

# Rational Emotive Therapy untuk mereduksi kecemasan narapidana menjelang kebebasan

Ratih Musfianita<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

## STUDI KASUS

### Abstract

Subjek adalah seorang narapidana berjenis kelamin laki-laki yang berusia 35 tahun. Menjelang kebebasannya sebagai narapidana, subjek mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh pemikiran-pemikiran subjek yang merasa rendah diri dan tidak memiliki kemampuan dalam mengasuh anak ketika subjek bebas. Kecemasan ini menjadikan subjek susah tidur dan mengalami perubahan emosi yang drastis. Terapis dalam hal ini menggunakan Rational-Emotive Therapy (RET) yang secara kognitif memiliki penekanan filosofis, berfokus pada perubahan jangka panjang melalui penghapusan dugaan terhadap diri, tekanan dan mengenali aspek yang meringankan dari gangguan kognitif, mengurangi pemecahan masalah yang tidak sesuai dengan sistem kepercayaan dasar klien. Proses intervensi yang dilakukan selama 4 sesi ini dianggap dapat mereduksi atau mengurangi kecemasan pada subjek. Subjek menunjukkan penurunan gejala kecemasan dan dapat menghadapi kekhawatirannya dengan merencanakan langkah-langkah nyata terkait dengan kehidupan subjek selanjutnya.

Keywords: Kecemasan, Rational Emotive Therapy

### Pendahuluan

Semua orang juga memiliki ketakutan atau situasi yang ingin dihindari, karena itu adalah bagian dari kehidupan. Beberapa orang bisa mengontrol ketakutannya dan menjalani hidup dengan normal. Tapi untuk beberapa orang, kecemasan dan ketakutan berlangsung secara terus menerus dan menetap. Kebutuhan untuk menghindari objek atau situasi yang membuat takut dan cemas tersebut secara drastis sudah mengganggu kehidupannya. Macam kekhawatiran yang akut ini bisa disebut juga dengan kecemasan (anxiety). Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif (Kaplan dan Saddock, 1997).

Konsep takut dan cemas bertautan erat. Takut adalah perasaan cemas dan agitasi sebagai respons terhadap suatu ancaman. Kecemasan digambarkan sebagai suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan. Sebagaimana diketahui, perasaan manusia ada yang positif, seperti bahagia, gem-bira, senang, tetapi ada juga yang negatif, seperti kecewa, bingung, khawatir dan sebagainya. Tidak ada satupun dari kita yang memilih untuk mengembangkan perasaan negatif. Tetapi seringkali kita tidak punya pilihan lain, selain menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan harus masuk kedalam perasaan yang negatif (Davison & Neale, 2001).

Namun kecemasan terkadang timbul bukan dari suatu trauma atau fobia tertentu. Kecemasan bisa terjadi karena keyakinan yang sifatnya tidak rasional. Secara umum, keyakinan rasional mengacu pada keyakinan yang logis dan/atau memiliki dukungan empiris, dan/atau pragmatis. Meskipun demikian, sebuah keyakinan tidak harus memenuhi ketiga kriteria tersebut untuk dianggap rasional. Namun, keyakinan yang rasional harus paling tidak memenuhi salah satu kriteria, atau kombinasi dari beberapa kriteria agar dapat dianggap rasional. Dalam hal ini, yang dibahas adalah istilah rasional dan irasional yang cenderung bersifat psikologis dan bukannya definisi filosofis atau logis. Menurut lingkup psikologis, keyakinan rasional tidak perlu berhubungan dengan pendekatan

### OPEN ACCESS

Volume  
5

Nomor  
1

\*Korespondensi penulis  
ratihmusfianita@gmail.com

Diterima 30 Agustus 2016

Disetujui 29 November 2016

TERBIT  
Januari 2017

rasional dalam epistemologi dan logis, dan kritis rasionalitas yang berakar dari posisi epistemologis (Lynn & Ellis, 2010).

Bagaimana sebuah kecemasan yang tidak rasional menimbulkan kecemasan tertentu? Menurut model "A-B-C" Ellis (Lynn & Ellis, 2010), seseorang cenderung beranggapan bahwa konsekuensi (yang digambarkan dengan titik C) timbul akibat peristiwa tertentu (yang digambarkan dengan titik A). Padahal konsekuensi tersebut timbul karena keyakinan tentang konsekuensi peristiwa (digambarkan dengan titik B). Jadi yang dianggap seseorang merupakan akibat dari tindakannya, sebenarnya bukan diakibatkan oleh tindakan atau peristiwa tersebut, melainkan karena keyakinannya. Hal inilah yang terjadi pada subjek IS. Subjek dalam hal ini merupakan narapidana yang memiliki banyak penyesalan terhadap perbuatannya di masa lalu. Penyesalan tersebut menggangukannya ketika subjek akan dibebaskan dari hukumannya, karena subjek khawatir anaknya akan mengikuti jejak subjek. Selain itu subjek juga mengalami kekhawatiran bahwa subjek tidak akan dapat berperan sebagai orang tua yang baik.

Kecemasan dianggap patologis bilamana mengganggu fungsi sehari-hari, pencapaian tujuan, dan kepuasan atau kesenangan yang wajar (Maramis, 2005). Walaupun merupakan hal yang normal dialami namun kecemasan tidak boleh dibiarkan karena lama kelamaan dapat menjadi neurosa cemas melalui mekanisme yang diawali dengan kecemasan akut, yang berkembang menjadi kecemasan menahun akibat represi dan konflik yang tak disadari. Adanya stres pencetus dapat menyebabkan penurunan daya tahan dan mekanisme untuk mengatasinya sehingga mengakibatkan neurosa cemas (Maramis, 2005). Subjek IS dalam kesehariannya merasa terganggu oleh berbagai kecemasan yang muncul serta ketakutan yang muncul dalam diri subjek bahwa subjek tidak akan dapat mengasuh anaknya dengan benar.

Terapis dalam hal ini mengusulkan untuk menggunakan Rational-Emotive Therapy (RET) yang secara kognitif memiliki penekanan filosofis, berfokus pada perubahan jangka panjang melalui penghapusan dugaan terhadap diri, tekanan dan mengenali aspek yang meringankan dari gangguan kognitif, mengurangi pemecahan masalah yang tidak sesuai dengan sistem kepercayaan dasar klien (Ellis, 1980). Metode ini menekankan pada penanganan emosi, mendorong intervensi emosi yang kuat, dan menggunakan prosedur hubungan yang dapat menerima subjek tanpa syarat.

## **Metode dan Hasil Asesmen**

### **Metode**

Metode asesmen yang digunakan untuk mengumpulkan data subjek dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Dimana tujuan dari wawancara adalah untuk mengumpulkan data-data terkait dengan permasalahan yang dialami subjek dan kehidupan subjek secara umum, sedangkan observasi dilakukan pada saat wawancara untuk melihat perilaku subjek, ekspresi wajah dan juga penampilan subjek.

### **Hasil Asesmen**

Subjek adalah seorang laki-laki berusia 35 tahun. Subjek adalah seorang yang periang dan mudah menyesuaikan diri dengan baik. Subjek adalah seorang duda dikarenakan istri subjek meninggal dunia dan meninggalkan seorang anak laki-laki. Awalnya subjek menjadi tahanan LP di Porong sejak tahun 2009 namun pada tahun 2011 hingga sekarang subjek menjadi tahanan LP di Malang. Subjek terpidana dikarenakan kasus narkoba jenis sabu-sabu sebagai pemakai dan pengedar dan dikenakan kurungan 5 tahun. Subjek akan mengakhiri masa tahanannya hingga desember 2014. Selama subjek menjalani masa hukumannya, anak subjek di asuh oleh adik laki-laki subjek.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa pada awal masa tahanannya subjek tidak merasakan ada masalah bagi subjek namun ketika subjek dipindahkan ke LPL Malang, subjek mulai jarang di jenguk oleh anak dan adik subjek. Anak dan adik subjek mengunjungi subjek setidaknya sekali dalam sebulan. Semakin lama subjek berada didalam tahanan dan intensitas bertemu dengan anak juga semakin jarang, subjek mulai memikirkan tentang perkembangan anak yang semakin hari akan semakin berkembang bahkan sudah dapat mengenali lingkungan sekitarnya dimana anak subjek bertempat tinggal di Dolly Sby. Semakin lama subjek semakin khawatir jika suatu saat

anak subjek akan terpengaruhi oleh lingkungan tersebut dan akan menjadi seseorang yang seperti subjek namun subjek berkeyakinan bahwa adik subjek dapat mendidik anak subjek dengan lebih baik dikarenakan adik subjek adalah seorang PNS yang dimana pendidikannya lebih tinggi dari subjek.

Menjelang habisnya masa hukuman subjek dalam 2 bulan sebelum bebas yakni akhir oktober, subjek mulai mengalami kecemasan. Subjek terus berpikir mengenai kelayakannya untuk menjadi seorang Bapak, mengingat selain seorang yang pernah menjalani hukuman pidana, subjek juga tidak memiliki keahlian dan sebelum ini hanya tukang parkir yang merangkap kurir sabu. Subjek cemas akan perkembangan dan pergaulan anak subjek. Subjek berpikir apakah ketika subjek sudah bebas nanti subjek dapat mendidik anak subjek agar tidak mudah terpengaruh dan tidak menjadi seperti subjek yang menjadi pengedar dan pemakai narkoba seperti sebelum subjek menjadi tahanan tetap di LPL ini. Ketika memikirkan hal itu subjek semakin beranggapan bahwa subjek tidak akan mampu mendidik anak subjek untuk menjadi lebih baik, di tambah lagi selama 5 tahun ini anak subjek di didik oleh adik subjek yang pekerjaannya adalah seorang PNS. Pemikiran subjek itu menjadikan subjek selalu merasa cemas dan gelisah serta takut akan kegagalan subjek dalam mendidik atau mengasuh anak subjek kelak dan perasaan-perasaan subjek itu terkadang membuat subjek sulit tidur semalaman serta membuat subjek tidak memiliki selera makan. Namun terkadang subjek juga merasa marah bahkan sangat marah pada dirinya sendiri karena sudah menjerumuskan dirinya sendiri ke hal-hal yang negatif seperti menjadi pengedar dan pemakai sabu-sabu padahal menurut subjek tanpa menjadi pengedar pun subjek bisa mendapatkan penghasilan tetap dari hasil rumah subjek yang subjek jadikan kost-kostan. Namun subjek tak bisa berbuat apa-apa lagi selain menyesal dan berharap itu tidak akan pernah terjadi lagi pada diri subjek. Pikiran-pikiran semacam ini terutama muncul ketika subjek akan tidur dan terkadang membuat subjek menangis di malam hari hingga subjek tertidur. Akhir-akhir ini juga semakin kuat menjelang waktu dibebaskannya subjek dari penjara. Kekhawatiran dan rasa penyesalan tersebut menjadikan subjek cemas dan takut. Dukungan teman-teman di sekitarnya masih belum mengurangi beban pikiran subjek tersebut. Menurut Ellis (Al-Garni, 2008), penyesalan dan kecemasan tersebut pada dasarnya muncul karena manusia lahir dengan kecenderungan keinginan yang kuat dan memaksakan bahwa segala sesuatu harus berjalan di jalur yang terbaik dalam kehidupannya, dan dengan cepat mengutuk dan menyesali dirinya apabila hasil yang diperoleh berlawanan dengan itu, dan dunia tidak memberikan apa yang diinginkannya.

Ketakutan dan kecemasan subjek ini dapat dijelaskan oleh teori A-B-C. Di titik A, sesuatu terjadi seperti sebuah peristiwa, perilaku, sikap, dsb. Pada titik C, konsekuensi perilaku dan/atau emosional muncul. Sehingga orang keliru menghubungkan peristiwa yang terjadi (A) dengan konsekuensi (C), padahal peristiwa tersebut terjadi karena pemikirannya tentang (A). Pemikiran yang merupakan penyebab sebenarnya ini adalah titik (B) (Al-Garni, 2008). Dalam kasus ini, subjek mengkhawatirkan situasi di mana subjek menjelang bebas dan akan segera kembali menjadi ayah yang bertanggung jawab atas anaknya. Sementara subjek merasa rendah diri dan tidak yakin bahwa dia akan mampu melakukannya mengingat latar belakang subjek sebagai orang hukuman. Subjek beranggapan bahwa hal tersebut menjadikannya tidak pantas untuk mengasuh anaknya, menimbulkan rasa khawatir akan kemampuannya untuk mengasuh anaknya, serta takut akan masa depan anaknya, dan ini menjadikan subjek cemas. Pemikiran tidak rasional inilah yang sebenarnya menciptakan kegelisahan dalam diri subjek. Ellis menyatakan bahwa manusia secara biologis berpikir di banyak kesempatan, untuk mengalahkan tujuannya sendiri, tersugesti berlebihan, dan melakukan generalisasi berlebihan, selain itu juga menjadi cemas dan penuh permusuhan hanya dengan sedikit provokasi (Al-Garni, 2008). Hal inilah yang terjadi pada diri subjek sehingga subjek dengan cepat menjadi cemas apabila pikiran-pikiran tentang kebebasan dirinya, kemudian bagaimana subjek dihadapkan pada tanggung jawab untuk mengasuh anaknya muncul. Kecemasan ini menimbulkan gangguan emosional dan menjadikan subjek rentan terhadap situasi lingkungan. Ellis (1980) juga menyebutkan bahwa manusia memiliki kecenderungan biososial untuk mengamati dan mengevaluasi secara virtual segala aspek yang terjadi dalam hidupnya, termasuk reaksi emosionalnya, mereka juga melihat, memikirkan serta menghargai perasaan dan perilaku terganggu tersebut. Inilah yang menjadikan subjek menjadi terus menerus memikirkan tentang kekhawatirannya. Perasaan takut bahwa setelah subjek bebas maka tidak akan dapat menjadi

ayah yang baik dan mengasuh anak subjek dengan benar menimbulkan ketakutan tersendiri dalam diri subjek.

Pendekatan kognitif mengasumsikan bahwa tanggapan manusia yang paling kompleks (yaitu perasaan, perilaku) secara kognitif dapat ditembus. Sifat dapat ditembus secara kognitif ini berarti dua hal: (a) bahwa tanggapan (yaitu emosi, perilaku) adalah hasil dari proses kognitif sadar atau tidak sadar dan (b) bahwa perubahan dalam kognisi akan mempengaruhi perubahan tanggapan yang diungkapkan (Lynn & Ellis, 2010). Dalam kasus subjek, tanggapan subjek berupa emosi yang diakibatkan persepsi subjek tentang lingkungan dan masa depannya ini terus berproses baik secara sadar maupun tidak sehingga menimbulkan perubahan tanggapan dalam diri subjek. Dalam situasi di mana subjek akan segera dibebaskan dari tahanan, subjek justru merasa semakin cemas karena ini berarti subjek harus berkumpul dengan keluarganya, terutama anaknya, dan subjek sangat mengkhawatirkan apa yang terjadi ke depannya.

## **Diagnosis dan Prognosis**

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan, subjek dapat didiagnosis mengalami Problem Kecemasan. Hal ini dikarenakan subjek hanya memenuhi beberapa kriteria DSM-V. Prediksi keberhasilan subjek dalam melakukan treatment adalah baik. Hal ini didasari oleh adanya pencetus yang jelas dan adanya motivasi dari subjek untuk diintervensi .

## **Intervensi dan Hasil**

### **Intervensi**

Problem yang dialami oleh subjek merupakan problem mengenai kecemasan subjek menjelang kebebasannya sebagai narapidana. Dimana subjek ketika mengingat masa hukuman subjek yang akan berakhir pada bulan desember 2014 ini subjek merasakan cemas atau gelisah mengenai masa depan subjek dan juga anak subjek. Subjek beranggapan bahwa subjek tidak dapat mendidik dan mengasuh anak subjek ketika subjek sudah bebas nanti dan subjek khawatir mengenai perkembangan anak subjek yang sudah dapat mengenal lingkungan sekitar ditempat subjek dan anak subjek tinggal yaitu di dolly Sby dan dapat terpengaruhi oleh lingkungan tersebut maka intervensi dalam kasus ini terapis menggunakan Rational Emotive Therapy (RET) pada subjek yang bertujuan untuk perubahan jangka panjang melalui penghapusan dugaan terhadap diri, tekanan dan mengenali aspek yang meringankan dari gangguan kognitif, mengurangi pemecahan masalah yang tidak sesuai dengan sistem kepercayaan dasar klien (Ellis, 1980).

Pada pelaksanaannya, RET ini berlangsung 4 sesi yang berdurasi antara 40-55 menit. Dimana pelaksanaannya secara bertahap, sebagai berikut: sesi I hari senin tanggal 27 oktober 2014 pukul 09.20 – 10.00 di ruang steril, terapis memberikan inform consent sebagai kontrak pelaksanaan intervensi serta menjelaskan mengenai intervensi yang akan dilaksanakan. Selanjutnya terapis melakukan wawancara mendalam yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh subjek mengenai keyakinan-keyakinan subjek yang dianggap bermasalah dan mengganggu bagi subjek. Di sesi ini subjek mengatakan bahwa subjek selalu beranggapan bahwa subjek memiliki ketidakmampuan dalam mendidik dan mengasuh anak subjek ketika subjek bebas dari masa hukumannya sehingga membuat subjek mengalami kecemasan dan kesulitan tidur bahkan menyalahkan diri subjek terkait subjek yang sudah menjadi tahanan akibat perbuatan subjek dimasa lalu. Dan dimana sebelumnya pada saat melakukan asesmen, subjek mengatakan bahwa karena kecemasan yang dialami subjek tersebut membuat subjek berjaga semalaman dan terjadi 3 sampai 4 kali dalam seminggu.

Pada sesi II hari rabu tanggal 29 Oktober 2014 pukul 10.00 – 10.50 WIB diruang steril, terapis melakukan identifikasi distorsi yang dialami pada subjek dimana pada sesi I subjek mengatakan bahwa kecemasan yang dialami subjek dikarenakan subjek beranggapan bahwa subjek tidak memiliki kemampuan dalam mendidik dan mengasuh anak subjek ketika subjek bebas dari masa hukumannya sebagai tahanan lapas.

Pada sesi II ini didapatkan hasil bahwa anggapan subjek yang selalu merasa tidak memiliki kemampuan dalam mendidik dan mengasuh anak diakibatkan karena perbuatan subjek dimasa

lalu dimana awalnya subjek yang hanya pemakai narkoba menjadi pengedar narkoba sehingga subjek menjadi tahanan lapas dan subjek harus terpisah dengan anak subjek dan harus merelakan anak subjek diasuh oleh adik subjek yang memiliki pendidikan lebih tinggi dari pada subjek serta pekerjaan adik subjek yang seorang PNS dimana status sosialnya lebih di hormati dari pada subjek yang hanya akan dikenal sebagai mantan napi nantinya. Hal itu jugalah yang membuat subjek selalu menyalahkan diri subjek sendiri karena perbuatannya dimasa lalu.

Pada sesi III hari Kamis tanggal 6 November 2014 pukul 09.40 – 10.30 WIB diruang steril, terapis melakukan restrukturisasi terhadap keyakinan irasional subjek yang dimana subjek beranggapan bahwa subjek tidak dapat mendidik dan mengasuh anak subjek ketika subjek sudah bebas dari masa hukuman subjek dan kemudian subjek didorong untuk membangun perspektif yang berbeda mengenai perkembangan anak subjek untuk kedepannya. Subjek juga diberikan pemahaman terkait keyakinan irasional subjek tersebut mengenai permasalahan yang tengah dihadapi oleh subjek dimana subjek akan menjadi semakin cemas dan akan semakin sulit tidur serta akan terus menyalahkan diri subjek sendiri jika subjek tidak dapat berpikir rasional.

Selanjutnya terapis mengajak subjek untuk mengubah keyakinan irasional subjek menjadi rasional dengan membuat kata-kata yang positif terutama ketika subjek sudah mulai mengingat anak subjek dan menjadi cemas serta sulit tidur, dimana subjek diminta untuk berkeyakinan bahwa subjek dapat mendidik dan mengasuh anak subjek ketika subjek sudah bebas dari lapas. Disini terapis terus memberikan subjek motivasi untuk dapat berpikiran positif serta menggunakan kata-kata yang lebih positif mengenai ketakutan-ketakutan subjek menjelang bebas sebagai tahanan lapas.

Setelah dirasa cukup dan subjek memahami bahwa ketakutan dan kecemasan subjek yang selalu muncul tersebut dikarenakan keyakinan subjek yang negative, subjek mengatakan bahwa subjek akan mengubah keyakinannya tersebut menjadi positif meskipun subjek tahu bahwa itu akan membutuhkan waktu yang lama untuk mengubahnya. Diakhir sesi ini terapis meminta subjek untuk melakukan hal tersebut selama lima hari dan membuat perjanjian untuk bertemu di sesi selanjutnya pada tanggal 12 November 2014 diruang yang sama selain itu subjek diminta untuk membuat self report tentang kecemasan subjek yang muncul ketika subjek mengingat anak subjek serta mengingat kebebasan subjek sebagai tahanan narapidana.

Pada sesi 4 hari Rabu tanggal 12 November 2014 pukul 10.30 – 11.25 WIB diruang steril, terapis melakukan evaluasi terkait restrukturisasi kognitif dimana subjek diminta untuk mengubah keyakinan irasional subjek menjadi keyakinan yang rasional atau positif. Dari hasil self report didapatkan hasil bahwa selama lima hari hanya 2 kali subjek mengingat anak subjek dan mengingat kebebasannya yang sehingga membuat subjek menjadi cemas. Meskipun perasaan cemas itu muncul subjek langsung mengubah pikiran negatifnya tersebut menjadi positif sehingga subjek tidak mengalami kesulitan tidur atau bahkan terjaga maupun terbangun di malam hari. Meskipun begitu subjek mengaku bahwa subjek masih saja menyalahkan diri subjek sendiri atas perbuatannya dimasa lalu yang menyebabkan subjek harus mendekam di penjara.

Selanjutnya terapis memberikan motivasi kepada subjek untuk terus berkeyakinan positif ketika keyakinan negative subjek masih muncul dan meminta subjek untuk terus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari agar subjek lebih termotivasi dalam mendidik anak subjek. Selain itu, terapis juga menghentikan proses intervensi yang telah dilaksanakan sebanyak 4 sesi ini.

## **Hasil**

Proses intervensi yang dilakukan selama 4 sesi ini dianggap dapat mereduksi atau mengurangi kecemasan pada subjek. Subjek mengatakan bahwa subjek dapat tidur dengan nyenyak tanpa memikirkan hal-hal yang dianggap subjek dapat membuat subjek cemas namun subjek masih merasa bersalah karena subjek telah menjerumuskan diri subjek sendiri ke hal-hal yang buruk selain itu subjek juga terkadang masih menangis sebelum tidur tetapi subjek dapat meyakinkan diri subjek bahwa subjek pasti bisa mendidik anak subjek jika subjek dapat menjadi contoh yang baik bagi anak subjek. Bahkan subjek mengatakan bahwa subjek berkeinginan untuk pindah dari lingkungan yang selama ini sudah membuat subjek menjadi sekarang ini ke tempat yang lebih baik

dimana anak subjek tidak dapat terpengaruh ke hal-hal buruk seperti yang sudah terjadi pada subjek.

Secara lebih rinci kondisi subjek sebelum terapi adalah (1) Subjek merasa cemas setiap kali memiikirkan anak subjek yang kemudian akan membuat subjek kesulitan untuk tidur sehingga membuat subjek terjaga semalaman dan hal itu terjadi 3-4 dalam seminggu; (2) subjek menyalahkan diri subjek terkait masa lalu subjek yang menjadikan subjek seperti saat ini yaitu menjadi tahanan; dan subjek berkeyakinan atau beranggapan bahwa subjek tidak akan bisa mendidik anak subjek ketika subjek bebas dari masa hukuman subjek.

Namun setelah mengikuti proses terapi, klien menunjukkan keadaan bahwa subjek merasa kece-masan subjek sudah berkurang sehingga subjek dapat tidur dengan nyenyak dan tidak terbangun di malam hari meskipun terkadang perasaan cemas subjek masih muncul yaitu menjadi 2 kali dalam seminggu. Subjek masih menyalahkan diri subjek atas perbuatan subjek dimasa lalu.

Subjek juga dapat mengubah keyakinan subjek menjadi lebih positif dimana subjek beranggapan bahwa subjek mampu mendidik dan mengasuh anak subjek jika subjek dapat menjadi contoh atau memberikan contoh yang baik bagi anak subjek serta subjek juga berkeinginan untuk pindah dari lingkungan yang selama ini sudah menjadikan subjek seperti ini dan agar anak subjek tidak terpengaruh ke hal-hal yang negative dan tidak menjadikan anak subjek sebagai pemakai dan pengedar sabu-sabu.

### **Pembahasan**

Rational emotive therapy (RET) merupakan terapi yang berbasis teori ABC psikopatologi yang mana menyatakan bahwa peristiwa (A) tidak secara langsung menyebabkan konsekuensi emosional dan perilaku, namun kepercayaan (B) mengenai peristiwa inilah yang mempengaruhi pikiran dan perasaan. Jika seseorang mengembangkan keyakinan rasional (yang dijelaskan oleh Ellis sebagai meningkatkan kemampuan bertahan hidup dan kebahagiaan), maka hal ini akan mengatasi emosi negatif seperti penderitaan, rasa terganggu, atau penyesalan (Haaga & Davison, 1993). Emosi negatif yang timbul tersebut berasal dari permintaan manusia untuk “memerintah semesta agar bergerak seperti apa yang Anda inginkan”, ini merupakan perwujudan kaku sebuah keyakinan yang dicirikan oleh sebuah desakan bahwa sebuah kondisi tertentu harus atau tidak harus ada. Permintaan absolut itu diungkapkan dalam bentuk “harus”, “semestinya”, dan sebagainya. Permintaan di atas terkait dengan diri sendiri, orang lain, dan kondisi kehidupan (Lynn & Ellis, 2010). Menjelang kebebasan subjek dari tahanan, kecemasan ini termanifestasi menjadi ketakutan akan masa depannya nanti. Maka dalam hal ini dibutuhkan terapi untuk menghilangkan emosi negatif subjek serta keyakinan irasional yang selama ini ada dalam pikiran subjek. Dalam hal ini, RET efektif dalam mengurangi kecemasan pada subjek. Ellis menyatakan bahwa dari segi emosi (emotive), terapi ini menekankan perbedaan emosi yang semestinya dan tidak semestinya, menekankan metode untuk bekerja secara langsung dengan emosi, mendorong intervensi emotif yang kuat, dan juga prosedur hubungan yang menekankan pada keadaan positif tanpa syarat (Ellis, 1980). Ini berarti RET dapat digunakan untuk mengarahkan cara berpikir subjek ke arah yang lebih positif. Ellis juga menyatakan bahwa RET secara kognitif memiliki penekanan filosofis, berfokus pada perubahan jangka panjang melalui penghapusan dugaan terhadap diri, tekanan dan mengenali aspek yang meringankan dari gangguan kognitif, mengurangi pemecahan masalah yang tidak sesuai dengan sistem kepercayaan dasar klien (Ellis, 1980). Dengan demikian RET tidak perlu mengubah kepercayaan dasar subjek, akan tetapi mengarahkannya untuk mengatasi permasalahan secara lebih positif, sehingga akan lebih mengurangi resistensi dan mudah diaplikasikan terhadap subjek.

Meninjau konsep dasar yang dijabarkan oleh Ellis ini, maka terapis mengharapkan bahwa perubahan yang dilakukan dengan RET bisa bersifat jangka panjang, karena ini akan sangat mempengaruhi kehidupan subjek di masa mendatang. Penjabaran kondisi subjek menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami oleh subjek adalah kecemasan yang timbul menjelang subjek dibebaskan dari penjara. Kecemasan ini muncul karena subjek merasa khawatir tidak akan dapat menjadi sosok bapak yang baik untuk anaknya serta masih belum memiliki bayangan bagaimana cara membesarkan anaknya. Kecemasan yang dialami subjek ini sebenarnya timbul dari pemikiran-pemikiran

negatif subjek tentang masa depan yang belum terjadi. Oleh karena itu terapis melalui RET berupaya melakukan intervensi agar subjek memiliki kesadaran diri terkait pemikiran-pemikirannya, kemudian lebih berfokus pada pemecahan masalah, bukan masalah yang akan timbul. Apalagi permasalahan tersebut belum benar-benar terjadi dan pada dasarnya hanya berasal dari ketakutan-ketakutan irasional subjek saja. Ketakutan tersebut berasal dari kepercayaan subjek terhadap sesuatu yang sifatnya tidak rasional. Kepercayaan irasional ini berhubungan dengan tuntutan yang tidak realistis terhadap diri sendiri (mis., "saya harus kompeten, memadai dan mencapai semua hal"), atau berbentuk kekhawatiran (mis., "Saya khawatir akan permasalahan orang lain"), dan bagaimana kehidupan akan berjalan (mis., "saya khawatir akan hal-hal yang tidak dapat saya kendalikan"). (Lynn & Ellis, 2010). Dalam hal ini subjek mengkhawatirkan hal yang tidak dapat dikendalikan di masa mendatang (bagaimana reaksi anak subjek, bagaimana subjek memerankan sosok ayah dan menghidupi putrinya), sehingga menimbulkan kecemasan dalam diri subjek. Di sinilah peran penting mengubah kepercayaan subjek yang tidak rasional menjadi kepercayaan yang sifatnya lebih positif serta mendukung subjek untuk menemukan pemecahan untuk permasalahan yang dihadapinya. Dari hasil intervensi yang sudah dilakukan dapat dilihat bahwa RET dapat mengubah keyakinan irasional subjek menjadi keyakinan yang lebih rasional.

## **Simpulan**

Pemberian terapi kognitif yaitu Rational Emotive Therapy (RET) yang dilakukan selama 5 sesi ini dapat mengurangi kecemasan subjek menjelang kebebasan meskipun masih ada perasaan bersalah subjek terhadap masa lalu subjek.

Saran yang diberikan kepada subjek adalah subjek mampu mengaplikasikan keyakinan-keyakinan rasional atau positif subjek yang sudah subjek lakukan selama intervensi berlangsung kedalam kehidupan subjek sehari-hari.

## **Referensi**

- Al-Garni, Mohammed. (2008). Comparison of Three Psychotherapeutic Models; Critique and Analysis. Volume 36. Issue 2. Kuwait University
- American Psychiatric Association. 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition. Washington, DC & London, England: American Psychiatric Publishing.
- Davison, Gerald. C & Neale, John. M. (2001). Abnormal Psychology 8th edition. New York: John Wiley & Son
- Ellis, Albert (1980). Rational-Emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy: Similarities and Differences. Cognitive Therapy and Research Vol.4 No.4
- Haaga & Davison (1993). An Appraisal of Rational Emotive Therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology. Vol. 61, No. 2, h.215-220.
- Kaplan, H.I & Saddock, B.J. (1997). Synopsis of Psychiatry. 7th ed. Lange Medical Publication Maruzen, Co. Ltd., h. 777-817
- Lynn & Ellis. (2010) Rational and Irrational Beliefs – Research, Theory, and Clinical Practice. Oxford
- Maramis, W.F. 2005. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press.