

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002023135187, 19 Desember 2023

Pencipta

Nama : **Dr.Dra. Lucia Hernawati, MS dan Erna Agustina Yudiati, S.Psi, M.Si**
Alamat : **Jl. Taman Puri 2 Blok A1 No 26 Banyumanik, Banyumanik, Semarang, Jawa Tengah, 50267**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Katolik Soegijapranata**
Alamat : **Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Dhuwur, Gajah Mungkur, Semarang, Jawa Tengah 50234**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Pedoman Layanan Konseling Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Perempuan Korban Kekerasan Rumah Tangga**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : **21 Juli 2023, di Semarang**
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor pencatatan : **000568141**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

Pedoman Layanan Konseling
dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*
Untuk Perempuan Korban Kekerasan Rumah Tangga

Lucia Hernawati & Erna Agustina Yudiati

Universitas Katolik Soegijapranata

12 November 2023

DAFTAR ISI

Daftar Isi	2
PENDAHULUAN	3
KONSELING DENGAN PENDEKATAN <i>COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY</i>	3
1. <i>Initial interview</i>	3
2. <i>Counseling relationship</i>	4
3. <i>Termination</i>	6
BEBERAPA CATATAN ISTILAH	7

PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap individu ingin membangun keluarga bahagia dan saling mencintai sampai maut memisahkan. Dua pribadi yang berbeda dalam hal kepribadian, pola pikir, dinamika emosi berjanji disaksikan Tuhan Yang Mahaesa dan dihadapan pemuka agama serta para kerabat dan kenalan untuk bersama membangun keluarga harmoni dalam suka maupun duka. Namun pada kenyataannya tidak mudah untuk mewujudkan ikrar yang telah diucapkan saat pernikahan. Banyak keluarga yang tidak sepenuhnya bahagia, saling mencintai dan menyayangi. Hari-hari diwarnai dengan ketidaknyamanan, tertekan, kesedihan, dan kebencian yang dirasakan isteri karena kekerasan yang dilakukan suami. Ironisnya jumlah kekerasan yang terjadi semakin hari semakin meningkat baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Pada umumnya yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) adalah perempuan (isteri). Para perempuan korban KDRT perlu dibantu. Salah satu bantuan yang dapat diberikan melalui konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Tujuan memakai pendekatan ini untuk membantu perempuan korban KDRT menyadari kesalahan pikirnya dan menggantikannya dengan pemikiran baru yang lebih positif. Pemikiran yang lebih positif akan memberikan emosi lebih positif dan membawa pada perilaku yang lebih positif.

KONSELING DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY*

Pelaksanaan konseling dibagi dalam tiga fase yaitu (1) *initial interview*; (2) *counseling relationship*; (3) *termination*.

1. *Initial interview*

Pada fase ini, kedua belah pihak, baik konselor maupun konseli berusaha saling membuka diri dan membangun relasi. Konselor akan berinisiatif untuk mengajak konseli mengeksplorasi masalah yang dimiliki. Pada fase ini target akhirnya adalah pemahaman pada masalah yang dialami konseli dengan menggunakan teori ABC (*Activating events, Beliefs, Consequence*). Konselor dapat meminta

konseli: (1)menceritakan masalah yang dimiliki; (2)menceritakan menurutnya mengapa hal itu dialami; (3)menceritakan perasaan setelah masalah itu dialami

2. *Counseling relationship*

Fase kedua ini adalah fase inti dari konseling yang dilaksanakan. Pendekatan cognitive behavioural therapy digunakan pada fase ini.

Tahap 1: Mengeksplorasi lebih mendalam lagi aspek kognisi-afeksi-behaviour konseli.

Konseli dibantu untuk menyadari kesalahan pikir (distorsi kognisi) yang dimiliki dan belajar untuk menggantinya dengan pemikiran baru yang lebih positif. Kesalahan pikir dapat berupa: (1)pemikiran semua atau tidak sama sekali (melihat situasi hanya dalam 2 kategori, bukan dalam sebuah kontinum; (2)membuat rencana (memprediksi masa depan secara negatif tanpa mempertimbangkan yang lain; (3) alasan emosional (memikirkan sesuatu pasti benar karena merasa benar benar percaya namun mengabaikan bukti); (4)mendiskualifikasikan atau mengabaikan yang positif (mengatakan pada diri sendiri secara tidak wajar bahwa pengalaman perbuatan atau kualitas positif tidak diperhitungkan; (5)pelabelan (pemberian label global pada diri sendiri atau orang lain tanpa mempertimbangkan bahwa bukti tersebut mungkin lebih masuk akal untuk menghasilkan kesimpulan yang tidak berbahaya; (6) perbesaran/minimalisasi (mengevaluasi diri sendiri, orang lain atau situasi dengan membesar-besarkan hal negatif dan/atau menimalkan hal positif secara tidak wajar); (7)filter mental (Memiliki kecenderungan untuk fokus pada satu detail dan mengabaikan semua aspek lain dan bagian yang lebih penting dari suatu situasi); (8)membaca pikiran (yakin tahu apa yang dipikirkan orang lain, gagal mempertimbangkan kemungkinan lain yang lebih mungkin; (9)generalisasi berlebihan (membuat kesimpulan negatif yang jauh melampaui situasi saat ini; (10)personalisasi (yakin orang lain berperilaku negatif tanpa mempertimbangkan penjelasan yang lebih masuk akal); (10)”harus dan “harus” pernyataan (memiliki gagasan yang tepat dan tetap tentang bagaimana diri sendiri dan orang lain harus berperilaku dan melebihi lebihkan betapa buruknya

harapan ini tidak terpenuhi); (11) visi terowongan (hanya melihat aspek negatif dari suatu situasi). Setelah konseli menyadari pemikirannya yang keliru selanjutnya dibantu untuk menemukan beberapa alternatif solusi dan membuat daftar solusi yang ditemukan. Bila belum menemukan satupun solusi padahal konseling sudah berjalan 90 menit maka sebaiknya konseling dihentikan dan diberi tugas rumah (*homework*). Misal (a) *bibliotherapy* yaitu diminta membaca artikel atau buku tertentu yang berkaitan dengan masalah konseli; (b) diberi link youtube/film singkat yang berkaitan dengan masalah konseli; tugas rumah didiskusikan pada sesi konseling.

Tahap 2 Mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dari setiap solusi.

Konseli dan konselor bersama mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dari beberapa solusi yang ada.

Tahap 3 Pilih solusi untuk diterapkan

Konselor membantu konseli untuk memilih 1 alternatif solusi yang paling sedikit kelemahannya dan maksimal kekuatannya. Konseling sudah selesai pada tahap 3 ini.

Tahap 4 Menerapkan solusi

Konseli mengaplikasikan solusi pada perilaku nyata secara mandiri.

Tahap 5 Monitoring

Tahap ini dilakukan pada pertemuan berikutnya. Konselor membantu konseli untuk mengevaluasi solusi yang dipilih dan aplikasi perilaku yang dilakukan. Bila sudah sesuai maka konseli dapat melanjutkannya. Namun bila ada bagian yang belum sesuai maka harus segera direvisi. Bila diperlukan, konselor dapat mengajak konseli untuk kembali ke tahap 2.

3. *Termination*

Tahap pengakhiran ini diputuskan kedua belah pihak, konselor dan konseli. Bila konselor dan konseli mengevaluasi bahwa konseli telah memiliki coping yang lebih positif dan perilaku telah berubah menjadi adaptive maka saatnya dilakukan *termination*. Adapun fungsi *termination* adalah (1) memberi kesempatan untuk mengakhiri proses belajar; (2) kesempatan untuk mempertahankan perilaku yang telah berubah; (3) sebagai tanda bahwa konseli telah dewasa (*mature*) dan perilaku.

Setelah konseling dinyatakan selesai, konselor melakukan tindak lanjut (*follow up*) selama 3 – 6 bulan. *Follow up* dapat berupa (1) mengundang konseli untuk membicarakan perkembangan yang telah diupayakan setelah tujuan yang diharapkan telah tercapai dalam konseling; (2) melalui percakapan verbal di telepon konseli diminta menceritakan perkembangan yang telah dicapai; (3) mengirim surat kepada konseli menanyakan kabarnya sekarang; (4) mengirim e-mail pada konseli berisi sebuah kuesioner yang dapat membantunya membuat evaluasi pada keadaan psikologisnya yang sekarang.

CATATAN BEBERAPA ISTILAH

Dalam buku panduan ini terdapat beberapa istilah. Dibah ini istilah dan maknanya

Konselor adalah seseorang yang terlatih dan profesional dalam memberi layanan konseling dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy*

Konseli adalah individu yang menerima layanan konseling, dalam hal ini adalah perempuan korban kekerasan rumah tangga