

Pencegahan tindak kekerasan dalam rumah tangga dengan *assertive training therapy*: Sebuah studi literature

Rushoyfah Himamie^{1*}, Tristiadi Ardi Ardani²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *210606110009@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

kekerasan; rumah tangga; terapi asertif

Keywords:

violence; household; assertive therapy

ABSTRAK

Kekerasan dalam rumah tangga adalah salah satu kasus yang marak terjadi di Indonesia. Korban-korban KDRT memerlukan penanganan khusus akibat kekerasan yang ia alami. Namun, untuk mengurangi angka kasus KDRT, maka diperlukan pula tindak pencegahan sebagai upaya penghapusan KDRT. Artikel ini bertujuan untuk memberikan alternatif pencegahan bagi individu yang berisiko menjadi pelaku KDRT. Penelitian ini menggunakan metode library research dengan referensi berupa artikel ilmiah. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian pelatihan asertif dapat mencegah seseorang melakukan kekerasan, utamanya kekerasan dalam rumah tangga.

ABSTRACT

Violence in household is one of the cases that often occurs in Indonesia. Victims of household violence require special treatment due to the violence they have experienced. However, to reduce the number of household violence cases, preventive measures are also needed as an effort to eliminate domestic violence. This article aims to provide alternative prevention for individuals who are at risk of becoming perpetrators of household violence. This research uses the library research method with references in the form of scientific articles. The result of this research conclude that providing assertive training can prevent someone from committing violence, especially violence in household.

Pendahuluan

Kekerasan dalam rumah tangga atau yang biasa disebut KDRT kini marak terjadi. Kekerasan dalam rumah tangga (selanjutnya disebut KDRT) bisa terjadi pada siapa saja. Tidak hanya pada masyarakat biasa, namun artis atau *public figure* yang sering tampil mesra pun bisa mengalami KDRT. Sebut saja kasus yang menimpa artis VM pada tahun lalu. Ia mengalami kekerasan yang dilakukan oleh suaminya saat sedang berada di hotel di daerah Kediri (CNN, 2023). Akibat dari kekerasan tersebut, hidung korban mengalami pendarahan akibat ditekan dengan kepala pelaku.

Korban dari KDRT tidak hanya terhadap suami atau istri saja, tapi anak juga dapat berpotensi sebagai sasaran empuk pelampiasan amarah pelaku KDRT. Sebut saja seorang ibu di Surabaya yang tega melakukan kekerasan pada anaknya karena anaknya melakukan kesalahan. Bentuk-bentuk kekerasan yang dialami korban sangat beragam, mulai dari disiram air panas, dipaksa berkumur dengan air panas, disundut rokok, ditusuk gunting, dan sejumlah perlakuan sadis lainnya (Widiyana, 2024). Berdasarkan data yang



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

dihimpun dari SIMFONI-PPA (2024), per tahun 2024 telah terjadi 3.909 kasus kekerasan yang terjadi dalam ranah rumah tangga.

Lingkungan rumah tangga memiliki potensi yang besar untuk dijadikan sebagai tempat melakukan kekerasan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kekerasan adalah perbuatan seseorang atau kelompok orang yang menyebabkan cedera atau matinya orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik atau barang orang lain. Kekerasan yang dapat terjadi di lingkungan rumah tangga dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, dan kekerasan sosial. Korban KDRT yang paling banyak ditemui adalah perempuan yang berstatus sebagai istri. Melihat fenomena di lapangan, banyak sekali kerabat, teman, atau tetangga yang menjadi korban KDRT namun mereka enggan melaporkan dan hanya diam saja. Korban seakan-akan pasrah ketika ia mendapat kekerasan karena korban merasa tidak berdaya dan tidak memiliki kekuatan untuk melakukan perlawanan sehingga ia akan beranggapan bahwa semua yang ia lakukan adalah percuma. Ketika ditanya alasan mengapa masih bertahan, kebanyakan jawabannya karena ingin memberikan sosok orang tua yang utuh bagi anaknya atau karena korban tidak memiliki sumber penghasilan lain.

Korban KDRT dapat mengalami kerugian dari segi fisik, psikis, bahkan materi. Dari segi fisik, korban akan mengalami luka-luka, sakit, atau bahkan kecacatan akibat perlakuan pelaku. Secara psikologis, menurut Luhulima dikutip dari Juliadila (2016), karakteristik psikis korban kekerasan yaitu beranggapan bahwa harga dirinya rendah, menganggap bahwa pemukulan yang ia terima merupakan sebuah hukuman yang patut ia terima, dan merasa bahwa kekerasan yang dialami adalah salah satu tanggung jawabnya. Korban juga akan merasa bersalah, marah, dan putus asa atas apa yang terjadi pada dirinya. Banyak korban KDRT yang akhirnya melakukan kekerasan juga terhadap anaknya sebagai sarana untuk meluapkan amarah yang dipendam.

KDRT memiliki dampak yang negatif bagi korban. Korban kekerasan akan mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya. Ia akan menjalani hidupnya dengan penuh tekanan, ketakutan, stress, depresi, sampai trauma. Pemerintah hendaknya turun tangan atas kasus kekerasan yang makin meningkat. Banyaknya korban yang enggan melapor juga mempersulit pemerintah dalam hal penanganan kasus KDRT. Korban KDRT hendaknya mendapatkan penanganan khusus dari psikolog, psikiater, atau terapis untuk menyembuhkan lukanya dan mengembalikan kondisi psikisnya seperti semula. Selain penanganan untuk kasus KDRT, tentunya diperlukan tindak pencegahan agar kekerasan ini tidak terjadi atau berlanjut. Penelitian ini akan membahas terkait terapi asertif sebagai salah satu alternatif pencegahan bagi masyarakat agar tidak melakukan KDRT.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *library research* atau studi kepustakaan. Peneliti akan membandingkan beberapa referensi berupa buku dan artikel ilmiah guna mendapatkan kesimpulan terkait topik yang dibahas. Menurut Nazir (2013), penelitian kepustakaan merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan

Pembahasan

Peneliti melakukan telaah terhadap sejumlah artikel yang berhubungan dengan terapi asertif dan kekerasan. Berdasarkan beberapa artikel yang telah ditelaah, berikut adalah hasil yang diperoleh.

No.	Nama Penulis	Judul Artikel	Publikasi	Kesimpulan
1.	Nuniek Setyo Wardani; Budi Anna Keliat; Tuti Nuraini	Peningkatan Kemampuan Asertif dan Penurunan Persepsi Melalui <i>Assertive Training Theraphy</i> pada Suami dengan Risiko KDRT	Jurnal Keperawatan Indonesia (2012)	Kemampuan asertif istri dalam mencegah terjadinya kekerasan dalam rumah tangga dapat meningkat melalui pemberian <i>Assertive Training Theraphy</i> (ATT)
2.	Khusnul Aini; Budi Anna Keliat; Tuti Nuraini	Efikasi <i>Assertive Training Theraphy</i> Terhadap Sikap Asertif Risiko Kekerasan dalam Rumah Tangga di Bogor	Jurnal NERS Widya Husada (2014)	<i>Assertive Training Theraphy</i> memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan asertif suami dan mampu menurunkan risiko KDRT di Kelurahan Katulampa Kota Bogor
3.	Abdul Gowi; Achir Yani S. Hamid; Tuti Nuraini	Penurunan Perilaku Kekerasan Orang Tua pada Anak Usia Sekolah Melalui Latihan Asertif	Jurnal Keperawatan Indonesia (2012)	Latihan asertif terbukti dapat meningkatkan kemampuan orang tua dalam menurunkan keinginan untuk melakukan kekerasan terhadap anak

4.	Triati Lestari Salau; Glorius Deonatus Keo; Benediktus Labre; Deslien Dolorosa Fanggitasik	Pelatihan Asertif bagi Remaja: Upaya Preventif Tindakan Kekerasan di Sekolah	Jurnal Warta LPM (2023)	Pelatihan asertif dapat meningkatkan pemahaman siswa terkait konsep diri dan harga dirinya serta dapat mencegah tindak kekerasan yang ia alami. Selain itu pelatihan ini juga dapat meminimalisasi akibat yang diperoleh atas kekerasan yang menimpanya
----	--	--	-------------------------	---

Kekerasan dalam rumah tangga adalah tindak kekerasan yang dilakukan oleh anggota keluarga yang satu kepada anggota keluarga yang lain. Menurut psikolog Amerika, yang dikutip oleh Erhamwilda (2008) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab kekerasan antara lain: cemburu, selalu ingin berkuasa, berharap akan sesuatu yang tidak realistis, sakit mental, masalah ekonomi, pengaruh lingkungan, judi, kecanduan alkohol atau narkoba, berpikiran sempit, hipersensitif, dan pernah mengalami kekerasan di masa lalunya. Tidak hanya kekerasan fisik, tapi seorang pelaku KDRT juga dapat melakukan kekerasan psikis, seksual, atau ekonomi.

Dampak kekerasan tidak hanya berdampak pada fisik dan psikis saja. Menurut Hotifah (2011), kekerasan akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis, pekerjaan korban, juga berdampak pada anak. Korban kekerasan akan mengalami penurunan produktivitas bekerja karena ia merasa cemas, takut, atau stress dan waktunya banyak digunakan untuk berkonsultasi kepada ahli. Lalu dampaknya bagi anak adalah adanya peluang bagi anak untuk menjadi pelaku KDRT selanjutnya akibat terjadi proses *modelling* yang keliru dari orang tuanya.

Salah satu terapi yang banyak digunakan dalam penanganan maupun pencegahan kasus KDRT adalah terapi asertif atau yang biasa disebut *assertive training therapy*. Terapi ini bisa diberikan kepada korban, sekaligus pada pelaku yang berisiko untuk melakukan kekerasan. Latihan asertif dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak dan benar (Corey, 2013). Menurut Abell & Jansen dalam Juliadila (2016) terapi asertif bertujuan untuk menolong perempuan yang merasa tidak berdaya (*battered women*) karena pengalaman kekerasan, perasaan bersalah, serta meningkatkan komunikasi yang pernah mengalami kekerasan.

Berdasarkan hasil penelitian dari keempat artikel, semua artikel memiliki kesimpulan yang sama, yaitu teknik asertif memiliki hubungan yang positif dengan pencegahan tindak kekerasan. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani et al., (2012) menyatakan kemampuan asertif istri dalam mencegah KDRT terbukti meningkat setelah pemberian latihan asertif. Kemampuan asertif pada seorang istri adalah kemampuan

dalam mengungkapkan ekspresi secara jujur, nyaman, dan tanpa adanya kecemasan terhadap orang lain terutama dengan pasangannya (Sadock, B. J.,; Sadock, V., 2005). Komunikasi yang asertif dapat menumbuhkan sikap saling menghargai, sehingga mampu berbicara dan percaya diri (Wardani et al., 2012). Menurut Alberti & Emmons yang dikutip oleh Astriani et al., (2023) salah satu indikator individu yang berperilaku asertif adalah kemampuan ekspresif dalam mengungkapkan keinginan, perasaan, dan pemikirannya tanpa takut, dapat membela diri tanpa mudah terpengaruh, terbuka, dan ramah.

Komunikasi pasangan adalah suatu hal yang penting dalam keadaan rumah tangga. Adanya miskomunikasi bisa menjadi awal mula terjadinya kekerasan. Untuk mencegah terjadinya kekerasan, para suami yang berisiko untuk melakukan tindak KDRT juga perlu diberikan pelatihan ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khusnul et al., (2009), suami yang diberikan pelatihan asertif dapat mengurangi risiko tindakan KDRT. Dalam hal ini, para suami akan dilatih bagaimana cara menyampaikan pendapat yang berbeda dengan istri. Mereka dipandu untuk berpikiran bahwa perbedaan pendapat antar pasangan adalah bukan hal yang harusnya dihindari, tapi harus disampaikan dengan cara yang baik dan santung sehingga pasangan tidak tersinggung (Khusnul et al., 2009).

Sejalan dengan kedua penelitian tersebut, terdapat pula penelitian yang dilakukan untuk mengkaji apakah ada pengaruh dari penerapan latihan asertif dengan penurunan risiko KDRT yang korbannya adalah anak-anaknya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gowi, Abdul; Hamid, A., C.; Nuraini (2012), latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan orang tua dalam menurunkan perilaku kekerasan terhadap anak. Pada penelitian ini, para orang tua dilatih untuk memahami dan menerima emosinya sendiri juga emosi anak, dan memikirkan cara untuk merespon atas emosi anak dengan cara mendengarkan anak dengan perhatian dan menahan diri untuk tidak menasehati anak ketika anak menyampaikan keluhannya. Kemauan, komitmen, serta kemampuan orang tua dalam memahami permasalahan dan kontrol emosi yang bagus, dapat memberikan kesan yang aman dan nyaman bagi anak di dalam rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Salau et al., (2023), menyatakan bahwa pelatihan asertif yang diberikan kepada siswa kelas 7 & 8 di SMPN 10 Takari dapat meningkatkan pemahaman siswa terkait konsep diri dan harga dirinya serta mencegah tindak kekerasan. Sesuai dengan penelitian-penelitian yang telah disebutkan, pada pelatihan ini, siswa diajarkan untuk berekspresi secara langsung, jujur, dan pada tempatnya tanpa adanya rasa kecemasan. Hal ini semakin memperkuat pendapat penulis bahwa teknik terapi asertif dapat mencegah terjadinya tindak kekerasan, utamanya kekerasan dalam rumah tangga.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemberian pelatihan asertif dengan risiko tindak kekerasan. Semakin orang tersebut memiliki kemampuan asertif, maka semakin kecil pula risiko terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Orang yang diberi latihan asertif akan mempunyai keterampilan komunikasi dan

menyampaikan ekspresi atau perasaan lebih bagus dibanding dengan yang tidak diberi latihan. Dengan adanya komunikasi yang baik, tentunya akan memperkecil risiko tindak kekerasan karena antar pasangan atau anggota keluarga yang lain dapat memahami perasaan satu sama lain.

Daftar Pustaka

- Aini, K., Keliat, B. A., & Nuraini, T. (2014). Efikasi assertive training therapy terhadap sikap asertif suami dan risiko kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal NERS Widya Husada*, 2(1), 17–25. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/129>
- Astriani, D., Mufidah, A. C., Farantika, D., & Prastika, S., D. (2023). Peningkatan kemampuan asertif melalui terapi perilaku kognitif: Menyelami dampak positif dalam pengembangan komunikasi personal. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 124–134. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.960>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek (Konseling & Psikoterapi)*. Bandung.
- Erhamwilda. (2018). Model treatment dalam membantu korban kekerasan rumah tangga. *Mitra Gender: Jurnal Gender dan Anak*, 1(1), 42–52. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/gender/article/view/3734>
- Gowi, A., Hamid, A. Y. S., & Nuraini, T. (2012). Penurunan perilaku kekerasan orangtua pada anak usia sekolah melalui latihan asertif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 201–206. <https://doi.org/10.7454/jki.v15i3.28>
- Hotifah, Y. (2011). Dinamika psikologis perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 2(1), 62–75. <https://journal.trunojoyo.ac.id/personifikasi/article/view/704>
- Juliadila, R. (2016). Terapi asertif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada korban Kekerasan Fisik dan Psikis dalam Rumah Tangga (KDRT). *Repository Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/34058/>
- Nazir, M. (2013). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2005). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Salau, T. L., Keo, G. D., Labre, B., & Fanggitasik, D. D. (2023). Pelatihan asertif bagi remaja: Upaya preventif tindakan kekerasan di sekolah. *Warta LPM: Media Informasi dan Komunikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(4), 462–476. <https://doi.org/10.23917/warta.v26i4.2455>
- SIMFONI-PPA. (2024). Data kekerasan. Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Tim CNN. (Januari, 2023). Venna Melinda beber detail KDRT Ferry di balik kamar Hotel Kediri. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20230117143229-234-901486/venna-melinda-beber-detail-kdrt-ferry-di-balik-kamar-hotel-kediri/2>
- Wardani, N. S., Keliat, B. A., & Nuraini, T. (2012). Peningkatan Kemampuan Asertif dan Penurunan Persepsi Melalui Assertive Training Therapy pada Suami dengan Risiko KDRT. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(1), 61–66. <https://doi.org/10.7454/jki.v15i1.48>
- Widiyana, E. (Januari, 2024). Anak disiksa ibu di Surabaya juga pernah ditusuk gunting dan disundut rokok. *DetikJatim*. <https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-7156947/anak-disiksa-ibu-di-surabaya-juga-pernah-ditusuk-gunting-dan-disundut-rokok>