

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kekerasan yang dialami oleh remaja bukan lagi merupakan permasalahan yang terjadi secara individu maupun nasional melainkan sudah menjadi permasalahan global bahkan transnasional. Pencarian identitas diri pada masa remaja rawan memicu sebuah permasalahan. Menurut Asrori dan Ali (2016), remaja merupakan usia individu menjadi terkonsolidasi dengan masyarakat dewasa, suatu usia yang dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkatan orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas (H Kara, 2014). Menurut King (2012) remaja merupakan suatu tahap perkembangan masa transisi anak-anak menuju dewasa. Masa ini terjadi pada usia 12 tahun serta berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun (Firdaus & Hidayati, 2019). Pada penelitian pengembangan ini penulis menggunakan remaja pertengahan dengan rentang usia 15 – 17 tahun.

Kekerasan merupakan suatu tindakan dengan menggunakan tenaga yang membuat orang tidak berdaya, contohnya seperti memukul, menendang, dan melakukan ancaman menggunakan senjata tajam. Kekerasan pada dasarnya ialah tindakan yang dilakukan secara agresif yang dapat dilakukan oleh setiap orang dalam kehidupan baik itu dalam keluarga ataupun di lingkungan masyarakat (Faisal & Simatupang, 2021). Kekerasan yang terjadi pada remaja ialah sebuah rintangan

maupun hambatan dalam perkembangan dikarenakan akan mengakibatkan berkurangnya rasa kepercayaan terhadap dirinya, kemampuan yang dimiliki, serta dapat mengganggu kesehatan mental maupun fisiknya (Salamor & Salamor, 2022).

Data SIMFONI –PPA pada tahun 2022 di Indonesia tercatat sebanyak 27.589 kasus kekerasan yang dialami, dimana terdapat 4.634 korban laki – laki dan 25.050 korban perempuan. Di provinsi Bali tercatat sebanyak 388 kasus kekerasan dimana terdapat 71 korban laki – laki dan 342 korban perempuan. Jenis kekerasan yang tercatat pada SIMFONI – PPA di provinsi Bali yaitu terdapat 108 korban yang mengalami kekerasan fisik, 176 korban kekerasan psikis, 116 korban kekerasan seksual, 61 korban kekerasan penelantaran, 3 korban kekerasan eksploitasi dan terdapat 50 korban kekerasan lainnya. Fokus yang dilaksanakan pada penelitian ini hanya memfokuskan kekerasan pada 3 aspek yaitu kekerasan seksual, kekerasan fisik dan kekerasan verbal. Karena berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada studi pendahuluan didapat hasil bahwa kasus yang sering dialami yaitu kekerasan seksual, kekerasan fisik dan kekerasan verbal.

Kekerasan seksual merupakan kekerasan yang merujuk terhadap setiap kegiatan seksual, yang berupa penyerangan maupun tanpa penyerangan. Kategori penyerangan, dapat mengakibatkan penderitaan berupa cedera fisik, kategori seksual tanpa penyerangan dapat mengakibatkan adanya trauma emosional. Adapun bentuk kekerasan seksual berupa dirayu, dicolek, dipeluk, dipaksa, diremas, dipaksa onani, oral seks, anal seks, serta diperkosa. (Salamor & Salamor, 2022). Kekerasan seksual inilah yang sering terjadi kepada remaja yang sering dianggap korban lemah dan kejadian ini terjadi terus meningkat setiap tahunnya. Sementara kekerasan secara fisik merupakan penyiksaan, pemukulan, serta

penganiayaan dengan menggunakan benda-benda tertentu yang dapat mengakibatkan luka fisik contohnya seperti dicakar, ditampar, dipukul, didorong dan dijambak (Fabiana Meijon Fadul, 2019). Terakhir terdapat juga kekerasan verbal yang dialami oleh para remaja. Kekerasan verbal merupakan tindakan secara lisan yang membawa dampak serta memiliki akibat yang merugikan, baik fisik maupun mental contohnya seperti mencaci maki, kekerasan ini dapat menumbuhkan rasa kecewa pada korban (Nova & Sari, 2020).

Kekerasan pada remaja terjadi karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya; (a) keluarga, dimana orang tua tidak berperan aktif dalam kehidupan anaknya, sehingga remaja bergaul dengan orang yang tidak tepat; (b) media, kekerasan di media dapat mempengaruhi remaja serta mampu membuat mereka berperilaku secara agresif; (c) teman sebaya, adanya pengaruh dari teman sebaya akan membuat perilaku menjadi agresif; (d) kesehatan mental, penyakit mental juga dapat menjadi salah satu penyebab kekerasan dikalangan remaja, adapun permasalahan kesehatan mental seperti ADHD, bipolar, dan juga gangguan perilaku.

Remaja yang mengalami kekerasan / menjadi korban kekerasan akan membawa dampak tidak baik bagi kondisi psikologisnya, dimana remaja bisa merasa bahwa dirinya sudah tidak berharga, stress dan trauma. Remaja yang mengalami gangguan stress yang diakibatkan oleh peristiwa kekerasan seringkali merasa kesulitan dalam meregulasi emosi, terutama saat menjalin relasi sosial dengan orang lain, ketika mereka menjalin relasi sosial dengan orang lain, selain itu remaja tidak mampu meredam amarah, mengembangkan sikap bermusuhan, bahkan tidak dapat menjalankan tugas – tugas rutin dirumah dan disekolah.

Gangguan stres diartikan sebagai gangguan yang terjadi setelah mengalami, mendapati, atau dihadapkan dengan peristiwa yang melibatkan kematian aktual atau mengancam, cedera fisik, maupun ancaman lain akan integritas fisik diri sendiri atau orang lain (Brewin et al., 2018). Dari hasil wawancara secara langsung yang penulis laksanakan pada saat kegiatan magang di Dinas Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DPPKBPPPA) bersama korban kekerasan pada remaja penulis menyimpulkan bahwa stress yang dialami oleh remaja ini dapat dilihat dari adanya ingatan yang tiba-tiba muncul mengenai peristiwa kekerasan seksual, fisik maupun verbal yang dialami, mimpi buruk yang mengingatkan korban pada peristiwa kekerasan, rasa putus asa, menghindari dorongan yang mengingatkan akan trauma, dan merasa bahwa dirinya berada pada posisi tidak aman, hal ini yang menjadikan korban merasa stress.

Untuk melengkapi data dari dinas, peneliti juga melakukan observasi di SMKN 1 Singaraja kepada salah satu guru BK atas nama Kadek Purniani yang dilakukan pada bulan agustus selama 2 minggu bahwa disekolah juga terjadi kekerasan yang ternyata membuat siswa mengalami stress yang dapat dilihat dari siswa mengalami trauma, tidak percaya kepada orang lain, selalu teringat akan peristiwa kekerasan yang dialaminya dan merasa bahwa dirinya tidak berharga yang dapat mempengaruhi hasil belajarnya. Hal ini dapat dilihat juga pada saat peneliti memberikan materi kekerasan di kelas X Akuntansi A terdapat 5 siswa dari 32 siswa yang tiba – tiba menangis mengingat kekerasan yang dialaminya. Hal ini juga terjadi pada saat peneliti memberikan materi kekerasan di kelas X akuntansi E terdapat 5 siswa dari 30 siswa yang menangis karena teringat akan kekerasan yang dialaminya.

Kekerasan ini belum dapat ditangani secara maksimal oleh guru BK, hal ini karena guru BK belum memiliki panduan yang lengkap mengenai bagaimana penanganannya, kenyataan ini juga terlihat di Dinas, dimana disana dalam penanganan korban kekerasan juga masih hanya dilakukan dengan konseling biasa tanpa adanya buku panduan, oleh karena itu melihat belum tersedianya buku panduan dalam penanganan kekerasan baik disekolah maupun didinas, maka peneliti dalam hal ini akan mengembangkan buku panduan konseling cognitive behavior taktik desensitisasi sistematis berbasis website dalam mengatasi stress pada remaja korban kekerasan.

Teknik desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik atau bagian dari konseling *cognitive behavior*. Konseling *cognitive behavior* mengarah pada individual agar meninggalkan pikiran negatifnya / stress yang dialaminya. Dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis dilaksanakan dengan membuat suatu hierarki stimulus yang dapat mengakibatkan akan kecemasan dari jenjang yang rendah ke jenjang yang tinggi. Pada setiap stimulus yang menimbulkan kekhawatiran, konseli diarahkan untuk rileks dan santai (Alifia, 2021). Maka dari itu kelebihan dari menggunakan model konseling *cognitive behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu dapat menekankan kepuasan emosi yang tidak menyenangkan dengan cara melakukan penenangan diri dari ketegangan agar tetap berada pada keadaan rileks. Konseling ini dilakukan dengan bantuan website hal ini dilakukan karena dilihat dari kesibukan yang dimiliki oleh korban berbeda – beda maka konseling menggunakan website akan menjadi lebih fleksibel dan praktis.

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan keefektifitasan model konseling *cognitive behavior* teknik desensitisasi sistematis, diantaranya temuan penelitian yang dilakukan oleh (Zaimah Dalimunthe, 2018) telah menyatakan bahwa teknik desensitisasi efektif untuk mengatasi stress mahasiswa. Keefektifan teknik desensitisasi sistematis khususnya dalam menurunkan tingkat stress dapat ditemukan juga dalam penelitian (Rosmawati, 2021) menemukan bahwa penerapan teknik desensitisasi sangat membantu menurunkan stress pada ibu menyusui. Penelitian yang dilakukan oleh (Mulyadi, 2020) juga menyatakan bahwa konseling *cognitive behavior* efektif digunakan untuk menurunkan stress belajar dengan dibantu teknik latihan asertif, desensitisasi sistematis, pengkondisian aversi dan modelling

Di lihat dari penelitian – penelitian sebelumnya yang menggunakan konseling *cognitive behavior* teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress maka peneliti memutuskan untuk menggunakan konseling *cognitive behavior* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi stress yang terjadi pada remaja kekerasan.

*Cognitive Behavior* memiliki asumsi dasar bahwasannya perilaku individu yang terlihat dipengaruhi oleh kognitif. Konseling *cognitive behavior* tidak hanya fokus pada perubahan perilaku individu, akan tetapi cenderung pada distorsi kognitif pada individu dalam menyelesaikan masalah (Habsy, 2017). Teknik yang akan digunakan dalam melakukan konseling pada penelitian ini yaitu teknik Desensitisasi Sistematis. Menurut Wolpe menjelaskan bahwasannya teknik desensitisasi sistematis adalah teknik dalam merubah perilaku yang bertujuan untuk mengajarkan strategi dalam mengurangi kecemasan serta kemampuan dalam cara

perubahan perilaku dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengendalikan diri konseli (Cookson & Stirk, 2019).

Dengan adanya beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik desentisasi sistematis merupakan teknik yang memiliki kontribusi dalam membantu individu dalam mengurangi keresponsifan emosi yang tidak menyenangkan dengan cara menenangkan diri dari ketegangan agar berada pada keadaan yang rileks serta mampu mengendalikan diri. Penggunaan teknik ini akan didukung dengan website yang bernama SI – KONSELING media ini berbasis internet yang berguna untuk mendeteksi dan memberikan upaya bantuan terhadap stress dan permasalahan psikologis bagi remaja korban kekerasan.

Merujuk dari ulasan di atas, peneliti tertarik untuk memberikan layanan konseling sebagai salah satu alternative pemecahan masalah dalam mengatasi stress yang dialami oleh remaja korban kekerasan. Maka dari itu peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Mengatasi Stress Pada Remaja Korban Kekerasan”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Bersumber dari adanya latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

- 1.2.1 Banyaknya korban kekerasan yang mengalami stress yang belum mendapatkan penanganan konseling
- 1.2.2 Adanya faktor – faktor penyebab terjadinya kekerasan pada remaja
- 1.2.3 Belum tersedianya panduan konseling yang praktis dan efektif untuk menangani gangguan psikologis remaja korban kekerasan

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah pada penelitian ini bertujuan untuk menghindari adanya penyimpangan pelebaran pokok masalah, agar penelitian ini lebih terarah. Mengingat permasalahan dalam identifikasi masalah, serta keterbatasan peneliti dari segi waktu, kemampuan serta tenaga dengan demikian peneliti membatasi penelitian hanya pada “Pengembangan Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis Website Untuk Mengatasi Stress Pada Remaja Korban Kekerasan”

### **1.4 Rumusan Masalah**

- 1.4.1 Bagaimana rancang bangun panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website yang dilakukan untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan?
- 1.4.2 Bagaimana validitas konten panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan?
- 1.4.3 Apakah implementasi panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website efektif digunakan untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

- 1.5.1 Untuk mengetahui rancang bangun panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website yang dilakukan untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan
- 1.5.2 Untuk mengetahui validitas konten panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan

- 1.5.3 Untuk mengetahui keefektifan implementasi panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Secara Teoritis**

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan serta pengetahuan bagi para pembaca dan peneliti mengenai panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan informasi bagi pembaca mengenai panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan

### **1.6.2 Secara Praktis**

- a. Diharapkan dapat mengatasi stress pada remaja korban kekerasan sehingga dapat menjadi lebih tenang dan nyaman tanpa adanya rasa tertekan maupun takut.
- b. Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan jawaban atas bagaimana pengembangan panduan konseling cognitive behavior teknik desensitisasi sistematis berbasis website untuk mengatasi stress pada remaja korban kekerasan