E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 3824-3839
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitif Disputation* Untuk Meminimalisir Trauma Akibat Korban Pelecehan Seksual

Y. P. Sari[1], Komaruddin[1], S. Hertimi[1]
[1,2,3]Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
e-mail: Sariyantipuspita9@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses konseling individu dalam mengatasi trauma akibat pelecehan seksual serta mengetahui penerapan teknik *cognitive disputation* untuk meminimalisir trauma pada Klien A di UPTD Sentra Budi Perkasa Palembang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Subjek utama penelitian adalah satu korban pelecehan seksual yang disebut Klien A. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan pada 16 April sampai 15 Mei 2026 dengan proses konseling individu sebanyak empat kali pertemuan. Penerapan teknik cognitive disputation dilakukan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, serta pengakhiran dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti konseling, klien mengalami beberapa gejala trauma, seperti ingatan traumatis, rasa takut, mudah marah, mimpi buruk, kesulitan berkomunikasi dan berinteraksi, pikiran negatif, kesulitan berkonsentrasi, serta perilaku menghindar. Setelah mengikuti proses konseling, klien menunjukkan perubahan dalam pola pikir dan perilaku. Klien mulai mampu merasionalkan pengalaman traumatis, mengembangkan pikiran yang lebih positif, berinteraksi dengan lingkungan, mengurangi perilaku menghindar, serta menerima pengalaman yang dialaminya. Dengan demikian, penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation membantu meminimalisir dampak trauma akibat pelecehan seksual pada klien.

Kata kunci: konseling individu; cognitive disputation; trauma; pelecehan seksual; korban pelecehan seksual.

ABSTRACT

This study aimed to examine the process of individual counseling in addressing trauma resulting from sexual abuse and to examine the application of the cognitive disputation technique to minimize trauma in Client A at UPTD Sentra Budi Perkasa Palembang. This study employed a descriptive

method with a qualitative approach. The main subject was one sexual abuse victim identified as Client A. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The study was conducted from April 16 to May 15, 2026, with individual counseling carried out in four sessions. The application of the cognitive disputation technique involved the stages of formation, transition, core activities, and termination and evaluation. The results showed that before counseling, the client experienced several trauma symptoms, including traumatic memories, fear, irritability, nightmares, difficulties in communication and interaction, negative thoughts, difficulty concentrating, and avoidance behavior. After participating in the counseling process, the client showed changes in thought patterns and behavior. The client began to rationalize the traumatic experience, develop more positive thoughts, interact with the environment, reduce avoidance behavior, and accept the experience that had occurred. Thus, the application of individual counseling using the cognitive disputation technique helped minimize the effects of trauma resulting from sexual abuse.

Keywords : *individual counseling; cognitive disputation; trauma; sexual abuse; sexual abuse victim*.

PENDAHULUAN

Pelecehan seksual merupakan salah satu permasalahan yang dapat memberikan dampak terhadap kehidupan korban, baik secara fisik maupun psikologis. Pengalaman tersebut tidak hanya memberikan pengaruh pada saat kejadian berlangsung, tetapi juga dapat menimbulkan permasalahan yang dirasakan setelah peristiwa terjadi.(Nurmawati, 2023). Korban dapat mengalami perubahan dalam pola pikir, perasaan, serta perilaku dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menjadi lebih kompleks ketika korban mengalami kesulitan dalam menerima pengalaman yang telah dialaminya, munculnya rasa takut, serta hambatan dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Pelecehan seksual memiliki berbagai bentuk dan dapat dialami oleh siapa saja. Menurut Winarsunu, pelecehan seksual merupakan segala macam bentuk perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan secara sepihak dan tidak dikehendaki oleh korbannya. Bentuknya dapat berupa ucapan, tulisan, simbol, isyarat, maupun tindakan yang berkonotasi seksual. Perilaku tersebut dapat menyebabkan korban merasa terintimidasi, terhina, atau tidak dihargai. Collier (2020) menjelaskan bahwa pelecehan seksual merupakan segala bentuk perilaku bersifat seksual yang tidak diinginkan oleh orang yang mendapatkan perlakuan tersebut. Rubenstein dalam Collier (2022) juga menjelaskan pelecehan seksual

sebagai perilaku seksual yang tidak diinginkan atau tindakan yang didasarkan pada seks yang menyinggung penerimanya.

Bentuk pelecehan seksual dapat berupa tindakan fisik maupun verbal. Menurut Santrock (2021), pelecehan seksual secara umum dapat berbentuk pelecehan fisik dan pelecehan psikologis atau emosional. Pelecehan fisik dapat berupa sentuhan yang tidak diinginkan dan mengarah pada perbuatan seksual, sedangkan pelecehan lisan dapat berupa ucapan atau komentar yang tidak diinginkan mengenai kehidupan pribadi, bagian tubuh, maupun penampilan seseorang yang mengandung muatan seksual. Bentuk pelecehan tersebut dapat memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi korban dan dalam kondisi tertentu dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis korban. (UNESCO, 2022).

Dampak pelecehan seksual dapat berupa gangguan psikologis yang berlangsung dalam jangka panjang. Dalam penelitian ini, trauma menjadi salah satu kondisi yang menjadi perhatian karena pengalaman pelecehan seksual dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi korban. Menurut Reber dan Reber (2020), trauma dalam istilah psikologis dapat dipahami sebagai luka dalam arti luas, baik luka fisik yang disebabkan faktor eksternal maupun luka psikis yang disebabkan oleh serangan ekstrem. Trauma berkaitan dengan pengalaman yang bersifat psikis sehingga dapat menjadi tekanan mental bagi individu apabila tidak mendapatkan penanganan yang sesuai. Selain itu, trauma personal dapat dialami oleh individu yang menjadi korban pelecehan seksual.

Kondisi trauma dapat memengaruhi kemampuan korban dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hubungan sosial. Hasil pengamatan di UPTD Komensos Sentra Budi Perkasa Palembang menunjukkan adanya korban pelecehan seksual yang mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial. Hambatan tersebut terlihat dari kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan kesulitan memulai pembicaraan dengan orang baru. Selain itu, terdapat kondisi korban yang mengalami kesulitan berkomunikasi, berinteraksi, serta merasionalkan trauma yang dialaminya. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman pelecehan seksual tidak hanya berkaitan dengan peristiwa yang telah terjadi, tetapi juga dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku korban dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk membantu individu yang mengalami permasalahan tersebut, diperlukan suatu proses pemberian bantuan yang dapat dilakukan secara langsung dan terarah. Salah satu bentuk bantuan yang dapat diberikan adalah konseling individu. Konseling individu merupakan hubungan satu kesatu yang melibatkan konselor terlatih dan berfokus pada aspek penyesuaian, perkembangan, maupun kebutuhan pengambilan keputusan konseli. Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling perorangan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yang disebut konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang disebut klien, sehingga bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sejalan dengan pendapat tersebut, Wills S. Sofyan (2020) menjelaskan bahwa konseling individual merupakan proses pemberian bantuan secara profesional melalui hubungan khusus secara pribadi antara seorang ahli atau konselor dengan individu yang sedang mengalami masalah atau klien dalam suasana langsung atau tatap muka. Proses tersebut bertujuan agar klien dapat meningkatkan pemahaman tentang dirinya, mengubah perilaku, mengembangkan potensi diri sesuai dengan keputusan yang diambil, serta membantu mengentaskan masalah yang dihadapi. Dalam konteks korban pelecehan seksual, konseling individu dapat menjadi ruang bagi korban untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan pikiran yang berkaitan dengan peristiwa yang dialaminya.

Keberhasilan proses konseling juga berkaitan dengan hubungan yang terbangun antara konselor dan klien. Menurut Brammer (2022), proses konseling merupakan peristiwa yang telah berlangsung dan memberikan makna bagi peserta konseling, yaitu konselor dan klien. Proses konseling individu membutuhkan keterampilan tertentu, tetapi hubungan konseling yang baik menjadi bagian penting agar konseli dapat terlibat dalam proses tersebut. Oleh karena itu, pelaksanaan konseling terhadap korban pelecehan seksual perlu dilakukan melalui hubungan yang dapat memberikan rasa aman sehingga konseli dapat mengungkapkan permasalahan yang dialaminya.

Selain proses konseling individu, pemilihan teknik yang sesuai juga diperlukan untuk membantu konseli menghadapi permasalahannya. Salah satu teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah cognitive disputation. Teknik tersebut merupakan salah satu teknik kognitif dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy yang bertujuan membantu

konseli mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional. Menurut Palmer (2020), teknik kognitif dapat membantu individu memodifikasi suasana hati dan perilaku dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Konselor dalam proses tersebut membantu klien mempelajari teknik dan strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi masalah yang dialaminya.

Hastuti dan Winkel W. S. (2019) menjelaskan bahwa dispute kognitif merupakan usaha yang dilakukan konselor untuk mengubah keyakinan irasional konseli. Dispute tidak hanya berkaitan dengan metode rasional atau kognitif, tetapi juga berkaitan dengan aspek emosional untuk membantu mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Dalam penerapannya, konseli diarahkan untuk mengeluarkan dan menemukan keyakinan irasional yang dimilikinya melalui pertanyaan-pertanyaan sehingga konseli dapat mempertimbangkan kembali keyakinan tersebut.

Penerapan cognitive disputation dalam penanganan trauma diarahkan untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional atau negatif yang muncul akibat peristiwa traumatis. Teknik tersebut bertujuan membantu individu melihat pengalaman traumatis secara lebih rasional dan adaptif. Selain itu, penerapan teknik ini diarahkan untuk membantu mengurangi tekanan emosional, mengembalikan rasa kendali, serta membantu individu membangun pemikiran yang lebih positif.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di UPTD Komensos Sentra Budi Perkasa Palembang, terdapat korban pelecehan seksual yang mengalami trauma, kesulitan berkomunikasi dan berinteraksi, serta kesulitan dalam merasionalkan pengalaman yang telah dialaminya. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya suatu bentuk intervensi yang dapat membantu korban menghadapi pengalaman traumatis sekaligus mengelola pola pikir negatif yang muncul. Konseling individu dengan teknik cognitive disputation digunakan untuk membantu korban mengidentifikasi pikiran yang berkaitan dengan pengalaman traumatis, mempertanyakan pikiran tersebut, dan mengarahkannya pada pola pikir yang lebih rasional.

Penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation dilakukan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, kegiatan inti, serta tahap pengakhiran dan evaluasi. Proses konseling dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi masing-

masing 90 menit. Pada kegiatan inti, konselor menjelaskan fungsi teknik cognitive disputation, yaitu mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional atau negatif yang muncul akibat peristiwa traumatis. Konseli kemudian diarahkan untuk melihat pengalaman yang dialaminya secara lebih rasional dan adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation untuk meminimalisir trauma akibat korban pelecehan seksual di UPTD Sentra Budi Perkasa Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses konseling individu dalam mengatasi trauma akibat korban pelecehan seksual serta mengetahui proses penerapan teknik cognitive disputation untuk meminimalisir trauma akibat korban pelecehan seksual.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam proses konseling individu dengan teknik cognitive disputation dalam meminimalisir trauma akibat pelecehan seksual pada Klien A di Sentra Budi Perkasa Palembang. (Septiani & Wardana, 2022).

Subjek utama dalam penelitian ini adalah satu orang korban pelecehan seksual yang disebut sebagai Klien A. Selain subjek utama, penelitian juga memperoleh informasi pendukung dari pengasuh dan teman Klien A untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi dan perubahan yang dialami klien selama proses penelitian. Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara secara langsung dengan subjek dan informan pendukung, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi serta sumber pendukung yang berkaitan dengan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung untuk mengamati kondisi, perilaku, serta respons Klien A yang berkaitan dengan trauma akibat pelecehan seksual. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai kondisi klien, permasalahan yang dialami, serta perkembangan yang terjadi selama proses konseling. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk melengkapi informasi yang diperoleh melalui observasi dan wawancara.

Penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan, dengan setiap pertemuan berlangsung selama 90 menit. Proses konseling dilaksanakan melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, kegiatan inti, serta tahap pengakhiran dan evaluasi. Pada kegiatan inti, teknik cognitive disputation digunakan untuk membantu klien mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional atau negatif yang berkaitan dengan pengalaman traumatis.

Data yang diperoleh selama penelitian dianalisis secara kualitatif dengan mengorganisasikan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sesuai dengan fokus penelitian. Data tersebut kemudian disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi Klien A, proses pelaksanaan konseling individu, serta perubahan yang muncul setelah penerapan teknik cognitive disputation. Hasil analisis selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai proses penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation dalam meminimalisir trauma akibat pelecehan seksual.(Rijali,2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman pelecehan seksual yang dialami Klien A memberikan dampak terhadap kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan selama penelitian, Klien A menunjukkan beberapa kondisi yang berkaitan dengan trauma, antara lain mudah terpancing amarah, mudah merasa takut, mengalami mimpi buruk, sulit berkonsentrasi, menurunnya semangat untuk melakukan aktivitas, mudah putus asa, sering mengalami flashback atau ingatan kembali terhadap peristiwa traumatis, serta menunjukkan perilaku menghindar. Kondisi tersebut tidak hanya dirasakan secara internal oleh klien, tetapi juga terlihat dari perubahan perilaku dan pola interaksinya dengan orang-orang di lingkungan Sentra Budi Perkasa Palembang.

Kondisi tersebut terlihat dari kesulitan Klien A dalam beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Hasil wawancara dengan pengasuh menunjukkan bahwa klien mengalami kesulitan untuk berkumpul dengan orang lain dan cenderung hanya berinteraksi dengan orang-orang tertentu yang sudah dikenalnya. Teman Klien A juga menyampaikan bahwa klien lebih banyak berbicara dengan satu atau dua orang yang dianggap dekat dan

cenderung menghindari berkumpul dengan orang lain. Klien lebih banyak berada di tempat tinggalnya dan baru bersedia keluar atau duduk bersama ketika bersama teman yang telah dikenalnya dengan baik.

Selain masalah interaksi sosial, rasa takut juga menjadi salah satu kondisi yang menonjol. Berdasarkan keterangan pengasuh, Klien A dapat merasa takut ketika melihat laki-laki yang memiliki kemiripan dengan laki-laki yang berkaitan dengan pengalaman traumatisnya. Rasa takut tersebut kemudian memengaruhi keberanian klien untuk keluar dari asrama dan melakukan aktivitas bersama orang lain. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman traumatis masih memengaruhi respons emosional Klien A ketika berhadapan dengan situasi atau lingkungan yang dianggap berkaitan dengan pengalaman sebelumnya.

Kondisi kognitif Klien A juga terlihat dari kesulitan berkonsentrasi. Hasil wawancara dengan pengasuh menunjukkan bahwa klien terkadang tidak berkonsentrasi ketika diajak berbicara dan lebih sering melamun. Keterangan dari teman klien juga menunjukkan bahwa ketika diajak berbicara mengenai sekolah, Klien A terkadang kurang fokus dan lebih banyak melamun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa trauma yang dialami klien turut memengaruhi kemampuan untuk memusatkan perhatian ketika melakukan komunikasi dan aktivitas bersama orang lain.

Penurunan aktivitas positif juga menjadi bagian dari kondisi yang ditemukan sebelum pelaksanaan konseling. Pengasuh menyampaikan bahwa Klien A masih kurang berminat mengikuti kegiatan yang ada di Sentra dan biasanya baru bersedia ketika diajak oleh teman yang dekat dengannya. Teman Klien A juga menjelaskan bahwa sebelum mengalami peristiwa tersebut, klien lebih rajin mengikuti kegiatan, sedangkan setelah kejadian klien menjadi lebih banyak diam dan kurang aktif mengikuti kegiatan. Dengan demikian, kondisi trauma tidak hanya terlihat melalui rasa takut dan pikiran negatif, tetapi juga berhubungan dengan berkurangnya keterlibatan klien dalam kegiatan sehari-hari.

Klien A juga menunjukkan perasaan putus asa yang berkaitan dengan cara memandang dirinya setelah mengalami pelecehan seksual. Dalam wawancara, klien mengungkapkan perasaan malu dan kekhawatiran mengenai masa depannya. Klien juga menunjukkan pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri dan merasa bahwa pengalaman

yang dialaminya telah memengaruhi kehidupannya. Kondisi tersebut menjadi salah satu bagian yang kemudian menjadi perhatian dalam proses konseling, khususnya dalam membantu klien melihat pengalaman traumatis dan pemikiran yang muncul setelah kejadian secara lebih rasional.

Berdasarkan berbagai hasil observasi dan wawancara tersebut, kondisi Klien A sebelum mengikuti konseling dapat dirangkum sebagai berikut.

Tabel 1. Kondisi Klien A Sebelum Pelaksanaan Konseling

Aspek	Kondisi yang Ditemukan
Rasa Takut	Klien mudah merasa takut, terutama ketika melihat laki-laki yang dianggap memiliki kemiripan dengan orang yang berkaitan dengan pengalaman traumatis.
Kemarahan	Klien mudah terpancing amarah dan menunjukkan kemarahan yang tidak rasional.
Ingatan Traumatis	Klien mengalami flashback atau ingatan kembali terhadap pengalaman traumatis.
Mimpi Buruk	Klien mengalami mimpi buruk yang berkaitan dengan kondisi traumatis.
Konsentrasi	Klien sulit berkonsentrasi, mudah melamun, dan kurang fokus ketika diajak berbicara.
Interaksi Sosial	Klien mengalami kesulitan beradaptasi, berkomunikasi, dan berkumpul dengan orang lain.
Aktivitas Positif	Klien mengalami penurunan minat terhadap kegiatan dan lebih banyak diam.
Pikiran	Klien mengalami pikiran negatif, perasaan malu, putus asa, dan kesulitan merasionalkan pengalaman traumatis.

Perilaku Menghindar	Klien cenderung menghindari orang dan situasi tertentu serta lebih banyak berada di tempat tinggalnya.

Temuan pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa kondisi Klien A sebelum konseling mencakup beberapa aspek yang saling berkaitan. Rasa takut dan ingatan traumatis memengaruhi keberanian klien untuk berinteraksi, sedangkan pikiran negatif dan perasaan putus asa turut memengaruhi keterlibatan klien dalam aktivitas. Kesulitan berkonsentrasi juga terlihat ketika klien berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu, permasalahan yang dialami Klien A tidak hanya berada pada satu aspek, tetapi tampak dalam aspek kognitif, emosional, sosial, dan perilaku.

Kondisi tersebut menjadi dasar dilaksanakannya konseling individu dengan teknik cognitive disputation. Penelitian dilaksanakan di Sentra Budi Perkasa Palembang pada 16 April sampai 15 Mei 2026. Proses konseling dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi masing-masing 90 menit. Pelaksanaan konseling dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pembentukan hubungan dengan klien, tahap peralihan, kegiatan inti, serta pengakhiran dan evaluasi. Pada tahap awal, konselor membangun hubungan yang baik dengan klien, menyampaikan tujuan konseling, menjelaskan proses yang akan dilakukan, serta membuat kesepakatan mengenai pelaksanaan konseling.

Pada tahap peralihan, konselor berusaha menciptakan suasana yang lebih nyaman sehingga Klien A dapat mengikuti proses konseling dengan lebih terbuka. Hubungan antara konselor dan klien menjadi bagian penting karena permasalahan yang dibicarakan berkaitan dengan pengalaman yang bersifat traumatis. Setelah hubungan terbentuk, proses diarahkan pada penggalian permasalahan dan kondisi yang dialami klien. Dengan proses tersebut, konselor dapat memperoleh gambaran mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul setelah pengalaman pelecehan seksual.

Kegiatan inti diarahkan pada penerapan teknik cognitive disputation. Dalam penelitian ini, teknik tersebut digunakan untuk membantu Klien A mengidentifikasi pikiran negatif atau irasional yang berkaitan dengan pengalaman traumatis, kemudian menantang pemikiran tersebut dan mengarahkannya kepada pemikiran yang lebih rasional. Teknik ini juga

diarahkan agar klien dapat melihat pengalaman traumatis secara lebih rasional dan adaptif. Dengan demikian, konseling tidak hanya membicarakan pengalaman yang telah terjadi, tetapi juga memperhatikan bagaimana klien memandang dan memberikan makna terhadap pengalaman tersebut.

Pada pertemuan kedua, proses konseling dilanjutkan dengan membangun hubungan yang lebih erat dan menjelaskan mengenai teknik cognitive disputation, termasuk pengertian, tujuan, manfaat, dan langkah penerapannya. Klien diarahkan untuk memahami bahwa pengalaman traumatis dapat memunculkan pikiran dan perasaan yang memengaruhi perilaku sehari-hari. Melalui proses tersebut, klien dibantu untuk memahami bahwa pemikiran yang muncul setelah suatu peristiwa perlu ditinjau kembali agar tidak terus memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan ketiga, konseling diarahkan pada penggalian lebih lanjut mengenai pengalaman dan kondisi trauma yang dirasakan Klien A. Konselor berusaha mempertahankan hubungan yang nyaman agar klien dapat menceritakan kondisi yang dialaminya. Proses tersebut menjadi bagian dari penerapan cognitive disputation, yaitu membantu klien melihat kembali pemikiran yang muncul dari pengalaman tersebut dan mengarahkannya kepada pemikiran yang lebih positif dan rasional.

Pertemuan keempat merupakan pertemuan terakhir. Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap kondisi Klien A setelah mengikuti proses konseling. Klien mengungkapkan bahwa dirinya mulai dapat menerima keadaan dan menyadari pentingnya tetap berinteraksi dengan orang lain serta mengikuti kegiatan yang ada. Konselor kemudian memberikan masukan dan harapan agar perubahan yang telah muncul dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil setelah pelaksanaan konseling menunjukkan adanya perubahan pada kondisi Klien A. Klien mulai mampu merasionalkan pengalaman traumatis dan menunjukkan pola pikir yang lebih positif dibandingkan sebelumnya. Ingatan traumatis yang sebelumnya mengganggu mulai berkurang, kemarahan yang tidak rasional berkurang, dan klien tidak lagi mengalami mimpi buruk sebagaimana kondisi sebelumnya. Klien juga mulai lebih mampu mempercayai orang lain dan menunjukkan penurunan perilaku menghindar.

Perubahan tersebut juga terlihat dalam aktivitas dan interaksi sosial Klien A. Sebelum konseling, klien lebih banyak diam dan kurang terlibat dalam kegiatan di lingkungan Sentra. Setelah mengikuti proses konseling, klien mulai lebih aktif melakukan kegiatan, menyapa orang lain, berbicara dengan teman, dan duduk bersama teman-temannya. Klien juga tidak lagi menunjukkan rasa takut ketika berpapasan dengan laki-laki di lingkungan Sentra seperti sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan pada perilaku menghindar dan keberanian klien untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan.

Perubahan lain terlihat dari penerimaan Klien A terhadap pengalaman yang telah terjadi. Setelah proses konseling, klien mulai menerima apa yang telah dialaminya, tidak lagi menyalahkan keadaan, dan mampu berdamai dengan kenyataan. Klien juga mulai memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. Selain itu, klien mulai memiliki kembali aktivitas dan perencanaan mengenai pendidikan serta masa depannya.

Perubahan kondisi sebelum dan setelah penerapan konseling dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Perubahan Kondisi Klien A Sebelum dan Setelah Konseling

Aspek	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
Pola pikir	Mengalami pikiran negatif dan kesulitan merasionalkan pengalaman traumatis.	Mulai mampu merasionalkan pengalaman dan mengembangkan pikiran yang lebih positif.
Ingatan traumatis	Sering mengalami flashback atau ingatan kembali terhadap pengalaman traumatis.	Ingatan traumatis yang mengganggu mulai berkurang.
Rasa takut	Mudah merasa takut, termasuk ketika berhadapan dengan situasi yang	Rasa takut berkurang dan klien lebih tenang ketika berinteraksi dengan lingkungan.

Aspek	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
	mengingatkan pada pengalaman traumatis.	
Kemarahan	Mudah terpancing amarah dan mengalami kemarahan yang tidak rasional.	Kemarahan yang tidak rasional mulai berkurang.
Mimpi buruk	Mengalami mimpi buruk.	Tidak lagi mengalami mimpi buruk sebagaimana sebelumnya.
Konsentrasi	Sulit berkonsentrasi dan lebih sering melamun.	Kondisi komunikasi dan keterlibatan dalam aktivitas mulai membaik.
Interaksi sosial	Cenderung menghindari orang lain dan hanya berinteraksi dengan orang tertentu.	Mulai aktif berbicara, menyapa, dan duduk bersama teman.
Aktivitas	Kurang berminat mengikuti kegiatan dan lebih banyak diam di asrama.	Lebih aktif melakukan kegiatan di lingkungan Sentra.
Kepercayaan kepada orang lain	Mengalami kesulitan mempercayai orang lain.	Mulai lebih mampu mempercayai orang lain.
Penerimaan pengalaman	Mengalami kesulitan menerima dan merasionalkan pengalaman traumatis.	Mulai menerima pengalaman dan mampu berdamai dengan kenyataan.

Jika dilihat secara keseluruhan, perubahan yang terjadi setelah konseling tampak pada tiga aspek utama, yaitu kognitif, emosional, dan perilaku. Pada aspek kognitif, Klien A mulai mampu merasionalkan pengalaman traumatis dan mengembangkan pikiran yang lebih positif. Pada aspek emosional, terdapat perubahan berupa berkurangnya rasa takut, kemarahan yang tidak rasional, dan mimpi buruk. Pada aspek perilaku, klien mulai mengurangi perilaku menghindar, lebih aktif mengikuti kegiatan, serta kembali berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan Sentra.

Perubahan pada aspek kognitif menjadi bagian penting dalam penerapan cognitive disputation. Teknik ini dalam penelitian digunakan untuk mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pola pikir irasional atau negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis. Ketika klien mulai mampu melihat pengalaman tersebut secara lebih rasional, perubahan juga terlihat pada respons emosional dan perilakunya. Hal tersebut dapat dilihat dari berkurangnya rasa takut ketika berinteraksi, berkurangnya perilaku menghindar, serta meningkatnya aktivitas bersama orang lain.

Dengan demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa proses konseling individu tidak hanya memberikan ruang bagi Klien A untuk mengungkapkan pengalaman dan kondisi yang dialaminya, tetapi juga memberikan proses untuk meninjau kembali pikiran yang muncul akibat pengalaman tersebut. Penerapan cognitive disputation membantu mengarahkan proses tersebut pada perubahan cara berpikir yang lebih rasional. Perubahan pola pikir kemudian terlihat bersamaan dengan perubahan pada perasaan dan perilaku klien, terutama dalam hal rasa takut, interaksi sosial, aktivitas, dan penerimaan terhadap pengalaman yang telah terjadi.

Temuan tersebut menjawab permasalahan penelitian mengenai proses konseling individu dan penerapan teknik cognitive disputation dalam meminimalisir trauma akibat pelecehan seksual. Proses yang dilakukan sebanyak empat kali pertemuan menunjukkan adanya perkembangan kondisi Klien A dari keadaan awal yang ditandai dengan rasa takut, pikiran negatif, perilaku menghindar, kesulitan berinteraksi, dan gangguan aktivitas menuju kondisi yang menunjukkan kemampuan lebih baik dalam merasionalkan pengalaman, berinteraksi dengan lingkungan, mengikuti aktivitas, serta menerima pengalaman yang telah terjadi. Berdasarkan hasil tersebut, penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation membantu meminimalisir dampak trauma akibat pelecehan seksual pada Klien A.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation pada Klien A dilakukan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, serta pengakhiran dan evaluasi dalam empat kali pertemuan. Sebelum konseling, Klien A mengalami beberapa kondisi trauma, seperti rasa takut, ingatan traumatis, kemarahan, mimpi buruk, pikiran negatif, kesulitan berkonsentrasi, perilaku menghindar, serta kesulitan berinteraksi. Setelah mengikuti proses konseling, Klien A menunjukkan perubahan berupa kemampuan merasionalkan pengalaman traumatis, berkembangnya pikiran lebih positif, berkurangnya rasa takut dan perilaku menghindar, meningkatnya aktivitas dan interaksi sosial, serta kemampuan menerima pengalaman yang telah terjadi. Dengan demikian, penerapan konseling individu dengan teknik cognitive disputation membantu meminimalisir dampak trauma akibat pelecehan seksual pada Klien A.

DAFTAR PUSTAKA

Giri, Anggy Prawiyogi, dkk. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, 5(1), 446–452. https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787.

Hidayat, Annisa dan Lucita Yobita Hendrati. (2020). Risiko Kecelakaan Lalu Lintas Berdasarkan Pengetahuan, Penggunaan Jalur dan Kecepatan Berkendara. Jurnal Berkala Epidemiologi, 14(2).

S.. Arthur Reber dan Emily S. Reber. (2020). Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahmawatl, Aslihatul , dkk. (2022). Optimalisasi Teknik Wawancara dalam Penelitian Field Research melalui Pelatihan Berbasis Participatory Action Research pada Mahasiswa Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang, 135–142.

Pendidikan dan Kebudayaan, Departemen. (2021). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Cetakan Pertama. Jakarta: Balai Pustaka.

Kurniawati, Dhea Nurmawati. (2023). Pelecehan Seksual dari Aspek Mekanisme Pertahanan Diri. Qiara Media.

Jasmine, Khanza. (2020). Upaya Peningkatan Keterampilan Siswa Melalui Program Kelas Keterampilan TKR (Tata Kecantikan Kulit dan Rambut) dan TOKR (Teknik Otomotif dan Kendaraan Ringan) di MAN 2 Ngawi.

Sumarto, M.. (2024). Membangun Kembali Kekuatan Jiwa: Motivasi Mengatasi Trauma. Yogyakarta: Andi.

Pratiwi, Nuning. (2023). Penggunaan Media Video Call dalam Teknologi Komunikasi. Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial, 213–214.

Burlan, Paisol. (2020). Patologi Sosial. Jakarta: Bumi Aksara.

Anisya, R. Dwi Septiani dan Deni Wardana. (2022). Jurnal Perseda, 2, 130–137.

Rijali, Ahmad. (2022). Analisis Data Kualitatif. Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 17(33), 81. https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374.

UNESCO. (2022). Buku Suplemen Bimbingan Teknik Kesehatan Reproduksi: Pelecehan Seksual. Jakarta: BKKBN

Sumber data wawancara

Klien A. (2026). Wawancara di Sentra Budi Perkasa Palembang, 27 April 2026.

Teman Klien A. (2026). Wawancara di Sentra Budi Perkasa Palembang, 4 Mei 2026.