

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Stres

1. Pengertian Stres

Kebanyakan dari kita pernah mengalami stres. Stres adalah seperti ketika alarm jam anda tidak berbunyi pada hari saat anda harus mengikuti ujian pada hari itu atau saat mobil anda mogok ketika anda harus berangkat untuk mengikuti tes wawancara kerja. Setiap kejadian yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi menimbulkan stres.

Stres adalah pengalaman emosi negatif yang di iringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya.¹

Beberapa peneliti melihat stres sebagai stimulus, yang sering kali disebut sebagai stresor, dan bukan suatu respons, dan mengidentifikasinya dengan suatu daftar panjang berbagai kondisi lingkungan, seperti sengatan listrik, kebosanan, stimuli yang tidak dapat dikendalikan, berbagai bencana kehidupan, masalah sehari-hari, dan kurang tidur. Stimuli yang dianggap stresor dapat besar (kematian orang yang dicintai), kecil (masalah sehari-hari, seperti terjebak dalam kemacetan), akut (gagal dalam ujian), atau kronis (lingkungan kerja yang terus menerus tidak

¹ Sheley E. Taylor, dkk. *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm. 546

menyenangkan). Sebagian besar stimuli tersebut berupa pengalaman bagi orang-orang dirasakan tidak menyenangkan.²

Beberapa orang meyakini bahwa mendefinisikan secara objektif peristiwa atau situasi untuk dapat diyakini sebagai stresor psikologis. Mereka menekankan aspek kognitif stress, yaitu mereka meyakini bahwa cara kita menerima atau menilai lingkungan menentukan apakah terdapat sebuah stresor.³ Yang dimaksud dengan stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.⁴ Contoh, jika anda beranggapan bahwa tuntutan dalam suatu situasi melebihi kemampuan anda, anda mengalami stres.

Kendall dan Hammen menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidak seimbangan antara situasi yang menuntut perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.⁵

Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.⁶

² Gerald C. Davison, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), hlm. 288

³ *Ibid*, hlm. 289

⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2016), cet II, hlm. 17

⁵ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hlm. 28

⁶ *Ibid*, hlm. 28

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkann bahwa stres merupakan respon terhadap tantangan atau masalah yang menerpa individu. Apabila individu tidak mampu menyelesaikan masalahnya, hal ini bisa menyebabkan terganggunya pikiran secara terus menerus. Stres juga bisa berarti banyaknya pikiran-pikiran yang mengganggu tentang apa yang akan dilakukan dimasa yang akan datang, sehingga menyebabkan individu mengalami gangguan tidur, gelisah, jantung berdebar, dsb.

2. Faktor Stres

Faktor yang menyebabkan munculnya stres pada seseorang dikenal dengan istilah *stressor* (sumber stres), biasanya *stressor* dapat muncul dari berbagai situasi dan kondisi tertentu. Banyak orang yang bahkan tidak menyadari apakah kegiatan yang dia lakukan merupakan salah satu bentuk *stressor* atau bukan. Berikut ini ada beberapa hal dan situasi yang umum dialami kebanyakan orang dan menjadi penyebab *stressor* pada seseorang:

- a. Stressor fisik-biologik, seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti: terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
- b. Stressor psikologik, seperti : *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- c. Stressor Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (*broken home*), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan

atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan: maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.⁷

3. Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya.⁸ Tahapan gejala-gejala stress dapat dilihat berdasarkan tahapan-tahapan stress yang akan dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg dalam penelitiannya ialah sebagai berikut:

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan tahapan-tahapan sebagai berikut;

- 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
- 2) Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya.

⁷Chilarasinta Duri Kartika, Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, “*Skripsi*”, (Surakarta: FPUMS, 2016)

⁸Dadang Hawari, *Opcit*, hlm. 27

- 3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- 4) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.⁹

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang bermula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu beristirahat. Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit.¹⁰ Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut:

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar.
- 2) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- 3) Lekas merasa capai menjelang sore hari.
- 4) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman.
- 5) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar).
- 6) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- 7) Tidak bisa santai.¹¹

c. Stres tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II, maka

⁹ *Ibid*, hlm. 27-28

¹⁰ *Ibid*, hlm. 28-29

¹¹ *Ibid*

yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu :

- 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan “maag”, buang air besar tidak teratur (diare).
- 2) Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- 3) Perasaan ketidak-tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- 4) Gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*), atau terbangun tengah malam (*midle insomnia*), atau bangun terlalu pagi/ dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).
- 5) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).¹²

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

d. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri kedokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap III di atas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul:

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- 3) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan merespons secara memadai.

¹² *Ibid*, hlm. 29-30

- 4) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 6) Seringkali menolak ajakan (*negativism*) karena tiada semangat dan kegairahan.
- 7) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- 8) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.¹³

e. Stres tahap V

Bila keadaan ini berlanjutan, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut:

- 1) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam.
- 2) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
- 3) Gangguan sistem pencernaan semakin berat.
- 4) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.¹⁴

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan klimaks seseorang mengalami panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang kali dibawa ke unit gawat darurat bahkan ke ICU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut:

¹³ *Ibid*, hlm. 30-31

¹⁴ *Ibid*, hlm. 32

- 1) Debaran jantung teramat keras.
- 2) Susah bernapas (sesak dan megap-megap).
- 3) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
- 4) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
- 5) Pingsan atau kolaps (*collapse*).¹⁵

Bila dikaji maka keluhan atau gejala-gejala sebagaimana digambarkan diatas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh faal (fungsional) organ tubuh sebagai akibat stresor yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Tidak hanya fisik dampak psikologis yang disebabkan stres yang tidak ditangani juga besar. Ketika individu tidak menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti *post traumatic stress disorder* atau stres akut.¹⁶

4. Jenis Stres

a. *Distres*

Distres merupakan stres yang bersifat merugikan, tidak sehat, dan destruktif (menghancurkan).¹⁷ *Distress* merupakan jenis stres yang diakibatkan oleh hal-hal yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh: pertengkaran, kematian pasangan hidup, dan lain-lain.¹⁸

b. *Eustres*

Eustres merupakan stres yang bermanfaat positif, menguntungkan, dan konstruktif (membangun).¹⁹ *Eustress* merupakan jenis stres yang diakibatkan oleh

¹⁵ *Ibid*, hlm. 32-33

¹⁶ Triantoro Safaria dan Novrans Eka Saputra, *Op. cit.* hlm. 28

¹⁷ *Ibid*. hlm. 29

¹⁸ Tsalis Safitri, Strategi *Coping* pada Ibu Muda Yang Mengalami Stres Pernikahan, "*Skripsi*", (Surabaya: FPK UIN Sunan Ampel, 2017)

¹⁹ Triantoro Safaria dan Novrans Eka Saputra, *Log. cit*

hal-hal yang menyenangkan. Sebagai contoh: perubahan peran setelah menikah, kelahiran anak pertama, liburan, dan lain-lain²⁰.

B. Trauma

1. Pengertian Trauma

Trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramatos*” yang artinya luka. Dalam kamus konseling traumatik adalah pengalaman dengan tiba-tiba dan mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis. Pengalaman-pengalaman traumatik juga bisa membentuk sikap pribadi seseorang.²¹

Dalam kamus psikologi trauma berarti keadaan fisik atau mental yang tidak normal sebagai akibat cedera jasmani atau tekanan jiwa. Dalam istilah psikologi trauma berarti luka, sebuah istilah yang digunakan bebas entah bagi luka fisik yang disebabkan oleh beberapa kekuatan eksternal langsung atau luka psikologis yang disebabkan oleh serangan emosi yang ekstrem.²²

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Anny Andari dalam bukunya “*Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*” bahwa trauma atau kejadian traumatis

²⁰ Tsalis Safitri, *Op. cit*

²¹ Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Banda Aceh : Dakwah Ar-Raniry Press, 2016, hlm. 140.

²² Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) , hlm. 999

adalah tingkah laku jiwa yang dialami seseorang disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwanya.²³

Sedangkan menurut Roan trauma berarti cedera, kerusakan jaringan, luka atau shock. Sementara trauma psikis dalam psikologi diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa dilingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan, mengatasi atau menghindar.²⁴

Trauma sendiri dapat terjadi akibat peristiwa-peristiwa yang melibatkan individu yang ditunjukkan dengan suatu insiden yang memungkinkan ia terluka atau mati sehingga muncul perasaan diteror dan perasaan putus asa. Dalam istilah psikologis trauma berarti luka, sebuah istilah yang digunakan bebas entah bagi luka fisik yang disebabkan oleh kekuatan eksternal maupun luka psikologis yang disebabkan oleh serangan emosi yang ekstrem.²⁵

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa trauma adalah luka psikologis yang disebabkan oleh peristiwa yang mengancam nyawa atau jiwa sehingga individu yang mengalaminya mengalami rasa takut dan putus asa yang berkepanjangan. Peristiwa ini bisa berupa bencana alam, kecelakaan, dan meninggalnya orang yang disayang, atau keadaan yang diciptakan manusia seperti kekerasan dan perang.

²³ Hadi Riyanto dan Abd. Syakur. Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menangani Trauma Seorang Siswa Pasca Penganiayaan di SCCC (Surabaya Children Crisis Centre). "*Jurnal bimbingan dan konseling islam*". (Surabaya : FD IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2013.)

²⁴ *Ibid*

²⁵ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 999

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 traumatik berada pada keadaan stress yang berkepanjangan, yang dapat berakibat munculnya gangguan otak, berkurangnya kemampuan intelektual, gangguan emosional, maupun gangguan kemampuan social.²⁶

2. Faktor Trauma:

a. Faktor internal (psikologis)

Secara sederhana, trauma dirumuskan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalaninya, sehingga yang bersangkutan bertindak secara kurang wajar. Berikut ini penyebab yang mendasari timbulnya trauma pada diri seseorang:

- 1) Kepribadian yang lemah dan kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri.
- 2) Terjadi konflik sosial budaya akibat adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat.
- 3) Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial dan juga sebaliknya terlalu rendah. Proses-proses yang

²⁶ Kusmawati Hatta, *Op. cit.* hlm. 18

diambil oleh seseorang dalam menghadapi kekalutan mental, sehingga mendorongnya kearah positif.²⁷

b. Faktor eksternal (fisik)

Adapun faktor eksternal tersebut, ialah:

- 1) Faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik
- 2) Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggung jawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban.²⁸

3. Jenis-jenis Trauma

Secara umum trauma juga memiliki bagian-bagian yang menjelaskan macam-macam trauma psikologis yang dialami seorang individu, berikut ini ulasan mengenai macam-macam trauma psikologis antara lain:

a. Trauma Psikologis

Trauma ini adalah akibat dari suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya (*loss control and loss helpness*) dan merusak fungsi ketahanan

²⁷ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*, (Yogyakarta: Pandua, 2010). hlm. 58

²⁸ *Ibid*

mental individu secara umum. Ekses dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).²⁹

b. Trauma *Neurosis*

Trauma ini merupakan suatu gangguan yang terjadi pada saraf pusat (otak) individu, akibat benturan-benturan benda keras atau pemukulan di kepala. Implikasinya, kondisi otak individu mengalami pendarahan, iritasi, dan sebagainya. Penderita trauma ini biasanya saat terjadi tidak sadarkan diri, hilang kesadaran, dan lain-lain yang sifatnya sementara.³⁰

c. Trauma *Psychosis*

Trauma psikosis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problema fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh dan sebagainya yang menimbulkan *shock* dan gangguan emosi. Pada saat-saat tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat bayang-bayang pikiran terhadap pengalaman/peristiwa yang pernah dialaminya, yang memicu timbulnya histeris atau fobia.³¹

d. Trauma *Diseases*

Gangguan kejiwaan jenis ini oleh para ahli ilmu jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus-stimulus luar yang dialami

²⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hlm: 224

³⁰ *Ibid*

³¹ *Ibid*

individu secara spontan atau berulang-ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, teror, ancaman, dan sebagainya.³²

C. Stress Pasca Trauma

1. Pengertian Stress Pasca Trauma

Dalam perjalanan hidup seseorang tidak selamanya terbebas dari stres, masalahnya adalah sejauh mana kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam menanggulangi stresor psikososial yang dihadapinya. Dari sekian banyak jenis stresor psikososial terdapat peristiwa-peristiwa kehidupan yang menimbulkan trauma mental bagi yang bersangkutan, sehingga mengalami gangguan kejiwaan berupa kecemasan, depresi, gangguan jiwa berat bahkan sampai pada tindakan bunuh diri. Stresor psikososial yang berdampak pada trauma mental tadi disebut stres pasca trauma yang dapat berlangsung selama hayatnya bila tidak segera diobati.³³

Stres pasca trauma sendiri merupakan sindrom kecemasan, labitas autonomi, ketidak rentanan emosional, dan kilas balik dari pengalaman yang amat pedih itu setelah stres fisik maupun emosi yang melampaui batas ketahanan orang biasa.³⁴ Sindrom meliputi mengalami trauma tersebut didalam mimpi, pikiran dan imaji berulang, sejenis ketumpulan psikologis disertai oleh menurunnya rasa keterlibatan dengan dunia sekitarnya, perasaan was-was yang berlebihan, mudah terkejut dan

³² *Ibid*

³³ Dadang Hawari, *Op. cit.* hlm. 44

³⁴ Gerald C. Davidson Dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Rajagrafindo Persada, 2014)cet IV, hlm. 643

ketakutan.³⁵

Post traumatic stress disorder (PTSD) merupakan suatu kondisi atau keadaan yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatik atau kejadian buruk dalam hidupnya. Orang yang mengalami PTSD merespon peristiwa traumatik yang dialami dengan ketakutan dan keputusasaan, mereka akan terus mengenang peristiwa itu dan selalu mencoba menghindari hal-hal yang dapat mengingatkan kembali akan peristiwa tersebut.³⁶

Dalam bidang penanganan trauma, perawatan stres dan baik kelainan *Anxiety Stress Disorder* (ASD) maupun kelainan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) akhir-akhir ini mendapat penekanan baru. Baik ASD maupun PTSD timbul akibat pengalaman terhadap kejadian traumatik yang disertai ancaman atau kekerasan riil (nyata). Kejadian traumatik tersebut meliputi serangan fisik, bencana alam, kecelakaan, dan insiden yang terkait dengan perang. ASD terjadi lebih cepat; gejala timbul selama sekitar 4 minggu dan pulih kembali dalam 4 minggu berikutnya. Akan tetapi PTSD berbeda, yakni kecuali untuk kejadian yang munculnya lambat, gejalanya akan timbul dalam sebulan sejak terjadinya insiden dan berlangsung selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun apabila tidak ditangani.³⁷

Jadi, stress pasca trauma adalah gangguan kecemasan yang diakibatkan kejadian traumatik. Kejadian tersebut bisa berupa kecelakaan, serangan fisik, perang, dan bencana alam. Orang yang mengalami stress pasca trauma akan menunjukkan gejala seperti seolah mengalami peristiwa traumatik tersebut, menghindari hal-hal yang bisa mengingatkan kembali akan peristiwa tersebut, dan mengalami mimpi

³⁵ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Ibid*, hlm. 731

²⁴ Ni Made Apriliani Saniti. *Diagnosis dan Manajemen Stress Paska Trauma pada Penderita Pelecehan Seksual*, "Jurnal Konseling" (Denpasar: FK Universitas Udayana, 2014)

³⁷ Samuel T. Gladding, *Konseling: Profesi yang Menyeluruh, edisi keenam*, (Jakarta: INDEKS, 2012) hlm. 24

buruk. Gejalanya akan timbul dalam sebulan setelah insiden dan berlangsung selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun apabila tidak ditangani.

2. Faktor-faktor Stres Pasca Trauma

Terdapat beberapa faktor risiko PTSD. Menilik kejadian traumatis yang dialami, prediktor PTSD mencakup ancaman yang dirasakan terhadap nyawa, berjenis kelamin perempuan, pemisahan dari orang tua dimasa kecil, riwayat gangguan dalam keluarga, berbagai pengalaman traumatis sebelumnya, dan gangguan yang dialami sebelumnya (suatu gangguan *anxietas* atau depresi). Aspek trauma yang berupa durasi dan beratnya peristiwa yang dialami, peristiwa yang tiba-tiba terjadi tanpa adanya peringatan, adanya banyak korban meninggal, serta merupakan korban tindakan kriminal terutama kekerasan seksual.³⁸

a. Faktor kognitif-perilaku

Model kognitif dari PTSD menyatakan orang-orang yang tidak mampu merasionalisasi trauma dengan cepat mengalami gangguan PTSD. Mereka terus merasakan stres dan mencoba untuk menghindari apa yang dialami dengan teknik penghindaran. Orang-orang tersebut menekan ingatan tentang trauma yang dialami ke alam bawah sadar, yang mana lama-kelamaan semakin menumpuk, jika terjadi trauma lagi hal itu dapat menimbulkan bangkitan ingatan trauma sebelumnya.³⁹ Seorang wanita yang pernah diperkosa, contohnya, dapat merasa takut untuk berjalan di lingkungan tertentu (CS) karena diperkosa disana (UCS). Berdasarkan rasa takut yang dikondisikan secara klasik tersebut, terjadi penghindaran, yang secara negatif dikuatkan oleh berkurangnya rasa takut yang dihasilkan oleh ketidakberadaan CS.⁴⁰

Menurut Bullman dan Petterson, peran kognisi, yaitu cara individu memberi arti pada pengalamannya. Pemberian arti atau makna terhadap sebuah peristiwa

³⁸ Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010) hlm. 226

³⁹ Ni Made Apriliani Saniti. Diagnosis dan Manajemen Stress Paska Trauma pada Penderita Pelecehan Seksual, "*Jurnal Konseling*" (Denpasar: FK Universitas Udayana, 2014)

⁴⁰ Gerald C. Davison, *Ibid*, hlm. 227

traumatik akan mengarahkan respons dan reaksi individu dalam menghadapi stressor. Individu yang tidak dapat mengarahkan pada pemberian arti positif dari sebuah kejadian atau pengalaman traumatik akan mempunyai kecenderungan PTSD lebih besar daripada individu yang mengarahkan pada pemberian arti positif atas sebuah pengalaman traumatik.⁴¹

Peran kognisi juga mempunyai pengaruh terhadap kecenderungan *post-traumatic stress disorder*. Peran kognisi yang berperan adalah dalam memberikan makna dan penilaian terhadap situasi atau stresor. Ketika individu dihadapkan pada situasi atau permasalahan, maka yang biasa terjadi adalah penilaian terhadap stressor. Penilaian awal (*primary appraisal*) terhadap stressor bisa bersifat positif, netral, atau negatif. Selanjutnya, individu melakukan pengukuran terhadap kemampuannya dalam menghadapi stressor yang ada. Pengukuran terhadap kemampuan dirinya ini disebut penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Setelah itu, individu melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi penyelesaian masalah.⁴²

Proses penilaian dan pemberian makna terhadap stressor sangat berpengaruh pada reaksi individu dalam menghadapi stres, apakah itu respon positif yang membuat individu menjadi optimis dalam menghadapi stres atau respon negatif yang mengarah kepada pesimisme. Individu yang mempunyai penilaian dan pemaknaan

⁴¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 63-64

⁴²*Ibid.* hlm. 64

negatif terhadap suatu peristiwa traumatik atau stressor, maka kecenderungan individu untuk mengalami *post-traumatic stress disorder* semakin tinggi.⁴³

b. Faktor Psikodinamika

Horowitz menyatakan bahwa ingatan tentang kejadian traumatik yang muncul secara konstan dalam pikiran seseorang dan sangat menyakitkan sehingga secara sadar mereka mensupresinya (Melalui distraksi) atau meresepsinya. Orang yang bersangkutan diyakini mengalami semacam perjuangan internal untuk mengintegrasikan trauma ke dalam keyakinannya tentang dirinya dan dunia agar dapat menerimanya secara masuk akal.⁴⁴ Dengan kata lain bangkitnya ingatan tentang pengalaman sebelumnya yang menimbulkan suatu konflik psikologis.

3. Gejala Stress Pasca Trauma

PTSD sangat penting untuk diketahui, selain karena banyaknya kejadian “bencana” yang telah menimpa kita, PTSD juga dapat menyerang siapapun yang telah mengalami kejadian traumatik dengan tidak memandang usia dan jenis kelamin.⁴⁵

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 perilakunya, orang-orang tersebutlah yang dikatakan mengalami stress pasca

⁴³ *Ibid.* hlm. 65

⁴⁴ Gerald C. Davison, *Op.cit.*, hlm. 228

⁴⁵ I Gerald C. Davidson Dkk, *Op. cit.*, hlm. 643

trauma.⁴⁶ Untuk mengetahui PTSD ada beberapa tanda dan gejala yang dapat dijadikan acuan.

American Psychiatric Assosiation (APA) membagi gejala utama PTSD kedalam empat kategori, yaitu *Re-Experiencing*, *Avoidance*, *Negative Alternations*, dan *Hyperousal*. *Re-Experiencing symptoms* merupakan keadaan dimana seseorang teringat kembali dengan kejadian traumatis yang pernah dialami dengan ditandai dengan beberapa hal, yaitu pikiran-pikiran yang mengganggu, mimpi buruk, *flashback* (merasa seolah-olah peristiwa tersebut terulang kembali), dan reaksi fisik psikologis yang berlebihan karena dipicu oleh kenangan tentang kejadian traumatis. *Avoidance symptoms* merupakan kejadian dimana seseorang berusaha menghindari pikiran atau rangsangan lain yang dapat memicu kenangan kenangan tentang trauma yang pernah dialami. Gejala ini ditandai dengan adanya penghindaran terhadap perasaan atau pikiran yang berhubungan dengan trauma dan semua aktivitas, orang, tempat, percakapan, atau situasi yang berhubungan dengan trauma. *Negative Alternations symptoms* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan dan pikiran yang semakin jelek setelah trauma. Gejala ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengingat kembali poin-poin penting dari kejadian traumatis yang dialami, memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri atau lingkungan sekitar, menyalahkan diri sendiri atau orang lain sebagai penyebab terjadinya kejadian traumatis, merasa terisolasi, adanya penurunan minat terhadap aktivitas, adanya perasaan emosional yang negatif (seperti rasa takut, horor, dan malu), dan kesulitan untuk mengekspresikan perasaan emosional yang positif. *Hyperousal symptoms* merupakan keadaan dimana individu mengalami peningkatan yang berlebihan pada reaktivitas fisiologis. Gejala ini ditandai dengan iritabilitas, kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, waspada yang berlebihan, dan perilaku yang berisiko.⁴⁷

a. Merasakan kembali peristiwa *traumatic* tersebut (*Re-Experiencing symptoms*)

Tanda dan gejala pada kelompok ini merupakan perwujudan dari kenangan tentang insiden yang tidak diinginkan, muncul dalam bentuk bayangan atau imajinasi yang mengganggu, mimpi buruk dan kilas balik.⁴⁸ Menurut National Center of PTSD, tanda dan gejala PTSD adalah merasakan kembali kejadian traumatis dalam

⁴⁶ Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. (Banda Aceh : Dakwah Ar-Raniry Press, 2016) hlm. 4

⁴⁷ Retna Tri Astuti, dkk, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep dan Penelitian Terkini*, (Magelang: UNIMMA Press, 2018) hlm. 6

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 16

berbagai cara dan hal ini terjadi terus menerus dan menetap. Dengan munculnya tanda dan gejala tersebut, trauma akan dirasakan kembali oleh individu yang menderita PTSD melalui mimpi, memori atau masalah yang merupakan respon karena teringat tentang trauma yang dialami.⁴⁹

Tanda dan gejala yang timbul adalah:

- 1) Secara berkelanjutan memiliki pikiran atau ingatan yang tidak menyenangkan mengenai peristiwa traumatik tersebut (*Frequently having upsetting thoughts or memories about a traumatic event*).
- 2) Mengalami mimpi buruk yang terus menerus berulang (*Having recurrent nightmares*).
- 3) Bertindak atau merasakan seakan-akan peristiwa traumatik tersebut akan terulang kembali, terkadang ini disebut sebagai "flashback" (*Acting or feeling as though the traumatic event were happening again, sometimes called a "flashback"*).
- 4) Memiliki perasaan menderita yang kuat ketika teringat kembali peristiwa traumatik tersebut (*Having very strong feelings of distress when reminded of the traumatic event*).
- 5) Terjadi respon fisik, seperti jantung berdetak kencang atau berkeringat ketika teringat peristiwa traumatik tersebut (*Being physically responsive, such as experiencing a surge in your heart rate or sweating, to reminders of the traumatic event*).⁵⁰

b. Menghindar (*Avoidance Symptoms*)

Menurut National Center of PTSD, tanda dan gejala PTSD menurut kelompok ini meliputi penurunan respon individu secara umum dan perilaku menghindar yang menetap terhadap segala hal yang mengingatkan klien terhadap trauma. Hal-hal yang bisa mengingatkan klien terhadap trauma bisa bersumber dari diri klien sendiri, seperti pikiran atau perasaan tentang trauma yang dialami, atau bisa juga karena adanya stimulus dari luar atau lingkungan yang mampu membangkitkan memori atau perasaan yang tidak menyenangkan. Selain itu, tanda dan gejala PTSD pada kelompok ini meliputi penurunan kemampuan emosional, merasa jauh dari orang lain dan tidak memiliki cita-cita atau harapan yang akan dipenuhi untuk masa depannya.⁵¹

⁴⁹ *Ibid*

⁵⁰ *Ibid*, hlm. 17

⁵¹ Retna Tri Astuti, *Ibid*, hlm. 17

Tanda dan gejala pada kelompok ini adalah:

- 1) Berusaha keras untuk menghindari pikiran, perasaan atau pembicaraan mengenai peristiwa traumatik tersebut (*Making an effort to avoid thoughts, feelings, or conversations about the traumatic event*).
- 2) Berusaha keras untuk menghindari tempat atau orang-orang yang dapat mengingatkan kembali akan peristiwa traumatik tersebut (*Making an effort to avoid places or people that remind you of the traumatic event*).
- 3) Sulit untuk mengingat kembali bagian penting dari peristiwa traumatik tersebut (*Having a difficult time remembering important parts of the traumatic event*).
- 4) Kehilangan ketertarikan atas aktifitas positif yang penting (*A loss of interest in important, once positive, activities*).
- 5) Merasa "jauh" atau seperti ada jarak dengan orang lain (*Feeling distant from others*).
- 6) Mengalami kesulitan untuk merasakan perasaan-perasaan positif, seperti kesenangan / kebahagiaan atau cinta / kasih sayang (*Experiencing difficulties having positive feelings, such as happiness or love*).
- 7) Merasakan seakan-akan hidup anda seperti terputus ditengah-tengah anda tidak berharap untuk dapat kembali menjalani hidup dengan normal, menikah dan memiliki karir (*Feeling as though your life may be cutshort - you don't expect to live a normal life span, get married, have a career*).⁵²

c. Waspada (*Hyperarousal Symptoms*)

Individu yang menderita PTSD akan mengalami peningkatan pada mekanisme fisiologis tubuh, yang akan timbul pada saat tubuh sedang istirahat. Hal ini terjadi sebagai akibat dari reaksi yang berlebihan terhadap stressor baik secara langsung atau tidak yang merupakan lanjutan atau sisa-sisa dari trauma yang dirasakan. Tanda dan gejala pada kelompok ini adalah:

- 1) Sulit untuk tidur atau tidur tapi dengan gelisah (*Having a difficult time falling or staying asleep*).
- 2) Mudah / lekas marah atau meledak-ledak (*Feeling more irritable or having outbursts of anger*).

⁵² *Ibid*, hlm. 18

- 3) Memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi (*Having difficulty concentrating*).
- 4) Selalu merasa seperti sedang diawasi atau merasa seakan-akan bahaya mengincar di setiap sudut ("*Feeling constantly "on guard" or like danger is lurking around every corner*").
- 5) Menjadi gelisah, tidak tenang, atau mudah "terpicu" / sangat "waspada" (*Being "jumpy" or easily startled*).⁵³

Selain tanda dan gejala di atas, ada beberapa reaksi yang sering muncul akibat peristiwa traumatic yang dialami oleh seseorang menurut National Center of PTSD, yaitu:

- 1) *Emotional effects*, antara lain shock, perasaan ngeri, cepat marah, menyalahkan, marah, perasaan bersalah, berduka atau sedih, emosional yang menurun, ketidakberdayaan, kehilangan kesenangan dari aktivitas yang sering dilakukan, kesulitan untuk merasa bahagia, kesulitan dalam hal merasakan perasaan menyayangi.
- 2) *Cognitive effects*, antara lain gangguan konsentrasi, gangguan dalam kemampuan mengambil keputusan, gangguan memori, ketidakpercayaan, kebingungan, mimpi buruk, penurunan percaya diri, penurunan self-efficacy, menyalahkan diri sendiri, pikiran atau memori yang mengganggu, khawatir, dissociation.
- 3) *Physical effects*, antara lain kelelahan, insomnia, cardiovascular strain, respon kaget, waspada, peningkatan nyeri fisik, penurunan respon imun, sakit kepala, gangguan gastrointestinal, penurunan napsu makan, penurunan libido, beresiko untuk menderita penyakit.
- 4) *Interpersonal effects*, peningkatan konflik dalam berhubungan, menarik diri secara sosial, penurunan keakraban dalam berhubungan, mengasingkan diri, gangguan pada performa kerja, gangguan pada performa di sekolah, penurunan kepuasan, tidak percaya, menyalahkan orang lain, merasa diabaikan, over protektif.⁵⁴

⁵³ *Ibid*, hlm. 19

⁵⁴ Retna Tri Astuti, *Ibid*, hlm. 19-20

Seseorang dikatakan menderita PTSD Menurut *American Psychiatric Assosiation* (APA) jika memenuhi kriteria berikut ini dalam waktu minimal 1 bulan:

a. Mengalami kejadian atau peristiwa traumatis b. Minimal memiliki 1 tanda *re-experiencing symptoms* c. Minimal memiliki 3 tanda *avoding symptoms* d. Minimal memiliki 2 tanda *hyperousal symptoms*. Tanda dan gejala yang menyebabkan individu kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sekolah atau bekerja, berinteraksi dengan teman, menyelesaikan tugas-tugas penting lainnya.⁵⁵

D. Pelecehan Seksual

Secara umum yang dimaksud dengan pelecehan seksual adalah segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi atau mengarah kepada hal-hal seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran hingga menimbulkan reaksi negatif seperti malu, marah, benci, tersinggung, dan sebagainya pada diri individu yang menjadi korban pelecehan tersebut.⁵⁶

Pelecehan seksual dirasakan sebagai perilaku intimidasi, karena perbuatan tersebut memaksa seseorang terlibat dalam suatu hubungan seksual atau menempatkan seseorang sebagai objek perhatian seksual yang tidak diinginkannya.⁵⁷

.Sementara ILO mendefinisika pelecehan seksual sebagai perilaku bersifat seksual yang tidak bisa diterima, membuat orang lain merasa terhina, dipermalukan, dan juga

⁵⁵ *Ibid*, hlm. 18

⁵⁶ Namora Lumongga Lubis, *Psikologi Kespro "Wanita dan Perkembangan Reproduksi"* (Jakarta: Kencana, 2013) hlm. 113-114

⁵⁷ *Ibid*. hlm. 4

terintimidasi.⁵⁸

Pelecehan seksual berarti suatu bentuk penghinaan atau memandang rendah seseorang berkenaan dengan seks, jenis kelamin atau aktifitas seksual antara pria dan wanita. Pelecehan seksual menurut Mathis dan Jackson yang dikutip Namora Lumongga Lubis dalam bukunya psikologi kespro wanita dan perkembangan reproduksinya yaitu tentang pelecehan yang terjadi di tempat kerja berhubungan dengan tindakan yang ditujukan ke arah seksual, dan menempatkan tenaga kerja dalam situasi kerja yang merugikan atau menciptakan lingkungan kerja yang tidak bersahabat.⁵⁹

Yayasan Harapan Permata Hati Kita mendefinisikan pelecehan seksual sebagai tindakan yang mengganggu, menjengkelkan, dan tidak diundang yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap pihak lain, yang berkaitan langsung dengan jenis kelamin pihak yang diganggunya dan dirasakan menurunkan martabat dan harkat diri.⁶⁰

Pelecehan seksual adalah tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban. Ia termasuk menggunakan siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukkan materi pornografi dan keinginan seksual, colekan atau sentuhan dibagian tubuh, gerakan atau isyarat yang bersifat seksual sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, tersinggung, merasa direndahkan martabatnya dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.⁶¹

Pelecehan seksual adalah suatu bentuk penghinaan atau memandang rendah seseorang karena hal-hal yang berkenaan dengan seks, jenis kelamin, atau aktivitas seksual antara pria dan wanita. Rentang pelecehan seksual ini sangat luas, yakni: main mata, siulan nakal, komentar berkonotasi seks atau gender, humor porno, cubitan, colekan, tepukan atau sentuhan dibagian tubuh tertentu, gerakan tertentu atau isyarat yang bersifat seksual, ajakan berkencan dengan iming-iming atau ancaman, ajakan melakukan hubungan seksual hingga perkosaan. Pelecehan seksual bisa terjadi kapan saja dan dimana saja. Meskipun pada umumnya para korban pelecehan seksual

⁵⁸ *Ibid.* hlm. 114

⁵⁹ Namora Lumongga Lubis, *Op. cit.* hlm.137-138

⁶⁰ *Ibid.* hlm. 138

⁶¹ <https://komnasperempuan.go.id/15-bentuk-kekerasan-seksual-sebuah-pengenalan>, Diakses pada tanggal 28 oktober 2018 pada pukul 21:02

adalah kaum wanita, namun hal ini tidak berarti bahwa kaum pria kebal (tidak pernah mengalami) terhadap pelecehan seksual.⁶²

Pelecehan seksual merujuk pada tindakan bernuansa seksual yang disampaikan melalui kontak fisik maupun non fisik yang menasar pada bagian tubuh seksual atau seksualitas seseorang, termasuk dengan menggunakan ucapan bernuansa seksual dan mempertunjukkan materi-materi pornografi dan keinginan seksual, sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, merendahkan martabat seseorang, dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.⁶³

Di dalam kamus besar bahasa Indonesia kata pelecehan seksual itu dapat di bagi dua, yaitu kata pelecehan dan seksual. Kata pelecehan berasal dari kata leceh yang berarti rendah, remeh, hina. Sedangkan kata seksual berasal dari kata seks yang berarti jenis kelamin, seksual berarti berkenaan dengan seks (jenis kelamin). Jika digabungkan pelecehan seksual berarti merendahkan, menghina yang berkaitan dengan seks.

Dengan demikian, berdasarkan pengertian tersebut maka pelecehan seksual berarti perbuatan baik secara fisik maupun non-fisik dengan maksud merendahkan jenis kelamin dengan cara menyerang seksualitas korban, perbuatan tidak menyenangkan, menghina atau merendahkan dengan membuat seseorang sebagai objek pelampiasan seksual. Perbuatan itu bisa berupa sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban.

⁶² Namora Lumongga Lubis, *Op. cit.* hlm. 114

⁶³ Yeni Roslaini, dkk, *Kekerasan Seksual; Kekerasan dalam Pacaran Apa yang Harus Saya Ketahui*, (Palembang: Women's Crisis Center Palembang, 2012), hlm. 26

Adapun bentuk-bentuk pelecehan seksual itu, dapat dikategorikan ke dalam dua kategori yaitu:

1. Bentuk pelecehan seksual yang tergolong ringan, yang bagi pelaku tidak dikenai sanksi (*seductive behavior*) ataupun perbuatan tersebut dianggap sebagai perbuatan yang tidak menyenangkan. Perbuatan-perbuatan tersebut dapat berupa; tingkah laku dan komentar yang berkenaan dengan peran jenis kelamin, tekanan langsung atau halus untuk tindakan seksual seperti: berciuman, berpegangan tangan, menepuk bagian tertentu. Sentuhan atau kedekatan fisik yang tidak diundang seperti: mendorong alat kelamin (penis atau dada) pada korbannya.
2. Bentuk pelecehan seksual yang tergolong berat. Perbuatan itu berupa pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual dan kejahatan seksual atau pelanggaran hukum yang dilakukan secara terang-terangan (*sexual assault*).⁶⁴ Pemaksaan hubungan seks(perkosaan), yang tidak hanya terbatas pada pemaksaan masuknya alat kelamin laki-laki ke alat kelamin perempuan, tetapi juga penggunaan benda atau alat lainnya yang menimbulkan kesakitan pada alat kelamin atau alat reproduksi lain pada tubuh perempuan korban.⁶⁵

E. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan berasal dari kata “*guidance*” adalah kata dalam bentuk *mashdar* (kata benda) yang berasal dari kata kerja “*to guide*” artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain kejalan yang benar.⁶⁶ Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri,

⁶⁴ Namora Lumongga Lubis, *Ibid*, hlm. 138-139

⁶⁵ Yeni Roslaini, dkk, *Op. cit.* hlm. 14

⁶⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2015), cet: III, hlm. 3

dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁶⁷

Konseling didefinisikan sebagai pelayanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka (*face to face*), agar konseli dapat mengembangkan perilakunya ke arah yang lebih maju. Pelayanan konseling berfungsi kuratif dalam arti penyembuhan.⁶⁸

Bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Alquran dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai tuntunan Alquran dan hadis.⁶⁹

Dengan demikian bimbingan dan konseling Islam merupakan proses bimbingan dan konseling sebagaimana kegiatan bimbingan dan konseling lainnya, akan tetapi dalam seluruh seginya berlandaskan ajaran Islam, berlandaskan Al-Quran dan Hadits Nabi Muhammad SAW.

Bimbingan dan konseling Islam memiliki tujuan yang secara garis besar atau secara umum untuk “membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. “mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya” berarti mewujudkan diri sesuai dengan hakekatnya

⁶⁷ Prayitno dan Emran Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1999). hlm. 99

⁶⁸ Hartono dan Boy Sudarmadji, *Psikologi Konseling edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana, 2014), cet: IV. hlm. 26

⁶⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 23

sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukan makhluk Allah.⁷⁰ Jelasnya individu diajak untuk menyadari hakikatnya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki dua metode komunikasi yaitu:

1. Metode Langsung

Metode langsung adalah metode komunikasi langsung dimana pembimbing atau konselor melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya, metode ini dapat dirinci lagi menjadi dua bagian yaitu metode langsung dan metode tidak langsung.⁷¹

a. Metode Individual

Pembimbing dalam hal ini melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya, hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan teknik:

- 1) Percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung tatap muka dengan pihak yang dibimbing;
- 2) Kunjungan ke rumah (*home visit*), yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah kliennya tetapi dilaksanakan dirumah klien sekaligus untuk mengamati keadaan rumah klien dan

⁷⁰ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001)hlm. 35

⁷¹ *Ibid.* hlm. 54

lingkungannya;

- 3) Kunjungan dan Observasi kerja, yakni pembimbing/konselor, melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien dan lingkungannya.⁷²

b. Metode Kelompok

Pembimbing/Konselor melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan teknik-teknik:

- 1) Diskusi kelompok, yakni pembimbing melaksanakan bimbingan dengan cara mengadakan diskusi dengan kelompok klien yang mengalami masalah yang sama;
- 2) Karyawisata, yakni bimbingan kelompok yang dilakukan secara langsung dengan mempergunakan ajang karyawisata sebagai forumnya;
- 3) Sosiodrama, yakni bimbingan konseling yang dilakuakan dengan cara bermain peran untuk memecahkan dan mencegah timbulnya masalah (psikologis);
- 4) Psikodrama, yakni bimbingan yang dilakuakan dengan cara bermain peran untuk memecahkan dan mencegah timbulnya masalah;
- 5) Group *teaching*, yakni pemberian bimbingan konseling dengan memberikan materi ceramah kepada kelompok yang telah disiapkan.⁷³

⁷² *Ibid*

⁷³ *Ibid.* hlm. 54-55

2. Metode tidak langsung

Metode tidak langsung adalah metode bimbingan konseling yang dilakukan melalui media komunikasi masa. Hal ini dapat dilakukan secara individual maupun kelompok massal.

- a. Metode individual melalui surat menyurat, telpon dan sosial media;
- b. Metode dan kelompok massal melalui papan bimbingan, surat kabar, majalah, brosur radio (media audio) dan televisi.⁷⁴

⁷⁴ *Ibid.* hlm. 55