

STUDI MENGENAI *IRRATIONAL BELIEFS* RASA MARAH UNTUK MENYUSUN RANCANGAN INTERVENSI PENGELOLAAN RASA MARAH DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT)

Studi Kasus pada Wanita Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Bandung

**Sekar Titisani Setiadi, S. Psi.,
Dr. Rismiyati E. Koesma, Psikolog, Kustimah, S. Psi, M. Psi., Psikolog
Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran**

Abstrak

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) tidak hanya dilakukan oleh pria, tetapi juga wanita. Tindakan kekerasan itu dilandasi rasa marah yang meluap setelah tersimpan cukup lama. Semua orang pernah merasakan marah, tetapi bentuk rasa marah yang tidak sehat berasal dari keyakinan irasional yang justru dapat membuat seseorang bertindak kekerasan bahkan pada anggota keluarganya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keyakinan irasional rasa marah pada wanita pelaku KDRT yang akan digunakan untuk menyusun rancangan intervensi pengelolaan rasa marah.

Keyakinan irasional rasa marah dapat digali melalui teori *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan menggali situasi pengaktivasi (A), keyakinan (B), dan konsekuensi (C) yang terjadi. Penggalan keyakinan irasional rasa marah, terutama dapat dilihat melalui keempat aspeknya, yaitu meyakini bahwa situasi benar-benar sangat buruk, tuntutan dogmatis, toleransi frustrasi rendah, serta penilaian bahwa orang lain salah.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif studi kasus dengan dua kegiatan penelitian. Kegiatan pertama untuk mendeskripsikan keyakinan irasional rasa marah, sedangkan kegiatan kedua untuk menyusun rancangan intervensi pengelolaan rasa marah berdasarkan hasil kegiatan pertama. Alat ukur yang digunakan berupa panduan wawancara serta observasi sebagai data penunjang.

Hasil penelitian menemukan bahwa keyakinan irasional yang menyebabkan pelaku melakukan tindakan kekerasan hingga menghilangkan nyawa adalah adanya keyakinan bersifat negatif dan absolut berdasarkan cara pandang yang berpusat pada diri sendiri serta menyalahkan semua situasi buruk yang terjadi akibat perlakuan korban bahwa korban pasti berbuat jahat kepadanya. Pelaku memiliki harapan untuk memperoleh penerimaan, tetapi korban dianggap menghambat sehingga membuatnya frustrasi. Dari sini muncul rasa marah berlebihan yang membuatnya tidak mampu berpikir tentang alternatif pemecahan lain selain dengan melukai korban. Rancangan intervensi ini bertujuan untuk mengubah cara berpikir dari irasional menjadi rasional. Melalui teknik *Dispute* (D) dalam REBT, diharapkan para pelaku dapat menilai situasi dan orang lain secara lebih fleksibel sehingga memiliki efek baru (E), berupa emosi yang sehat, pemikiran konstruktif, serta menghasilkan perilaku yang fungsional dalam menyelesaikan konflik dengan orang lain.

Kata kunci: keyakinan irasional rasa marah, pengelolaan rasa marah, REBT, KDRT, pelaku wanita

Abstract

Domestic violence not only committed by men, but also women. That violent acts encouraged by anger overflowed after stored long enough. Everyone had to feel angry, but this form of

unhealthy anger came from the irrational belief that made a person behave dysfunctionally which is committed violent manner even to her own family members. Therefore, this study aimed to describe the irrational belief of anger in woman perpetrators of domestic violence that would be used to formulate an anger management intervention.

Irrational beliefs of anger could be explored by Rational Emotive Behavior Therapy theory through explored the Activating Event (A), the Beliefs (B), and the Consequences (C) of domestic violence situation based on woman perpetrators. Inquiry about irrational beliefs of anger, especially visible through the fourth aspect, which is awfullizing, dogmatic demands, low frustration tolerance, and other rating. After obtained description of irrational beliefs of anger, this study could formulate design of interventions about anger management in woman perpetrators of domestic violence.

The research method used case study qualitative research method with two research activities. The first activity to describe the irrational beliefs of anger, while the second activity to construct anger management interventions based on the results of the first activity. The measuring instruments used an interview guideline and observation as supporting data.

This study suggested that irrational beliefs which caused perpetrators did violent acts until the victim passed away was negative and absolute beliefs based on self centered the way of view to blame all bad situation because of victims that victims must have committed crimes against them. Perpetrators had goals to obtained affection, but the victim restricted their goals and made the perpetrators frustrated. There was excessive anger that didn't make her think the other alternative way to resolve this problem, except injuring the victim. Therefore, the design of intervention aimed to changing the way of thinking of the irrational becomes rational. Through the REBT technique, called Disputing (D), the perpetrators could assess the situation and other person more flexible so that they had new effects (E) which is healthy emotional, constructive thoughts, and functional behavior to resolved conflicts with others.

Keywords: irrational beliefs of anger, anger management, REBT, domestic violence, woman perpetrators

PENDAHULUAN

Stereotipi tentang peran wanita dalam masyarakat yang cenderung lembut dan penuh kasih sayang ternyata bertentangan dengan kenyataan. Mereka mampu melakukan bentuk agresi berupa kekerasan, bahkan terjadi di dalam keluarga. Prevalensi terjadinya KDRT yang dilakukan wanita kurang lebih sama banyaknya dengan kekerasan yang dilakukan oleh pria. Perilaku kekerasan tersebut dapat termasuk ke dalam bentuk agresi, yaitu *hostile (angry) aggression* yang memiliki unsur afek negatif, yaitu rasa marah, yang mendasari seseorang melakukan tindakan agresi dan bertujuan utama untuk melukai orang lain.

Rasa marah merupakan salah satu bentuk emosi. Dalam pembentukan emosi, proses kognitif memainkan peran penting mulai dari memaknakan suatu situasi hingga timbulnya reaksi emosi. Salah satu komponen penting yang berpengaruh dalam timbulnya rasa marah adalah keyakinan (*beliefs*). *Beliefs* tertentu dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap suatu situasi. Namun, ketika *belief* tersebut menghambat seseorang dalam mencapai keinginannya disebut *Irrational Beliefs (IB)*. Pelaku memiliki keyakinan bahwa mereka seharusnya mendapat kasih sayang, tetapi di sisi lain mereka meyakini bahwa perilaku korban dinilai tidak adil dan tindakan yang mereka lakukan justru berbentuk kekerasan hingga terjadi pembunuhan terhadap korban. *Beliefs* ini justru tidak membawa mereka ke arah pencapaian tujuan, tetapi menghambat mereka dalam mendapatkan apa yang mereka ingin dan butuhkan.

Irrational beliefs yang bersifat dogmatis seringkali terjadi pada diri setiap orang sehingga membuat seseorang merasa marah. Namun, tidak banyak orang yang sampai melakukan kekerasan. Oleh karena itu, kiranya penting untuk melihat bentuk gambaran *irrational beliefs* yang sampai membuat wanita pelaku KDRT berniat merencanakan kekerasan hingga terjadinya pembunuhan. *Irrational beliefs* yang sering terdapat dalam diri seseorang membuat rasa marah lebih mudah tergugah daripada orang yang lainnya. Oleh karena itu, perlu penanganan intervensi yang tepat dalam membantu wanita pelaku KDRT untuk dapat mengelola amarah secara konstruktif berdasarkan *irrational beliefs* rasa marahnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus agar dapat memperoleh gambaran *irrational beliefs* rasa marah wanita pelaku KDRT dengan data yang lebih kaya dan mendalam baik dari seseorang ataupun kumpulan beberapa individu melalui teknik wawancara, observasi, ataupun dokumen berkas. Penelitian ini meneliti suatu isu berupa *irrational beliefs* rasa marah dengan menggunakan tiga kasus untuk mengilustrasikan masalah tersebut yang diperoleh di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Bandung. Perolehan gambaran *irrational beliefs* rasa marah tersebut kemudian menjadi dasar rancangan intervensi pengelolaan amarah (*anger management*). Jenis data yang akan diperoleh dalam penelitian ini berupa data kualitatif yang akan dideskripsikan untuk melihat gambaran *irrational beliefs* rasa marah pada wanita pelaku KDRT. Selain itu, oleh karena penelitian ini meneliti tentang kejadian spesifik kekerasan yang dilakukan responden di masa lalu maka desain penelitian ini bersifat *ex post facto*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku ketiga responden dapat dikategorisasikan sebagai bentuk perilaku kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) secara fisik. Hal ini karena perilaku tersebut termasuk ke dalam menyakiti, mengintimidasi, bahkan menghilangkan nyawa korban yang merupakan anggota keluarganya sendiri. Ketiga responden memiliki perencanaan terlebih dahulu sebelum melakukan aksinya. Hal ini disebabkan agar tindakan kekerasan tersebut berhasil dilakukan. Pelaku menyadari bahwa mereka memiliki fisik yang lebih lemah daripada korban sehingga merencanakan terlebih dahulu cara yang kiranya dapat berhasil melukai korban.

Para responden memiliki motif yang sama dalam melakukan KDRT, yaitu untuk membalas dendam karena merasa telah dilukai secara emosional oleh korban, untuk mengekspresikan rasa marah kepada korban, serta untuk mendapatkan atensi atau perhatian dari orang lain. Tindakan KDRT yang mereka lakukan dapat termasuk ke dalam perilaku agresi karena perilaku tersebut memiliki maksud untuk melukai orang lain, baik secara fisik maupun non fisik. Agresi dalam konteks ini dapat dikategorisasikan ke dalam *hostile (angry) aggression*. Agresi jenis ini dilakukan dengan tujuan utama untuk melukai orang lain berlandaskan rasa marah. Agresi ini dilakukan sebagai reaksi terhadap stimulus dari lingkungan yang termasuk dalam *reaction aggression*. Rasa marah yang dialami oleh responden memiliki kadar yang berlebih sehingga mencegah mereka untuk dapat menemukan alternatif pemecahan masalah lain selain membalas dendam.

Ketiga responden memiliki tujuan atau harapan yang sama dalam melakukan KDRT, yaitu ingin mendapatkan afeksi dari orang lain. Pada awalnya, pelaku masih memiliki *rational beliefs*, yaitu dengan masih menerima perlakuan yang diberikan kepadanya dan masih memberikan kesempatan kepada korban. Namun, ketika afek tersebut terus-menerus tidak diperoleh, maka responden merasa frustrasi dan melakukan agresi sebagai reaksi bawaan terhadap frustrasi. Rasa marah yang dirasakan oleh responden memperkuat dorongan atau memfasilitasi mereka dalam melakukan tindakan kekerasan. Korban dianggap sebagai

frustrator yang menghambat mereka mendapatkan kasih sayang dan penerimaan dari orang yang dituju. Oleh karena itu, mereka melukai korban agar tujuan mereka dapat tercapai. Selain sebagai frustrator, korban juga dianggap telah memperlakukan responden dengan semena-mena. Keseluruhan responden mendapatkan penghinaan secara verbal berupa kata-kata kasar serta perlakuan yang juga tidak memberikan afeksi kepada mereka.

Perlakuan tidak menyenangkan yang diterima oleh responden memunculkan suatu pemikiran yang membentuk suatu keyakinan di dalam dirinya berdasarkan dari suatu keharusan sehingga timbul kesimpulan *irrational beliefs* (IB) yang tampaknya logis. Keyakinan-keyakinan tersebut berupa menyalahkan orang lain (*other rating*), tuntutan yang dogmatis (*dogmatic demands*), situasi yang benar-benar buruk (*awfulizing*), serta toleransi frustrasi yang rendah (*low frustration tolerance*). Keyakinan yang umum terdapat di dalam diri mereka adalah keyakinan bahwa orang lain yang salah sehingga membuat mereka berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan (*other rating*). Keyakinan ini merupakan keyakinan paling umum yang terdapat pada seseorang yang merasa marah bahwa mereka menyalahkan orang lain atas keadaan buruk yang menimpa mereka. Responden meyakini bahwa mereka tidak merasa sedih ataupun menyesal karena korban pantas menerima perlakuan tersebut karena korban tidak berlaku sesuai dengan standar yang diinginkannya.

Kemudian, keyakinan bahwa responden sudah sepatutnya menuntut orang lain atas sesuatu yang seharusnya memang dilakukan (*dogmatic demands*). Responden menuntut orang lain untuk melakukan standar yang diinginkan oleh mereka. Jika orang lain, dalam hal ini korban, tidak memenuhi tuntutan tersebut maka korban adalah seseorang yang jahat atau tidak pantas. Selain itu, responden juga meyakini bahwa apa yang dialami oleh mereka betul-betul sangat buruk melebihi kondisi yang sebenarnya terjadi (*awfulizing*). Sering kali responden menganggap bahwa dirinya adalah seseorang yang paling tersiksa akibat perlakuan korban. Kemudian, keyakinan yang mencetuskan niat untuk melakukan perlawanan atau pembalasan adalah toleransi frustrasi yang rendah (*low frustration tolerance*). Responden menganggap bahwa mereka sudah cukup lelah dan tidak tahan lagi dalam menghadapi masalah dengan korban. Mereka menganggap bahwa tidak ada lagi harapan agar korban dapat berubah seturut keinginannya sehingga mereka memutuskan untuk melukai korban supaya korban menyadari kesalahannya. Di sini, para pelaku menganggap bahwa mereka berada di posisi yang lebih baik daripada korban sehingga mereka pantas memberikan “pelajaran” kepada korban. Para pelaku menganggap bahwa korban merupakan seseorang yang sangat jahat dan memiliki perilaku yang tidak pantas, bahkan tidak pantas untuk hidup.

Setelah keyakinan tersebut tertanam dalam dirinya, timbul konsekuensi, yaitu perilaku yang disfungsi (*dysfunctional behavior*), emosi negatif yang tidak sehat (*unhealthy negative emotion*), serta pemikiran (kognitif). Mereka merasakan marah yang luar biasa dengan diiringi sakit hati yang tidak terampuni lagi. Kemudian, timbul pemikiran untuk memberi korban pelajaran. Dari sini timbul perencanaan-perencanaan tentang cara yang akan dilakukan untuk melawan korban. Lalu, pelaku melakukan eksekusi perencanaan tindak kekerasan terhadap korban hingga korban terluka lalu meninggal dunia.

Cara pelaku dalam melakukan kekerasan dapat dilihat berdasarkan perkembangan mereka dalam mengatasi masalah selama kehidupannya. Kemudahan dalam mendapatkan apapun yang diinginkan membuat pelaku kurang memiliki pengendalian diri sehingga mudah mengalami frustrasi saat menemui rintangan dalam mencapai keinginannya. Mereka ingin memperoleh apapun yang diinginkan dengan segera. Ketika tidak terpenuhi, maka pelaku akan mudah merasa frustrasi lalu menyalahkan orang lain karena tidak mampu memenuhi apa yang diharapkannya. Ketika mengalami masalah dengan korban, keseluruhan responden memiliki pengekspresian rasa marah secara langsung, dua responden mengekspresikan kata-kata secara verbal atau bertengkar secara fisik, sedangkan satu responden mengungkapkan

rasa marah dengan cara pasif, yaitu dengan perilaku memberontak misalnya dengan tiba-tiba pergi dari rumah tanpa kabar.

Namun, hal yang membuat mereka sampai melakukan perencanaan tindakan kekerasan adalah rasa marah dan sakit hati yang sudah terpendam lama dan membuat mereka tidak dapat menahannya lagi. Situasi bahwa korban dianggap menghambat penerimaan afeksi dari orang yang diharapkan, membuat pelaku merasa frustrasi yang tidak dapat ditoleransi lagi. Keadaan-keadaan tersebut membuat pelaku merasa bahwa penerimaan dan kasih sayang dari orang yang signifikan dihambat oleh korban sehingga membuatnya tidak dapat menahan lagi perilaku korban. Dari sini muncul rasa marah yang berlebihan sehingga mencegah mereka untuk berpikir secara rasional dalam menyelesaikan masalah yang mereka alami. Oleh karena itu, timbul satu-satunya bentuk penyelesaian masalah secara irasional yaitu dengan cara membalas dendam dengan melukai korban.

Keseluruhan responden menyalahkan korban atas perilaku kekerasan yang telah dilakukan. Mereka kurang mampu melihat bahwa mereka memiliki andil dalam situasi tidak menyenangkan yang dialami dan menyalahkan keseluruhannya pada korban. Bahkan pelaku masih merasa marah dan sakit hati kepada korban sampai saat ini meskipun korban sudah meninggal dunia. Mereka masih merasa sakit hati dan belum dapat memaafkan korban. Mereka mengabaikan kenyataan bahwa pada awalnya mereka mengawali situasi pencetus yang membuat mereka marah. Responden FW berpura-pura hamil, L berselingkuh dan bersikeras menikah dengan suami kedua, serta MV yang sempat keluar dari rumah tanpa kabar dengan membawa sejumlah uang. Mereka menjadi menyalahkan orang lain atas perilaku yang mereka lakukan sendiri sehingga menempatkannya pada situasi tidak menyenangkan. Hal ini dapat dilihat bahwa terdapat penilaian subjektif yang cenderung untuk menyalahkan orang lain.

Irrational beliefs (IB) yang dimiliki pelaku bersumber dari kekeliruan dalam mengambil kesimpulan yang bersifat negatif dan dogmatis dalam melihat suatu situasi. Pelaku kurang mampu melihat situasi yang ada secara objektif sesuai dengan data yang ada. Mereka melakukan observasi tentang suatu situasi tetapi menyimpulkannya secara negatif dan absolut melebihi dari data yang ada. Kesimpulan yang bersifat negatif dan absolut tersebut secara tidak disadari tertanam di dalam diri mereka. Hal ini diperkuat melalui pengalaman-pengalaman buruk yang mereka peroleh dari korban. Selain itu, adanya harapan yang terus-menerus tidak terpenuhi membuat dirinya merasa frustrasi dan semakin menguatkan serta memelihara keyakinan irasional dalam dirinya sehingga ketika mereka mengalami suatu situasi buruk akibat perilaku korban, pemikiran mereka akan langsung terkait secara otomatis dengan keyakinan irasional mereka bahwa korban pasti jahat, korban tidak memenuhi keinginan mereka, sehingga membuat situasinya betul-betul sangat buruk, dan akhirnya mereka tidak dapat menoleransi lagi situasi yang mereka anggap buruk bagi dirinya. Begitu keyakinan irasional ini tertanam dalam diri mereka, muncul konsekuensi berupa rasa marah yang tidak tertahankan, berlebihan, serta di luar kewajaran kepada korban. Responden menganggap bahwa korban sangat jahat dan dirinya adalah seorang yang baik sehingga mereka pantas untuk memberi pelajaran kepada korban.

Rasa marah yang ditimbulkan akibat *irrational beliefs* (IB) adalah rasa marah yang tidak sehat. Rasa marah tersebut berisi keyakinan bahwa orang lain sama sekali tidak boleh melanggar aturan atau standar yang dimilikinya sehingga menyalahkan orang lain karena tidak memenuhi standar dirinya. Hal ini tidak sehat karena berisi sesuatu yang absolut sehingga pelaku tidak fleksibel dalam menilai keadaan orang lain. Pelaku menilai bahwa korban merupakan seseorang yang benar-benar jahat secara keseluruhan dan tidak memiliki sisi baik sama sekali. Hal ini juga merupakan suatu kesimpulan yang salah karena akan sehat untuk marah terhadap perbuatan orang lain, tetapi tidak kepada orang lain tersebut secara keseluruhan. Dengan *irrational beliefs* (IB), pelaku cenderung mengabaikan realitas, berpikir

tidak logis, semakin menambah masalah yang ada, serta menghambat perasaan yang sehat dan bertindak secara tidak konstruktif.

Ketika pelaku merasa benar-benar terganggu secara emosional, mereka memiliki keyakinan yang berasal dari suatu keharusan. Keharusan tersebut berbentuk penerimaan dari orang lain yang irasional. Jika pelaku tidak mengevaluasi bahwa penerimaan dari orang yang signifikan adalah sesuatu yang berharga, maka mereka tidak akan berusaha mendapatkannya atau ia tidak akan memiliki perasaan tertentu tentang penolakan dari mereka. Pelaku memiliki keyakinan yang irasional bahwa mereka harus diterima secara sosial dan mendapatkan afeksi dari orang lain. Setelah itu, pelaku akan menuntut orang lain untuk memperlakukannya sesuai dengan apa yang diinginkan. Jika orang lain tidak melakukannya, maka mereka adalah seseorang yang sangat buruk dan harus dihukum atas perbuatannya. Keharusan terhadap orang lain ini yang sering membuat seseorang merasa marah dan ingin membalas dendam. Namun, rasa marah yang berlebihan justru akan mendorong orang yang tidak mereka sukai menjadi semakin memperlakukannya dengan buruk. Hal ini tampak pada upaya yang telah dilakukan oleh para pelaku sebelumnya, yaitu dengan memperingatkan korban melalui ucapan verbal dengan sikap yang menantang, yaitu dengan mengucapkan kata-kata kasar atau melalui pemberontakan perilaku yang dilakukan secara pasif, yaitu keluar dari rumah tanpa kabar dengan mengambil sejumlah uang.

Setelah pelaku melampiaskan amarahnya dengan tidak konstruktif, mereka bahkan dapat merasa marah terhadap dirinya sendiri karena sudah melampiaskan rasa marah dengan tidak terkendali sehingga menimbulkan konsekuensi atau masalah baru. Setelah itu, pelaku menciptakan keharusan irasional tentang kondisi kehidupan yang dialaminya bahwa dunia termasuk orang-orang di dalamnya harus disusun sedemikian rupa. Pelaku menuntut agar mereka mendapatkan segalanya apa yang benar-benar diinginkan ketika menginginkan sesuatu. Hal ini diperkuat dengan karakteristik pelaku yang terbiasa mendapatkan kemudahan untuk mendapatkan apa yang diinginkan secara cepat sehingga menuntut bahwa apa yang diinginkan harus selalu dipenuhi secara langsung saat itu juga.

Akan tetapi, tuntutan-tuntutan irasional ini justru menghancurkan diri sendiri dengan menciptakan kemudahan mengalami frustrasi dan mengalami gangguan ketidaknyamanan. Setelah korban meninggal, pelaku tidak mendapatkan apa yang mereka harapkan. Mereka justru mendapatkan situasi tidak menyenangkan lainnya. Kebutuhan afeksi mereka tetap tidak terpenuhi bahkan justru semakin menjauh dari anak-anak akibat menjalani masa tahanan di dalam penjara. Selain itu, mereka masih merasa sakit hati dan marah kepada korban meskipun korban (frustrator) sudah tidak ada lagi. Jika pelaku masih belum melihat situasi yang ada secara objektif, maka mereka akan sulit untuk mengendalikan rasa marahnya. Oleh karena itu, pelaku perlu dibantu untuk memandang situasi secara objektif dan rasional sesuai dengan kondisi riil yang terjadi. Dengan demikian, pelaku akan dapat fleksibel dalam melihat situasi dari berbagai sudut pandang serta mampu menilai orang lain secara lebih fleksibel. Kemudian, pelaku dapat lebih jernih dalam mencari solusi pemecahan masalah dari berbagai alternatif yang tersedia agar dapat menyelesaikan konflik secara konstruktif dengan orang lain.

Rancangan Modul Materi Pengelolaan Rasa Marah (*Anger Management*) dengan Pendekatan REBT pada Wanita Pelaku KDRT

❖ Tujuan Intervensi:

Mengubah proses pembelajaran/asosiasi yang salah dari logika *irrational beliefs* menjadi *rational beliefs* sehingga menghasilkan konsekuensi berupa rasa marah yang berkurang/terkendali dengan efektif.

❖ Durasi waktu:

Durasi waktu yang dibutuhkan setiap sesi sesuai dengan yang tercantum pada modul, tetapi modul ini bukan suatu pedoman yang kaku melainkan fleksibel untuk digunakan. Durasi waktu maupun jumlah sesi dapat ditambahkan apabila sesuai dengan keadaan, misalnya poin yang dibutuhkan belum semua tergalai atau keadaan responden yang cukup resisten sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk mengkonfrontasi.

❖ Sikap yang diperlukan sebagai seorang terapis Pengelolaan Rasa Marah (*Anger Management*) dengan Pendekatan REBT:

- *Active-directive*
Terapis mengidentifikasi sumber masalah psikologis kemudian dapat mengkonfrontasi dan mengubah *irrational beliefs* responden.
- *Authoritative* bukan *authoritarian*
- *Unconditionally accept client*
Menerima klien apa adanya sebagai makhluk hidup yang sering berbuat merusak diri, tetapi tidak benar-benar buruk/baik
- Terbuka → *Therapeutically genuine*
Tidak ragu memberikan informasi personal dengan memberikan contoh dari apa yang dialami terhadap masalah serupa, bagaimana cara mengatasi masalah.
- Humor yang sesuai → informal dan *easygoing*
Bukan menertawakan responden, tetapi terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan merusak diri → Pandangan bahwa gangguan emosional berakar dari fakta bahwa responden terlalu serius memandang masalah diri, orang lain, dan dunia.
- Empati
 - *Affective empathy*: Mengomunikasikan bahwa terapis paham dengan apa yang klien rasakan
 - *Philosophic empathy*: Menunjukkan bahwa terapis paham filosofi yang mendasari perasaan itu
- Jangan menjalin relasi yang terlalu dekat dengan klien dan jangan memberikan kehangatan, atensi, kepedulian, dan dukungan.
 - Risiko I: Mendorong kebutuhan akan cinta dan penerimaan → dua *irrational ideas* yang merupakan inti dari banyak gangguan manusia
 - Risiko II: Mendorong LFT (*Low Frustration Tolerance*) atau *discomfort disturbance*.
Ketika terapis memberi kehangatan yang berlebihan dengan responden, mereka dapat menunjukkan “peningkatan”, tetapi hal ini merupakan ilusi karena di masa depan rentan untuk mengalami gangguan kembali. Selain itu, responden dengan masalah LFT hampir selalu mencari bantuan dari orang lain daripada mengatasi kesulitan hidupnya sendiri.

Tabel Indikator Evaluasi Perubahan yang Terjadi pada Responden Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi

<i>Kondisi sebelum dilakukan intervensi:</i>	<i>Kondisi setelah dilakukan intervensi:</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responden memiliki suatu tujuan yang ingin dicapai, yaitu: Mendapat penerimaan dan kasih sayang dari orang yang dituju tetapi terhambat oleh korban. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responden diasumsikan memiliki tujuan yang ingin dicapai, yaitu: Mendapat penerimaan dan kasih sayang dari orang yang dituju tetapi terhambat oleh korban.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dalam menghadapi situasi ini, responden memiliki <i>irrational beliefs</i> yang berakar dari suatu keharusan yang dogmatis dan absolut sehingga menghambat pencapaian tujuan tersebut. <i>Irrational Beliefs</i> (IB) rasa marah yang terdapat pada wanita pelaku KDRT berupa: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Tuntutan dogmatis (<i>dogmatic demands</i>) ❖ Situasi yang diyakini betul-betul sangat buruk (<i>awfulizing</i>) ❖ Toleransi frustrasi yang rendah (<i>low frustration tolerance</i>) ❖ Menyalahkan orang lain (<i>other rating</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dalam menghadapi situasi ini, responden memiliki <i>rational beliefs</i> yang berakar dari suatu <i>beliefs</i> yang bersifat <i>preferential</i> dan fleksibel dalam melihat permasalahan sehingga mampu mencapai tujuannya dengan lebih rasional dan sehat, yaitu berupa: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pilihan yang tidak bersifat dogmatis (<i>non-dogmatic preference</i>) ❖ Mengevaluasi keburukan (<i>evaluating badness</i>) ❖ Toleransi frustrasi tinggi (<i>high frustration tolerance</i>) ❖ Tidak menilai orang lain secara keseluruhan (<i>not globally rating others</i>)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responden cenderung sangat kaku dalam melakukan penilaian, menerapkan standar, aturan, ataupun keinginan dan harapannya sehingga mengarah pada <i>irrational beliefs</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responden membuat suatu penilaian/evaluasi positif yang bersifat fleksibel dan nonabsolut sehingga mengarah pada <i>rational beliefs</i>, misalnya “Saya lebih senang jika orang-orang menerima dan menyayangi saya”. Meskipun penilaian ini dapat melebihi data yang ada, tetapi tidak berdasarkan keyakinan yang absolut bahwa “Orang lain sudah seharusnya menyayangi saya dengan cara tertentu.” Oleh karena itu, jika orang lain ternyata tidak menyayangi sesuai dengan keinginan mereka, maka hanya akan muncul perasaan kecewa bukan rasa marah yang berlebihan.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responden melakukan asosiasi yang salah dengan membuat suatu kesimpulan secara negatif dan absolut bahwa korban pasti berbuat jahat kepada mereka. Kesimpulan ini melebihi data yang ada dari situasi yang sebenarnya terjadi. Dari sini, begitu pelaku menemui situasi A, secara otomatis timbul pemikiran-pemikiran subjektif yang memicu rasa marah yang berlebihan dan di luar kewajaran sehingga menghambat mereka untuk dapat mencari alternatif pemecahan lain selain melukai korban. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responden juga dapat membuat suatu penilaian/evaluasi negatif yang bersifat fleksibel dan nonabsolut, misalnya “Saya lebih senang jika orang-orang tidak mencela saya”. Meskipun penilaian ini dapat melebihi data yang ada, tetapi tidak berdasarkan keyakinan yang absolut bahwa “Korban sudah seharusnya tidak boleh memperlakukan saya dengan cara demikian”. Oleh karena itu, jika korban/orang lain memperlakukannya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, maka ia hanya akan merasa kecewa dan bukan merasa marah yang berlebihan.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dasar <i>irrational beliefs</i> perilaku membunuh para responden berdasarkan hal tersebut adalah logika tidak masuk akal yang menurut dirinya korban melakukan tindakan yang merugikan dirinya sehingga harus dibunuh. Rasa marah terhadap korban didasari oleh logika bahwa mereka dirugikan oleh korban, padahal para pelaku memiliki andil terhadap munculnya perilaku korban sebagai reaksi dari hasil interaksi antara pelaku dengan korban. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responden dapat memiliki <i>rational beliefs</i> dengan lebih fleksibel dalam melakukan penilaian dari situasi yang ada. Mereka mampu menganalisis sesuai data yang ada bahkan mampu menempatkan diri dari sudut pandang korban mengenai alasan korban bersikap tertentu kepada diri mereka bahwa mereka juga memiliki andil terhadap munculnya perilaku korban. Keadaan semula di mana mereka kaku dalam menerapkan keinginan/standar mereka, kemudian mereka mampu lebih fleksibel sehingga mampu melihat dari berbagai sudut pandang sehingga mampu menemukan berbagai alternatif pemecahan masalah, selain dengan cara melukai korban.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Irrational beliefs</i> rasa marah tersebut kemudian memiliki konsekuensi berupa rasa marah yang tidak sehat (<i>unhealthy negative emotion</i>), pemikiran untuk melakukan kekerasan sebagai bentuk pembalasan, dan tindakan kekerasan sebagai bentuk agresi terhadap orang lain. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Rational beliefs</i> tersebut memiliki konsekuensi berupa emosi yang sehat dapat berbentuk positif ataupun negatif (<i>healthy emotion</i>), pemikiran bahwa orang lain memiliki sifat kelebihan dan kekurangannya masing-masing sesuai dengan karakteristik bahwa manusia adalah pribadi yang unik, serta perilaku yang lebih adaptif dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Tabel Rancangan Modul Tiap Sesi Pengelolaan Rasa Marah (*Anger Management*) dengan Pendekatan REBT pada Wanita Pelaku KDRT

1. Sesi I

Pertemuan I: <i>Induction</i> Waktu: 60 menit			
Tujuan: <ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan tentang tujuan dan manfaat dilakukannya intervensi. - Memberikan materi tentang teknik ABCDE secara umum yang dikaitkan dengan masalah responden untuk menentukan masalah utama yang akan ditangani - Menjelaskan sifat dan proses REBT secara umum 			
Kegiatan	Durasi	Parameter Keberhasilan	Media
Menjelaskan tentang tujuan dan manfaat dilakukannya intervensi	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Responden paham tentang tujuan yang akan diperoleh dengan mengikuti kegiatan intervensi ini, yaitu untuk mengelola rasa marah dengan cara mengubah <i>irrational beliefs</i> menjadi <i>rational beliefs</i>. - Responden memiliki pemahaman tentang manfaat yang diperoleh bahwa pada akhirnya mereka akan dapat mengubah rasa marah menjadi bentuk rasa kecewa yang wajar, alternatif pemecahan masalah yang lebih beragam dalam bentuk yang matang, dan perilaku yang konstruktif dalam menyelesaikan konflik dengan orang lain. 	Alat tulis, kertas
Diskusi tentang kerugian dan mitos dari rasa marah	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Responden paham akan kepentingan menangani pengelolaan rasa marah bahwa terdapat banyak kerugian jika kita tidak mampu mengelola rasa marah dengan konstruktif. - Responden memahami bahwa mitos yang beredar tentang cara pengelolaan amarah tidak selalu benar, tetapi akan lebih tepat sasaran jika mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. - Responden semakin terdorong untuk mempelajari bagaimana cara yang efektif untuk dapat mengelola rasa marah 	Alat tulis, kertas, & buklet
Memberikan materi tentang teknik ABCDE secara umum yang dikaitkan dengan masalah responden	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Responden memahami secara umum penyebab mengapa dirinya merasa marah dan timbul niat untuk melakukan kekerasan, yang berasal dari keyakinan irasional yang dimilikinya bahwa peristiwa buruk yang dialami semuanya karena murni kesalahan orang lain sehingga orang lain tersebut harus dihukum karena kesalahannya. - Responden dan peneliti memiliki kesepakatan untuk menangani masalah tentang keyakinan irasional rasa marah secara lebih lanjut dalam terapi ini, yang merupakan inti penyebab mereka merasa marah hingga melakukan kekerasan. 	Alat tulis, kertas, & buklet
Menjelaskan sifat dan proses REBT secara umum	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Responden paham tentang peran serta pentingnya kerja sama antara terapis dengan responden demi tercapainya tujuan intervensi - Responden memperoleh gambaran mengenai langkah-langkah yang akan dijalani saat menjalani intervensi, yaitu melalui proses tanya-jawab, diskusi, serta pemberian PR untuk melatih teknik REBT bagi responden. 	Alat tulis, kertas, & buklet
Sesi pertanyaan lebih lanjut	10 menit	Responden memahami bagian informasi yang masih belum dipahami	Alat tulis, kertas

2. Sesi II

Pertemuan II: <i>Awareness</i> tentang situasi pemicu rasa marah (Menggali <i>Activating Event</i> (A) tentang <i>Anger</i> (Rasa Marah))			
Waktu: 60 menit			
Tujuan: - Memahami situasi pemicu tindak kekerasan yang membangkitkan rasa marah hingga mengakibatkan hukuman penjara			
Kegiatan	Durasi	Parameter Keberhasilan	Media
Responden diminta untuk menceritakan tentang situasi pemicu yang membangkitkan rasa marah untuk melakukan tindakan kekerasan, baik secara internal, eksternal, nyata, atau imajiner	50 menit	- Responden lebih paham tentang kepekaan diri terhadap situasi-situasi yang membangkitkan rasa marah terhadap anggota keluarga, khususnya korban. - Responden memahami bahwa penyebab mereka merasa marah terhadap anggota keluarganya sendiri hingga timbul perencanaan pembunuhan adalah karena tidak terpenuhinya kebutuhan mereka akan penerimaan dan kasih sayang dari orang yang dituju secara terus menerus.	Alat tulis, kertas, & Lembar kerja REBT
Sesi pertanyaan	10 menit	Tanya jawab agar responden dapat lebih memahami teknik A yang digunakan	Alat tulis, kertas, & Lembar kerja REBT

3. Sesi III

Pertemuan II: <i>Awareness</i> tentang <i>irrational beliefs</i> rasa marah (Menggali <i>Irrational Beliefs</i> (IB) tentang <i>Anger</i> (Rasa Marah))			
Waktu: 1 jam 30 menit			
Tujuan: - Memahami <i>irrational beliefs</i> rasa marah terkait dengan tindakan kekerasan yang membuat mereka mendapatkan vonis hukuman penjara			
Kegiatan	Durasi	Parameter Keberhasilan	Media
Responden diminta untuk mengungkapkan pikiran <i>dogmatic demands</i> apa saja yang dimiliki terhadap situasi tersebut	20 menit	Responden mengungkapkan pernyataan yang berlandaskan atas keyakinan bahwa korban harus melakukan sesuatu yang responden inginkan, yaitu korban tidak boleh menghalangi pemberian kasih sayang secara penuh dari orang yang signifikan sehingga ketika korban tidak melakukannya muncul rasa marah yang berlebihan dalam dirinya.	Alat tulis, kertas, & Lembar kerja REBT
Responden diminta untuk mengungkapkan pikiran <i>awfulizing</i> apa saja yang dimiliki terhadap situasi tersebut	20 menit	Responden mengungkapkan pernyataan yang berdasarkan atas keyakinan bahwa korban membuat kondisinya menjadi betul-betul sangat buruk sehingga membangkitkan rasa marah. Di sini responden menerima perlakuan tidak menyenangkan dari korban yang semakin lama semakin diperbesar dalam pikirannya membentuk keyakinan irasional bahwa situasi yang dialaminya merupakan situasi yang benar-benar sangat buruk sehingga muncul rasa marah di luar kewajaran.	Alat tulis, kertas, & Lembar kerja REBT
Responden diminta untuk mengungkapkan pikiran <i>low frustration tolerance</i> apa saja yang dimiliki terhadap situasi tersebut	20 menit	Responden mengungkapkan pernyataan yang berlandaskan atas keyakinan bahwa responden sama sekali tidak dapat bertahan dalam suatu situasi akibat perlakuan korban sehingga membangkitkan rasa marah. Harapan yang tidak tercapai secara terus-menerus membuatnya mudah mengalami frustrasi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai apa yang mereka inginkan sehingga mereka menganggap bahwa tidak memiliki harapan dan kesabaran lagi dalam menghadapi situasi buruk yang diyakini sebagai akibat dari perlakuan korban.	Alat tulis, kertas, & Lembar kerja REBT

Responden diminta untuk mengungkapkan pikiran <i>other rating</i> apa saja yang dimiliki terhadap situasi tersebut	20 menit	Responden mengungkapkan pernyataan yang berdasarkan atas keyakinan bahwa responden merasa marah karena korban sangat jahat sehingga mereka pantas dihukum. Oleh karena harapan/ekspektansi tidak tercapai, mereka menyalahkan orang lain bahwa perilaku korban sangat jahat sehingga korban pantas dihukum. Di sini, responden menyadari bahwa mereka menganggap dirinya lebih baik daripada korban sehingga ia menganggap bahwa dirinya layak untuk memberikan hukuman kepada korban.	Alat tulis, kertas, & Lembar kerja REBT
Sesi pertanyaan	10 menit	Tanya jawab agar responden dapat lebih memahami keyakinan irasional yang melandasi emosi marah mereka.	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT

4. Sesi IV

Pertemuan II: <i>Awareness</i> tentang konsekuensi <i>irrational beliefs</i> rasa marah dan perkembangannya (Menggali <i>Consequences</i> (C) dan <i>Development of Irrational Beliefs</i> tentang <i>Anger</i> (Rasa Marah)) Waktu: 1 jam 30 menit			
Tujuan:			
<ul style="list-style-type: none"> - Memahami konsekuensi yang diperoleh setelah memiliki <i>Irrational Beliefs</i> (IB) tentang rasa marah tersebut - Memahami perkembangan munculnya <i>irrational beliefs</i> (IB) tentang rasa marah sehingga responden mengetahui bahwa dirinya dapat memiliki pilihan untuk mengubahnya menjadi <i>rational beliefs</i> (RB) 			
Kegiatan	Durasi	Parameter Keberhasilan	Media
Responden diminta untuk menjelaskan konsekuensi yang diperoleh setelah memiliki <i>irrational beliefs</i> rasa marah	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Responden lebih paham tentang kepekaan diri terhadap konsekuensi dari pemikiran yang melandasi <i>irrational beliefs</i> (IB) dari situasi-situasi yang membangkitkan rasa marah. - Responden paham bahwa perasaan marah dan sakit hati yang tidak terkendali, perencanaan pembunuhan, serta tindak kekerasan yang mereka lakukan hingga korban tidak bernyawa lagi adalah bentuk konsekuensi dari keyakinan irasional mereka bahwa mereka kurang mampu melihat situasi dan orang lain apa adanya sehingga tidak fleksibel begitu korban tidak memenuhi harapannya. 	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Responden diminta untuk mendeskripsikan pembentukan dan perkembangan <i>irrational beliefs</i> rasa marah sejak masa kecil hingga saat ini sesuai dengan pertanyaan yang diberikan	50 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Responden mampu menyadari bagaimana pembentukan <i>irrational beliefs</i> (IB) tentang rasa marah sehingga dapat digunakan sebagai dasar pemikiran bahwa ia memiliki pilihan (<i>choice</i>) untuk mengubahnya menjadi <i>rational beliefs</i> (RB) - Responden dapat menyadari bahwa dirinya sebagai orang dewasa memiliki pilihan untuk mengubah <i>irrational beliefs</i> menjadi <i>rational beliefs</i> 	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Sesi pertanyaan	10 menit	Tanya jawab agar responden dapat lebih memahami teknik yang digunakan	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT

5. Sesi V

Pertemuan II: Melakukan <i>Disputing</i> (D) tentang <i>Irrational Beliefs of Anger</i> (Rasa Marah) dan mengetahui Efek baru (E) dari proses tersebut Waktu: 1 jam 30 menit			
Tujuan:			
<ul style="list-style-type: none"> - Mengkonfrontasi <i>irrational beliefs</i> yang telah diketahui pada pertemuan sebelumnya dengan <i>rational beliefs</i> - Menyadarkan responden tentang efek baru dari <i>Rational Beliefs</i> (RB) untuk menguatkan keberadaan RB yang memiliki dampak positif 			

- Perolehan <i>skill</i> /keterampilan mengubah <i>irrational beliefs</i> menjadi <i>rational beliefs</i>			
Kegiatan	Durasi	Parameter Keberhasilan	Media
<p>Proses <i>disputing</i> terhadap <i>irrational beliefs</i> dengan <i>rational beliefs</i> yang baru</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Detection</i>, yaitu mencari IB yang mengarah pada penghancuran diri emosi dan perilaku. • <i>Debating</i>, yaitu terapis bertanya sejumlah pertanyaan yang didesain untuk membantu responden agar dapat menyerah pada IB-nya. Langkah ini dapat dilakukan dengan bertanya sejumlah pertanyaan yang menantang/mengkonfrontasi IB tersebut. Hal ini terus dilakukan sampai responden mengakui ketidakakuratan dari IB yang dimilikinya dan mengakui keakuratan dari alternatif RB. • <i>Discriminating</i>, yaitu membedakan dengan jelas antara nilai yang non absolut (keinginan, kesukaan) dengan nilai yang absolut (tuntutan, perintah, keharusan). 	50 menit	<p>- Responden paham bahwa pikiran yang dimiliki bersifat irasional dan sebaliknya mengakibatkan efek yang negatif terhadap dirinya. Responden mampu mencari alternatif pemikiran lain terhadap situasi pemicu dan mampu memilih pemikiran yang bersifat rasional untuk menghadapi situasinya.</p> <p>-Responden menyerah dan menyadari bahwa keyakinannya selama ini bersifat irasional sehingga memiliki keinginan untuk mengubahnya menjadi rasional.</p> <p>-Responden mampu membuat pemikiran baru yang bersifat non absolut (keinginan, kesukaan) dan mampu membedakannya dari suatu nilai yang absolut (tuntutan, perintah, keharusan), misalnya bahwa responden ingin orang lain memperlakukannya dengan penuh kasih sayang, bukan harus diperlakukan dengan penuh kasih sayang oleh orang lain.</p>	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Responden diminta untuk merasakan efek baru setelah memiliki <i>rational beliefs</i> (RB)	30	<p>- Responden menyadari efek baru yang ditimbulkan dari perubahan <i>irrational beliefs</i> (IB) menjadi <i>rational beliefs</i> (RB) sehingga RB akan lebih menetap karena menyadari efek positif yang dialaminya.</p> <p>- Responden mengalami efek baru berupa emosi negatif yang lebih sehat (misalnya rasa kecewa yang tidak berlebihan), menemukan alternatif pemecahan masalah yang lebih matang, dan perilaku yang konstruktif dalam menyelesaikan konflik dengan orang lain.</p>	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Sesi pertanyaan	5 menit	Tanya jawab agar responden dapat lebih memahami teknik D yang digunakan sehingga mampu melakukannya sendiri begitu keyakinan irasional muncul kembali dalam dirinya	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Pemberian PR	5 menit	Responden mau melakukan PR untuk melakukan keterampilan yang sudah diajarkan terhadap situasi yang sering mereka temui sehari-hari di dalam lapas	Alat tulis, kertas

6. Sesi VI

Pertemuan III: <i>Monitoring</i> Teknik ABCDE tentang <i>Anger</i> (Rasa Marah) dan <i>Termination</i> Waktu: 60 menit			
Tujuan: <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan monitoring terhadap PR yang telah diberikan pada sesi sebelumnya - Pengulangan aktivitas pada sesi sebelumnya agar responden dapat lebih terlatih untuk melakukannya - Menyiapkan responden untuk dapat menjadi terapis bagi dirinya sendiri di masa yang akan datang (<i>expert</i>) 			
Kegiatan	Durasi	Parameter Keberhasilan	Media
Responden diminta untuk mengingat situasi saat ini yang sering membangkitkan rasa marah dan konsekuensi yang diperoleh saat berespon terhadap rasa marah tersebut	10 menit	Responden lebih paham tentang kepekaan diri terhadap situasi-situasi yang membangkitkan rasa marah saat ini	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Responden diminta untuk mengungkapkan <i>rational beliefs</i> (RB) yang telah dipelajari sebelumnya untuk diterapkan dalam situasi pemicu rasa marah	10 menit	Responden mampu mengungkapkan pikiran-pikiran RB yang melandasi rasa marah	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Responden diminta untuk berpikir tentang dampak positif yang dialami (<i>unhealthy emotional menjadi healthy emotional</i> , filosofi pemikiran baru, serta perilaku baru yang fungsional)	10 menit	Responden dapat memahami dampak positif dan merasakan <i>healthy emotional</i> , memiliki pemikiran baru bahwa ia senang jika diperlakukan dengan baik tetapi tidak harus demikian karena orang lain memiliki keunikannya masing-masing, serta perilaku yang fungsional dari keyakinan baru yang lebih rasional	Alat tulis, kertas & Lembar kerja REBT
Riviu tentang teknik ABCDE pada REBT untuk mempersiapkan responden menjadi terapis bagi dirinya sendiri di masa yang akan datang.	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Responden dapat menyadari ketika mengalami <i>unhealthy negative emotions</i> dan bertindak <i>dysfunctional</i> saat mereka melakukannya; - Responden mampu mendeteksi <i>irrational beliefs</i> yang mendasari pengalaman mereka - Responden mampu membedakan <i>irrational beliefs</i> dari <i>rational beliefs</i>; - Responden mampu menantang <i>irrational beliefs</i>; serta - Responden mampu menetralkannya dengan menggunakan metode perubahan diri secara kognitif, emotif, dan behavioral. 	Buklet & Lembar kerja REBT
Sesi pertanyaan	10 menit	Tanya jawab agar responden dapat lebih memahami teknik ABCDE yang digunakan	Alat tulis, kertas

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa keseluruhan responden wanita pelaku KDRT mengalami *Activating Event* (A) berupa terhambatnya pemenuhan afeksi dari orang yang signifikan baginya. Kemudian, *Irrational Beliefs* (IB) rasa marah yang terdapat pada wanita pelaku KDRT berdasarkan urutan jumlah yang paling banyak berupa menyalahkan orang lain (*other rating*), tuntutan dogmatis (*dogmatic demands*), situasi yang diyakini betul-betul sangat buruk (*awfulizing*), serta toleransi frustrasi yang rendah (*low frustration tolerance*). Sementara itu, Konsekuensi (C) yang terdapat pada wanita pelaku KDRT berupa emosi negatif yang tidak sehat (*unhealthy negative emotion*) yaitu rasa marah dan sakit hati yang tidak tertahankan, pemikiran berupa perencanaan untuk melawan dengan melukai korban, serta perilaku disfungsi (*dysfunctional behavior*) berupa eksekusi tindak kekerasan hasil dari perencanaan tersebut.

Irrational beliefs (IB) rasa marah yang dimiliki wanita pelaku KDRT sehingga melakukan kekerasan sampai menghilangkan nyawa orang lain meskipun anggota keluarganya sendiri diperoleh dari kekeliruan dalam membuat kesimpulan yang cenderung diulang dan dipertahankan membentuk suatu keyakinan. Mereka cenderung membuat suatu kesimpulan secara negatif dan absolut bahwa korban pasti berbuat jahat kepada mereka. Kesimpulan ini melebihi data yang ada dari situasi yang sebenarnya terjadi. Dari sini, begitu pelaku menemui situasi A, secara otomatis timbul pemikiran-pemikiran subjektif yang memicu rasa marah yang berlebihan dan di luar kewajaran sehingga menghambat mereka untuk dapat mencari alternatif pemecahan lain selain melukai korban. Dasar *irrational beliefs* perilaku membunuh para responden adalah logika tidak masuk akal sebagai bentuk pemikiran subjektif yang menurut dirinya korban melakukan tindakan yang merugikan dirinya sehingga harus dibunuh. Rasa marah terhadap korban didasari oleh logika bahwa pelaku dirugikan oleh korban, padahal para pelaku memiliki andil terhadap munculnya perilaku korban sebagai reaksi hasil interaksi antara pelaku dengan korban.

Rancangan intervensi bagi wanita pelaku KDRT di Lembaga Pemasarakatan Wanita Bandung disusun berdasarkan hasil dari data yang diperoleh berdasarkan *irrational beliefs* (IB) tentang rasa marah bahwa semua responden memiliki IB berupa menyalahkan orang lain, menuntut orang lain untuk melakukan sesuatu yang diinginkan. Jika tidak, maka mereka menganggap bahwa situasi yang dialami benar-benar sangat buruk, kemudian mereka akan mudah mengalami frustrasi akibat toleransi frustrasi yang rendah.

Berdasarkan hal tersebut, wanita pelaku KDRT dapat diberikan intervensi Pengelolaan Rasa Marah dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Guna mengubah *irrational beliefs menjadi rational*, responden dapat diberikan teknik *Disputation* (D) dengan mempertanyakan kembali fakta dari keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki. Responden dibawa untuk dapat melihat situasi dan orang lain secara lebih rasional agar mereka dapat fleksibel dalam menilai lingkungannya dan dapat menerima orang lain apa adanya. Dengan demikian, ia mampu memiliki toleransi frustrasi yang tinggi jika harapannya tidak terpenuhi bahwa ia akan lebih senang untuk menerima perlakuan yang ia harapkan dari orang lain tetapi bukan berarti mereka harus mendapatkan perlakuan sesuai dengan standar mereka dan semua orang tidak harus mengikuti standar berdasarkan keyakinan yang dipegangnya. Setelah itu, responden diharapkan dapat melihat dari berbagai sudut pandang termasuk dari sudut pandang korban sehingga mereka mampu menemukan alternatif pemecahan masalah yang lebih luas, khususnya saat mengalami konflik dengan orang lain. Setelah itu, responden dapat memiliki Efek baru (E) berupa emosi negatif yang sehat, pemikiran yang konstruktif, serta perilaku fungsional dalam menghadapi konflik dengan orang lain.

SARAN

Bagi peneliti lain yang ingin meneliti mengenai *irrational beliefs* (IB) rasa marah pada wanita pelaku KDRT dapat memperhatikan mengenai bagaimana bentuk *shame and guilt* yang dimiliki oleh wanita pelaku KDRT dan seberapa besar kebutuhan akan afeksi dan cara untuk mendapatkannya. Jumlah responden sebanyak tiga orang dapat dinyatakan cukup apabila data yang digali mampu diperoleh secara mendalam sesuai dengan masalah/isu penelitian. Kemudian, peneliti selanjutnya dapat melakukan uji coba terhadap modul ini.

Bagi responden atau warga binaan wanita pelaku KDRT secara keseluruhan, diharapkan dapat mencari bantuan kepada petugas kesehatan mental untuk mengatasi pengelolaan rasa marah. Selain itu,

penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai pengelolaan emosi marah, khususnya pada wanita pelaku KDRT. Bagi lembaga masyarakat, dengan ketersediaan berbagai fasilitas dan kegiatan yang sudah ada, akan lebih optimal jika ditambah dengan fasilitas kesehatan mental bagi para warga binaan agar dapat memiliki pola pikir yang konstruktif sehingga menghasilkan emosi yang sehat dan perilaku yang fungsional ketika kembali ke masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. (2005). *Penghakiman massa kajian atas kasus dan pelaku*. Jakarta: Accompli Publishing
- Abidin, Zainal. (n.d). *Kuliah: Metode penelitian kualitatif* [PowerPoint slides]. Bandung: Program Pascasarjana Fakultas Psikologi Unpad
- Admin. (2015). *Cemburu suami punya wil, lilis bakar andi*. Diakses 13 Juli 2016 dari <http://bogorpos.com/2015/05/07/cemburu-suami-punya-wil-lilis-bakar-andi/>
- Bandur, Agustinus. (2014). *Penelitian kualitatif metodologi, desain, & teknik analisis data dengan nvivo 10*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Baris, Gaye. (2015). Female Prisoners' Motivations of Violent Crimes: Defensive Or Aggressive? *The journal of international social research volume: 8 Issue: 39*
- Berkowitz, Leonard. (1988). *Frustration, appraisals, and aversively stimulated aggression*. University of Wisconsin-Madison: Alan R. Liss, Inc.
- Corey, Gerald. (2007). *Theory and practice of counseling and psychotherapy, edisi terjemahan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Creswell, John W. (2007). *Qualitative inquiry & research design, choosing among five approaches 2nd ed.* California: Sage Publications Inc.
- David, Daniel. (n.d). Rational emotive behavior therapy in the context of modern psychological research. *The Albert Ellis Institute*. Diakses 25 Juli 2016 dari <http://albertellis.org/rebt-in-the-context-of-modern-psychological-research/>
- Ellis, Albert & Dryden, Windy. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy 2nd ed.* New York: Springer Publishing Company, LLC
- Ellis, Albert & Tafrate, Raymond C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. New Jersey: Carol Publishing Group
- Fahri. (2015). *Polsek gunung sindur gelar reka ulang istri bakar suami*. Diakses tanggal 13 Juli 2016 melalui <http://inilahbogor.com/polsek-gunung-sundur-gelar-reka-ulang-istri-bakar-suami/>
- Henslin, James M. (2006). *Essentials of sociology a down-to-earth approach 6th ed;* edisi terjemahan oleh Sunarto, Kamanto. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2012). *Human learning 6th ed.* New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Poerwandari, Kristi. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Potter-Efron, Ronald T. (2015). *Handbook of anger management and domestic violence offender treatment*. New York: Routledge
- QSRInternational. (nd). *What is nvivo*. Diambil tanggal 15 Maret 2016 melalui <http://www.qsrinternational.com/what-is-nvivo>
- Rahmawati, F.Y. (2011). *Rancangan intervensi kognitif bagi siswa diksarit pa pk wan tni yang mengalami kesulitan penyesuaian diri trait kepribadian dan struktur kecerdasan di pusdikowad*. Jatinangor: Universitas Padjadjaran. Tesis tidak dipublikasikan.
- Santosa, Agus (2015). *Efektivitas rational behavior therapy untuk menurunkan gejala depresi pada pasien penyakit jantung dengan gejala depresi moderat*. Jatinangor: Universitas Padjadjaran. Tesis tidak dipublikasikan.
- Santrock, W. (2005). *Adolescence*. India: Mc Graw Hill
- Scherer, Klaus R., et al. (1975). *Human aggression and conflict interdisciplinary perspectives*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Shipway, Lyn. (2004). *Domestic violence a handbook for health professionals*. London: Routledge
- Wardhani, Syifa H. (2009). *Studi deskriptif mengenai sistem motif agresi pada wanita yang melakukan kejahatan terhadap tubuh dan nyawa di lapas wanita kelas IIA Bandung*. Jatinangor: Universitas Padjadjaran. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Wiramihardja, Sutardjo A. (2009). *Pengantar psikologi klinis edisi revisi*. Bandung: PT Refika Aditama