

## MODUL KONSELING DAN TERAPI PERILAKU BAGI PELAKU KDRT

### PENGANTAR:

- Modul intervensi merupakan tindak lanjut dari hasil assesment
- Modul intervensi seyogyanya “tailor made” , rasional dan mampu laksana
- Modul intervensi diupayakan serasi budaya dan menjangring dukungan komunitas
- Modul intervensi sebaiknya disertai mekanisme supervisi perubahan perilaku di luar sesi konseling

### TUJUAN:

- Klien memahami tentang KDRT serta dampaknya dan konsekuensi hukum
- Klien memahami tentang HAM dan Kesetaraan gender
- Klien Menyadari KDRT adalah perilaku salah → klien menyadari memiliki kekuatan untuk berubah
- Klien mampu mengolah konflik dengan cara tanpa kekerasan
- Klien mampu mengenali emosi/pikiran negatifnya yang relevan dengan KDRT

### RUANG LINGKUP:

- Psikoedukasi tentang KDRT & Kesetaraan Gender
- Konseling /MET: → membangkitkan motivasi untuk berubah
- Pendekatan Kognitif & Perilaku :
  - 1. Mengenali pikiran/emosi negatif
  - 2.Mengenali dan mengelola situasi konflik
  - 3. Mengenali dan mengelola amarah
- Terapi relaksasi singkat:
  - 1. relaksasi otot progresif singkat
  - 2. mengatur nafas lambat

## BAHAN:

Terdiri dari 5 sub modul/sesi, yaitu:

- Konseling
- Mengelola Pikiran/Emosi Negatif
- Mengelola Konflik
- Mengelola Amarah
- Tehnik Relaksasi

## LANGKAH-LANGKAH:

- Penjelasan singkat “pesan dasar” Topik
- Ilustrasi kasus KDRT → bahas
- Mengisi lembar penilain diri
- Permainan “tema KDRT”
- Pekerjaan Rumah
- Monitoring perilaku di luar program

## **KONSELING**

### PENGERTIAN:

- Konseling adalah hubungan antara dua orang (konselor dan klien) yang bersifat saling membantu, untuk menyelesaikan masalah tertentu
- Konseling merupakan proses kolaborasi yang bertujuan memberdayakan klien dalam menanggapi masalah kehidupan
- Konseling bertujuan mengembangkan mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi masalah kehidupan
- Dasar Pendekatan Konseling adalah pendekatan humanistik, yaitu keyakinan bahwa seseorang mempunyai kebebasan dan tanggung jawab untuk menentukan bagi dirinya, mempunyai potensi untuk berkembang yang pada dasarnya baik

- Konselor berperan sebagai *fasilitator* yang mendorong diwujudkan potensinya yang baik itu, dan ia menghargai klien sebagai individu yang unik dan bebas serta bertanggung jawab

#### TUJUAN:

- Klien bersama konselor mampu mengatasi suasana krisis kejiwaan.
- Klien bersama konselor mampu mengenali kekeliruannya di masa lampau dan memotivasi diri untuk bangkit
- Klien mampu menerima situasi yang tak mungkin berubah dan terus berjuang mengubah yang bisa diubah
- Tujuan akhir adalah klien mempunyai motivasi kuat untuk merubah perilakunya

#### METODE:

- 1. Pelatih memaparkan ilustrasi kasus KDRT
- 2. Klien diminta memahami dan berempati terhadap kasus tersebut
- 3. Klien diandaikan dalam posisi kasus
- 4. Langkah langkah apa yang akan klien lakukan
  - Diskusikan
  - Bermain peran saling tukar peran dengan konselornya

#### **MENGELOLA PIKIRAN & EMOSI NEGATIF:**

##### PENGERTIAN:

- Pikiran negatif atau persepsi salah terhadap kejadian disekitar kehidupan kita akan mempengaruhi suasana emosi dan tindakan kita.
- Pikiran yang salah, memicu emosi dan tindakan yang tidak rasional, misalnya; KDRT
- Belajar mengenali pikiran salah lantas mengelolanya menjadi energi positif bermanfaat untuk mencegah KDRT
- Pendekatan terapi kognitif perilaku sangat bermanfaat membantu proses perubahan

#### TUJUAN:

- Klien semakin bisa mengenali perilaku KDRT, siklus KDRT, faktor pemicu, dan dampaknya
- Klien terlatih untuk mengenali pikiran negatif dan motif yang mendorong tindakannya (KDRT)
- Klien mampu mengubah perilakunya dengan melalui perubahan pada pola pikirnya terhadap masalah

#### METODE:

- Mengenali pemikiran-pemikiran (kognisi) yang salah/keliru
- Kognisi tersebut merefleksikan bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri, kehidupan/dunia mereka, masa lalu & masa depan mereka.
- Mengganti/mengoreksi distorsi kognisi tersebut dengan kognisi yang fungsional, realistis, sehingga akan menuju kepada perbaikan klinis.

#### ILUSTRASI:

##### MODEL A-B-C PEMBENTUKAN PERILAKU

A → B → C

A = Peristiwa/kejadian

B = Pikiran otomatis dari diri kita mengenai A

C = Perubahan emosi dan perilaku

Kebanyakan orang berpikir bahwa A menyebabkan C. Yang sebenarnya terjadi adalah → B, yaitu pikiran dari diri sendirilah yang memiliki pengaruh lebih besar.

#### LANGKAH LANGKAH:

TAHAP 1: Mengumpulkan data/fakta-fakta

- Secara singkat menggambarkan peristiwa/kejadian yang tidak menyenangkan/traumatis dari masa lalu, saat ini, atau masa depan, & rasa yang dihasilkan.
- Nilai intensitas dari perasaan-perasaan tersebut (nilai dari 1-10)
- Ingatlah, menghadapi secara langsung perasaan yang mengganggu adalah suatu cara untuk menghentikan mereka dari mengendalikan kita.

#### TAHAP 2: Analisis pikiran

- Buat daftar pikiran-pikiran otomatis
- Mengenali distorsi/kekeliruan dari pikiran-pikiran tersebut
- Berusaha untuk merespon, atau mendiskusikan tiap pikiran otomatis yang keliru tersebut

#### TAHAP 3: Menilai hasil

- Menilai hasil, yakni menyadari bahwa perubahan persepsi kognitif terhadap suatu peristiwa telah menghasilkan perubahan respons emosi dan perilaku.

#### Structured Problem Solving → 6 steps

Step 1: Tuliskan daftar masalah yang seringkali memicu kemarahan/tindak kekerasan

Step 2: Pikirkan beberapa alternatif cara penyelesaian masalah

Step 3: Tuliskan keuntungan dan kerugian masing masing alternative tersebut

Step 4: Tentukan pilihan yang terbaik dan termungkin dari berbagai alternative tadi

Step 5: Buat daftar langkah langkah yang akan ditempuh untuk melaksanakan alternative solusi yang dipilih

Step 6: Evaluasi perkembangan

## **MENGELOLA KONFLIK**

PENGERTIAN:

- Konflik dalam kehidupan keluarga, konflik sering dijadikan kambing hitam untuk mengesahkan tindakan KDRT oleh suami terhadap istri
- Konflik dalam kehidupan berkeluarga dapat melanggengkan KDRT
- Mengelola konflik yang terjadi dalam kehidupan keluarga merupakan salah satu cara untuk mengurangi risiko KDRT

#### TUJUAN:

- Mengubah pola relasi yang penuh konflik menjadi pola relasi yang saling menghargai
- Mengadopsi pola beradaptasi terhadap masalah interpersonal yang penuh pertentangan menjadi kerjasama

#### METODE:

- Ilustrasi Kasus KDRT & Konflik Keluarga
- Diskusi
- Bermain Peran
- PR

### **MENGELOLA AMARAH**

#### PENGERTIAN:

- Amarah atau sifat tempramental sering dijadikan kambing hitam untuk mengesahkan terjadinya tindak kekerasan
- Mengesahkan bahwa memang perilaku tempramentalnya yang menyebabkan klien melakukan KDRT adalah keliru dan tidak bertanggung jawab
- Tapi walau bagaimanapun latihan mengelola amarah tetap merupakan bagian penting yang perlu dilatihkan pada pelaku KDRT

#### TUJUAN:

- Klien memiliki keterampilan mengelola amarah dengan cara sederhana dan efektif
- Klien menyadari bahwa ledakan kemarahan membawa konsekuensi luas
- Terbentuk suatu pola sehat dalam proses kognitif klien dalam merespon situasi yang biasanya mencetuskan ledakan kemarahan

## METODE

- Ilustrasi Kasus
- Penjelasan teknik mengelola amarah
- Bermain peran
- Diskusi
- PR

## TEKNIK RELAKSASI

### PENGERTIAN:

- Melatih relaksasi berarti melatih mengontrol diri
- Melatih relaksasi berarti menerima diri apa adanya
- Melatih relaksasi membantu berpikir jernih
- Relaksasi dapat mengendalikan berbagai bentuk manifestasi dari stres
- Pada akhirnya relaksasi bermanfaat untuk mengontrol dorongan perilaku berkekerasan

### TUJUAN:

- Klien mampu melakukan tehnik nafas lambat sebagai salah satu alat pereda ketegangan
- Klien mampu melakukan relaksasi progresif singkat untuk menumbuhkan perasaan tenang dan terkendali

### METODE:

- Penjelasan tentang tehnik relaksasi
- Demonstrasi tehnik bernafas lambat

Tutup mata anda dan carilah posisi yang paling nyaman. Sepanjang proses relaksasi anda boleh saja menggerakkan tubuh sepanjang hal tersebut membuat anda merasa nyaman. Bantu tubuh anda untuk memulai relaksasi dengan bernafas lambat dan dalam. Ambil nafas perlahan melalui hidung sepanjang tiga hitungan, kemudian hembuskan pelan pelan lewat mulut sepanjang lima hitungan. Sambil menghembuskan nafas bayangkan bahwa anda melepas beban di pikiran anda lewat mulut. Ulangi lagi prosedur di atas beberapa kali sampai anda mendapatkan irama nafas yang paling nyaman. Lakukan latihan nafas lambat ini selama sepuluh menit setiap sebelum tidur dan bangun tidur.

- Demonstrasi teknik relaksasi progresif singkat
- Simulasi & Praktek
- Diskusi

