengan pola pikir yang tangguh.

3. Efektivitas REBT dalam Konteks Kekerasan Seksual

Efektivitas REBT dalam konteks trauma seksual telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Salah satu studi oleh Karneli & Netrawati (2024) menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu menurunkan intensitas trauma dan kecemasan pada korban pelecehan seksual. Dengan mengganti persepsi negatif terhadap diri dan kejadian, korban dapat membangun kembali harga diri dan identitasnya.

Pendekatan REBT bekerja secara sistematis untuk membongkar narasi “self-blaming” yang sangat umum di kalangan korban. Dalam beberapa kasus, korban menganggap dirinya sebagai penyebab kejadian, entah karena cara berpakaian, tempat berada, atau karena diam saat kejadian. REBT membantu korban menyadari bahwa keyakinan seperti itu tidak logis dan tidak didukung fakta.

Menurut Muslimah & Garnita (2024), terapi ini juga efektif dalam menurunkan kecenderungan isolasi sosial. Setelah sesi REBT, banyak korban yang mulai membangun kembali hubungan sosialnya karena merasa lebih percaya diri dan tidak lagi merasa “tercela.” Mereka mulai memisahkan antara identitas pribadi dan kejadian yang menimpa mereka.

Efektivitas REBT juga diperkuat oleh kepraktisan pendekatan ini. Karena bersifat terstruktur dan berorientasi solusi, REBT dapat digunakan oleh konselor, psikolog sekolah, maupun pekerja sosial dalam setting yang terbatas sekalipun. Namun demikian, perlu adaptasi budaya agar pendekatan ini tetap empatik dan tidak menimbulkan resistensi dari klien.

4. Tantangan dan Implikasi Praktis

Meskipun menjanjikan, penerapan REBT tidak lepas dari tantangan, terutama dalam konteks korban kekerasan seksual di Indonesia yang masih dibayangi oleh stigma sosial. Banyak korban yang merasa malu atau takut mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan, sehingga enggan mengikuti konseling atau berbicara tentang pengalaman traumatisnya.

REBT, dengan gaya yang konfrontatif terhadap pikiran irasional, kadang dianggap terlalu “kognitif” bagi individu yang sedang mengalami luka emosional yang dalam. Oleh karena itu, penting bagi terapis untuk menggabungkan pendekatan empatik dan validasi emosi sebelum masuk

pada tahap *disputing*. Terapi REBT sebaiknya dilakukan oleh profesional yang memahami sensitivitas isu kekerasan seksual.

Tantangan lainnya adalah kurangnya pelatihan dan sumber daya. Tidak semua institusi layanan korban memiliki tenaga konselor yang terlatih secara khusus dalam REBT. Oleh karena itu, diperlukan integrasi pelatihan REBT ke dalam kurikulum pendidikan konseling serta dukungan dari pemerintah untuk memperluas akses layanan.

Implikasi praktis dari studi ini sangat luas. Dengan penguatan terapi berbasis REBT, institusi seperti UPTD PPA, sekolah, lembaga pemulihan trauma, dan rumah sakit bisa mengembangkan program konseling yang lebih sistematis dan efektif. Lebih jauh lagi, intervensi berbasis REBT juga dapat digunakan sebagai pendekatan preventif untuk mencegah gangguan psikologis jangka panjang akibat kekerasan seksual.

SIMPULAN

Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam mengurangi pikiran negatif dan rasa bersalah pada korban kekerasan seksual. Terapi ini bekerja dengan menargetkan akar kognitif dari trauma psikologis, yaitu keyakinan irasional yang menyalahkan diri dan merendahkan harga diri korban. Melalui proses restrukturisasi kognitif yang sistematis, REBT membantu korban untuk mengevaluasi dan mengganti narasi negatif dengan pemikiran yang lebih rasional, sehat, dan penuh penerimaan diri. REBT tidak hanya meredakan gejala psikologis seperti kecemasan, rasa malu, dan isolasi sosial, tetapi juga memperkuat identitas dan kepercayaan diri korban.

Terapi ini mendorong korban untuk membangun kembali persepsi positif terhadap diri dan masa depan mereka, serta memberikan mereka alat psikologis untuk menghadapi stigma sosial yang masih kuat di masyarakat. Meskipun begitu, implementasi REBT dalam konteks kekerasan seksual menuntut pendekatan yang sensitif secara budaya dan emosional. Diperlukan keterampilan konselor yang tidak hanya menguasai teknik REBT, tetapi juga memahami dinamika trauma dan mampu menciptakan ruang aman bagi korban. Integrasi antara empati dan pendekatan kognitif menjadi kunci keberhasilan terapi ini dalam praktik.

REFERENSI

- Corey, G. (2023). *Theory & practice of group counseling*. Boston: Cengage.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Farid, B. (2022). *Bimbingan Konseling Dalam Lembaga Masyarakat*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Firmansyah, R., Ardi, Z., Maulana, P. A., & Bunda, T. P. (2025). REBT Counseling Approach in Overcoming for The Trauma of Children Victims of Domestic Violence. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 3(1), 50-59.
- Kamilah, W. (2023). Efektivitas Konseling Individu Pendekatan REBT Dalam Mengatasi Trauma Korban Bullying. *ResearchGate*.
- Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Counselia*.
- Komnas Perempuan. (2023). *Catahu 2023: Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan*. Jakarta: Komnas Perempuan.
- Muslimah, S. R., & Garnita, A. (2024). Efektivitas Terapi REBT dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Korban Kejahatan Seksual. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*.
- Pitria, P., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 103–110.
- Pratama, A. Y., Putra, S. D. E., Shofa, A. M. A., & Saputra, M. (2023). *Pendidikan Seksual Komprehensif: Standar Materi Dalam Perspektif Indonesia*. Suluah Kato Khatulistiwa.
- Pratiwi, T. I., & Dewanata, A. P. (2024). Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menangani Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal BK Unesa*.
- Salamah, N. F. (2024). *Cerita yang Tak Tersampaikan*. PT. Penerbit Qriset Indonesia
- Sari, M., Siswati, T., Suparto, A. A., Ambarsari, I. F., Azizah, N., Safitri, W., & Hasanah, N. (2022). *Metodologi Penelitian*. Global Eksekutif Teknologi

- Sugiono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 1
- Tahmidaten, L., & Krismanto, W. (2019). *Implementasi Pendidikan Kebencanaan Di Indonesia (Sebuah Studi Pustaka Tentang Problematika dan Solusinya)*. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 10(2), 136–154
- Zed, M. (2004). *Metode Peneletian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia