

TERAPI NARATIF UNTUK MENGATASI RUMINASI KEMARAHAN PADA ANAK DENGAN PENGALAMAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Shiane Anita Syarif

Abstrak

Pengalaman Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) dapat memicu seseorang mengalami ruminasi kemarahan, sehingga cenderung terus mengulang ingatan soal kemarahan yang pernah ia alami. Akibatnya, orang tersebut berisiko mengalami gangguan kesehatan, ketidakstabilan emosi, bahkan menjadi pelaku tindak agresif. Terapi Naratif menitikberatkan pada penataan ulang cerita hidup seseorang. Pada orang dengan ruminasi kemarahan, cerita soal kemarahan berulang inilah yang akan ditata ulang agar lebih adaptif. Penelitian ini melihat peran Terapi Naratif untuk menurunkan ruminasi kemarahan pada anak korban KDRT. Desain yang digunakan yaitu A-B-A *single case design*. Hasil analisis menunjukkan, Terapi Naratif dapat menurunkan ruminasi kemarahan dengan cara membantu klien menemukan pola cerita hidup yang baru. Pola baru tersebut dapat membuat partisipan merasa lebih kuat dan yakin bahwa dirinya dapat mengendalikan masalahnya.

Kata Kunci: terapi naratif, ruminasi kemarahan, kekerasan dalam rumah tangga

NARRATIVE THERAPY TO OVERCOME ANGER RUMINATION ON CHILDREN WITH DOMESTIC VIOLENCE EXPERIENCE

Abstract

Domestic Violence (DV) experience could trigger a person to have anger rumination so they tend to keep repeating the memory of anger this person had had. It makes a person with anger rumination in risk of health problems, emotional instability, and aggressive behavior. Narrative therapy focuses on re-writing one's life stories. In people with anger rumination, their anger stories will be reorganized to be more adaptive. This study saw the role of Narrative Therapy to reduce anger ruminations in domestic violence child victims. The design used is A-B-A single case design. Analysis result showed that Narrative Therapy could decrease anger rumination by assisting the clients to discover new life story patterns. This new patterns could make participants stronger and more confident in controlling their problem.

Keywords: narrative therapy, anger rumination, domestic violence