

# Analisis Konseling Individu Terhadap Pemulihan Psikologis Remaja di UPTD PPA Kota Makassar

Fitri<sup>1\*</sup>, Sri Bulan<sup>2</sup>, Sheren Astiana<sup>3</sup>, Ratna Wulandari<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar; [ftriiikecill03@gmail.com](mailto:ftriiikecill03@gmail.com)

<sup>2</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar; [sribulan0710@gmail.com](mailto:sribulan0710@gmail.com)

<sup>3</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar; [sheren.astiana30@sma.belajar.id](mailto:sheren.astiana30@sma.belajar.id)

<sup>4</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Muhammadiyah Makassar; [ratnawulandari@unismuh.ac.id](mailto:ratnawulandari@unismuh.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.47134/aksiologi.v6i2.454>

\*Correspondensi: Fitri

Email : [ftriiikecill03@gmail.com](mailto:ftriiikecill03@gmail.com)

Received: 23-04-2026

Accepted: 28-04-2026

Published: 30-04-2026



**Copyright:** © 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

diri, memahami dan memecahkan masalahnya sendiri, serta mengambil keputusan. Peran layanan konseling individual terbukti signifikan dalam membantu konseli mengurangi rasa malu, meningkatkan rasa percaya diri, menerima diri sendiri, mengurangi pikiran negatif-negatif serta mampu kembali beraktivitas dan berinteraksi dengan orang lain. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu layanan konseling individual menjadi salah satu intervensi penting dalam pemulihan psikologis remaja.

**Keywords:** Konseling Individu; Pemulihan Psikologis Remaja

**Abstrak:** *Individual Counseling Services for Psychological Recovery of Adolescents at the UPTD for the Protection of Women and Children in Makassar City. This study aims to determine the implementation of individual counseling services for the psychological recovery of victims of sexual violence cases at the UPTD PPA Makassar City, as well as to determine the role of individual counseling services in the psychological recovery of victims of sexual violence cases at the UPTD PPA Makassar City. This study uses a qualitative approach, which emphasizes the meaning, reasoning, definition of certain situations, researching more into everyday life matters, in the data collection technique used is a purposive sampling technique so that the results of interviews, observations, and documentation are obtained. The results of the study indicate that the implementation of individual counseling services at the UPTD PPA Makassar City is carried out in stages and is adjusted to the conditions of each client. Individual services include self-acceptance, adjustment, understanding and solving their own problems, and making decisions. The role of individual counseling services has been proven significant in helping clients reduce shame, increase self-confidence, accept themselves, reduce negative thoughts and be able to return to activities and interact with others. The conclusion of this study is that individual counseling services are one of the important interventions in the psychological recovery of adolescents.*

**Keywords:** Individual Counseling; Psychological Recovery for Adolescents

## Pendahuluan

Kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak merupakan krisis kemanusiaan dan pelanggaran hak asasi manusia yang masih menjadi tantangan besar di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Kekerasan dalam bentuk fisik, psikis, seksual, hingga penelantaran tidak hanya meninggalkan bekas luka pada tubuh, tetapi juga merusak struktur tatanan psikologis korban secara mendalam. Trauma, kecemasan akut, depresi, hingga *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah rantai dampak psikologis yang kerap membelenggu korban, menghambat mereka untuk kembali berfungsi secara normal dalam kehidupan sosial. Tanpa intervensi yang tepat, luka psikologis ini dapat berdampak jangka panjang dan menciptakan siklus trauma lintas generasi.

Dampak psikologis yang terjadi pada korban sangat perlu diperhatikan untuk dilakukan pendampingan psikologis dalam bentuk konseling agar mencegah atau mengatasi dampak buruk yang akan timbul apabila tidak ditangani secara mendalam. Gangguan psikologis yang dialami oleh korban kekerasan seksual dapat membuat mereka mengganggu seks adalah hal yang menjijikkan. Sehingga untuk melindungi hak-hak korban, memberikan keadilan, dan mencegah terjadinya pelanggaran yang serupa maka pada kasus kekerasan seksual telah ditetapkan pada peraturan perundang-undangan yang dapat dijadikan landasan hukum untuk memberikan hukuman kepada para pelaku.

Salah satu upaya pemulihan yang paling efektif untuk menangani dampak psikologis adalah melalui layanan konseling individual. Konseling individual merupakan salah satu usaha yang menyeru pada kebaikan agar konseli dapat tetap sabar dalam menghadapi masalahnya, khususnya bagi konseli korban kekerasan seksual, dengan adanya konseling individu diharapkan konseli dapat pulih dari permasalahan yang dialami sehingga konseli dapat kembali ke lingkungan masyarakat dan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya sesuai al-qur'an dan as-sunnah. Konseling individual merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Konseling individual dilakukan secara pribadi oleh konselor dan konseli. Pendekatan ini dirancang untuk membantu konseli dalam pertumbuhan pribadi mereka, berbagai permasalahan emosional, mental, perilaku yang mereka alami dan membantu mereka mengantisipasi masalah yang akan datang.

Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Kota Makassar adalah salah satu layanan tentang penanganan kekerasan yang terjadi pada perempuan dan anak di kota Makassar. Adapun alur pelayanan yang diberikan oleh UPTD PPA adalah pelapor datang ke UPTD PPA dengan membawa identitas korban seperti Kartu Tanda Penduduk, Kartu Keluarga dan Akta Kelahiran sebagai kelengkapan data korban. Selanjutnya petugas layanan akan melakukan asesmen awal dan lanjutan kepada korban untuk mengetahui kronologi kasus yang dialami. Setelah itu konseli akan diberi informasi untuk melakukan konseling pada pertemuan berikutnya dan dari situlah

konseli dan konselor akan melakukan sesi konseling. Berdasarkan hasil observasi tercatat sejumlah 172 kasus kekerasan yang masuk di kantor UPTD PPA Kota Makassar dan 75% dari data yang masuk merupakan permintaan pemeriksaan psikologis oleh polrestabes Makassar kepada UPTD PPA. Oleh karena itu perlu diketahui bahwa proses pemulihan psikologis pada remaja ini tidak berlangsung dalam waktu singkat. Pemulihan membutuhkan kesabaran, ketekunan, dan dukungan dari berbagai pihak seperti keluarga, teman, serta masyarakat. Dalam hal ini, layanan konseling individual merupakan komponen yang sangat penting dalam mendukung pemulihan psikologis remaja, proses ini bertujuan untuk mencegah dampak jangka panjang yang lebih serius. Karena banyaknya kasus yang terjadi sehingga melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai “ Analisis Konseling Individu Terhadap Pemulihan Psikologis Remaja di UPTD PPA Kota Makassar

## Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, deskriptif berarti menggambarkan dan menjabarkan peristiwa, fenomena, dan situasi sosial yang diteliti, sedangkan analisis berarti memaknai, menginterpretasikan, dan membandingkan temuan penelitian. Penelitian kualitatif adalah teknik penelitian yang menggunakan narasi atau kata-kata untuk menjelaskan dan menjabarkan makna setiap fenomena, gejala, dan situasi sosial tertentu. Peneliti adalah alat penting untuk memaknai dan menginterpretasikan setiap fenomena, gejala, dan situasi sosial tertentu. Akibatnya, peneliti harus memahami teori untuk menganalisis perbedaan antara konsep teoritis dan kenyataan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri data primer dan sekunder. Data Primer adalah data yang langsung diambil oleh peneliti. Data sekunder adalah data yang sudah ada dan dikumpulkan sebelumnya. Pada penelitian ini data sekunder diperoleh dari sumber yang sudah ada, misalnya rekapan kasus yang ada di UPTD PPA Kota Makassar, informasi dari buku administrasi, pemberitaan online yang membahas mengenai kekerasan seksual.

## Hasil dan Pembahasan

layanan konseling individual memiliki peran penting dalam terhadap pemulihan psikologis, dengan bantuan konseling yang diberikan oleh konselor diharapkan dapat membantu mengembalikan kepercayaan diri, menerima masa lalunya dengan baik sehingga korban mampu mengatasi masalah yang dihadapinya dan fokus pada masa depan yang akan datang.

### a. Mengurangi rasa malu

berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti bahwa rasa malu yang dialami konseli sering kali muncul karena adanya ketakutan terhadap penilaian orang lain. Sehingga konselor membantu konseli dengan membangun kembali kepercayaan diri melalui penguatan potensi, kelebihan dan harapan yang dimiliki konseli, dalam proses konseling konseli diajak untuk menyadari bahwa tidak semua persepsi negatif itu

benar, dan mereka tetap memiliki harga diri yang utuh meskipun mengalami kejadian traumatis.

b. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa konselor membantu konseli membangun kembali kepercayaan diri dengan menumbuhkan motivasi dan mengingatkan potensi yang dimiliki. Konseli diajak untuk menyadari bahwa pengalaman traumatis tidak menghilangkan kemampuan atau nilai dirinya. Dukungan emosional dari orang tua dan lingkungan terdekat sangat penting dalam proses pemulihan korban kekerasan seksual dimana konselor tidak hanya berfokus pada konseli, tetapi juga melibatkan orang tua untuk membangun lingkungan yang mendukung, sekaligus mencegah sikap menyalahkan yang justru memperburuk kondisi psikologis konseli.

c. Menerima Diri Sendiri

berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa penerimaan diri konseli terjadi secara bertahap. Konseli dibantu untuk melihat bahwa masih ada harapan hidup, setelah mereka menunjukkan tanda-tanda mengakui dan menerima pengalaman traumatisnya dapat disimpulkan bahwa konseli mampu menerima dirinya sendiri. Dalam proses konseling memerlukan beberapa sesi konseling yang dimana konselor terus memantau perkembangan emosional dan kesiapan sosial untuk melangkah ketahap selanjutnya.

d. Mengurangi pikiran-pikiran negatif

berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa konselor menggunakan strategi validasi emosi dan reframing kognitif untuk meredakan pikiran-pikiran negatif konseli. Konselor membantu konseli menyadari bahwa pikiran negatif adalah hal yang wajar yang kemudian mengajak konseli memproyeksikan dampak jangka panjang secara lebih realistis. Konselor juga mendorong konseli untuk menemukan alternatif aktivitas sebagai bentuk distraksi positif untuk mengurangi pola pikir yang berlebihan.

e. Kembali beraktivitas dan berinteraksi dengan orang lain, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa layanan konseling individual tidak hanya meredakan trauma, tetapi juga mendorong konseli secara bertahap kembali beraktivitas normal dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Konselor juga bekerja sama dengan berbagai pihak untuk memastikan konseli mendapatkan perlakuan yang aman dan suportif sehingga konseli mulai berani mengikuti kegiatan sekolah, bergabung dengan kelompok belajar atau sekedar berbicara dengan teman sebaya. Sehingga hal ini penting agar konseli tidak merasa sendiri dan berani melangkah kembali ke lingkungan mereka.

Berdasarkan hal tersebut layanan konseling individu terhadap pemulihan psikologis remaja di UPTD PPA Kota Makassar memiliki peran yang sangat penting. Berdasarkan hasil penelitian bahwa proses pemulihan konseli tidak terjadi dalam satu pertemuan saja,

tetapi membutuhkan waktu, pendekatan dan strategi yang tepat. Konselor menjadi pendamping utama yang membantu konseli untuk meredakan kondisi psikologis pasca kekerasan dengan secara bertahap. Melalui konseling individual konseli diberi ruang aman untuk mengekspresikan emosi dan pengalaman traumatisnya tanpa takut dihakimi. Konselor secara perlahan akan membangun rasa percaya dan menanamkan pemahaman bahwa apa yang dialami konseli bukan kesalahan mereka. Dari waktu ke waktu konseli mulai berani terbuka berbicara dan mulai mengurangi sika tertutup atas rasa malu yang selama ini dirasakan.

Selanjutnya layanan konseling individual membantu konseli untuk menerima diri sendirinya karena konseli sering kali mengalami konflik batin yang membuat mereka menolak kondisi dirinya. Sehingga dalam proses ini korban tidak dipaksa untuk menerima dirinya secara langsung. Seiring waktu konseli secara perlahan menunjukkan perubahan sikap. Selanjutnya layanan konseling individual membantu konseli mengurangi pikiran-pikiran negatif baik itu takut untuk memulai berbicara dengan orang-orang disekitarnya karena menganggap akan masih mengingat kejadian yang lalu yang biasanya disertai dengan insomnia. Melalui proses ini konselor membantu konseli untuk membedakan antara fakta dan pikiran irasional sehingga seiring waktu konseli mulai berpikir secara rasional. Selanjutnya layanan konseling individual membantu konseli untuk kembali beraktivitas dan berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa untuk membantu konseling kembali menjalani aktivitasnya, konselor akan bekerja sama dengan semua pihak terutama sekolah bahwasanya konseli dalam tahap pemulihan sehingga dibantu untuk menjaga dan tidak membuat hal-hal yang dapat mengakibatkan konseli mengingat kejadian yang telah dialami, sehingga dengan hal tersebut konseli kembali melanjutkan sekolah. Ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual telah berhasil mendorong konseli untuk pulih secara emosional tetapi juga dalam kehidupan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu memiliki kontribusi nyata terhadap pemulihan psikologis korban kekerasan seksual.

Hal ini tampak dari perubahan positif pada konseli setelah menerima layanan konseling di UPTD PPA Kota Makassar. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor berperan penting dalam membangun kembali kepercayaan diri dan persepsi positif konseli terhadap dirinya sendiri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, Toharudin dan Zuhdi pada tahun 2024 yang menyatakan bahwa konseling individu yang diberikan secara bertahap dan empatik terbukti mampu meredakan dampak psikologis kekerasan seksual yang dialami oleh konseli. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya dukungan psikologis yang berkelanjutan agar pemulihan konseli dapat berlangsung secara menyeluruh.<sup>69</sup> Oleh karena itu, penelitian di UPTD PPA Kota Makassar memperkuat pandangan bahwa konseling individu merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam pemulihan psikologis korban kekerasan seksual karena

konseli yang awalnya mengalami trauma, ketidakmampuan mengelola emosi, secara perlahan mampu kembali menjalankan peran dan aktivitas sehari-hari.

## Simpulan

Pelaksanaan layanan konseling individual terhadap pemulihan psikologis Remaja di UPTD PPA Kota Makassar terbagi menjadi menerima diri sendiri, menyesuaikan diri sendiri, memahami dan memecahkan masalahnya sendiri, serta mengambil keputusan. Layanan konseling individual berperan penting dalam membantu pemulihan psikologis korban kekerasan seksual. Layanan ini memberikan ruang aman bagi konseli untuk mengungkapkan perasaannya memahami kondisinya dan secara bertahap menemukan kekuatan dalam dirinya sendiri. Berdasarkan indikator yang menunjukkan pelaksanaan layanan konseling individual bahwa dengan adanya konseling individual konseli dibantu untuk menyadari bahwa peristiwa traumatis adalah bagian dari masa lalu yang tidak dapat diubah, tetapi dapat dihadapi dan diterima secara perlahan. Konseli difasilitasi untuk bisa berinteraksi dengan lingkungannya terutama disekolah jika konseli ada seorang pelajar. Selanjutnya konseli juga dibantu untuk menyadari permasalahan yang dihadapi dan mencari solusinya secara mandiri serta konselor akan mendorong konseli untuk membuat keputusan sendiri dengan mempertimbangkan dampak dari berbagai pilihan yang tersedia.

Peran layanan konseling individual terhadap pemulihan psikologis korban kasus kekerasan seksual di UPTD PPA Kota Makassar sudah dapat dikatakan berjalan dengan sesuai yang dimana peran layanan konseling individual terbagi menjadi mengurangi rasa malu, meningkatkan rasa percaya diri, menerima diri sendiri, mengurangi pikiran-pikiran negatif dan kembali beraktivitas dan berinteraksi dengan orang lain. Layanan konseling individual tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah psikologis secara langsung, tetap juga membantu konseli untuk membangun kembali dirinya secara utuh. Konseling membantu korban untuk meminimalisir rasa malu yang muncul akibat takut dinilai atau dijauhi orang lain. Konseling berperan dalam membangun kembali keyakinan korban terhadap kemampuan dirinya sendiri. Konseling juga membantu korban menerima keadaan dan pengalaman masa lalunya tanpa penolakan. Konseling membantu konseli mengelola pikiran-pikiran buruk melalui validasi dan teknik kognitif serta konseling juga mendorong konseli untuk kembali menjalani rutinitas dan menjalin hubungan sosial.

## Daftar Pustaka

- Adinda, Yunita, Wulandari, and Yusuf Saefudin, (2024) 'Dampak Psikologis Dan Sosial Pada Korban Kekerasan Seksual: Perspektif Viktimologi', *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*,
- Ahmad Putra, (2019) 'Dakwah Melalui Konseling Individu', *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*

- Aisyah, Umi, Didin Toharudin, and Muhammad Sholihuddin Zuhdi, (2024) 'Konseling Individu Dalam Upaya Pemulihan Psikis Anak Korban Pedofilia Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan Dan Anak (UPTD PPA) Provinsi Lampung', *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*.
- Alaika, Syidalia Firda, (2023) 'Intervensi Psikososial Untuk Mengatasi Dampak Pada Anak Yang Mengalami Kekerasan Seksual Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan Dan Anak (UPTA PPA) Provinsi Lampung'.
- Ardila, Septi, (2024) 'Pengaruh Layanan Konseling Individu Teknik Self Instruction Terhadap Self Image Peserta Didik Korban Bullying Di SMK SMTI Bandar Lampung', *Skripsi*.
- Dania, Ira Aini, (2020) 'Kekerasan Seksual Pada Anak Child Sexual Abuse. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara', *Ibnu Sina : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*.
- Dewany, Rahayu, Rezeki Hariko, and Yeni Karneli, (2023) 'Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual', *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*.
- Fatchurrahman, M, (2022) 'Problematik Pelaksanaan Konseling Individual', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*.
- Hanifah, Ratih, (2023), Implementasi Pemulihan Trauma Pada Anak Korban Kekerasan Seksual Di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Jayandu Widuri Kabupaten Pemalang," *Skripsi*
- Hatta, Kusumawati, (2016), *Trauma Dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik Dan Tsunami, Dakwah Ar-Raniry Press*.
- Inayah, Ismi, Sulaiman Amir, and Aprilinda Harahap, (2021) 'Mengatasi Pesimis Remaja Dalam Jiwa Keberagaman', *Center of Knowledge: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*
- Khafsoh, Nur Afni, and Suhairi Suhairi, (2021), 'Pemahaman Mahasiswa Terhadap Bentuk, Proses, Dan Pandangan Penanganan Kekerasan Seksual Di Kampus', *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*.
- Kusmawati, Ati, (2019), 'Modul Konseling', *Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Masitoh, Latifah Situ, (2023) 'Layanan Konseling Dalam Menangani Kasus Kekerasan Seksual Pada Anak Di Dinas Sosial Dalduk Kb P3a Kabupaten Purbalingga', *Skripsi*.
- Ney, W., (2024) 'Literature Review: Strategi Intervensi Psikologi Pada Korban Kekerasan Seksual Ditinjau Dari Teori Ekologi Brofenbrenner', *Jurnal Consulenza: Bimbingan Dan Psikologi*
- Pertiwi, Amalia Dwi, and Triana Lestari, (2021) 'Dampak Terhadap Perkembangan Psikososial Anak Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Keluarga', *Jurnal Pendidikan Tambusai*

- 
- Putri, Rahayu, (2022) 'Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual Anak Di Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan Dan Anak (P2TP2A) Kabupaten Karanganyar.'
- Waspiah, Waspiah, Ridwan Arifin, Nadiyah Meyliana Putri, Muhammad Habiby Abil Fida Safarin, and Dina Desvita Pramesti Putri, (2022) 'Student Edited Law Journals: Strengthening the Creativity of Law Students in a Challenging Era', *Journal of Creativity Student*.
- Widarti, Sri, (2023), 'Layanan Konseling Individu Untuk Mengatasi Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual Di Lembaga Konseling Pelajar Putri (Lkpp) Kabupaten Batang'.