























Ellis dan Dryden (2007) percaya bahwa keyakinan irasional dibagi menjadi 3 yaitu tuntutan terhadap diri sendiri, tuntutan terhadap orang lain, dan tuntutan terhadap dunia / hidup.

Kekerasan dalam hubungan pacaran bisa berefek membuat korban menjadi berpikir irasional. Dalam REBT, dilakukan pendekatan untuk mengajak korban kekerasan dalam hubungan pacaran untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional. REBT diciptakan oleh Dr. Albert Ellis, seorang psikolog pada tahun 1955 (Corey, 1995).

Ellis menegaskan bahwa berpikir irasional menjadi masalah bagi individu. Hal itu akan menghambat individu dalam mencapai tujuan-tujuan, menciptakan emosi yang ekstrim yang mengakibatkan stress dan menghambat mobilitas dan mengarahkan pada tingkah laku yang menyakiti diri sendiri. Menyalahkan kenyataan, yaitu salah menginterpretasikan kejadian yang terjadi atau tidak didukung oleh bukti yang kuat. Mengandung cara yang tidak logis dalam mengevaluasi diri, orang lain, dan lingkungan sekitar (Frogatt, 2005).

REBT menegaskan bahwa keyakinan yang kaku dan absolut dalam bentuk ‘mesti’, ‘seharusnya’, ‘harus’, dan sejenisnya biasanya ditemukan pada inti gangguan emosional. Kepercayaan tersebut bagai perintah atau tuntutan yang diterapkan baik pada diri sendiri, orang lain, maupun dunia. Hal tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemburukan

Artinya mendefinisikan peristiwa negatif begitu buruk sehingga melampaui pemahaman manusia.

Contoh: *“Mengapa semua ini terjadi padaku? Seharusnya aku tidak mengalaminya. Sungguh malangnya nasibku.”*

2. Toleransi frustrasi yang rendah

Artinya ketidakmampuan individu untuk memikul ketidaksenangan yang dipersepsikan untuk bertahan terhadap ketidaknyamanan atau frustrasi dalam kehidupan mereka.

Contoh: *“Mengapa semua orang ribut tentangku? Mereka seharusnya tak melakukan itu. Aku sudah tak tahan lagi!”*

3. Pengutukan diri sendiri dan orang lain

Artinya memberikan label negatif pada diri sendiri atau orang lain berdasarkan tindakan, peristiwa, atau karakteristik kehidupan tertentu.

Contoh: *“Karena kau kehilangan pekerjaan, yang seharusnya tidak terjadi padaku, berarti aku ini bukan orang baik.”*

Keyakinan kaku seperti di atas yang disebut keyakinan irasional yang merugikan diri sendiri karena dipandang tidak logis dan tidak realitis. Keyakinan itu akan menghasilkan gangguan emosional.

Kepercayaan itu disebut rasional atau membentuk diri sendiri karena dipandang logis dan realistis. Kepercayaan itu membantu pencapaian tujuan dan biasanya mengurangi tingkat tekanan emosi, sehingga memfasilitasi pemecahan problem praktis. Maka dari itu ada 3 cara untuk mengatasi keyakinan irasional tersebut:

1. Anti pemburukan

Artinya peristiwa negatif atau tidak menyenangkan dinilai berdasarkan skala keburukan yang ada dalam pemahaman manusia.

Contoh: *“Betapapun aku tidak menyukainya, hal-hal tak menyenangkan ini terjadi padaku. Sungguh buruk, namun tak sangat buruk.”*

2. Toleransi frustrasi tinggi

Yaitu kemampuan untuk bertahan atau bertoleransi terhadap kesulitan atau ketidaknyamanan dalam kehidupan seseorang.

Contoh: *“Banyak orang meributkanku saat ini, tapi aku bisa menghadapinya tanpa harus menyukainya.”*

3. Penerimaan diri dan orang lain

Artinya manusia dipandang tak sempurna dan selalu berubah, sehingga sia-sialah melabeli mereka dengan cara apapun.

Contoh: *“Tentu saja, aku lebih suka tidak kehilangan pekerjaan, tapi tidak ada alasan mengapa itu tidak harus terjadi padaku. Tanpa itu, aku masih bisa bahagia dan menerima diriku. Aku terlalu berlebihan mengutuk diriku. Karena itu tak ada gunanya terkait dengan hilangnya pekerjaanku.”*

Ellis mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

- a. Saya yakin harus dicintai atau disetujui oleh hampir setiap orang dimana saya menjalin kontak.
- b. Saya yakin mestinya harus benar-benar kompeten, adekuat dan mencapai satu tingkat penghargaan yang diakui seutuhnya.
- c. Beberapa orang berwatak buruk, jahat dan kejam, karena itu mereka layak disalahkan dan dihukum.
- d. Menjadi sebuah bencana besar ketika suatu hal terjadi seperti yang tidak pernah saya inginkan.
- e. Ketidakhahagiaan disebabkan oleh situasi tertentu yang berada diluar kemampuan saya mengendalikannya.
- f. Hal-hal yang berbahaya atau menakutkan adalah sumber terbesar kekhawatiran, dan saya harus mewaspadaai potensi destruktifnya.
- g. Lebih mudah menghindari kesulitan dan tanggung jawab tertentu ketimbang menghadapinya.
- h. Saya semestinya bergantung pada beberapa hal dan orang lain, dan semestinya memiliki orang-orang yang sungguh bisa diandalkan untuk memperhatikan saya.
- i. Pengalaman dan kejadian masa lalu menentukan perilaku saya saat ini, pengaruh masa lalu tidak pernah bisa dihapus.
- j. Saya mestinya cukup kesal terhadap problem dan gangguan yang ditimbulkan orang lain.
- k. Selalu terdapat solusi benar atau sempurna untuk setiap problem, dan itu mestinya bisa ditemukan, atau problemnya tidak akan pernah selesai hingga tuntas.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.

Secara khusus, pendekatan ini berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
2. Pikiran irasional berasal dari proses belajar, yang irasional didapat dari orangtua dan budayanya.
3. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosional yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional
4. Gangguan (*self verbalising*) yang terus menerus emosional yang disebabkan oleh verbalisasi dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
5. Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
6. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Pendekatan REBT berpendapat bahwa individu mengalahkan atau mengganggu dirinya dengan dua cara, yaitu: dengan memegang teguh keyakinan irasional tentang diri yang disebut dengan *ego disturbance* dan dengan memegang teguh keyakinan irasional tentang emosi dan kenyamanan fisik. Hal ini disebut juga dengan *discomfort disturbance*. (Frogatt, 2005).

Untuk menangani problem emosional, REBT menyarankan untuk mengembangkan sistem keyakinan berdasarkan preferensi, keinginan, hasrat yang fleksibel, dan tak absolut.

Contoh: “*Aku sangat menginginkan cintamu, namun tak ada alasan mengapa aku harus mendapatkan yang kuinginkan?*”

Pada beberapa penelitian dengan indikasi tindak kekerasan yang memengaruhi kondisi emosi dan psikologis seseorang dapat ditangani

dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (Rosner, 2011). Beberapa bukti menunjukkan bahwa depresi yang membuat seseorang memiliki pernyataan buruk tentang dirinya akan turut memengaruhi perkembangan psikologi dan relasi dengan lingkungan menjadi terganggu (Sava, 2009). Untuk itu pendekatan REBT menjadi salah satu alternatif treatment atau terapi yang efektif dalam menangani depresi (Matud, 2005) karena hal pertama yang harus direduksi adalah dari merubah pola pikir atau pernyataan diri yang negatif menjadi positif.

Penelitian Anggreiny (2013) menunjukkan bahwa REBT dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan seksual. Pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), subyek diajak untuk menyelesaikan emosi negatifnya yang prinsip dasar terapi ini adalah menekankan pada proses belajar dalam melatih keterampilan untuk melakukan perubahan pola pikir yang tidak rasional dan mengembalikannya kepada pola pikir yang rasional, serta mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah atau gangguan emosinya.

Menurut Lestari (2013), intervensi REBT terhadap korban (Hyland, Shevlin, Adamson, & Boduszek, 2015) kekerasan dalam rumah tangga dapat mengatasi masalah depresi korban, dengan meningkatkan pola pikir rasional serta efektif dalam mengatasi gangguan emosi.

REBT menjelaskan bahwa pemikiran tidak rasional dapat didebat, dijelaskan dan diajari melalui proses argumentasi, pekerjaan rumah, perubahan bahasa/pernyataan diri yang positif (Froggatt, 2005). Secara umum pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah untuk membantu subyek dalam memodifikasi pernyataan diri, keyakinan dasar dan filsafat hidup (Safford, 2007). Dengan menempatkan kondisi emosi ke dalam kerangka berpikir rasional (Ellis, 1990), subyek, dalam hal ini korban kekerasan dalam pacaran diharapkan untuk dapat menampilkan perilaku yang rasional juga (Iacoviello, 2009). Kemudian masalah yang dihadapi diharapkan dapat menjadi lebih ringan atau bahkan menjadi sehat seutuhnya (De Boni, 2005).

### 2.3.3 Aspek-aspek REBT

Aspek-aspek *Rational Emotive Behavior Therapy* (Ellis, 1990) meliputi aspek pikiran (*rational*), perasaan (*emotive*), dan tingkah laku (*behavior*).

#### 1. Aspek kognitif (*rational*)

Aspek kognitif berkaitan dengan pikiran seseorang. Bagaimana individu reflek menilai suatu kejadian yang dilihat, didengar, atau dirasakannya. Misal mempertanyakan kenapa orang memukul dirinya setelah kejadian dipukul, gangguan konsentrasi, gejala panik, merasa tidak mampu, serasa ingin mati, atau ingin segera pergi dari tempat ini.

Contoh umum: *“Kondisi di tempat kerja saya sangat kacau”*

2. Aspek perasaan (*emotive*)

Aspek ini berkaitan dengan perasaan seseorang. Perasaan yang muncul setelah mengalami kejadian. Misal, putus asa, senang, marah, tak berdaya, gelisah, takut, mudah tersinggung, marah, sedih, tegang, frustrasi.

Contoh umum: *“Saya tidak tahan bekerja di situ”*

3. Aspek perilaku (*behavior*)

Aspek ini berkaitan dengan perilaku seseorang. Perilaku yang nampak setelah suatu kejadian terjadi. Misal, tidak mau didekati laki-laki, tidak mau bertemu orang yang membentakinya, gemetar, gugup, kaget.

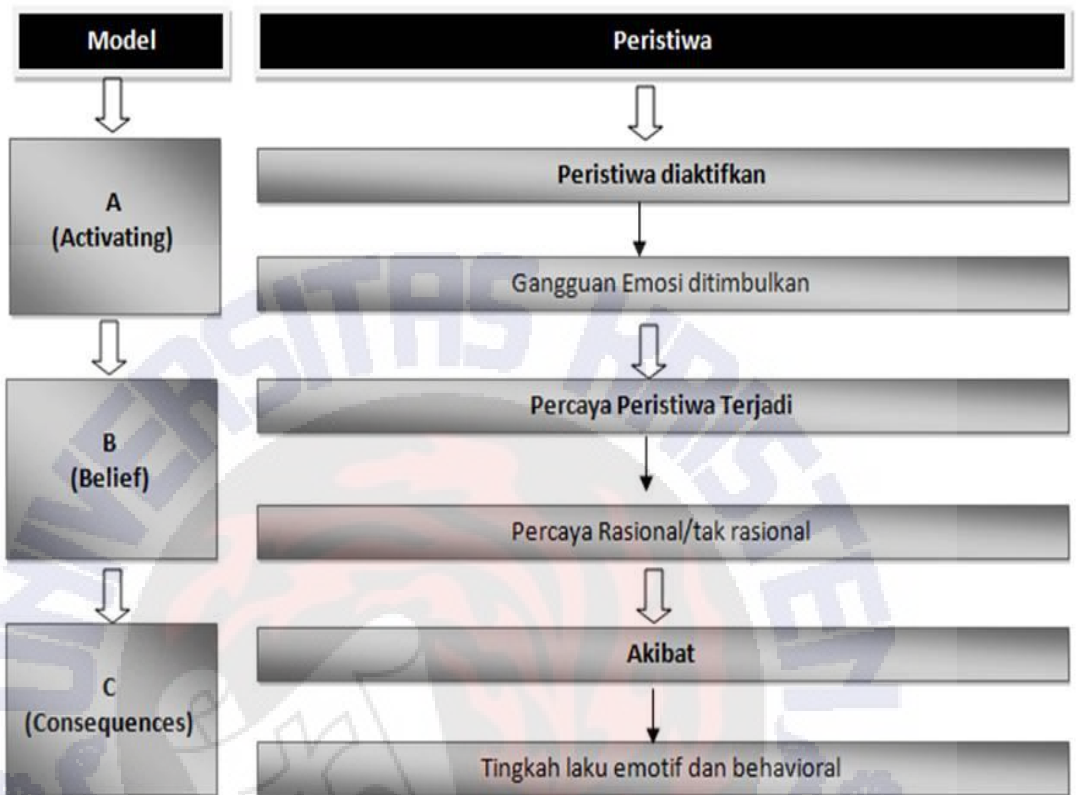
Contoh umum: *“Saya akan keluar dari kantor ini”*

Ketiga aspek tersebut dalam REBT saling berkaitan dan saling memengaruhi.

### **Model ABC**

Model ABC dalam REBT:





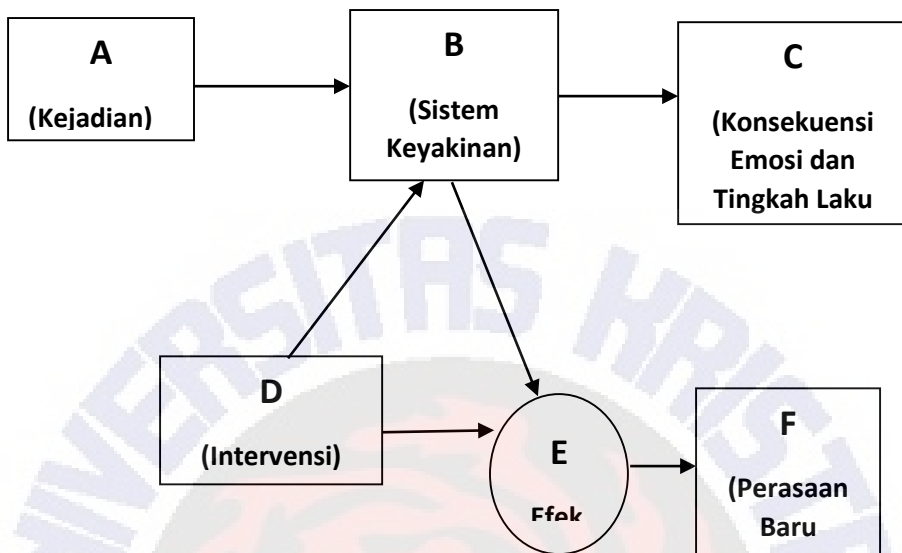
Gambar 2.1 Model ABC REBT Ellis

Dalam teori ABC, dapat dijelaskan:

A: Activating event atau kejadian pemicu

B: Belief atau keyakinan mengenai

C: Consequences / konsekuensi dalam bentuk perasaan atau Perilaku



Gambar 2.2 Model ABCDE REBT

Setelah proses ABC, seperti terlihat pada gambar 2.2, maka dilanjutkan dengan proses DE. Sehingga menjadi ABCDE. REBT menawarkan model yang relatif sederhana untuk memahami bagaimana aspek pemikiran bisa menciptakan perasaan terganggu, dan untuk mengatasi pikiran-pikiran yang menimbulkan gangguan. Berikut adalah urutannya:

A: *Activating event*, peristiwa yang memicu (misalnya kehilangan pekerjaan)

B: *Belief*, keyakinan yang mendasari pandangan seseorang tentang peristiwa tersebut.

Contoh: “*Karena aku kehilangan pekerjaan, yang seharusnya tidak terjadi padaku, artinya aku ini bukan orang baik.*”

C: *Emotional dan behavioral consequence*, konsekuensi perilaku dan emosi terutama ditentukan oleh kepercayaan seseorang tentang peristiwa tersebut. Misalnya, depresi dan menarik diri dari dunia, mencegahnya untuk mencari pekerjaan lain.

D: *Disputing*, mendebat keyakinan yang menyebabkan gangguan emosi. Dalam tahap ini, klien dibantu untuk memeriksa kembali dan

mempertanyakan cara berpikirnya saat ini. Klien juga dibantu untuk mengembangkan model berpikir baru yang lebih fungsional.

Contoh: *“Tentu saja, aku lebih suka tidak kehilangan pekerjaan, tapi tidak ada alasan mengapa itu tidak harus terjadi padaku. Tanpa itu, aku masih bisa bahagia dan menerima diriku. Aku terlalu berlebihan untuk mengutuk diriku, karena itu tak ada gunanya terkait dengan hilangnya pekerjaanku.”*

E: *Effective*, pandangan rasional efektif dan baru yang diikuti perubahan emosional dan perilaku. Misalnya, Ia sedih karena akan dibuat menjadi berlebihan, tetapi kembali masuk ke dunia dalam rangka mencari pekerjaan baru. Sekarang penerimaan diri mendasari upayanya dalam mencari pekerjaan.

Terapi dalam REBT ini pada intinya adalah aplikasi dari filosofi teori ABC ditambah dengan intervensi DE.

Adapun terapi REBT bertujuan untuk:

1. Membantu individu untuk meminimalkan gangguan emosional
2. Menurunkan perilaku yang merusak diri sendiri
3. Mengarahkan individu ke aktualisasi diri sehingga individu memiliki kehidupan yang bahagia

Intinya, terapi REBT ini untuk membantu individu agar lebih rasional dan jelas dalam berpikir, berperasaan, dan berperilaku secara efektif dan efisien untuk mencapai tujuan-tujuan dalam hidupnya.

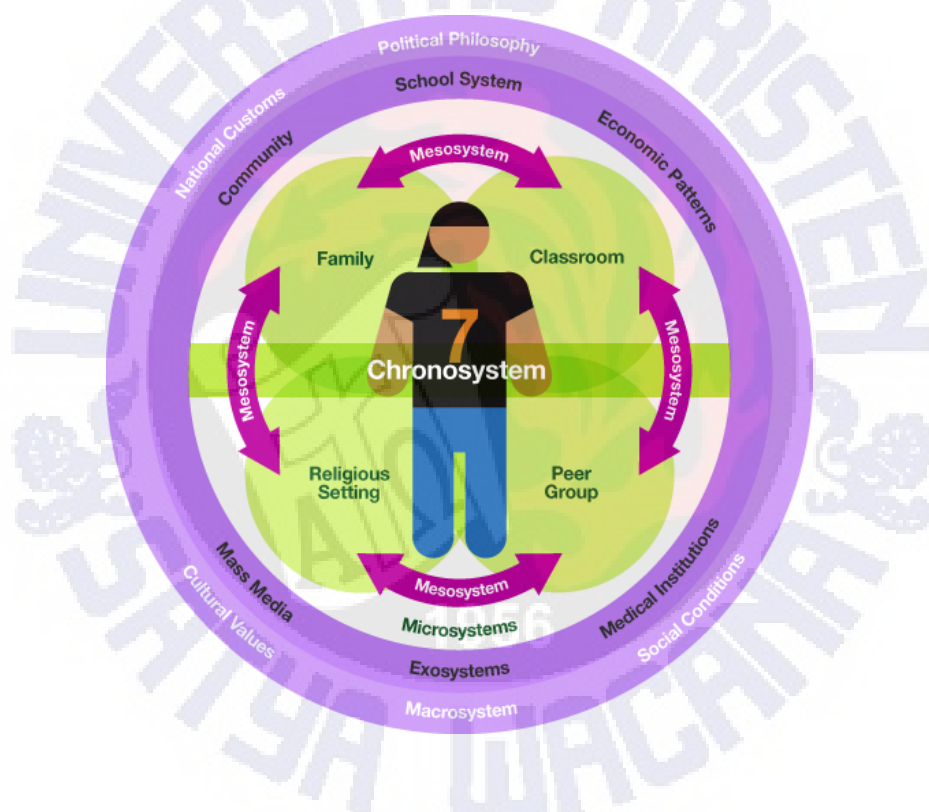
Beberapa strategi yang dapat digunakan dalam disputation, yaitu dengan ceramah, debat, humor dan kreatifitas. REBT mengutamakan aspek pikiran, namun tidak melupakan aspek perasaan dan perilaku.

#### **2.4 Kekerasan dalam Pacaran dalam kerangka Teori Ekologi Bronfenbrenner**

Teori ekologi telah banyak diaplikasikan dalam literatur dan penelitian mengenai kekerasan. Banyard (2011) mengemukakan bahwa *framework* teori ekologi ini cocok digunakan untuk mengamati fenomena masalah kekerasan, karena *framework* ini mengamati sebuah masalah dari berbagai aspek seperti aspek individual, lingkungan, situasional, dan faktor-faktor sosiokultural terkait lainnya. Teori ekologi telah digunakan sebagai *guiding framework* dalam topik penelitian kekerasan seperti penelitian Intimate Partner Violence (Alaggia, Regehr, & Jenney, 2012; Weeks &

LeBlanc, 2011) dan juga penelitian mengenai kekerasan dalam pacaran (Connolly, Friedlander, Pepler, Craig, & Laporte, 2010). Banyard (2011) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa teori ekologi dapat menjadi sebuah *framework* yang dapat digunakan untuk memahami fenomena kekerasan dalam pacaran dengan cara mengeksplorasi konteks dimana berada, mulai dari mikrosistem sampai makrosistem.

Adapun teori ekologi Bronfenbrenner dapat dijelaskan seperti gambar berikut:



Gambar 2.3 Teori Ekologi Bronfenbrenner

Bronfenbrenner (1977) menciptakan model teori ekologi yang pertama dan model ini menjelaskan bagaimana perilaku dan perkembangan seorang individu dipengaruhi oleh interaksi-interaksi dari beberapa sistem. Teori ekologi ini terdiri dari empat sistem yang saling berelasi satu sama lain, yaitu: 1) Mikrosistem (lapisan terdalam dalam teori ekologi yang terdiri dari lingkungan dimana individu berinteraksi secara langsung dengannya, contohnya seperti lingkungan rumah, sekolah, dan tempat

bekerja), 2) Mesosistem (inter-relasi dan interaksi dari dua atau lebih mikrosistem, seperti interaksi antara lingkungan rumah dan sekolah). 3) Eksosistem (konteks lingkungan dimana individu tidak memiliki kontak secara langsung dengan konteks ini, tetapi tetap memiliki dampak terhadap individu tersebut, seperti komunitas yang lebih luas dimana individu tinggal), dan 4) Makrosistem (lapisan terluar dalam teori ekologi yang terdiri dari nilai-nilai budaya pada konteks masyarakat yang lebih umum). Pada tahun 1955, Bronfenbrenner menambahkan sistem kelima yaitu dalam teori ini yaitu kronosistem, yang mendeskripsikan kejadian-kejadian historis dan masa-masa transisi yang dapat memberi dampak pada sistem-sistem yang lainnya.

Dalam mikrosistem, ada beberapa faktor dalam sistem ini yang memberikan dampak terhadap kekerasan dalam pacaran. Menurut Foshee dkk (2011), lingkungan keluarga dan keberfungsian relasi dalam keluarga adalah dua faktor yang penting dalam mikrosistem. Hal tersebut menunjukkan faktor-faktor seperti tingginya tingkat konflik dalam keluarga, perceraian orang tua, hubungan orang tua dengan anak yang tidak harmonis, dan kurangnya support dan monitoring dari orang tua terhadap anak, berhubungan dengan meningkatnya resiko timbulnya kekerasan dalam hubungan pacaran pada anak setelah anak remaja atau dewasa muda. Menurut Vagi dkk (2013), terpaparnya anak pada kekerasan di lingkungan keluarga dalam bentuk mengalami kekerasan secara langsung dari orang tua, dan atau menyaksikan secara langsung terjadinya kekerasan terhadap istri oleh suami, dapat meningkatkan risiko anak untuk melakukan kekerasan dalam pacaran atau menjadi korban kekerasan dalam pacaran kedepannya.

Lingkungan *peer* grup juga dapat memengaruhi terjadinya kekerasan dalam pacaran, terutama dalam mikrosistem. Menurut Foshee, Reyes, dan Ennet (2010), keterlibatan dalam *peer* grup yang berperilaku antisosial, memiliki *peer* grup yang juga melakukan kekerasan dalam pacaran, atau berada dalam *peer* grup yang melakukan tindakan kekerasan dalam bentuk apapun, berkorelasi dengan meningkatnya risiko individu tersebut menjadi pelaku kekerasan dalam pacaran.

Interaksi antara beberapa mikrosistem di atas dapat disebut sebagai mesosistem. Menurut Vagi dkk. (2013), interaksi antara mikrosistem dalam konteks kekerasan dalam pacaran ini (seperti interaksi lingkungan keluarga yang buruk dengan lingkungan *peer* grup yang buruk), dapat memengaruhi perilaku individu dan menyebabkan individu tersebut terbiasa untuk berkonflik dalam hal berelasi dengan orang lain, memiliki sifat agresif, memiliki *communication skill* yang buruk, dan kurang memiliki skill yang

baik dalam hal resolusi konflik. Faktor-faktor ini dapat menjadi faktor risiko yang menyebabkan timbulnya konflik dalam relasi, termasuk juga dalam relasi pacaran. Konflik dalam relasi pacaran dapat menjadi pemicu terjadinya kekerasan dalam relasi berpacaran tersebut (Vagi, 2013).

Pada sistem berikutnya, yaitu eksosistem, ada beberapa faktor dalam level komunitas yang berhubungan dengan kekerasan dalam pacaran. Penelitian terdahulu menemukan bahwa paparan terhadap kekerasan di dalam komunitas, misalnya di lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja, berasosiasi dengan meningkatnya insiden kekerasan dalam pacaran di komunitas tersebut (Foshee dkk., 2011; Vagi dkk., 2013).

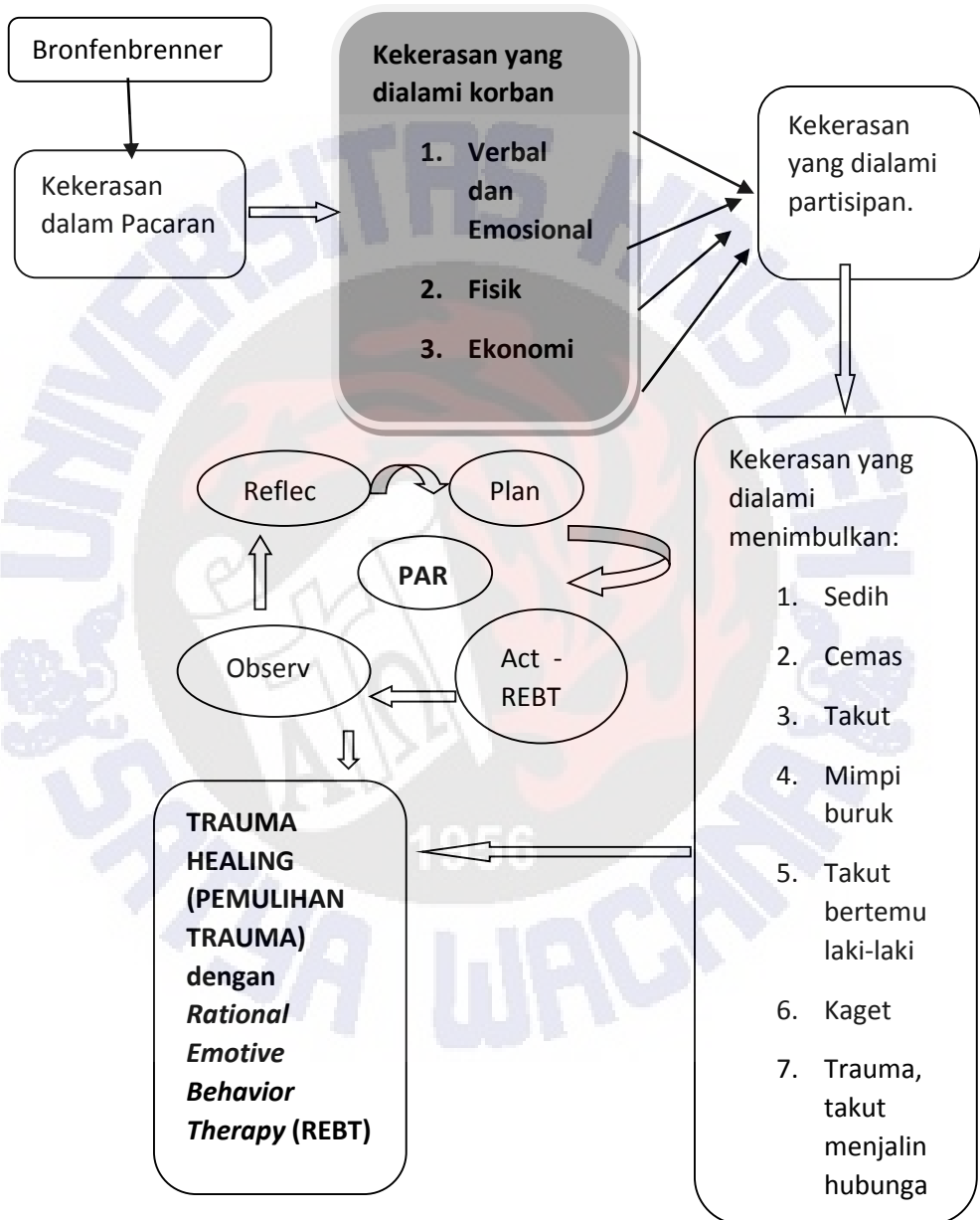
Sistem selanjutnya adalah makrosistem. Menurut Connolly dkk. (2010), paparan terhadap gambar dan berita mengenai kekerasan di media massa dapat memengaruhi persepsi individu terhadap kekerasan dalam pacaran. Connolly juga menyatakan bahwa norma sosial dan budaya mengenai peran gender dan hubungannya terhadap kekerasan secara umum juga dapat memengaruhi persepsi seseorang mengenai kekerasan dalam pacaran.

Norma sosial dan budaya seperti sikap yang toleran terhadap kekerasan yang dilakukan oleh laki-laki, dapat meningkatkan risiko terjadinya insiden kekerasan dalam pacaran. Connolly dkk juga berpendapat bahwa perilaku kekerasan dan agresifitas terhadap orang lain yang ditampilkan di media massa dapat menjadi model negatif bagi individu remaja dan dewasa muda dalam hal berperilaku. Menurut Connolly dkk, hal ini berpotensi untuk meningkatkan penerimaan terhadap norma-norma perilaku kekerasan dan dapat meningkatkan risiko terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran.



## 2.5 Kerangka Teori

Di bawah ini adalah kerangka teori dari paparan-paparan di atas.



Gambar 2.4 Kerangka Teori

Dari gambar 2.3 dapat dilihat bahwa kekerasan dalam pacaran yang terjadi sebelumnya, bila dilihat dari teori ekologi Bronfenbrenner, bisa disebabkan oleh beberapa faktor dari lingkungan keluarga, lingkungan sekitar, keberfungsian relasi baik dalam keluarga ataupun sistem. Hal tersebut seperti yang telah dijelaskan pada sub bab kekerasan dalam pacaran dalam kerangka teori ekologi Bronfenbrenner.

Adapun jenis kekerasan dalam pacaran yang dialami korban kekerasan dalam pacaran pada penelitian ini adalah kekerasan verbal dan emosional, fisik, ekonomi, dan seksual. Akibat kekerasan tersebut adalah perasaan sedih, cemas, takut, sering bermimpi buruk, takut bertemu laki-laki karena masih ada trauma, mudah kaget jika mendengar suara keras, serta trauma, takut menjalin hubungan dekat dengan laki-laki.

Dari kondisi seperti di atas, maka dilakukan penelitian ini, dengan melakukan trauma healing. Dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cognitive behavior* yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Adapun prinsip dasar terapi ini adalah menekankan pada proses belajar dalam melatih keterampilan untuk mengguncang pola pikir yang irasional, mengembangkan pola pikir yang rasional, serta mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah atau gangguan emosinya. Hal ini diharapkan agar korban kekerasan dalam pacaran akan mampu mendebat pikiran irasional yang muncul akibat kekerasan dalam pacaran yang dialami dan menggantinya dengan pikiran rasional, sehingga mereka dapat mengatasi emosi negatif atau gangguan emosi yang muncul tersebut.

Intervensi REBT dilakukan dengan metode Participatory Action Research (PAR) yang dilakukan dalam beberapa siklus. Adapun tahapan dalam masing-masing siklus meliputi perencanaan (*plan*), Pelaksanaan (*act*), Pengamatan (*observe*), dan Refleksi (*reflect*).