

EFEKTIVITAS REBT DALAM MENANGANI TRAUMA AKIBAT KEKERASAN SEKSUAL DI MEDIA SOSIAL: TINJAUAN LITERATUR

Lulu Ul Janah¹, Syifa Nur Rahma², Nina Nur Fauziah³, Muslikah⁴, Ashari Mahfud⁵

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Negeri Semarang

E-mail: luluuljanah63@students.unnes.ac.id¹, syifalagi1000@students.unnes.ac.id²,
ninanrfauziah@students.unnes.ac.id³, muslikah@mail.unnes.ac.id⁴,
ashari.mahfud@mail.unnes.ac.id⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik trauma psikologis akibat kekerasan seksual berbasis media sosial serta mengevaluasi efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam menangani trauma tersebut. Ruang lingkup penelitian berfokus pada trauma akibat komentar seksual, penyebaran konten intim tanpa izin, dan cyber harassment yang dialami korban di dunia maya. Metode yang digunakan adalah literatur review melalui pendekatan kualitatif, dengan pengumpulan data dari jurnal dan literatur relevan yang dianalisis secara kritis. Pembahasan meliputi karakteristik trauma korban, prinsip-prinsip dasar REBT, teknik yang digunakan dalam REBT, serta analisis efektivitasnya berdasarkan penelitian sebelumnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa korban kekerasan seksual di media sosial mengalami gangguan psikologis berat, seperti kecemasan, stres, dan menurunnya percaya diri, yang juga berdampak pada kesehatan fisik. Pendekatan REBT efektif dalam membantu korban menantang dan menggantikan pikiran irasional dengan pemikiran rasional, membekali korban dengan keterampilan mengelola emosi, serta membangun kembali kepercayaan diri mereka. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa REBT merupakan intervensi yang tepat untuk mendukung proses pemulihan psikologis korban kekerasan seksual berbasis media sosial, serta dapat menjadi rujukan praktis bagi konselor dan tenaga kesehatan mental dalam menghadapi kasus serupa di era digital.

Kata Kunci: Konseling, REBT, Trauma, Kekerasan Seksual, Media Sosial

Article History

Received: April 2025

Reviewed: April 2025

Published: April 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Menurut WHO dalam Iksan et al., (2024), kekerasan seksual adalah segala bentuk tindakan atau upaya yang bersifat seksual, termasuk komentar atau ajakan, baik dilakukan secara sengaja maupun tidak, yang melibatkan unsur paksaan atau tanpa persetujuan korban. Kekerasan Seksual Berbasis Elektronik (KSBE) menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan di era digital. Sepanjang tahun 2023, KSBE tercatat sebagai bentuk Kekerasan Berbasis Gender (KBG) yang paling dominan, dengan 838 kasus atau 66% dari total KBG. Mayoritas pelaku kekerasan berbasis gender di ranah publik adalah teman dari media sosial, yaitu sebanyak 447 pelaku (35%) dari total yang dilaporkan ke Komnas Perempuan. Fenomena ini mencerminkan peningkatan interaksi masyarakat di dunia maya, terutama setelah pandemi COVID-19, yang secara signifikan turut mempengaruhi pola komunikasi dan kerentanan perempuan di media

sosial. Kondisi ini membuat perempuan semakin rawan menjadi korban kekerasan di ruang digital (Komnas Perempuan, 2024).

Data dari Komnas Perempuan dan lembaga layanan pada 2023 juga menunjukkan bahwa kekerasan seksual adalah bentuk kekerasan yang paling banyak diadukan di ranah publik, yakni mencapai 50% ke lembaga layanan dan 68% ke Komnas Perempuan. Data dari Komnas Perempuan dan lembaga layanan menunjukkan situasi darurat terkait kekerasan terhadap perempuan. Kekerasan seksual berbasis elektronik menjadi yang paling banyak dilaporkan, dengan 991 kasus atau 35,4% dari total pengaduan. Di posisi kedua terdapat pelecehan seksual sebanyak 711 kasus, disusul oleh 180 kasus pencabulan, 143 kasus perkosaan, dan 72 kasus persetubuhan. Selain itu, terdapat 575 kasus kekerasan seksual lainnya yang juga turut tercatat, menandakan bahwa kekerasan seksual masih menjadi ancaman serius bagi perempuan di berbagai ruang, termasuk ruang digital (Komnas Perempuan, 2024).

Menurut penelitian dari Wulandari & Saefudin, (2024) bahwa dampak kekerasan seksual dipandang dari sisi psikologis, menunjukkan bahwa korban kekerasan seksual sering mengalami trauma jangka panjang, seperti gangguan stres pasca-trauma (PTSD), depresi, dan kecemasan. Sedangkan dari sisi sosial, kekerasan seksual dapat mengganggu hubungan korban dengan orang-orang di sekitarnya. Banyak korban yang akhirnya menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa malu, takut, atau mengalami stigmatisasi akibat kejadian yang mereka alami. Berbagai studi telah meneliti efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam membantu korban kekerasan seksual. Misalnya, penelitian oleh Pitria et al. (2024) menunjukkan bahwa REBT efektif dalam membantu korban pelecehan seksual untuk mengelola emosi dan membangun kembali kepercayaan diri. Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada kekerasan seksual fisik dan belum secara spesifik meneliti penerapan REBT dalam konteks KSBE. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih terfokus pada penerapan REBT dalam konteks kekerasan seksual di media sosial.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis, yang menekankan bahwa emosi dan perilaku manusia dipengaruhi oleh cara individu memaknai suatu peristiwa, bukan oleh peristiwa itu sendiri. REBT membantu individu mengidentifikasi, menantang, dan mengganti keyakinan irasional tersebut dengan pemikiran yang lebih rasional, logis, dan adaptif (Suriati et al., 2020). Pendekatan ini dianggap cocok untuk korban kekerasan seksual digital karena banyak dari mereka mengalami tekanan mental yang berulang, termasuk rasa malu, takut terhadap stigma sosial, dan kecemasan akan penyebaran konten digital tanpa izin. Dengan demikian, REBT tidak hanya memberikan pemahaman baru bagi korban, tetapi juga membekali mereka dengan strategi berpikir yang lebih sehat untuk mengatasi tekanan psikologis jangka panjang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah dalam kajian ilmiah terkait penggunaan terapi REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam menangani trauma psikologis akibat kekerasan seksual berbasis media sosial. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada bentuk kekerasan seksual konvensional, dan belum banyak yang secara khusus mengevaluasi efektivitas REBT dalam konteks kekerasan digital. Oleh karena itu, studi ini menawarkan pendekatan inovatif melalui tinjauan literatur kritis dan sistematis, dengan menyoroti pengalaman korban kekerasan seksual di media sosial, seperti penyebaran konten intim tanpa izin, sextortion, dan cyber harassment. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis karakteristik trauma psikologis akibat kekerasan seksual di media sosial, mengkaji prinsip-prinsip dasar dan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), dan menelaah efektivitas REBT dalam menangani trauma akibat kekerasan seksual berdasarkan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi konselor dan tenaga kesehatan mental agar dapat memilih intervensi berbasis bukti yang tepat, serta dapat berkontribusi dalam pengembangan model penanganan psikologis yang lebih adaptif terhadap fenomena kekerasan seksual di era digital.

METODE PENULISAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka melalui pendekatan kualitatif. Metode kajian pustaka atau kajian literatur adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari teori-teori dari sumber literatur yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Ada empat tahapan pada studi pustaka dalam penelitian yaitu menyiapkan data yang diperlukan, menyiapkan bibliografi kerja, mengkoordinasikan waktu dan membaca serta mencatat bahan penelitian (Adlini et al., 2022). Metode kajian pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan data perpustakaan dan hasil penelitian yang diperoleh dari jurnal yang terdapat di Google Scholar. Hasil bahan pustaka yang telah diperoleh dari berbagai sumber referensi kemudian dianalisis secara kritis dan menyeluruh untuk memastikan bahwa referensi tersebut mendukung gagasan dan hipotesis yang dibuat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis karakteristik trauma psikologis akibat kekerasan seksual di media sosial, mengkaji prinsip-prinsip dasar dan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), dan menelaah efektivitas REBT dalam menangani trauma akibat kekerasan seksual. Pada penelitian ini akan melibatkan dua variabel, yaitu: REBT sebagai variabel independen (X), dan trauma kekerasan seksual di media sosial sebagai variabel dependen (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Trauma Psikologis Akibat Kekerasan Seksual di Media Sosial.

Media sosial merupakan salah satu platform media yang memberikan fasilitas kepada penggunanya agar dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan individu atau kelompok lain. Media sosial ini memberikan banyak pengalaman kepada individu dan kelompok dalam memberikan kemudahan dalam mengekspresikan diri mereka. Media sosial merupakan sekumpulan perangkat lunak yang memberikan wadah untuk individu atau komunitas dalam berbagai, berkumpul, berkomunikasi atau bermain. Dengan menggunakan media sosial, individu dan komunitas dapat mengakses konten berupa video, foto, maupun catatan di manapun dan kapanpun mereka berada, Setiadi (dalam Herdiyani, 2022).

Menurut Komisi Kekerasan Anti-Kekerasan Seksual Perempuan (2023), kekerasan seksual merupakan tindakan di mana pelaku merendahkan atau melakukan tindakan terkait hasrat seksual terhadap seseorang tanpa meminta persetujuan atau dengan memaksa sehingga mengakibatkan penderitaan bagi tubuh, psikologis, hingga seksual korban. Kekerasan seksual memiliki banyak jenis, bahkan beberapa diantaranya tidak disadari oleh pelaku bahwa yang dilakukannya merupakan kekerasan seksual. Kekerasan seksual tak hanya dapat dilakukan secara langsung, tentunya aktivitas kekerasan tersebut dapat dilakukan di dunia maya atau media sosial. Meskipun hanya sebuah platform yang memberikan fasilitas untuk berinteraksi, tidak memastikan bahkan kekerasan seksual tidak dapat terjadi.

Menurut Julianti (2023), terdapat beberapa bentuk kekerasan seksual, diantaranya:

- a. Komentar atau lelucon yang mengandung seksualitas terhadap tubuh seseorang
- b. Mengajak atau memaksa untuk berhubungan intim atau tindakan seksual
- c. Menyebarkan rumor mengenai aktivitas seksual seseorang
- d. Menyentuh diri sendiri secara seksual di depan orang lain
- e. Sentuhan seksual yang dilakukan tanpa izin orang lain
- f. Menampilkan, mengirimkan, atau mempublikasikan gambar, video, atau cerita seksual kepada orang lain

Kekerasan seksual tentunya akan memberikan dampak serius terhadap korban, karena komentar tak pantas, foto atau video yang tersebar, dan ancaman atau ajakan yang berbau seksual yang mereka dapatkan akan mempengaruhi kehidupan korban. Korban akan merasa tak aman, merasa dirinya tak berharga, mengalami stress, kecemasan, ketakutan, dan depresi atas pengalaman yang mereka alami tersebut. Dampak psikologis yang dialami oleh korban akan mempengaruhi kondisi fisik korban, seperti kecemasan, rasa takut, dan minder akan menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala (Mahulae, 2023).

2. Prinsip dan Teknik dalam Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pada dasarnya teknik Rational Emotive Behavior Theory (REBT) dipengaruhi oleh pandangan bahwa manusia secara kodrati merupakan individu yang unik dan memiliki kecenderungan untuk berpikir secara rasional maupun irasional. Ketika manusia berpikir dan bertindak laku rasional maka manusia akan menunjukkan kondisi yang efektif, bahagia, dan juga kompeten. Namun sebaliknya apabila manusia berperilaku maupun berpikir secara irrasional maka kondisinya akan tidak efektif. Menurut Habsy dalam Safitri & Habsy, (2024), reaksi emosional individu hampir seutuhnya dipengaruhi oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Tingkah laku irrasional yang akan mempengaruhi kondisi emosional individu, individu yang selalu memiliki keyakinan irasional akan mengalami gangguan emosional.

Salah satu cara untuk mengatasi indokrinasi yang cenderung membawa hasil berpikir secara irrasional, maka para konselor dari konseling REBT menggunakan teknik-teknik yang memiliki sifat aktif dan direktif, seperti mengajar, memberikan saran, membujuk, dan juga pemberian tugas pekerjaan rumah kepada konseli. Hal ini dilakukan agar dapat menantang konseli untuk mengubah pola berpikir dan keyakinan mereka menjadi rasional, Gross et.al. (dalam Safitri & Habsy, 2024). Selain itu, pandangan mengenai konseling REBT menitik beratkan pada “kerelaan menerima diri sendiri”, dimana individu harus mampu menerima dirinya apa adanya dan mampu menerima sebarang hasil yang mereka capai. Melalui pemahaman tersebut maka tidak akan ada orang yang akan disalahkan, dilecehkan, apalagi dihukum atas keyakinan atau tindakannya sendiri yang keliru (Safitri & Habsy, 2024).

Taufik dalam Hakim et al., (2024) telah menjabarkan prinsip-prinsip dasar Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai berikut:

- a. Individu mempunyai berbagai kekuatan dan kemampuan untuk menjalankan kehidupannya, kemampuan yang dimiliki yakni seperti berpikir secara rasional maupun irasional.
- b. Secara hakikat, kemanusiaan berpusat pada kondisi kekuatan berpikir rasional dan irasional karena disitulah individu memiliki motivasi untuk mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, pemeliharaan diri, dan juga aktualisasi.
- c. Pemikiran yang irasional akan menghasilkan gangguan psikologis, mental, dan emosional.
- d. Setiap tingkah laku individu merupakan bentuk hasil dari dua kekuatan berpikir yakni kekuatan rasional dan irasional.

3. Efektivitas REBT dalam menangani Trauma Korban Kekerasan Seksual

Menurut (Pitria et al., 2024) pendekatan REBT cukup efektif dalam membantu konseli atau korban tindak kekerasan seksual untuk menyelesaikan traumanya. (Pitria et al., 2024) juga mengatakan terdapat tiga tahapan yang dapat dilakukan oleh konselor dalam membantu konseli menyelesaikan trauma yang dialaminya. Pertama, REBT akan membantu konseli dalam menafsirkan dan menantang pikiran irasionalnya yang diakibatkan oleh trauma, seperti rasa bersalah dan juga malu. Konselor akan membantu konseli untuk menggantikan pemikiran irasionalnya menjadi pemikiran yang lebih sehat dan juga realistis. Kedua, pendekatan REBT akan membekali konseli dengan kemampuan untuk mengelola emosi yang kuat dan juga stres, menggunakan teknik seperti relaksasi dan pemikiran yang positif. Ketiga, pendekatan REBT dapat menciptakan ruang yang aman untuk konseli atau korban dari kekerasan seksual untuk mengekspresikan dirinya, memperoleh dukungan dan juga menciptakan kembali bagaimana kepercayaan diri konseli dalam proses *recovery* korban.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berpengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan seksual. Pada kedua subjek

penelitian, aspek strategi mengalami peningkatan, yang mengindikasikan bahwa mereka mulai mampu menemukan cara untuk mengelola emosinya. Dukungan dari lingkungan sekitar sangat berperan penting dalam membantu korban menata kembali kondisi emosionalnya. Perubahan emosi pada remaja korban kekerasan seksual merupakan hal yang alami, namun respons lingkungan yang tidak tepat justru dapat memperburuk keadaan emosional dan perilaku mereka. Oleh karena itu, psikoedukasi terhadap orang tua dan anggota keluarga lainnya perlu terus dilakukan guna menunjang keberhasilan intervensi. Orang tua korban kekerasan seksual juga disarankan untuk tidak langsung membatasi pergaulan anak tanpa memberikan pemahaman yang benar, karena hal tersebut dapat menyulitkan anak dalam pengendalian diri (Astuti et al., 2022)

KESIMPULAN

Trauma psikologis akibat kekerasan seksual di media sosial merupakan bentuk penderitaan emosional yang serius, disebabkan oleh tindakan-tindakan seperti komentar seksual, penyebaran konten seksual tanpa izin, dan ancaman seksual. Dampak yang dialami korban mencakup gangguan psikologis seperti kecemasan, ketakutan, stres, depresi, dan berkurangnya rasa harga diri, yang juga dapat berujung pada gangguan fisik seperti sakit kepala. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti efektif dalam menangani trauma korban kekerasan seksual. REBT bekerja dengan cara menantang dan menggantikan pikiran irasional korban dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif, membekali korban dengan keterampilan mengelola emosi dan stres, serta menyediakan ruang aman untuk korban mengekspresikan diri dan membangun kembali kepercayaan dirinya. Melalui tahapan ini, REBT membantu korban dalam mempercepat proses pemulihan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup mereka setelah mengalami kekerasan seksual di media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974-980.
- Astuti, T., Nugrahaningtyas, J., & Okinarum, G. Y. (2022). Intervensi Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Guna Pemulihan Diri Korban Kekerasan Seksual Terhadap Kualitas Hidup Hidup Remaja Putri Di Kabupaten Gunungkidul. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 55-66.
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 5075-5084.
- Herdayani, S., Barkah, C. S. A., Auliana, L., & Sukoco, I. (2022). Peranan media sosial dalam mengembangkan suatu bisnis: Literature review. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 18(2), 103-121.
- Iksan, R. R., Muftadi, S. T. B., Yusrini, W., Herdalisa, C. E. W., Rainuny, Y. R., & Said, F. F. I. (2024). Health Education Anti Kekerasan Seksual pada Usia Remaja Wilayah X. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1766-1774.
- Julianti, L., Siregar, R. M., & Aulia, P. (2023, November). Fenomena pelecehan seksual pada perempuan di media sosial instagram. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 166-175).
- Komnas Perempuan. (2023). Catatan Tahunan 2023: Peluang Penguatan Sistem Penyikapan di Tengah Peningkatan Kompleksitas Kekerasan terhadap Perempuan. Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. Diakses pada tanggal 24 April 2025. [Komnas Perempuan](#)
- Mahulae, U. T. E., & Wibowo, A. (2023, July). Perlindungan hukum anak sebagai korban tindak pidana pelecehan seksual di media sosial. In *Prosiding Seminar Hukum Aktual Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia* (Vol. 1, No. 1, pp. 22-36).

- Pitria, P., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 103-110. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.105>
- Safitri, A. V., & Habsy, B. A. (2024). TEORI KONSELING RATIONAL EMOTIF BEHAVIOUR: PANDANGAN DR. ALBERT ELLIS. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 8(10).
- Suriati, S., Mulkiyan, M., & Nur, M. J. (2020). *Teori & Teknik Bimbingan dan Konseling*.
- Wulandari, Y. A., & Saefudin, Y. (2024). Dampak Psikologis Dan Sosial Pada Korban Kekerasan Seksual: Perspektif Viktimologi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 296-302.