

**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* PADA “HS”
(STUDI KASUS EKS PENYALAHGUNA NAPZA YANG MENGALAMI AGRESIVITAS
DI KELURAHAN CIBEUREUM KECAMATAN CIMAHI SELATAN BANDUNG)**

A s m i n i

Dinas Kebudayaan, Pariwisata, Pemuda, dan Olahraga
Kabupaten Bangka Tengah
asmini@yahoo.com

Abstract

The implementation of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) to “HS” (Case study of ex-drug abuser which in aggressiveness in Cibeureum Village Cimahi Selatan sub-district Bandung)

The problem is which studied is as ex-fdrug abuser who experienced emotive and instrumental aggressiveness behavior experienced by “HS” is caused by irrational or negative thought to his father’s new family. The performed intervention is model A-B-C-D application and home assignment. The aim of the research to implement Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) by using model A-B-C-D and home assignment in reducing aggressiveness behavior.

The research method used to find and explore the meaning of social phenomenon that occurred. The obtained meaning exploration is in natural setting based on the field result. Case study is method to understand individual conducted in integrative and comprehensively.

The research method showed that The Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) can eliminate thought, emotion and aggressive behavior on “HS” to accept his father’s new family. HS began to eliminate negative thought about her step sister and step mother. He is able to show positive behavior marked by stopping push her step sister’s body, drop her father motorcycle, kick his father house fence and break a flower vase belong to her step mother. HS able to create intimate relationship with her father’s new family.

Key words: Rational Emotive Behavior Therapy, ex-drug abuser, aggressiveness

Abstrak

Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada “HS” (Studi Kasus Eks Penyalahguna Napza yang Mengalami Agresivitas di Kelurahan Cibeureum Kecamatan Cimahi Selatan Bandung). Permasalahan yang dikaji adalah eks penyalahguna Napza yang mengalami agresivitas, baik agresivitas emosional maupun instrumental. Perilaku agresif yang dialami oleh informan “HS” disebabkan oleh adanya pemikiran irrasional atau negatif kepada keluarga baru ayahnya. Intervensi yang dilakukan adalah menerapkan Model A – B – C – D dan penugasan rumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menerapkan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan menggunakan model A – B – C – D dan penugasan rumah dalam mengurangi perilaku agresif.

Metode penelitian menggunakan metode kualitatif dengan rancangan penelitian berupa studi kasus. Penelitian kualitatif dilakukan untuk menggali dan mengeksplorasi makna dari suatu fenomena sosial yang terjadi. Eksplorasi makna yang didapatkan berada dalam setting alamiah berdasarkan hasil di lapangan. Studi kasus merupakan suatu metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat menghilangkan pikiran, emosi, dan perilaku agresif pada “HS”. Hal ini dibuktikan dengan adanya kesadaran dari diri “HS” untuk menerima kehadiran keluarga baru ayahnya. HS mulai menghilangkan pikiran negatif tentang adik tiri dan ibu tirinya. HS mampu memunculkan perilaku

positif yang ditandai dengan cara menghentikan kebiasaan mendorong tubuh adik tirinya, menjatuhkan sepeda motor ayahnya, menendang pagar rumah ayahnya dan memecahkan pot bunga ibu tirinya. Bahkan, HS mampu menciptakan hubungan yang akrab dengan keluarga baru ayahnya.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy*, eks penyalahguna NAPZA, agresif

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa transisi tersebut seringkali ditandai dengan adanya berbagai gejala masa muda, seperti mencari kesenangan dengan teman sebaya, mencoba-coba sesuatu yang baru baginya, melakukan inovasi dalam berbagai hal dan sebagainya. Inovasi yang dilakukan tersebut akan dirasakan berguna ketika masa remaja digunakan untuk kegiatan atau hal-hal yang positif, bukan negatif. Adanya proses memilih yang positif ataupun negatif pun tidak lepas dari kemampuan seorang remaja untuk mengorganisasikan seluruh pikiran dan pemahamannya akan hakikat kehidupannya.

Pengaruh penyalahgunaan NAPZA akan berbeda pada setiap orang. Selain tergantung berapa takaran yang digunakan, cara pemakaian, berapa sering menggunakan, jenis apa yang dipakai, juga dipengaruhi oleh kondisi tubuh yang bersangkutan. Sementara pengaruh yang bisa ditimbulkan dalam jangka pendek adalah hanya merupakan kenikmatan sesaat seperti menghilangkan stres, perasaan gembira, bebas terus-menerus, menghilangkan rasa sakit, lapar serta menimbulkan gairah bercinta. Penyalahgunaan NAPZA dalam dosis tinggi akan berisiko pada kerusakan susunan syaraf otak secara permanen. Lebih berbahaya lagi jika penggunaan tidak disertai dengan resep dokter, yang bisa berdampak pada kematian. Bersamaan dengan penyalahgunaan NAPZA tersebut, dampaknya bisa bermacam-macam, seperti menimbulkan kecemasan, perilaku agresif, ketakutan, halusinasi serta sakit di bagian tubuh lainnya.

Berdasarkan hasil reasesmen yang dilakukan, HS masih belum bisa menerima kenyataan

bahwa ayahnya menikah lagi dengan perempuan yang berasal dari Batam dan memiliki seorang anak. HS menyimpan amarah kepada ayahnya karena kehadiran adik tirinya telah menggesernya sebagai anak kandung dari ayahnya. HS mengungkapkan bahwa ia tidak menyukai ibu tirinya, tidak pernah memberi salam ketika bertemu di jalan. Amarah terpendam tersebut pada akhirnya memunculkan perilaku agresif pada diri HS, seperti menyakiti adik tirinya ketika bertemu di jalan dengan cara mendorongnya hingga terjatuh dan HS merasa puas telah melakukannya. Adik tirinya hanya bisa menangis menerima perlakuan kasar dari HS. HS mengakui pada saat melihat adik tirinya, HS selalu berpikir bahwa dengan menyakiti adik tirinya, ayahnya akan merasakan sakit seperti yang dialami oleh informan.

Perilaku kasar juga ditunjukkan oleh HS dengan cara mendorong sepeda motor ayahnya yang selalu terparkir di depan rumah ayahnya. Rumah ayahnya memiliki pagar, namun pagar tersebut seringkali terbuka ketika siang hari. Kesempatan ini digunakan oleh HS untuk masuk ke halaman rumah ayahnya yang pintunya selalu tertutup rapat. HS pun belum pernah bertemu dan berbicara dengan ayahnya karena ayahnya pagi-pagi sudah berangkat bekerja. Selain itu juga, HS seringkali memecahkan pot bunga milik ibu tirinya. HS menggunakan sebuah kayu untuk merusaknya, mengaduk-aduk tanahnya dengan kayu tersebut dan memecahkan pot tersebut sehingga bunganya pun menjadi hancur. HS merasa perlu melakukan itu karena HS selalu mencari pelampiasan amarahnya ke suatu benda atau barang yang menjadi milik ibu tiri atau milik ayahnya. HS memiliki pemikiran irrasional dengan menganggap pot bunga adalah sosok ibu tirinya.

HS berpikir dan beranggapan bahwa ibu tirinya seperti sosok nenek lampir yang jahat,

yang telah menyakiti ibunya. HS selalu berpikir ingin mengganggu dan merusak segala hal yang terkait dengan ibu tirinya, meskipun dilakukan secara diam–diam. Saat ini, ibu tirinya hanya sebagai ibu rumah tangga yang jarang sekali keluar rumah, hal tersebut diakui oleh tetangga–tetangganya. Ibu tiri HS yang statusnya orang baru di Ranca Bentang, merupakan sosok yang jarang sekali bersosialisasi. HS mengungkapkan jika ibu tirinya mungkin saja ketakutan jika akan bertemu dengan HS atau ibu HS karena HS mengakui jika ibu kandungnya sudah membenci ayahnya dan tidak mau bertemu dengan ayahnya lagi. Tetangga HS pun mengakui ketidakakuran kedua keluarga ini karena HS sering didapati sedang merusak barang milik ayah atau ibu tirinya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti akan memberikan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* kepada HS untuk mengatasi aspek kognitifnya, terutama penalaran irrasionalnya. *REBT* ini dipopulerkan oleh Albert Ellis, seorang terapis perilaku kognitif yang terkemuka yang tesisnya mengenai reaksi emosional yang terus–menerus disebabkan oleh kalimat–kalimat internal yang berulang–ulang dikatakan kepada diri sendiri dan pernyataan diri tersebut mencerminkan berbagai asumsi yang kadangkala tidak terucapkan – keyakinan irrasional (*irrational beliefs*) tentang apa yang diperlukan untuk menjalani hidup lebih bermakna.

Activating Events (A) ini menunjukkan stimulus atau peristiwa–peristiwa pengaktivasi bagi HS atau dengan kata lain semua kejadian yang dialami oleh HS baik di masa lalu maupun masa sekarang, *Belief (B)* ini terkait dengan keyakinan atau nilai–nilai yang dimiliki oleh HS yang bersifat negatif dan menyangkut permasalahan hidupnya, *Concequences (C)* ini terkait dengan adanya berbagai konsekuensi emosional atau emosi yang ditunjukkan oleh HS dan *Dispute (D)* ini mengarah kepada adanya usaha HS untuk membantah semua penalaran atau pemikiran irrasional yang dimilikinya. Oleh sebab itu,

dengan menggunakan *REBT*, diharapkan terjadi perubahan pada perilaku HS yang agresif, melalui penyelesaian emosi negatif atau gangguan emosi yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, “Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi agresivitas emosional dan instrumental pada informan?”

Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk: 1) Menerapkan model A (*Activating Events*) dalam *REBT* kepada informan yang mengalami agresivitas emosional dan instrumental, 2) Menerapkan model B (*Belief*) kepada informan yang mengalami agresivitas emosional dan instrumental, 3) Menerapkan model C (*Concequences*) kepada informan yang mengalami agresivitas emosional dan instrumental, 4) Menerapkan model D (*Dispute*) kepada informan yang mengalami agresivitas emosional dan instrumental.

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam meningkatkan kemampuan pemahaman bagaimana *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dalam mengatasi agresivitas emosional dan instrumental pada eks penyalahguna NAPZA. Model A (*Activating events*), B (*Belief*), C (*Concequences*), D (*Dispute*) dan juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi akademisi, pekerja sosial di panti dan pihak lain yang berkepentingan bila menghadapi kasus serupa.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan input dalam meningkatkan keberfungsian sosial eks penyalahguna NAPZA, terutama meminimalisir perilaku agresif yang muncul pada individu, baik berupa agresif emosional maupun instrumental.

Tinjauan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Istilah *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* sukar diganti dengan istilah Bahasa Indonesia yang tepat, tapi dapat dideskripsikan bahwa *REBT* merupakan corak konseling yang menekankan pada kebersamaan dan integrasi berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*) dan berperilaku (*acting*) serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang terjadi pada cara berpikir akan menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Maka, orang yang mengalami gangguan dalam perasaannya, harus dibantu untuk meninjau kembali caranya berpikir dan memanfaatkan akal sehat.

Albert Ellis (1913-2007) membentuk model **A-B-C-D** dalam REBT bahwa masalah emosi dan neurotik timbul dari tiga sumber utama yaitu pikiran, emosi dan perilaku. Pikiran memainkan peranan penting dalam mempertahankan gangguan psikologis. Menurut Ellis, manusia bertanggung jawab atas perasaan gangguan yang ditimbulkan oleh mereka sendiri, baik sadar maupun tidak sadar. Oleh karenanya, individu memerlukan niat untuk bisa melakukan sebuah perubahan.

A (*Activating events*) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami oleh individu. Peristiwa yang terjadi tersebut baik berupa fakta, kejadian, tingkah laku atau sikap kepada orang lain.

B (*Belief*) yaitu keyakinan, nilai, pandangan atau verbalisasi individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan rasional (***rational belief* atau *rB***) dan keyakinan yang irrasional (***irrational belief* atau *iB***). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang irrasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional dan karena itu tidak produktif.

C (*Consequences*) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan **A (*Activating Event*)**. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B), baik yang irrasional maupun yang rasional.

Untuk membantah keyakinan irrasional yang dimiliki oleh informan maka ditambahkan **D (*Dispute*)**. Pada esensinya, *dispute* merupakan aplikasi dari metode ilmiah untuk menolong informan membantah keyakinan irrasional.

Tinjauan Agresivitas

Berkowitz (Zamzami, 2007) menjelaskan bahwa agresif merupakan bentuk perilaku yang dimaksud untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental. Para Psikolog menyebut suatu tindakan yang dilakukan lebih untuk tujuan ekstrinsik daripada kesenangan yang diperolehnya atau dengan kata lain perilaku agresif yang mempunyai tujuan lain disamping kejahatan dikenal sebagai agresif instrumental. Sedangkan Psikolog Sosial berpendapat bahwa ketika seseorang tersinggung atau dalam kondisi marah dan berusaha menyakiti orang lain, disebut juga sebagai agresif emosional. Secara umum, yang dimaksud dengan gangguan emosi dan perilaku adalah ketidakmampuan yang ditunjukkan dengan *respons emosional* atau perilaku yang berbeda dari usia sebayanya, budaya atau norma sosial. Ketidakmampuan tersebut akan mempengaruhi prestasi sekolah yaitu prestasi akademik, interaksi sosial dan keterampilan pribadinya. Ketidakmampuan ini sifatnya menetap dan akan lebih tampak bila sang anak berada dalam situasi yang dirasakan menegangkan olehnya.

Tinjauan Eks Penyalahguna NAPZA

Penyalahgunaan adalah penggunaan salah satu atau beberapa jenis NAPZA secara berkala atau teratur di luar indikasi medis, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan gangguan fungsi sosial. Eks penyalahguna NAPZA adalah seseorang yang sudah berhenti mengkonsumsi NAPZA atau sudah terlepas dari jeratan NAPZA.

Narkotika terbagi menjadi 3 (tiga) bagian yaitu 1) Narkotika alami adalah narkotika yang zat adiktifnya diambil dari tumbuh-tumbuhan (alam), contohnya; ganja, hasis, koka, dan opium; 2) Narkotika semisintetis adalah narkotika alami yang diolah dan diambil zat aktifnya (intisarnya) agar memiliki khasiat yang lebih kuat sehingga dapat dimanfaatkan untuk kepentingan kedokteran. Contohnya; morfin, kodein, heroin, dan kokain; 3) Narkotika sintetis adalah narkotika palsu yang dibuat dari bahan kimia. Narkotika ini digunakan untuk pembiusan dan pengobatan bagi orang yang menderita ketergantungan narkoba (substitusi). Contohnya; petidin, methadon, dan naltrexon.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif menurut Creswell (2012) merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema yang umum dan menafsirkan makna data.

Langkah-langkah dalam penelitian studi kasus yaitu: 1) Pemilihan kasus hendaknya dilakukan secara bertujuan (*purposive*). Kasus dapat dipilih oleh peneliti dengan menjadikan objek orang, lingkungan, program, proses, dan

masyarakat atau unit sosial. Ukuran dan kompleksitas objek studi kasus haruslah masuk akal, sehinggadapat diselesaikan dengan batas waktu dan sumber-sumber yang tersedia; 2) Pengumpulan data. Pengumpulan data ini terdapat beberapa teknik, tetapi yang lebih dipakai dalam penelitian kasus adalah observasi, wawancara, dan analisis dokumentasi. Peneliti sebagai instrumen penelitian, dapat menyesuaikan cara pengumpulan data dengan masalah dan lingkungan penelitian, serta dapat mengumpulkan data yang berbeda secara serentak; 3) Analisis data. Setelah data terkumpul peneliti dapat mulai mengagregasi, mengorganisasi, dan mengklasifikasi data menjadi unit-unit yang dapat dikelola. Agregasi merupakan proses mengabstraksi hal-hal khusus menjadi hal-hal umum guna menemukan pola umum data. Data dapat diorganisasi secara kronologis, kategori atau dimasukkan ke dalam tipologi. Analisis data dilakukan sejak peneliti di lapangan, sewaktu pengumpulan data dan setelah semua data terkumpul atau setelah selesai dan lapangan; 4) Perbaikan. Meskipun semua data telah terkumpul, dalam pendekatan studi kasus hendaknya dilakukan penyempurnaan atau penguatan (*reinforcement*) data baru terhadap kategori yang telah ditemukan. Pengumpulan data baru mengharuskan peneliti untuk kembali ke lapangan dan barangkali harus membuat kategori baru, data baru tidak bisa dikelompokkan kedalam kategori yang sudah ada; 5) Penulisan ini ditulis secara komunikatif, mudah dibaca, dan mendeskripsikan masalah yang dialami oleh informan, sehingga mernudahkan pembaca untuk memahami seluruh informasi penting mengenai permasalahan agresivitas yang dialami oleh informan.

Pembahasan

Pertama: Perilaku Agresif pada Informan "HS"

Informan penelitian ini berinisial "HS", berjenis kelamin perempuan dan berusia 16 tahun. Informan "HS" adalah eks binaan

BRSPPP Lembang yang telah mengikuti rehabilitasi sosial selama 10 bulan. Saat penelitian ini dilaksanakan informan kembali ke orang tua di Kelurahan Cibeureum Kecamatan Cimahi Selatan Bandung. Informan “HS” adalah anak ke-1 dari 2 bersaudara dari pasangan suami “DD” istri “SS”.

Kasus yang menjadi fokus penelitian ini adalah kasus yang berhubungan dengan masalah agresivitas yang dimiliki oleh informan (HS). Berdasarkan asesmen awal, informan berperilaku agresif karena kekesalan dan kebencian kepada orang tuanya yang berpisah dan memilih menggunakan NAPZA untuk memberikan ketenangan dirinya, namun justru memperparah keadaan informan. Akibat perilaku agresif yang dimiliki oleh informan ini berdampak pada perilaku kasar kepada orang lain, terutama kepada keluarga baru ayahnya, yang terdiri dari ibu tiri dan adik tiri. Perilaku agresif yang ditunjukkan informan seperti memecahkan pot bunga milik ibu tirinya, mendorong tubuh adiknya hingga

terjatuh, menjatuhkan sepeda motor ayahnya, menendang pagar rumah ayahnya, diam–diam seringkali menjelek–jelekan adik tirinya kepada teman–teman adiknya tersebut. Penyebab timbulnya perilaku agresif pada diri HS ini karena HS memandang bahwa perceraian ayah dengan ibunya yang menyebabkan perilakunya menjadi tak terkendali sehingga membuat HS sulit sekali menerima kenyataan hidupnya. Informan yang lahir pada tanggal 19 Maret 1998 ini selalu berpikir negatif kepada keluarga baru ayahnya dan seringkali berperilaku kasar.

Kedua: Sumber Kekuatan dan Kelemahan HS

Berdasarkan hasil asesmen dari perspektif kekuatan yang dilakukan bersama dengan informan, maka dapat diketahui beberapa hal mengenai kelebihan dan kelemahan informan. Informan melihat kekuatan HS yang dikemukakan oleh Dennis Saleebey dalam *The Strengths Perspective in Social Work Practice* seperti dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1
Model Strength Based Perspective dari Dennis Saleebey (2005)

Kekuatan	
Lingkungan	Individu
• Ibu dan kakek yang selalu ada untuk HS • Bibi yang mensupport • Suami yang mensupport • Tetangga yang peduli • Penerimaan Tetangga yang positif	• Memiliki semangat untuk berusaha • Pandai karate • Memiliki keinginan untuk berubah • Bertekad tidak mengecewakan ibu • Memiliki rasa solidaritas kepada orang • Mengidolakan alm.Ustadz Jefry Al Buchori dan mau mengikuti perilaku positifnya
• Orangtua yang berpisah • Teman banyak yang pengguna NAPZA • Lokasi tempat tinggal banyak pengguna NAPZA	• Agresif • Sulit mengontrol emosi • Cerewet • Sulit menerima nasihat ibu dan kakek
Kelemahan	

Ketiga: Penerapan Model A-B-C-D dalam REBT

Sesi Pertama: penerapan model A1 (*Activating Events* 1), B1 (*Beliefs* 1), C1 (*Consequences* 1), D1 (*Dispute* 1) terkait dengan status informan sebagai anak:

Model A1 (*Activating Events* 1): Peneliti meminta HS untuk menceritakan hal-hal yang terjadi dan hal itu sangat menggangukannya. HS tidak habis pikir kenapa ayahnya dengan mudahnya meninggalkan ibu dan dirinya. HS sering mempertanyakan hal tersebut kepada kakeknya, namun jawaban kakeknya belum bisa memuaskan keingintahuannya. HS berpikir bahwa ayahnya bukanlah sosok ayah yang bisa diandalkan, dengan menelantarkan anak dan istrinya. HS hanya bisa merasakan kekesalan yang berkecamuk dalam dirinya yang akhirnya memunculkan rasa benci kepada ayahnya.

Model B1 (*Belief* 1): Peneliti mengajak informan untuk menceritakan tentang adanya keyakinan, kepercayaan atau nilai-nilai yang terkait dengan cara informan memandang statusnya sebagai anak. Kepercayaan yang irrasional ini menjadi masalah yang harus diselesaikan. Informan merasa dianaktirikan oleh ayah dan ibunya sehingga memunculkan anggapan HS bahwa ia bagaikan bawang putih yang senantiasa mendapat perlakuan tidak adil.

Model C1 (*Consequences* 1): Peneliti melakukan observasi ekspresi wajah dan bahasa tubuh HS ketika proses pelaksanaan penerapan model A1 (*Activating Events* 1) seperti yang telah dijabarkan di atas. HS terlihat berubah ekspresi wajahnya menjadi memerah dan cemberut serta menggigit bibirnya karena mengingat lagi statusnya sebagai anak. HS juga terlihat langsung menoleh ke arah lain, menghindari tatapan mata dengan peneliti, meremas-remas tangannya dan menggigit bibirnya setiap kali mengingat hal itu. Perubahan sikap dan perilaku tersebut menunjukkan bahwa HS

memang masih memendam kemarahan kepada ayahnya.

Model D1 (*Dispute* 1): Peneliti memberikan kebebasan kepada HS untuk merekonstruksikan pikirannya sendiri, tetapi dengan persyaratan bahwa HS harus mengubah cara berpikir yang negatif menjadi positif dan pada akhirnya informan bisa melihatnya dari sisi positif dengan cara mengingat kembali kenangan yang pernah ada antara informan dengan ayahnya. Penugasan Sesi Pertama untuk Informan yaitu dengantarget perilaku bahwa HS berhenti menjatuhkan sepeda motor ayahnya, berhenti mendorong tubuh adik tirinya dan berhenti menendang pagar rumah ayahnya.

Sesi kedua: Penerapan model A2 (*Activating Events* 2), B2 (*Belief* 2), C2 (*Consequences* 2), D2 (*Dispute* 2) terkait dengan aturan yang harus dijalani.

Model A2 (*Activating Events* 2):

HS mengungkapkan bahwa ia seringkali merasa kesal dengan aturan yang diberikan oleh ibunya yaitu aturan jam keluar bermain di warnet dan jam keluar malam. Informan menganggap aturan yang diberlakukan kepadanya tersebut tidak adil baginya.

Model B2 (*Belief* 2): Adanya aturan yang ditetapkan oleh ibu HS, belum merubah perilaku HS yang lebih sering berada di luar rumah. Terkait dengan aturan tersebut, HS menganggap bahwa dirinya diibaratkan seperti burung yang terbang bebas.

Model C2 (*Consequences* 2): Peneliti melihat perubahan ekspresi wajah dan bahasa tubuh informan ketika mulai berbicara tentang aturan yang harus dijalannya, terkait dengan jam keluar malam dan jam bermain. HS terlihat menunjukkan wajah yang datar dan tidak peduli serta sesekali menundukkan kepala beserta memainkan ujung rambutnya. Kebiasaan HS menyimpan foto adik tirinya yang di ambil dari *facebook* ayahnya dan mencoret-coret foto tersebut, membuat HS

semakin berpikir bahwa ia harus selalu memantau perkembangan kehidupan ayahnya.

Model D2 (*Dispute 2*): Peneliti mengungkapkan kerugiannya ketika HS lebih banyak menghabiskan hari-harinya diluar rumah. Peneliti mengingatkan kepada HS bahwa cita-cita HS yang pernah dimilikinya, hendaknya perlahan-lahan berusaha diwujudkan, dengan cara memulainya dari usaha kecil terlebih dahulu

Sesi ketiga: penerapan model A3 (*Activating Events 3*), B3 (*Belief 3*), C3 (*Consequences 3*), D3 (*Dispute 3*) yang terkait dengan hak yang harus diterima informan.

Model A3 (*Activating Events 3*): Pada pelaksanaan model A3 ini, HS mengungkapkan tentang hak yang seharusnya ia dapatkan sebagai anak. Menurut HS, hak itu meliputi kasih sayang dari seorang ayah, uang jajan dari ayah dan masalah keputusan yang juga seharusnya melibatkan HS.

Model B3 (*Belief 3*): Informan memiliki kepercayaan tersendiri tentang kondisi hidupnya yang kurang mendapatkan kasih sayang dari seorang ayah. Informan seringkali mengibaratkan dirinya seperti burung di dalam sangkar, yang terkekang, terkurung sendirian dalam kesepiannya, tanpa ada perhatian dari orang yang disayangnya.

Model C3 (*Consequences 3*): HS mengakui jika masih seringkali merasa kesal ketika mulai bercerita tentang ayahnya yang tidak pernah memberinya uang jajan dan perhatian. Peneliti melihat ada perubahan pada ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang mengisyaratkan bahwa HS masih memendam kekesalan dan kebencian kepada ayahnya. HS seringkali tersenyum miris dan memerah wajahnya ketika mulai menceritakan kembali tentang keberadaan ayahnya tersebut. Selain itu, HS terlihat sering menggerakkan kakinya di bawah meja. Peneliti mengingatkan kepada HS bahwa semakin sering ia merusak pot bunga milik ibu tirinya, maka yang akan

semakin kewalahan menggantinya dengan yang baru adalah ayahnya sendiri.

Model D3 (*Dispute 3*): HS ingin memperbaiki hubungannya dengan ayahnya dan keluarga baru ayahnya, namun ia mengakui jika ia belum mengerti harus berbuat seperti apa. Pada akhirnya, HS menyadari bahwa kurangnya perhatian dari ayahnya juga bukanlah kesalahan ayahnya semata, namun karena ibunya belum mengijinkannya. Penugasan Sesi ketiga untuk Informan (A3, B3, C3, D3) yaitu dengan target perilaku berhenti memecahkan pot bunga milik ibu tirinya.

Sesi keempat: penerapan model A4 (*Activating Events 4*), B4 (*Belief 4*), C4 (*Consequences 4*), D4 (*Dispute 4*) yang terkait dengan perjalanan hidup informan.

Model A4 (*Activating Events 4*): Informan selalu menjadikan setiap kejadian hidupnya menjadi kenangan baginya. Informan mengakui bahwa dia merasa Tuhan tidak adil untuk kehidupannya karena selain ayah dan ibunya berpisah, informan juga merasa tidak mampu untuk bekerja pabrik karena tidak memiliki keahlian. Pendidikan formal yang hanya sampai pada kelas II SMP, membuat HS berpikir bahwa akan kesulitan jika hendak melamar pekerjaan di pabrik. HS berpikir bahwa ia akan sulit bisa mencari uang dengan pendidikannya sekarang.

Model B4 (*Belief 4*) : Pada penerapan model B4 ini, informan merasa bahwa hidupnya seperti bunga mawar, yang indah dilihat namun memiliki duri. Informan ingin menginformasikan bahwa ia mengibaratkan duri adalah ketika ia mengalami fase kehidupan yang keras di luar rumahnya, dengan berbagai hal yang terjadi di sana, bahkan memunculkan perilaku menyimpang. Duri itu adalah segala pengalaman pahitnya, baik di dalam keluarganya maupun di luar rumah.

Model C4 (*Consequences 4*): Pada sesi keempat ini, peneliti melihat perubahan pada

ekspresi dan bahasa tubuh informan. Peneliti melihat bahwa informan lebih sering terlihat tersenyum dan berbinar–binar matanya serta seringkali mengangguk–anggukan kepalanya ketika berbicara tentang perjalanan hidupnya yang penuh liku. Di satu sisi, informan menyadari bahwa ia terkadang merasa hebat dengan segala perilakunya yang sudah terbentuk, di sisi lain informan ini berkeinginan untuk berubah, ingin hidup lebih bersih, bebas dari obat – obatan dan alkohol.

Model D4 (Dispute 4): Peneliti memotivasi informan agar terus belajar untuk membantah pikiran–pikiran negatifnya tentang apapun yang telah dialaminya. Informan harus segera mengalihkan pikiran negatif yang muncul yang hanya akan merusak semangat hidupnya dan mengganggu ketenangan hidupnya. HS mulai memikirkan simbol untuk dirinya, yaitu kelinci. HS beranggapan bahwa sosok kelinci adalah hewan yang imut, lucu, dan bersih. HS menginginkan hidupnya seperti kelinci yang bersih, bersih dari kehidupan yang negatif dan bersih dari pikiran–pikiran negatif. Penugasan sesi ke empat untuk Informan dengan target perilaku informan diminta untuk memfokuskan dirinya membantu ibunya membuat pola baju boneka dan memasarkannya.

Sesi kelima: penerapan model A5 (Activating Events 5), B5 (Belief 5), C5 (Consequences 5), D5 (Dispute 5) terkait dengan menjalin hubungan yang akrab dengan keluarga baru ayahnya.

Model A5 (Activating Events 5): Peneliti semakin melihat adanya perubahan pada HS yang semakin tenang dalam mengontrol dirinya. Pada sesi ke lima ini peneliti akan mengkhususkan pada usaha untuk menyatukan dan menumbuhkan keakraban antara keluarga baru ayahnya dan keluarga ibunya. Peneliti melihat bawa adanya keinginan HS untuk bisa membuka komunikasi lagi dengan ayahnya, namun masih ragu–ragu. Keraguan itu muncul karena HS menyadari bahwa sejak ayahnya menetap di Ranca Bentang, HS sering mengganggu kehidupan ayahnya dan merusak barang–barang milik ayahnya.

Model B5 (Belief 5): Informan masih meragukan dirinya sendiri untuk berubah menjadi lebih baik. HS menyadari bahwa sejak ia ditinggal oleh kedua orangtuanya, HS seringkali berbuat onar dijalanan sehingga tetangga–tetangganya telah memberinya label atau stigma sebagai anak yang nakal. Kenakalannya yang tidak hanya sebatas kenakalan mengganggu teman–temannya, namun juga sering berkelahi dan terlibat tawuran.

Model C5 (Consequences 5): Peneliti mengamati perkembangan emosional HS dari hari ke hari, dari setiap sesi per sesi dilaksanakan. Informan semakin menunjukkan emosi yang positif, yang ditandai dengan tidak ditemukan lagi guratan kemarahan ketika berbicara tentang kehidupan baru ayahnya. HS lebih sering menunjukkan senyum malunya yang disertai dengan sorotan matanya yang berbinar–binar. HS mengakui bahwa semakin ia bisa menerima semua keadaannya dengan ikhlas, semakin mudah ia merasakan ketenangan hatinya.

Model D5 (Dispute 5): Orang yang masih belum berubah menjadi orang yang baik bukanlah pilihan yang baik. Perubahan itu tidak akan terjadi jika seseorang itu tidak berusaha mewujudkannya. Terkadang orang melihat dari sesuatu yang besar, perubahan yang besar, namun ia melupakan satu hal bahwa tidak akan ada perubahan yang besar jika tidak dimulai dengan perubahan yang kecil. Peneliti terus meyakinkan kepada HS bahwa HS bisa melakukan perubahan itu.

Perubahan yang sudah sejak lama HS inginkan, yaitu terjalannya komunikasi dan hubungan yang akrab dengan ayahnya. Informan membantah pikirannya sendiri yang menganggap bahwa ia adalah sosok yang jahat bagi orang di sekelilingnya. Informan melihat bahwa seorang preman saja bisa berubah menjadi orang baik jika ia mau berubah dan menjalani proses perubahannya. Penugasan sesi ke lima dengan target perilaku yaitu

menjalin komunikasi dan silaturahmi informan dengan keluarga baru ayahnya.

Keempat: Evaluasi Proses secara Keseluruhan

Peneliti menjelaskan kepada HS dan keluarga berdasarkan hasil evaluasi yang dilaksanakan yaitu:

1) *Strength/* kekuatan: Peneliti melihat adanya semangat yang tinggi dari informan untuk melakukan perubahan pada pemikiran negatifnya dan perilakunya terhadap segala hal yang terkait dengan kehidupan baru ayahnya. Perubahan itu disadari oleh informan untuk membangun dan menjaga hubungan yang baik dengan keluarga baru ayahnya; 2) *Weakness/* Kelemahan: Peneliti melihat bahwa peran seorang ibu bagi informan ternyata begitu tinggi. Ketika ibu informan larut dalam pekerjaannya membuat boneka di rumahnya, informan merasa kurang diperhatikan. Minggu awal pelaksanaan REBT ini masih sering ditandai dengan melemahnya semangat informan untuk menjaga hubungan dengan ayahnya. Informan masih tergantung kepada ibunya dan masih membutuhkan perhatian penuh dari ibunya; 3) *Opportunity/* Kesempatan: Peneliti melihat adanya kesempatan atau peluang bagi informan untuk tetap konsisten dalam menjaga perilakunya kepada keluarga baru ayahnya karena informan sudah mulai menyadari dan menerima kenyataan bahwa apapun yang terjadi antara ayah dan ibunya, informan tetaplah anak dari ayahnya dan hal itu membuat informan selalu berkeinginan untuk

menjaga perilakunya. Kesiediaan dan keterbukaan ayah dan istri barunya kepada informan juga merupakan hal yang sangat berpengaruh besar pada diri informan untuk memulai kehidupan yang baru, kehidupan yang saling menghormati dan menghargai satu sama lain serta fokus pada cita-cita; 4) *Threaten/* Ancaman: Peneliti melihat bahwa masih ada yang harus menjadi perhatian informan untuk menjaga konsistensinya dalam berperilaku positif. Informan masih sering berhubungan dan berkomunikasi dengan teman-temannya yang juga eks penyalahguna NAPZA dan teman-temannya tersebut masih sering mengajak untuk bertemu dan reuni. Peneliti menekankan kepada suaminya agar terus menjaga dan memberi perhatian kepada informan agar informan benar-benar melepaskan kehidupan masa lalunya.

Kelima: Pikiran, Emosi dan Perilaku HS Setelah Intervensi

Pelaksanaan intervensi telah diberikan kepada informan dengan menggunakan *Rational Emotive behavior Therapy* (REBT), terutama dengan menerapkan model A – B – C – D dan memberikan penugasan rumah yang terkait dengan beberapa perilaku positif yang harus dilaksanakan oleh informan. Penerapan REBT ini memodifikasi pemikiran, keyakinan atau kepercayaan irrasional menjadi pemikiran, keyakinan atau kepercayaan yang rasional sehingga informan menyadari bahwa perilaku agresifnya kepada keluarga baru ayahnya merupakan pengaruh dari pemikiran atau keyakinan yang irrasional.

Tabel 2
Pikiran, Emosi, dan Perilaku HS
Sebelum dan Setelah Intervensi

Pikiran, Emosi, dan Perilaku Agresif Sebelum Intervensi	Pikiran, Emosi, dan Perilaku Agresif Setelah Intervensi
1. Berpikir negatif tentang keluarga baru ayahnya 2. Menendang pagar rumah ayahnya 3. Menjatuhkan sepeda motor ayah 4. Memecahkan pot bunga ibu tirinya 5. Mendorong tubuh adik tirinya	1. Menghilangkan pikiran negatif kepada keluarga baru ayahnya 2. Bersedia berdiri di sebelah rumah ayahnya, memotretnya, dan tidak menendang pagar lagi 3. Menghentikan kebiasaan menjatuhkan sepeda motor ayahnya 4. Menghentikan kebiasaan memecahkan pot bunga milik ibu tirinya 5. Bersedia berkumpul dengan keluarga baru ayahnya dan menciptakan hubungan yang hangat

Tabel 2 menggambarkan bahwa setelah intervensi informan menjadi terbuka cara berpikirnya dan mengubah perilakunya setelah menerapkan REBT. Cara berpikir yang selama ini ia yakini sebagai cara yang benar sebagai ajang pelampiasan kemarahan dan kebenciannya, ternyata salah. Informan mengakui bahwa perjalanan hidupnya sangat keras telah menjadi pembelajaran yang baik bagi kematangan pribadinya. Informan yang semula menganggap Tuhan ini tidak adil bagi hidupnya, menjadi berpikir lebih positif dan menganggap bahwa seperti apapun jalan hidupnya di masa lalu, akan dijadikan pelajaran baginya dan informan pun lebih memfokuskan dirinya untuk menjadi pengusaha yang sukses.

Informan mengakui bahwa adanya perubahan semangat dalam hidupnya ketika bisa merasakan kehangatan dan keakraban-nya dengan keluarganya. Informan menjadi lebih optimis dalam menatap masa depannya dan berjanji akan serius menjalankan bisnis boneka buatan ibunya. Informan sudah mulai memikirkan bahwa apa yang ia lakukan dengan bisnis ibunya adalah pekerjaan utama baginya dan tetap menancapkan cita-cita ingin memiliki perusahaan sendiri suatu hari nanti.

Simpulan

Perilaku agresif merupakan perilaku yang dapat menyebabkan orang-orang di sekitarnya merasa terganggu dan tidak nyaman ketika mendapatkan perilaku tersebut. Anak yang berasal dari keluarga *broken home* pada umumnya memiliki kecenderungan berperilaku negatif, apalagi pada usia tahap perkembangan sedang mencari identitas diri, seperti yang dialami oleh informan yang saat ini berusia 16 tahun. Pada tahap ini, seorang anak lebih memilih menghabiskan hari-harinya bersama dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya. Tak heran jika pengaruh dari teman-teman sangat kuat membentuk perilaku seorang anak.

Perilaku agresif yang dimiliki oleh informan pada penelitian ini adalah agresif instrumental dan emosional. Artinya, agresif instrumental-nya ditandai dengan munculnya perilaku informan yang mengganggu kehidupan dan barang-barang milik ayahnya yang sudah memiliki keluarga baru. Tujuan dari agresif instrumental ini adalah agar ayahnya merasakan sakitnya seperti yang informan rasakan ketika ditinggal pergi oleh ayahnya. Sedangkan agresif emosional yang dimiliki oleh informan adalah adanya kebencian pada ayahnya sehingga memunculkan perilaku agresif tadi.

Model A – B – C – D dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan adanya penugasan beberapa perilaku positif kepada informan menunjukkan bahwa adanya kemajuan dalam perubahan perilaku informan. Dengan cara mengubah kognisi secara langsung melalui argument, persuasi, dialog untuk menghasilkan perbaikan emosi dan perilaku. Penugasan beberapa perilaku positif ini bertujuan untuk memunculkan perilaku baru yang merupakan hasil dari proses berpikir informan dalam memandang kenyataan hidupnya, tentu saja dengan cara berpikir yang positif dan membantah semua pikiran, keyakinan atau kepercayaan negatif yang sebelumnya dimiliki oleh informan. Perubahan pikiran, emosi dan perilaku informan dari yang negatif menjadi positif dapat dilihat setelah adanya proses intervensi. Pikiran negatif yang menganggap bahwa statusnya sebagai anak kandung digeser oleh adik tirinya menyebabkan informan menjadi agresif.

Perilaku agresif seperti mendorong tubuh adik tirinya, memecahkan pot bunga milik ibu tirinya, menendang pagar rumah ayahnya dan menjatuhkan sepeda motor ayahnya, telah berhasil dihentikan oleh informan. Awalnya, informan juga memiliki niat untuk menjelek-jelekkan adik tirinya di depan teman-teman adiknya tersebut, setelah melaksanakan proses REBT, maka informan mulai memunculkan perilaku yang positif dan hal tersebut dilakukannya atas kesadaran sendiri, tanpa adanya paksaan dari siapapun. REBT yang diterapkan dalam pelaksanaan intervensi ini terdiri dari lima sesi yang meliputi: (1) Sesi pertama yang berisi tentang penerapan model A1, B1, C1, D1) terkait dengan status informan sebagai anak beserta dengan penugasan beberapa perilaku positif dan evaluasinya. Hasilnya menunjukkan bahwa HS bisa membantah pikiran negatifnya dan menghentikan perilaku agresifnya terhadap barang milik ayahnya seperti menjatuhkan sepeda motor ayahnya, menendang pagar rumahnya dan mendorong tubuh adik tirinya. (2) Sesi kedua yang berisi tentang penerapan model A2, B2, C2, D2) terkait dengan aturan yang harus dijalani beserta dengan penugasan

perilaku positif dan evaluasinya. Hasilnya menunjukkan bahwa HS sudah bisa memahami alasan ibu dan kakeknya yang melarangnya terlalu sering keluar rumah. Rekomendasi

Bagi HS dan keluarga: 1) REBT merupakan salah satu teknik dalam terapi kognitif yang tepat untuk mengidentifikasi adanya pikiran irrasional pada HS dalam menyikapi perpisahan kedua orang tuanya dengan cara-cara yang telah diajarkan kepada HS; 2) Sebaiknya HS selalu melatih teknik-teknik dan strategi yang telah diajarkan pada saat REBT diterapkan, sehingga ketika menghadapi masalah akan selalu menggunakan pikiran yang rasional dan memunculkan perilaku yang positif; 3) Cara yang harus ditempuh agar HS selalu mempertahankan hasil yang telah dicapai ini dengan terus-menerus melatih diri berpikir positif, mengubah pikiran yang irrasional menjadi pikiran yang rasional; 4) Keluarga senantiasa memberikan dukungan dan semangat untuk mengingatkan HS agar selalu berpikir positif dalam menghadapi masalah yang terjadi.

Bagi peneliti lainnya/praktisi: 1) Model A – B – C – D dalam REBT pada penelitian ini dilakukan melalui konseling individu. Peneliti berikutnya mungkin bisa menggunakannya melalui konseling kelompok karena melalui konseling kelompok, terapis akan melibatkan peran kelompok terhadap individu yang memiliki masalah dengan memberikan penguatan kepada individu tersebut; 2) REBT ini bersifat aktif-direktif, artinya terapis berperan besar dalam mengarahkan individu untuk menemukan masalahnya yang berakar dari pikiran yang irrasional dengan terus-menerus meningkatkan keterampilan yang dimiliki oleh seorang terapis agar mampu memandu individu yang memiliki masalah pikiran irasional ataupun perilaku negatif; 3) Peneliti atau praktisi lainnya dapat memberikan tugas-tugas rumah kepada individu yang disesuaikan dengan masalah yang dimilikinya dengan tujuan agar individu tersebut mampu menunjukkan perilaku positif;

4) Peneliti atau praktisi dapat mengkombinasikan teknik lain dalam pelaksanaan intervensinya karena REBT merupakan pendekatan

yang eklektik dan disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh individu yang mengalami perilaku agresif.

Daftar Pustaka

- Baron, A.E. Byrne D., & Bracombe, R.N. 2006. *Social Psychology* (7thed). USA: Reason Education Inc.
- Cresweell, John W. 2012. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed (edisi ketiga)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Davidof, Linda, L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar. Edisi Kedua*. Jakarta: Erlangga
- Davison, Gerald C, John M. Neale, dan Ann M. Kring. 2012. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Depok: PT Rajagrafindo Persada
- Ellis, Albert & Dryden, Windy. 1973. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York :Springer Publishing
- Ellis, Albert Ph.D. 2007. *Terapi REB: Agar Hidup Bebas Derita*. Terjemahan Ikramullah Mahyuddin. Yogyakarta: Penerbit B-First
- Hakim, M Arief. 2009. *Bahaya Narkoba Alkohol: Cara Islam Mencegah, Mengatasi dan Melawan*. Bandung: Nuansa
- Saleebey, Dennis 2005. *The Strengths Perspective in Social Work Practice*. (4thed.). New York: Addison Wesley Longmans Publisier
- Zamzami, A. 2007. Agresivitas Siswa SMK DKI Jakarta. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Tahun ke-13, Nomor 069
- Sumber Lain:
- Undang-Undang R.I Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika