

**METODE KATARSIS UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA  
PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA  
(KDRT) DI REKSO DYAH UTAMI YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh:**

**Raidatul Saptrians  
17102020035**

**Dosen Pembimbing:**

**Nailul Falah, S.Ag., M.Si  
19721001 199803 1 003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**

## ABSTRAK

RAIDATUL SAPTRIAN (17102020035). Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya korban dalam kasus kekerasan dalam rumah tangga yang kian hari makin bertambah dan tidak jarang diberitakan di media massa dari media cetak, media elektronik, sampai media sosial. Catatan Tahunan dari Komnas Perempuan terkait data kekerasan terhadap perempuan Indonesia di tahun 2019 dalam Catahu 2020 mengalami peningkatan yaitu sebesar 431.471 kasus dan hal ini naik sekitar 6% dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Catahu 2019) yaitu sebesar 406.178. Efek psikologis penganiayaan bagi banyak perempuan lebih parah dibanding efek fisiknya seperti rasa takut, cemas, dan khawatir. Salah satu penurunan tingkat kecemasan tersebut adalah dengan metode katarsis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta. Fokus pada penelitian ini adalah proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat enam proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta yakni: 1. Individu dikondisikan dalam keadaan emosi yang stabil dan sadar, 2. Individu dapat menjelaskan nilai, keuntungan dan risiko dari perbuatan yang dilakukan, 3. Individu diberikan penjelasan mengenai tujuan dilakukannya proses katarsis dan pemilihan media. Individu diberikan kesempatan untuk mengeluarkan rasa marah melalui media katarsis yang sudah dipilih, 4. Pemunculan rasa marah. 5. Implementasi teknik. 6. Refleksi, serta 7. Pengukuran intensitas perilaku yang dilakukan dalam bentuk pemberdayaan diri.

**Kata Kunci:** Metode Katarsis, Kecemasan, Perempuan Korban KDRT.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raidatul Saptrians  
NIM : 17102020035  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang peneliti ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 3 November 2020

Yang menyatakan



Raidatul Saptrians

NIM: 17102020035



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Raidatul Saptrians

NIM : 17102020035

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 3 November 2020

Mengetahui:

Ketua Prodi BKI

Pembimbing Skripsi

**Slamet, S.Ag., M.Si**  
NIP. 19691214 199803 1 002

**Nailul Falah, S.Ag., M.Si**  
19721001 199803 1 003



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-927/Un.02/DD/PP.00.9/11/2020

Tugas Akhir dengan judul : Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RAIDATUL SAPTRIAN  
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020035  
Telah diujikan pada : Senin, 09 November 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Najlul Falah, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 5fb7acb2ea1d3



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 5fb7afc115c79



Penguji II

Zaen Musyrifin, S.Sos.I.M.Pd.I  
SIGNED

Valid ID: 5fb2878667e8e



Yogyakarta, 09 November 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 5fb7b12ac326b

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada  
Ayahanda La Saloma dan Ibunda Wa Ode Razma  
atas ridha dan do'anya serta ketulusan cinta dan kasih sayangnya  
memberikan dukungan yang tak ternilai harganya.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

(Qs. Al-Baqarah 2 : 155)\*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

\*Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2004), hlm. 31.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta.”

Selama proses penyusunan penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Psi, selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan masukan dan motivasi terhadap penulis selama masa perkuliahan.
5. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu meluangkan waktu untuk mengingatkan, memberikan motivasi dan menghadirkan pencerahan-pencerahan selama proses penulisan. Terima kasih

atas segala bimbingan, masukan, dan pengarahannya dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini walau di tengah kondisi pandemi.

6. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si, Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., dan Bapak Zaen Musyirifin S.Sos.I, M.Pd.I, selaku tim penguji sidang munaqosyah penulis. Terimakasih atas segala bentuk kritik dan saran yang membangun dalam penelitian penulis.
7. Para Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai ilmu yang diberikan.
8. Keluarga tercinta di rumah Kakak Raizal Rezky, Kakak Rusmal Firmansyah, Adik Reynal Apriansyah, dan Kakak Ipar Anggun Sarlina terima kasih selalu memberi dukungan psikologis, cinta dan kasih sayang kepada penulis di tanah rantau.
9. Direktur Rekso Dyah Utami Yogyakarta, GKR Condrokirono yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
10. Sekretaris Rekso Dyah Utami Yogyakarta, Ibu Dra. Hj. Tri Astuti Haryanti yang telah membantu penulis dalam proses penelitian.
11. Ibu Vina dan Ibu Elly yang sudah menjadi subyek dalam penelitian.
12. Ibu Citra, Ibu Fitri, Ibu Fera yang menjadi penasehat penulis selama proses penelitian.
13. Seluruh rekan seperjuangan BKI 2017 yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas kebersamaannya selama ini, suka duka yang dilalui semoga menjadi masa-masa indah yang akan dikenang esok hari.

14. Keluarga di Kontrakan Jetis beserta Ibu Nur sekeluarga yang sudah menjadi pendukung dan penasehat penulis selama tinggal di Yogyakarta
15. Teman dekat Hasna dan Nurul yang sudah menjadi tempat berkeluh kesah penulis dalam perkuliahan dan menyusun skripsi.
16. Rekan seperjuangan asisten konselor Klinik Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi : Mariana, Afifah, Cipta, Vita, Isam.
17. Rekan organisasi BOM-F Mitra Ummah Angkatan Remotatif, Latansa, dan Miflary terkhusus Divisi HRD periode 2019-2020; Mba Dini, Mba Rahmaika, Mila, Ai karomah yang telah kebersamai penulis dalam berorganisasi.
18. Rekan KKN Online 2020 Kelurahan Tipo Kota Palu Sulawesi Tengah yang sudah sama-sama berjuang : Rizky, Oji, Ragil, Arijul, Nauval, Caca, dan Winda.
19. Rekan PPL di KUA Kec Kraton Yogyakarta yang terkocak : Maulana, Fajrul, Rifqi, Fahrul, dan Mutia.
20. Rekan dan Kanda dalam Keluarga Besar Mahasiswa Baubau Yogyakarta terkhusus kawan seperjuangan di tanah rantau Wiwin, Ifa, Diah, Dinda, Kaka Astika, Holis, Rafli, Kaka Indra dan lainnya yang menjadi keluarga kedua penulis dalam menuntut ilmu di Yogyakarta.
21. Sahib sedari dulu di Baubau Indri, Wiwi, Dian, Livia, Marini, Afifah, Fira, Danti, Amira, Fildza yang menemani penulis dalam menyusun skripsi selama proses belajar di rumah karena wabah Covid-19.

22. Rekan pemuda pemudi Pos 3 yang sudah memberi pengalaman baru dalam situasi kebosanan di rumah.
23. Rekan Alumni Gudep Jogugu La Arafani yang selalu solid.
24. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini baik secara moril maupun material yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua kebaikan, jasa dan bantuan yang diberikan kepada peneliti menjadi ladang pahala bagi kita semua dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 3 November 2020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Penulis



Raidatul Saptrians

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iv
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
BAGAN .....	xiv
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	4
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	9

F. Kajian Pustaka .....	9
G. Landasan Teori .....	16
H. Metode Penelitian .....	43
<b>BAB II: GAMBARAN UMUM REKSO DYAH UTAMI</b>	
<b>YOGYAKARTA</b>	
A. Profil Lembaga Rekso Dyah Utami Yogyakarta .....	51
B. Program Layanan Rekso Dyah Utami Yogyakarta.....	60
<b>BAB III: PROSES PELAKSANAAN METODE KATARSIS UNTUK</b>	
<b>MENGURANGI KECEMASAN PADA PEREMPUAN</b>	
<b>KORBAN KDRT DI REKSO DYAH UTAMI</b>	
<b>YOGYAKARTA</b>	
A. Individu dikondisikan dalam keadaan emosi yang stabil dan sadar .....	67
B. Individu dapat menjelaskan nilai, keuntungan dan risiko dari perbuatan yang dilakukan.....	71
C. Individu diberikan penjelasan mengenai tujuan dilakukannya proses katarsis dan pemilihan media yang dilakukan .....	73
D. Implementasi teknik.....	73
E. Pemunculan rasa marah.....	76
F. Refleksi.....	78
G. Setelah individu merasa tenang, pengukuran intensitas perilaku dilakukan .....	80

**BAB IV: PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
C. Penutup.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Struktur Organisasi Rekso Dyah Utami Yogyakarta..... 59

Tabel 2.2 Data Korban Kekerasan Rekso Dyah Utami Yogyakarta .....66



## BAGAN

Bagan 2.1	Alur Penanganan Korban Rekso Dyah Utami Yogyakarta .....	61
-----------	--	----



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Penulis merasa perlu memberikan penegasan judul guna memudahkan pemahaman sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman. Adapun judul skripsi ini adalah “Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta”, maka penulis memberikan penegasan dan batasan terhadap judul tersebut, yaitu:

#### **1. Metode Katarsis**

Freud dan Breuer dalam Bruce menyebutkan metode katarsis merupakan suatu pembersihan konflik emosional di dalam diri melalui berbicara tentangnya. Metode katarsis ini pelopor psikoterapi, *treatment* perilaku abnormal melalui teknik psikologis.<sup>2</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat ditegaskan bahwa metode katarsis adalah salah satu cara pelepasan emosional dengan cara mengungkapkan masalahnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>2</sup> Bruce Goldberg, 2007. *Self Hypnosis*. Yogyakarta: PT. Bentang Pustaka. hlm 8.

## 2. Mengurangi Kecemasan

Mengurangi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan dengan mengambil (memotong) sebagian, menurunkan, menjadikan berkurang dan merugikan; menjadikan kurang: skandal itu telah harga diri dan kehormatannya.<sup>3</sup>

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut<sup>4</sup> Sedangkan menurut Kholil Lur Rohman kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.<sup>5</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>3</sup> *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta:Pusat Bahasa tahun 2008 hlm 782

<sup>4</sup> Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.(Jakarta: BPK Gunung Mulia,)2008 hlm 27.

<sup>5</sup> *Kholil Lur Rochman. Kesehatan Mental*. (Purwokerto: Fajar Media,2010) hlm 104.

Berdasarkan penjelasan di atas, mengurangi kecemasan merupakan menurunkan reaksi umum yang diimplementasikan dengan rasa takut, khawatir, dan gelisah yang akan menimbulkan perubahan fisiologis maupun psikologis.

### 3. Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)

Definisi perempuan menurut ahli psikologi ialah wanita dewasa; kaum putri (dewasa) yang berada pada rentang umur 20-40 tahun yang notabene dalam penjabarannya yang secara teoritis tergolong pada area rentang umur di masa dewasa awal atau dewasa muda<sup>6</sup>

Menurut Arif Gosita, menyatakan yang dimaksud dengan korban adalah mereka yang menderita jasmaniah dan rohaniah sebagai akibat tindakan orang lain yang mencari pemenuhan diri sendiri atau orang lain yang bertentangan dengan kepentingan dan hak asasi yang menderita.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2004 tentang penghapusan kekerasan dalam rumah tangga menjelaskan pengertian Kekerasan dalam Rumah Tangga atau yang disingkat KDRT dalam Pasal 1 Ayat 1 yaitu setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk

---

<sup>6</sup> Ardhana Wayan, *Pokok-pokok ilmu jiwa umum*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1985), hlm 145.

melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga.<sup>7</sup>

Jadi perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga adalah kalangan putri dewasa yang mengalami cedera fisik dan atau psikis akibat tindakan orang lain yang terjadi dalam lingkungan tempat tinggalnya.

#### 4. Rekso Dyah Utami Yogyakarta

Rekso Dyah Utami merupakan Pusat Pelayanan Terpadu Perempuan dan Anak Korban Kekerasan (P2TPAKK) yang dimiliki Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta dalam bidang kesejahteraan perempuan dan anak korban kekerasan. Tujuan umum terbentuknya P2TPAKK “Rekso Dyah Utami” adalah memberikan kontribusi terhadap terwujudnya KKG melalui pengembangan berbagai kegiatan pelayanan terpadu bagi peningkatan kualitas hidup perempuan.<sup>8</sup>

Berdasarkan penegasan istilah di atas, maka yang dimaksud judul skripsi “Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Rekso Dyah Utami Yogyakarta” adalah salah satu cara pelepasan emosional dengan mengungkapkan masalahnya yang terjadi pada kalangan putri dewasa dengan perbuatan yang menyebabkan cedera fisik dan atau psikis yang terjadi dalam lingkungan tempat tinggalnya di Rekso Dyah Utami.

---

<sup>7</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, pasal 1 ayat (1).

<sup>8</sup> Rekso Dyah Utami Yogyakarta, *Leaflet* tentang Pusat Pelayanan Terpadu Perempuan & Anak Korban Kekerasan (P2TPAKK), 2020

## **B. Latar Belakang**

Dewasa ini, kasus kekerasan bukanlah hal yang tabu untuk didengar. Kasus kekerasan tidak jarang diberitakan di media massa dari media cetak, media elektronik, sampai media sosial. Berita yang disajikan berasal dari rakyat biasa, pejabat pemerintah bahkan artis sudah banyak yang mengalaminya. Bentuk kekerasannya pun beragam, dari yang dipukul, ditendang, dijambak, diteror, diperkosa, maupun ditelantarkan tanpa diberi nafkah.

Kekerasan terhadap perempuan yang terjadi di masyarakat, termasuk di lingkungan keluarga, tidak terlepas dari adanya ketimpangan gender yang menjadi salah satu sebab terjadinya penindasan terhadap perempuan, seperti banyaknya pandangan yang memandang perempuan sebagai makhluk yang lebih rendah dibanding laki-laki. Selain itu, tentu masih ada faktor lain yang menjadi pemicunya seperti faktor budaya masyarakat, lingkungan sosial, ketidakpatuhan istri terhadap suami, ekonomi rumah tangga sampai faktor cemburu dan perselingkuhan.

Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) meluncurkan catatan tahunan (CATAHU) kekerasan terhadap perempuan di Indonesia tahun 2020. Catatan tahunan yang diberi judul “Korban Bersuara, Data Bicara, Sahkan RUU Penghapusan Kekerasan

Seksual Sebagai Wujud Komitmen Negara” itu dikeluarkan bertepatan dengan peringatan Hari Perempuan Internasional 8 Maret.<sup>9</sup>

Di dalam catatan Tahunan 2020 tersebut, terdapat data kekerasan terhadap Perempuan di tahun 2019 dalam Catahu 2020 mengalami peningkatan yaitu sebesar 431.471 kasus dan hal ini naik sekitar 6% dibandingkan dengan tahun sebelumnya (Catahu 2019) yaitu sebesar 406.178. Berdasarkan laporan, kekerasan di ranah privat/personal yang diterima mitra pengadaan layanan, angka kekerasan terhadap istri tetap menempati peringkat pertama dengan angka 75% atau sebanyak 11.105 kasus. Presentasi tertinggi adalah kekerasan fisik 4.783 kasus (43%), menempati peringkat pertama disusul kekerasan seksual sebanyak 2.807 kasus (25%), psikis 2.056 (19%) dan ekonomi 1.459 kasus (13%).<sup>10</sup>

Kekerasan yang terjadi di lingkup keluarga atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) semakin hari semakin meningkat. Kekerasan dalam rumah tangga tidak hanya menimpa kaum perempuan, tapi juga menimpa anggota keluarga lain. Kekerasan dalam rumah tangga membawa dampak negatif bagi korbannya khususnya perempuan yang berstatus sebagai istri, baik secara fisik, psikis maupun sosial.

Menurut Suryakusuma dalam Jurnal Musāwa oleh Thoriq Nurmadiansyah efek psikologis penganiayaan bagi banyak perempuan lebih parah dibanding efek fisiknya. Rasa takut, cemas, letih, kelainan *stress post traumatic*, serta gangguan makan dan tidur merupakan

---

<sup>9</sup> Komnas Perempuan, *Catatan Tahunan tentang Kekerasan terhadap Perempuan* (Jakarta: Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2020), hlm 1

<sup>10</sup> *Ibid.*, hlm 1

reaksi panjang dari tindak kekerasan. Namun, tidak jarang akibat tindak kekerasan terhadap istri juga mengakibatkan kesehatan reproduksi terganggu secara biologis yang pada akhirnya mengakibatkan terganggunya secara sosiologis. Istri yang teraniaya sering mengisolasi diri dan menarik diri karena berusaha menyembunyikan bukti penganiayaan mereka.<sup>11</sup>

Salah satu penurunan tingkat kecemasan tersebut adalah dengan metode katarsis. Di dalam konseling psikologi, biasanya seorang konselor hanya berperan sebagai media katarsis atau penampung segala macam keluhan klien yang mengungkapkan segala macam perasaan, emosi atau pikiran yang mengganggunya. Setelah itu, klien akan merasa lebih ringan akan beban yang dipikulnya. Apabila klien itu sampai menangis. Konselor biasanya akan membiarkannya terus menangis sampai puas dan orang tersebut merasa lega. Sebab dengan menangis akan tersalurkan emosi yang mencekam dirinya.<sup>12</sup>

Salah satu lembaga yang memberikan pelayanan dan penanganan terhadap perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga di kota Yogyakarta adalah Rekso Dyah Utami. Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan penulis, lembaga ini menyediakan pelayanan dari beberapa aspek. Terkhusus pada konseling, lembaga ini menyalurkan bantuan dengan pemberian bantuan kepada masyarakat, khususnya terhadap

---

<sup>11</sup> Thoriq Nurmadiansyah, Membina Keluarga Bahagia sebagai Upaya Penurunan Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) dalam Perspektif Agama Islam dan Undang-Undang, *Jurnal Musāwa Studi Gender dan Islam UIN Sunan Kalijaga* Vol. 10, No. 2, (Juli 2011).

<sup>12</sup> Singgih Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta : Gunung Mulia) 1992, hlm 31.

perempuan dan anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Hal yang paling diutamakan di Rekso Dyah Utami yaitu pemberian rasa aman terhadap korban yang merasa terancam dari lingkungannya. Perbedaan Rekso Dyah Utami dengan lembaga lainnya yaitu lembaga ini dibawah langsung oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk Yogyakarta. Penulis tertarik melakukan penelitian di Rekso Dyah Utami karna lembaga ini sudah banyak menangani perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dan memiliki manajemen pelayanan konseling yang cukup memadai. Data korban kekerasan terhadap perempuan ditangani Rekso Dyah Utami Yogyakarta tahun 2018 terdapat 141 kasus yang mengalami penurunan dibanding tahun 2017 sebanyak 146 kasus.

Dengan adanya data yang menyebutkan kekerasan perempuan tiap tahun makin meningkat dan menimbulkan banyak korban dan juga penjelasan mengenai dampak kekerasan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai layanan konseling dengan menggunakan metode katarsis terhadap perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga untuk mengurangi risiko negatif seperti kecemasan di masa yang akan datang.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana proses pelaksanaan metode katarsis untuk

mengurangi kecemasan pada perempuan korban KDRT di Rekso Dyah Utami Yogyakarta?

## **D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban KDRT di Rekso Dyah Utami Yogyakarta

### **2. Kegunaan Penelitian**

Beberapa kegunaan yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

#### **a. Manfaat Teoritis**

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang proses pelayanan konseling dengan metode katarsis pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga secara psikologis.

#### **b. Manfaat Praktis**

##### **1) Bagi Konselor**

Diharapkan dari penelitian ini mampu memberikan dorongan dan semangat bagi para calon konselor agar dapat memberikan yang terbaik pada klien/korban kasus kekerasan dalam rumah tangga.

2) Bagi masyarakat dan korban

Diharapkan menjadi bahan dan juga ilmu pengetahuan tentang perlindungan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga.

3) Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi ataupun rujukan kepada peneliti-penulis selanjutnya sebagai landasan teoritis yang akan dikembangkan lebih lanjut lagi.

#### **E. Kajian Pustaka**

Penelitian tentang metode katarsis dan kecemasan telah banyak dilakukan. Oleh karena itu penelusuran terhadap berbagai pustaka perlu dilakukan agar tidak terjadi duplikasi atau pengulangan penelitian.

1. Jurnal Konseling Pendidikan Islam Vol. 01 No. 01, Januari 2020 karya Hikmah Ilmiyana Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang yang berjudul “Pengembangan Paket Pelatihan Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis Kecemasan Siswa *Introvert* di SMA”. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan yang mengadaptasi *Research and Development* dari Borg and Gall. Hasil penilaian uji ahli dan uji calon pengguna menyatakan produk sudah memenuhi kriteria kelayakan, ketepatan, kegunaan, kemenarikan dan kemudahan. Hasil uji operasional produk menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Persamaan

yang ditulis dari penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas terkait katarsis untuk mengukur kecemasan. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan penulis menggunakan metode kualitatif. Selain itu, penelitian ini menggunakan menulis ekspresif sebagai media katarsis sedangkan penulis mengangkat proses pelaksanaan media katarsis sebagai fokus bahasan.<sup>13</sup>

2. Jurnal Psikologi Vol 6, No 1, Juni 2017 karya Andreas Agung Kristanto dkk Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda yang berjudul “Harapan Etam: *Hope Plant (Orchidaceae)* Treatment Katarsis Emosional Mahasiswa Baru Terindikasi *Homesickness*”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang memberikan perlakuan (manipulasi) terhadap suatu sampel penelitian (perubahan perilaku). Pada penelitian ini menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu penelitian tertentu. Kemudian dikelompokkan lagi secara random menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis data menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada subjek yang terindikasi *Homesickness* setelah diberikannya “*treatment hope plant orchidaceae*” terlihat dari nilai  $p=0,003$  ( $p<0,05$ ) maka  $H_0$  diterima,

---

<sup>13</sup> Hikmah Ilmiyana, Pengembangan Paket Pelatihan Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis Kecemasan Siswa *Introvert* di SMA, *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang Vol. 01 No. 01, (Januari 2020)

sehingga H1 ditolak yang artinya ada penurunan kecemasan pada mahasiswa terindikasi *Homesickness* pada Mahasiswa Pemerintahan Integratif Angkatan 2017 Mahasiswa Universitas Mulawarman. Persamaan yang ditulis dari penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas terkait katarsis. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dan penulis menggunakan metode kualitatif. Selain itu, penelitian ini menggunakan *hope plant Orchidaceae* sebagai media katarsis sedangkan penulis mengangkat proses pelaksanaan media katarsis sebagai fokus bahasan<sup>14</sup>

3. Skripsi karya Eka Fitriani Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2014 yang berjudul “Pemanfaatan Terapi Katarsis Dalam mengatasi Traumatis Pada Klien Di Yoga Atma Pekanbaru”. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif. Hasil penelitian ini adalah pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi traumatis pada klien di Yoga Atma Consulting Pekanbaru sangat bermanfaat bagi klien yang trauma karena setelah dilakukan terapi katarsis klien merasakan ketenangan dalam jiwa dan trauma yang dirasakan oleh klien menghilang. Persamaan yang ditulis dari penelitian ini dengan penelitian yang

---

<sup>14</sup> Andreas Agung Kristanto dkk. Harapan Etam: *Hope Plant (Orchidaceae)* Treatment Katarsis Emosional Mahasiswa Baru Terindikasi *Homesickness*. Jurnal Psikologi karya Andreas Agung Kristanto dkk Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda. Vol 6, No 1,(2017).

penulis lakukan adalah sama-sama membahas terkait katarsis dan metode penelitian kualitatif yang digunakan. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah fokus bahasan penelitian ini yaitu pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi traumatis dan penulis mengangkat fokus bahasan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan.<sup>15</sup>

4. Skripsi karya Azmatun Farahiyah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2018 yang berjudul “Layanan Konseling Keluarga bagi Wanita Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: 1) Melalui layanan konseling individu korban dan keluarga korban dapat memahami masalah dan akar penyebabnya, menemukan potensi dan kekuatan yang dimiliki, serta dapat memutuskan sendiri tindakan dan jalan keluar yang akan ditempuh. Serta secara bersama dapat berjuang untuk mengatasi masalah yang mereka alami. 2) Peran utama konselor adalah sebagai pengingat yaitu sebagai orang yang mengingatkan individu yang dibimbing. 3) Hambatan yang dialami oleh konselor pada saat proses pelaksanaan layanan konseling keluarga BPRSW Yogyakarta berasal dari eksternal yaitu berupa keterbatasan waktu dan dari internal berupa

---

<sup>15</sup> Eka Fitriani, *Pemanfaatan Terapi Katarsis Dalam mengatasi Traumatis Pada Klien Di Yoga Atma Pekanbaru*, Skripsi (Riau:Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2014).

keterbatasan komunikasi dengan klien dan keluarganya. Persamaan yang dilakukan penelitian ini dengan penulis yaitu terletak pada subyek penelitian yang merupakan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Sedangkan perbedaan terletak pada variable utamanya, penelitian ini menggunakan layanan konseling keluarga dan penulis menggunakan metode katarsis.<sup>16</sup>

5. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, Vol 2 No 1 tahun 2018 karya Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma, dan Rismiyati E. Koesma yang berjudul “Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Jakarta”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk menggambarkan kecemasan dan metode kuantitatif untuk melihat penurunan tingkat kecemasan dengan terapi seni pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Dalam penelitian ini, terapi seni telah terbukti dapat mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dengan menunjukkan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Keberhasilan terapi seni ini juga dipengaruhi oleh adanya kesadaran pada masing-masing subyek untuk konsisten menjalani terapi. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada variable mengurangi kecemasan pada perempuan korban

---

<sup>16</sup> Azmatun Farahiyah. *Layanan Konseling Keluarga bagi Wanita Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga tahun 2018).

kekerasan dalam rumah tangga, sedangkan perbedaannya pada fokus bahasan pada penelitian ini variable penerapan terapi seni untuk mengurangi kecemasan dan penulis mengangkat metode katarsis.<sup>17</sup>

6. Jurnal Psikoborneo Vol 6 No 3 tahun 2018 karya Angela Putriana prodi Psikologi Universitas Mulawarman dengan judul “Kecemasan dan Strategi *Coping* pada Wanita Korban Kekerasan dalam Pacaran (Studi Kasus di Samarinda). Penelitian kualitatif dalam penelitian ini menggunakan setting alamiah dengan menggunakan metode wawancara sebagai alat pengumpul data utama terhadap subjek yang berkaitan erat dengan lingkungannya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Hasil penelitian yaitu kecemasan yang timbul pada wanita korban kekerasan dalam pacaran, dapat dilihat dari simtom suasana hati berupa *bad mood*, merasa sedih, mudah kesal, mudah panik, mudah marah, perasaan tegang dan merasa cemas. Simtom kognitif berupa sering melamun, mudah khawatir dan lebih waspada. Simtom somatik berupa mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala, sakit perut, mual dan merasa pusing. Simtom motor berupa perasaan tidak tenang, mudah merasa gugup dan kegiatan motorik menjadi tanpa tujuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* wanita korban kekerasan dalam pacaran adalah keyakinan, keterampilan dalam memecahkan masalah dan dukungan sosial dari orang terdekat. Persamaan yang ada

---

<sup>17</sup> Mario Carl Joseph, Monty P. Satiadarma, dan Rismiyati E. Koesma, Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol 2 No 1 (tahun 2018).

pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada variable kecemasan korban kekerasan, dan perbedaannya terletak pada subyek penelitiannya. Penelitian ini mengambil subyek dari perempuan korban kekerasan dalam pacaran sedangkan penulis mengambil subyek dari konselor yang menggunakan metode katarsis pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga.<sup>18</sup>

Dari beberapa penelitian di atas penulis menemukan letak perbedaan penelitian yang sudah ada yang berkaitan dengan proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga di Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

## **F. Landasan Teori**

### **1. Tinjauan tentang Metode Katarsis**

#### **a. Pengertian Metode Katarsis**

Katarsis atau *katharsis*, dari bahasa Yunani pertama kali diungkapkan oleh para filsuf Yunani, yang merujuk pada upaya "pembersihan" atau "penyucian" diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan. Istilah ini digunakan antara lain:

- 1) Menurut Aristoteles adalah "Penyucian" yang dihasilkan pada para pemirsa dalam sebuah pementasan sandiwara.

---

<sup>18</sup> Angela Putriana, Kecemasan dan Strategi Coping pada Wanita Korban Kekerasan dalam Pacaran (Studi Kasus di Samarinda), *Jurnal Psikoborneo* prodi Psikologi Universitas Mulawarman, Vol 6 No 3 (tahun 2018).

- 2) Metode psikologi (psikoterapi) yang menghilangkan beban mental seseorang dengan menghilangkan ingatan traumatisnya dengan membiarkannya menceritakan semuanya.<sup>19</sup>
- 3) Kelegaan jiwa, ketika seorang penulis berhasil merampungkan tulisannya.

Teori *Katharsis*: “pemurnian”, pembersihan, pembebasan, pertobatan. Menurut Aristoteles, *katharsis* merupakan puncak dan tujuan karya seni drama dalam bentuk tragedi. Berhasil tidaknya sebuah pementasan drama dapat diukur dari tingkat katarsis yang terjadi. Katarsis ini memiliki makna “terapeutik”(penyembuhan).<sup>20</sup>

Katarsis merupakan sebuah metode para filsuf untuk mengobati orang-orang yang pernah mengalami trauma mendalam. Sehingga, perlu diberikan energi baru melalui Katarsis ini. Katarsis adalah suatu metode terapi di mana pasien diminta untuk mengingat kembali dan melepaskan emosi yang tidak menyenangkan, mengalami kembali ketegangan dan ketidakhagiaannya dengan tujuan untuk melepaskan dari penderitaan emosional/gangguan mental. Terapi katarsis ini dikenalkan oleh Sigmund Freud dan kemudian dikembangkan oleh Scheff . Freud mengembangkan “katarsis” pengobatan untuk orang yang menderita gejala histeris melalui penggunaan hipnosis<sup>21</sup>.

---

<sup>19</sup> Badudu, Kamus Kata-kata Serapan Asing Dalam Bahasa Indonesia, Jakarta : Kompas. 2003. hlm 175

<sup>20</sup> *Ibid.*, hlm 177.

<sup>21</sup> Alvin Hadiwono, *Khatarsis*. Jakarta : Penerbit Erlangga. 2010, hlm 21

Aronson juga menyatakan katarsis adalah suatu pelepasan kemarahan melalui perilaku agresi, melihat orang lain berperilaku agresi atau berfantasi mengenai agresi.

Teori katarsis juga dikemukakan oleh Scheff (Greenberg, dkk.) yang memberikan pandangan alternatif pada proses-proses yang dapat memberikan keuntungan pada kesehatan melalui penyingkapan emosional. Menurut Scheff, penyingkapan secara verbal tidak terlalu penting dan tidak cukup untuk terapi, sedangkan pelepasan emosional merupakan hal yang penting dan mencukupi dalam terapi. Scheff mengusulkan bahwa penyembuhan dengan pelepasan emosional meliputi “jarak optimum” dari penekanan emosi yang kemudian diekspresikan. Pada suatu keadaan jarak optimum, partisipan dapat secara jelas mengalami emosi namun dalam suatu konteks “saat sekarang yang aman”. Mereka dapat mengakhiri episode emosional sebelum menjadi berlebihan. Oleh karena itu penyembuhan katarsis tidaklah sesederhana pembedahan ke dalam tekanan emosional, akan tetapi meliputi persepsi untuk dapat mengontrol dan menguasai perasaan-perasaan menekan saat ini.<sup>22</sup>

Freud dan Breurer dalam bukunya *Study in Hysteria* mengungkapkan bahwa metode katarsis adalah metode mengekspresikan emosi yang intens guna meringankan atau

---

<sup>22</sup> Novi Qonitatin dkk, Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 9, No.1, April 2011. hlm 25

menghilangkan gejala yang terkait dengan pengalaman traumatis masa lalu.<sup>23</sup>

Penemuan ini akhirnya membawa Freud untuk mengembangkan psikoanalisis, suatu teori dan sistem praktis yang bersandar pada konsep *unconscious mind*, hambatan impuls-impuls seksual, perkembangan awal, dan penggunaan teknik “*free asociation*” dan analisa mimpi. Tujuan utama *treatment* psikoanalisa tradisional yang dikembangkan oleh Freud adalah untuk membawa materi bawah sadar yang ditekan menuju kepada kesadaran.

#### **b. Tujuan Metode Katarsis**

Adapun manfaat dari katarsis ialah untuk membuang segala jenis masalah yang ada dalam diri seseorang dengan cara mereka sendiri selain dari pada itu katarsis juga bertujuan untuk:

##### 1) *Problem Solving* (Pemecahan Masalah)

Sikap manusia yang hidup, pasti mempunyai masalah. Bila masalah yang dirasakan terlalu berat, biasanya ia mencari orang lain untuk menolongnya dalam memecahkan masalahnya. Bagi anggota masyarakat yang kurang berpendidikan, akan minta tolong kepada teman, tetangga, keluarganya atau yang lainnya. Tetapi bagi mereka yang berpendidikan tinggi, biasanya akan datang ke seorang psikolog profesional.

---

<sup>23</sup> Graf, M.C. *Written Emotional Disclosure: What Are The Benefit of Expressive Writing in Psychotherapy*. Tesis. Drexel University. 2004, hlm 1.

## 2) Individuasi

Individuasi adalah suatu proses penemuan seseorang dengan dirinya sendiri (*self*). Hal ini sebenarnya tidak lepas dari penemuan diri sendiri yang hakiki. Kontrol diri (*Self Control*) merupakan salah satu aspek psikologis yang selalu berkembang sejak kanak-kanak hingga dewasa. Pada masa kanak-kanak, seorang anak belum memiliki kontrol diri. Dengan bertambahnya usia maka kontrol diri diperlukan untuk mengendalikan dorongan-dorongan nafsu dan keinginan yang bergejolak.

## 3) Makna Hidup

Pada dasarnya manusia selalu menginginkan hidupnya bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial. Dalam dunia modern seperti sekarang ini, ternyata banyak orang yang merasa tidak mendapatkan kepuasan batin, sehingga tidak sedikit orang mengalami kehampaan eksistensial. Meskipun mereka memiliki banyak ilmu dan harta, tetapi mereka merasa kosong batinnya.

## 4) *Altered State Of Consciousness* (ASC)

ASC adalah suatu kesadaran yang berubah atau yang berbeda dengan kesadaran orang dalam keadaan normal. Konsep ini banyak dibicarakan dalam Psikologi Transpersonal. Ciri-ciri dari pengalaman ASC (baik yang abnormal maupun supernormal, antara lain ditandai dengan:

- a) Adanya Perubahan dalam fungsi pikiran (kognitif)
- b) Perubahan dalam suasana hati
- c) Perubahan dalam persepsi atau cara memandang sesuatu
- d) Perubahan dalam kesadaran diri
- e) Perubahan perasaan tentang waktu
- f) Dan perubahan fungsi pancaindra.<sup>24</sup>

**c. Jenis Metode Katarsis.**

Dilihat dari pandangan psikoterapi ada beberapa jenis metode katarsis yang dapat digunakan dalam terapi yaitu:

1) *Self Hypnosis*.

*Self Hypnosis* merupakan penanganan kasus seperti membangkitkan motivasi dalam diri manusia terhadap dirinya sendiri. Dan membutuhkan bantuan konselor atau terapi untuk memasuki tahap relaksasi yang lebih dalam untuk membantu pemberian sugesti. Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan dalam *self hypnosis* yaitu menggunakan pikiran bawah sadar, pemantapan relaksasi, melakukan sugesti terhadap diri sendiri dan yang terakhir kembali ke kondisi normal (terminasi).

2) Meditasi.

Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani,

---

<sup>24</sup> Elvira SD, “*Kumpulan Psikoterapi*”, Balai Penerbit FKU, 2005. hlm 113

maupun mencemaskan dalam kehidupan sehari-hari. Ada banyak arti dalam meditasi yaitu sebagai jalan untuk masuk dalam kesadaran jiwa, introspeksi diri, mengubah hidup dan meraih ketenangan. Manfaat meditasi ini sangat banyak di antaranya adalah mampu mengatur dan mengendalikan orang lain, mampu mengerti orang lain, selalu bertekun dalam hidup yang baik dan mampu menerima suka duka, kesulitan, dan kebaikan hidup dengan baik.

### 3) Interpretasi

Merupakan prosedur dalam menganalisis terapi katarsis dengan cara tindakan-tindakan terapis untuk menyatakan, menerangkan dan mengajarkan klien tingkah laku dan mempercepat proses pengungkapan bawah sadar secara lebih lanjut. Secara terapeutik interpretasi merupakan tahap terakhir dari suatu tahap berkelanjutan yang di mulai dari refleksi perasaan.

Selanjutnya hendaknya diperhatikan pula beberapa kemungkinan reaksi klien terhadap interpretasi yaitu menerima, acuh tak acuh, menolak dan protes pada diri klien sendiri.<sup>25</sup>

Selain itu Freud dan Breuer menciptakan metode katarsis menjadi sesuatu dari masa lalu, dan bahkan psikoanalisis akan berbeda dari teknik lain dalam bidang psikologi, konsep katarsis, memulihkan kembali ingatan, dan pelepasan emosi masih akan

---

<sup>25</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling*, 2010, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2010. hlm 91.

menjadi nilai utama dari banyak metode psikoterapi lain yang akan mengikuti.

Berikut ini beberapa bentuk terapi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

#### 1) Terapi Primal

Terapi primal adalah psikoterapi berbasis trauma yang diciptakan oleh Arthur Janov, yang berpendapat bahwa neurosis disebabkan oleh rasa sakit yang tertekan akibat trauma masa kecil. Janov berpendapat bahwa nyeri yang ditekan dapat secara berurutan dibawa ke kesadaran untuk resolusi melalui mengalami kembali insiden spesifik dan sepenuhnya mengekspresikan rasa sakit yang dihasilkan selama terapi. Terapi primal berfokus pada ingatan paling awal seseorang tentang penderitaan dan upaya untuk melepaskannya. Salah satu contohnya adalah meminta konseli untuk mengarahkan perasaan negatif mereka ke arah orang tua imajiner yang duduk di sesi itu. Dengan melakukan ini, konseli akhirnya dapat mengungkapkan melepaskan emosi yang telah terpendam selama bertahun-tahun.

#### 2) Terapi Psikodinamik

Terapi psikodinamik adalah metode yang lebih dulu yang mengikuti psikoanalisis yang sering berfokus pada perasaan terendah individu dan akarnya. Dengan mengatasi masalah-

masalah yang mengakar dalam yang meningkatkan perasaan itu, orang-orang dapat berfokus pada peningkatan diri. Terapi ini juga dapat membantu motif-motif yang tidak disadari dalam diri seseorang menjadi disadari, karena hanya dengan menyadari motif-motif dalam dirinyalah individu dapat melakukan pilihan.

3) *Emotionally-Focused Therapy*/Terapi berfokus pada Emosi (EFT)

Terapi yang berfokus secara emosional biasanya digunakan untuk pasangan yang menjalin hubungan, dan itu berusaha untuk meningkatkan kecerdasan emosional pasangan satu sama lain. Mereka dapat berbagi dan menghidupkan kembali masalah masa lalu mereka, dan menjadi lebih memahami dan peka terhadap perasaan satu sama lain, serta menemukan cara-cara baru untuk memecahkan masalah saat mereka muncul.

4) Psikodrama

Psikodrama dikembangkan oleh Jacob L. Moreno,

Psikodrama mencakup elemen teater, sering dilakukan di atas panggung, atau ruang yang berfungsi sebagai area panggung, di mana alat peraga dapat juga digunakan. Psikodrama adalah Metode Tindakan (*Action Method*) yang sering digunakan sebagai psikoterapi melibatkan konseli menggunakan dramatisasi spontan, bermain peran, dan presentasi diri yang

dramatis untuk mengungkapkan dan mendapatkan wawasan tentang kehidupan mereka.

#### 5) *Exposure & Response Prevention* (ERP)

*Exposure & Response Prevention* adalah jenis terapi kognitif-perilaku (CBT) spesifik yang pada dasarnya melibatkan desensitisasi seseorang kepada orang, benda, atau peristiwa yang berhubungan dengan trauma. Misalnya, seseorang yang berjuang dengan gejala PTSD, seperti menghindari pemicunya, secara bertahap akan terpapar pada subjek yang menyebabkan mereka mengalami kembali ingatan traumatis. Akhirnya, mereka akan menyadari bahwa ancamannya ada di masa lalu dan menjadi kurang responsif terhadap pemicu.<sup>26</sup>

#### d. **Proses Pelaksanaan Metode Katarsis**

Proses pelaksanaan metode katarsis menurut Aronson dalam Wien

Istiningtyas dkk adalah sebagai berikut:

- 1) Individu dikondisikan dalam keadaan emosi yang stabil dan sadar.
- 2) Individu dapat menjelaskan nilai, keuntungan dan risiko dari perbuatan yang dilakukan
- 3) Individu diberikan penjelasan mengenai tujuan dilakukannya proses katarsis dan pemilihan media yang akan digunakan

---

<sup>26</sup> Whitney White, MS, CMHC, NCC., LPC, "What Is Catharsis? Definition, Psychology Applications, And Why It Feels Good", <https://www.regain.us/advice/general/what-is-catharsis-definition-psychology-applications-and-why-it-feels-good/>, diakses tanggal 28 Februari 2020.

4) Pemunculan rasa marah.

Individu diingatkan kembali kepada penyebab rasa frustrasi dan kemarahan yang dialami.

5) Implementasi teknik.

Individu diberikan kesempatan untuk mengeluarkan rasa marah melalui media katarsis yang sudah dipilih

6) Refleksi.

Individu mengungkapkan perasaan-perasaan yang ia rasakan setelah melakukan katarsis.

7) Setelah individu merasa tenang, pengukuran intensitas perilaku dilakukan.<sup>27</sup>

## 2. Tinjauan tentang Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Durand dan Barlow menjelaskan kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia, kecemasan dapat berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah dan resah) atau respon fisiologis yang bersumber dari otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkatkan dan otot yang menegang. Dikatakan pula bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh

---

<sup>27</sup> Wien Istiningtyas dkk, Pengaruh Teknik Katarsis Terhadap Penurunan Intensitas Perilaku Agresi Siswa Kelas IX di SMPN 15 Bogor, *Jurnal Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Negeri Jakarta*, 2013.

afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa akan datang dengan perasaan khawatir terkait dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon fisiologis.<sup>28</sup>

Semiun menjelaskan tentang simtom kecemasan yaitu 1) simtom suasana hati berupa perasaan tegang, panik, depresi dan sifat mudah marah; 2) simtom kognitif yang dapat dilihat dengan rasa khawatir dan rasa prihatin tentang bencana; 3) simtom somatik yang dibagi atas simtom langsung seperti berkeringat, mulut terasa kering, napas yang pendek dan otot terasa tegang dan kecemasan dengan jangka waktu panjang, simtom-simtom tambahan seperti tekanan darah tinggi secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus dapat terjadi; 4) simtom motor berupa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom-simtom motor ini merupakan gambaran rangsangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang mengancam.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Durand, V.M., Barlow, D.H., *Intisari Psikologi Abnormal*. Edisi IV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar pp. 295-297, 2006.

<sup>29</sup> Angela Putriana. *Kecemasan dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan dalam Pacaran*. Jurnal Psikoborneo Vol 6 No.3, 2018. hlm 693.

Orang awam beranggapan bahwa kekhawatiran itu tidaklah keliru. Para psikiatris tidak dapat menyangkal bahwa dunia itu berisi bahaya dan hal-hal yang tidak menyenangkan, baik terlihat maupun tidak. Dan memang bijaksana sekali kalau seseorang pagi-pagi sudah bersedia payung sebelum hujan, bersikap hati-hati menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi dan tak terelakkan. Akan tetapi belum-belum sudah takut terhadap kejadian-kejadian semacam itu tidaklah berfaedah dan bahkan menyakitkan. Bahkan kalau hal itu benar-benar terjadi, takut itu berguna hanya apabila lari merupakan penyesuaian yang paling baik. Tentu saja kalau hal itu bukan ancaman maut. Tetapi toh kematian dan kemungkinan luka, umum dikawatirkan orang. Hal ini menunjukkan bahwa kekhawatiran itu sebenarnya adalah ketakutan terhadap sesuatu yang lain.

Rasa panik memberikan bukti yang lebih kuat bahwa ketakutan neurotik itu sebenarnya tidak disebabkan oleh rangsangan yang jelas. Tetapi hal itu sering kali terjadi tanpa ada alasan sama sekali. Hal ini berlangsung hanya beberapa menit, atau bahkan lebih singkat lagi, untuk kemudian menghilang. Serangan perasaan semacam itu dapat berlangsung sekali sebulan, sekali seminggu atau mungkin beberapa kali dalam sehari. Selama mengalami panik itu orang mungkin takut pada peristiwa-peristiwa tertentu, seperti mau mati atau mau jadi “gila” atau mungkin juga

takut pada kenyataan bahwa dirinya adalah bagian yang tak berarti dari jagad raya yang besar ini, atau mungkin takut pada hal-hal yang tidak menentu. Kadang-kadang rasa takut itu tidak disadari.

#### **b. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan**

Gail W. Stuart dalam jurnal Dona Fitri Annisa & Ifdil mengelompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, yaitu:<sup>30</sup>

1) Perilaku, yaitu: a) gelisah, b) ketegangan fisik, c) tremor, d) reaksi terkejut, e) bicara cepat, f) kurang koordinasi, g) cenderung mengalami cedera, h) menarik diri dari hubungan interpersonal, i) inhibisi, j) melarikan diri dari masalah, k) menghindar, l) hiperventilasi, dan m) sangat waspada.

2) Kognitif, yaitu: a) perhatian terganggu, b) konsentrasi buruk, c) pelupa, d) salah dalam memberikan penilaian, e) preokupasi, f) hambatan berpikir, g) lapang persepsi menurun, h) kreativitas menurun, i) produktivitas menurun, j) bingung, k) sangat waspada, l) kesadaran diri, m) kehilangan objektivitas, n) takut kehilangan kendali, o) takut pada gambaran visual, p) takut cedera atau kematian, q) kilas balik, dan r) mimpi buruk.

---

<sup>30</sup> Dona Fitri Annisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang*, Vol 5 No 2, (Juni 2016).

- 3) Afektif, yaitu: a) mudah terganggu, b) tidak sabar, c) gelisah, d) tegang, e) gugup, f) ketakutan, g) waspada, h) kengerian, i) kekhawatiran, j) kecemasan, k) mati rasa, l) rasa bersalah, dan m) malu.

Kemudian Shah membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:<sup>31</sup>

- 1) Aspek fisik, seperti kepala pusing hingga sakit kepala, tangan berkeringat, perut terasa mual, mulut menjadi kering, gugup, dan lain-lain.
- 2) Aspek emosional, seperti merasa takut dan panik.
- 3) Aspek mental atau kognitif, munculnya gangguan pada perhatian dan memori, khawatir, pikiran tidak teratur, dan bingung.

Ivi Marie Blackburn & Kate M. Davidson membagi analisis fungsional gangguan kecemasan, yaitu:<sup>32</sup>

- 1) Suasana hati, seperti: cemas, mudah marah, perasaan sangat tegang.
- 2) Pikiran, seperti: khawatir, sulit berkonsentrasi, pikiran sering kosong, melebih-lebihkan sebuah ancaman, mengganggu diri sangat sensitif dan tidak berdaya.

---

<sup>31</sup> *Ibid.*, hlm 7

<sup>32</sup> Ivi Marie Blackburn dan Kate M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. (Semarang: IKIP Semarang Press.1994).

- 3) Motivasi, seperti: lari dari kenyataan, bergantung pada orang lain, dan ingin melarikan masalah.
- 4) Perilaku seperti : gelisah, gugup, waspada yang berlebihan.
- 5) Gejala biologis, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, dan mulut kering.

**c. Gejala Kecemasan**

Apabila seseorang mengalami gangguan kecemasan seringkali merasakan hal-hal seperti di bawah ini, yaitu :

- 1) Suka merasa khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- 2) Was-was terhadap hal yang akan dihadapinya
- 3) Demam panggung
- 4) Sering menyalahkan orang lain dan tidak ingin disalahkan.
- 5) Banyak gerak karena merasa gugup
- 6) Suka mengeluh terhadap sesuatu yang dirasa belum maksimal
- 7) Suka mendramatisir terhadap kejadian yang dialaminya
- 8) Merasa bimbang dalam mengambil keputusan
- 9) Sulit percaya terhadap apa yang dikerjakan orang lain sehingga selalu bertanya
- 10) Memiliki emosional yang kuat dan terkadang berlebihan.<sup>33</sup>

**d. Sumber Kecemasan**

Sumber kecemasan menurut Gunarsa bermacam-macam seperti: tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat

---

<sup>33</sup> Dadang Hawari. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. (Jakarta: Gaya Baru. 2006) hlm 65-66.

dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang kesiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri.<sup>34</sup> Menurut Karen Horney dalam Fahmi berpendapat bahwa cemas disebabkan oleh tiga unsur, yaitu : rasa tidak berdaya, rasa permusuhan dan rasa menyendiri; faktor-faktor tersebut timbul sebagai akibat dari :

- 1) Tidak adanya rasa hangat dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia adalah anak yang ditolak, tidak dusayangi, tidak dikasihi dan ia adalah makhluk lemah di tengah-tengah alam permusuhan, hal tersebut adalah faktor terpenting dari sebab kecemasan.
- 2) Sebagaimana halnya dengan beberapa macam perlakuan yang diterima anak, telah menimbulkan kecemasan padanya, maka kekuasaan langsung atau tidak langsung, tidak adanya keadilan antara ia bersaudara mungkir janji, tidak menghargai anak, suasana keluarga bermusuhan dan sebagainya, semuanya itu membangkitkan rasa cemas pada jiwa anak.

---

<sup>34</sup> Singgih Gunarsa dkk, *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1989) hlm 34

3) Sebab ketiga terjadinya cemas menurut pendapat Horney adalah lingkungan yang penuh dengan berbagai komplikasi dan pertentangan yang mengandung macam-macam tekanan dan halangan. Semuanya itu menyebabkan si anak merasa bahwa ia hidup dalam alam yang kontradiktif penuh dengan penipuan, dusta, dengki, penghianatan, anak adalah seorang makhluk yang tidak berdaya terhadap alam yang perkasa, kejam dan tak kenal ampun.<sup>35</sup>

#### e. Jenis - Jenis Kecemasan

Menurut Freud dalam Olson membedakan 3 jenis kecemasan, yaitu :

##### 1) Kecemasan Realitas

Disebabkan oleh sumber-sumber bahaya yang riil dan objektif di lingkungan dan jenis kecemasan yang paling mudah diredakan lantaran dengan bertindak sesuatu, maka persoalan memang akan bisa selesai secara objektif, seperti contohnya meninggalkan bangunan yang tengah terbakar.

##### 2) Kecemasan Neurotik

Rasa takut bahwa impuls-impuls id akan mengatasi kemampuan ego menangani, dan menyebabkan manusia

---

<sup>35</sup> Fahmi, M. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jilid 1. (Jakarta : Bulan Bintang) hlm 62

melakukan sesuatu yang akan membuatnya dihukum. Contohnya seperti menjadi terlalu agresif, atau hanyut dalam hasrat seksual.

### 3) Kecemasan Moral

Rasa takut bahwa seseorang akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai superego sehingga membuatnya mengalami rasa bersalah. Contohnya, jika seseorang telah belajar kalau jujur itu baik, maka hanya berpikir tentang ketidakjujuran sudah mengundang datangnya kecemasan moral.<sup>36</sup>

#### f. Upaya Mengurangi Kecemasan

Dengan banyaknya suatu kondisi yang dapat menghambat individu dalam menjalankan kegiatannya maka bisa mengakibatkan banyaknya reaksi kecemasan yang muncul.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu:

##### 1) Relaksasi

Menurut Goldfried dan Davidson dalam Novita Harini relaksasi adalah salah satu teknik yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Ditambahkan Walker teknik ini dapat lakukan

---

<sup>36</sup> Peter, J Paul and Jerry C Olson. *Perilaku Konsumen dan Strategi Pemasaran* Terjemahan oleh Diah Tantri Dwiandani Edisi Kesembilan Jilid 1. (Jakarta: Erlangga) hlm 98

sendiri tanpa bantuan orang lain dengan menarik napas yang panjang dan dihembuskan perlahan-lahan melalui mulut. Teknik ini bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja ketika seseorang itu merasakan cemas.

## 2) Pengendalian pernafasan

Pengendalian pernafasan merupakan salah satu teknik yang sifatnya cepat dan memfokuskan diri pada pernafasan. Ketika seseorang sedang mengalami kecemasan sering kali bernafas dengan cepat karena adanya perasaan panik atau khawatir. Justru hal ini lebih menambah rasa cemas. Menurut Wayne efek menenangkan bisa didapatkan ketika seseorang bernafas lebih lambat. Hal ini merupakan salah satu cara yang paling cepat untuk menghentikan serangan panik.<sup>37</sup>

## 3) Metode Katarsis

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amilda putri dkk, katarsis merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk pemberian dampak positif pada subyek berupa pemahaman diri dan rasa nyaman dengan metode menulis dalam buku harian.<sup>38</sup> Selain itu, media katarsis yang diteliti oleh Hikmah Ilmiyana dengan metode menulis ekspresif yang

<sup>37</sup> Novita Harini. Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang Vol.1 No.2 (Agustus 2013).

<sup>38</sup> Putri, Amilda, Menulis Buku Harian Sebagai Media Katarsis Stress Remaja Di Pelayanan Sosial, Universitas Brawijaya, 2010.

dikembangkan melalui beberapa tahapan uji ahli, uji coba calon pengguna dan uji coba operasional ternyata data yang diperoleh hasilnya memuaskan dan terbukti bahwasanya metode ini efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa *introvert* dalam menghadapi permasalahannya.<sup>39</sup>

### 3. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang banyak tersebar di antara manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa bila suatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang diberikan Allah. Kecemasan bisa jadi datang dengan tiba-tiba dan hanya sementara sebagaimana yang dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia dan terkadang pula menimpa manusia dalam jangka waktu pendek ataupun panjang tergantung keadaan yang ada.<sup>40</sup>

#### a. Tingkat dan Tahapan Kecemasan Menurut Islam

Menurut Adnan Syarif menyatakan bahwa tahapan tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah adalah sebagai berikut:<sup>41</sup>

- 1) Kesempitan jiwa, terdapat dalam *Al-Qur'an* Surat *Al-Hijr* ayat 97-99

---

<sup>39</sup> Hikmah Ilmiyana, Pengembangan Paket Pelatihan Menulis Ekspresif sebagai Media Katarsis Kecemasan Siswa *Introvert* di SMA, *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang Vol. 01 No. 01, (Januari 2020)

<sup>40</sup> Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta:Gema Insani,2005) hlm 511.

<sup>41</sup> Adnan Syarif, *Psikologi Qur'ani*, (Bandung:Pustaka Hidayah, 2002), hlm 90-91.

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ  
وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya : 97. Sungguh kami mengetahui bahwa engkau merasa sempit dadamu sebab apa yang mereka katakan. 98. Bertasbih dan pujilah Tuhanmu serta berkumpullah dengan orang-orang yang sujud. 99. Beribadahlah kepada Tuhanmu hingga ajal yang diyakini datang.<sup>42</sup>

2) Ketakutan terdapat dalam surat *Al-ahzab* ayat 19.

أَشْحَاةٌ عَلَيْكُمْ ۖ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ  
كَالَّذِي يُغْتَنَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِاللَّسِنَةِ حِدَا  
دِ أَشْحَاةٌ عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَٰلِكَ  
عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya: “Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. Dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.”<sup>43</sup>

3) Kegelisahan (kurang sabar) terdapat dalam surat *Al- Ma'aarij*  
ayat 20

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya: “Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,<sup>44</sup>”

Dalam perspektif Islam, kecemasan muncul karena adanya

<sup>42</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 267.

<sup>43</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 320

<sup>44</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 569

ketakutan dan kegelisahan akan adanya ujian dari Allah SWT. Tanpa disadari dalam Al-Qur'an telah dijelaskan untuk tidak perlu merasa takut dalam menghadapi ujian karena Allah memberikan ujian sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 40 :

يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أُوفِ بِعَهْدِكُمْ وَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ ﴿٤٠﴾

Artinya : ” Hai Bani Israil, ingatlah akan nikmat-Ku yang telah Aku anugerahkan kepadamu, dan penuhilah janjimu kepada-Ku, niscaya Aku penuhi janji-Ku kepadamu; dan hanya kepada-Kulah kamu harus takut (tunduk). ”<sup>45</sup>

Sesungguhnya dengan mengingat Allah dalam beribadah kepada-Nya dan juga di luar ibadah, mampu menumbuhkan perasaan yang kuat dalam hati akan kedekatannya dengan Allah hingga ia akan selalu bertawakal kepada-Nya.

#### b. Upaya mengurangi kecemasan

Manusiawi ketika seorang anak Adam merasa takut dan cemas membayangkan apa yang akan terjadi pada masa depannya kelak. Ketakutan dan kecemasan ini bisa disebabkan karena banyak dan beratnya beban kehidupan yang harus dipikul. Selain itu, banyaknya permasalahan yang tak kunjung selesai; lepas satu masalah muncul puluhan bahkan ratusan masalah. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya:

##### 1) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah.

<sup>45</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 7

- 2) Kurangnya tawakkal terhadap Allah.
- 3) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- 4) Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
- 5) Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah.
- 6) Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- 7) Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.

Dari beberapa faktor yang menjadikan seseorang merasa cemas tersebut Al-Qur'an memberikan solusi untuk menyikapinya, di antaranya dengan beberapa cara dibawah ini;

- 1) Menatap masa depan dengan usaha keras

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَالْتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ٥١

Artinya : *Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal".*<sup>46</sup>

Menurut Moh. E. Hasim seseorang wajib beramal yakni berikhtiar sekuat tenaga, memikul di bahu, menjunjung di kepala, berhasil atau

---

<sup>46</sup> Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 195

meleset ada di tangan Tuhan. Thohir Ibn ‘Asyur menambahkan, seseorang harus menghadapi realita dengan keridaan takdir yang diberikan Allah. Hal ini selaras dengan pendapat M. Quraish Shihab, bahwa al-Qur’an dengan jelas memberikan perintah bertawakkal, bukannya menganjurkan agar seseorang tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab dan akibat. al-Qur’an hanya mengingkarkan agar umatnya hidup dalam realita, realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha, tak mungkin tercapai harapan, dan tak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat diubah lagi.<sup>47</sup>

2) Berusaha terus mengikuti petunjuk Allah

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ

عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٣٨

Artinya : *Kami berfirman, "Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati."*<sup>48</sup>

Ayat ini menjelaskan, jika seseorang mengikuti petunjuk al-Qur’an dan rasul-Nya, maka tidak akan ada rasa kekhawatiran pada suatu perkara yang akan dihadapi, dan tidak ada kesedihan hati atas berbagai urusan dunia tidak diperoleh. Sedangkan menurut Muhammad Amin al-Harari orang-orang yang mendapat petunjuk (huda) dari Allah lah yang tidak akan takut dengan sesuatu yang dihadapi, selain itu tidak ada rasa

<sup>47</sup> Moh. E. Hasim, Tafsir Al-Qur’an; Ayat Suci Dalam Renungan, Juz 10 (Bandung: Pustaka, 1998), hlm 255.

<sup>48</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 7

kekhawatiran dirinya dalam menggapai masa depannya, dan tidak akan bersedih dengan sesuatu yang menimpa dirinya. Ia menambahkan jika seseorang yang menempuh jalan hidayah akan menerima segalanya dengan lapang dada.<sup>49</sup>

### 3) Istiqomah dalam Kebaikan

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣١﴾

أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٣٢﴾

Artinya : *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita. Mereka Itulah penghuni-penghuni surga, mereka kekal di dalamnya; sebagai Balasan atas apa yang telah mereka kerjakan.*<sup>50</sup>

Ayat ini menerangkan keadaan orang-orang yang benar-benar beriman kepada Allah, yaitu orang-orang yang mengakui dan mengatakan, "Tuhan kami adalah Allah", kemudian ia istikamah, yakni tetap dalam pengakuan itu, tidak dicampuri sedikit pun dengan perbuatan-perbuatan syirik. Orang tersebut konsisten mengikuti garis yang ditentukan agama, mengikuti perintah Allah dengan sebenarbenarnya, dan menjauhi larangan-Nya. Maka orang semacam itu tidak ada suatu kekhawatiran dalam diri mereka terhadap masa depan, karena Allah telah menjamin kehidupannya. Tidak perlu adanya kegelisahan dengan apa yang belum

<sup>49</sup> Muhammad Ibn Umar Fakhr al-Din al-Razi, Tafsir al-Kabir Mafatih al-Ghaib, juz 3 (Bairut: Dar Fikr, 1981), 29.

<sup>50</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 503

dikerjakan di masa mendatang, atau pun bersedih terhadap sesuatu yang luput dan hilang selama hidup di dunia itu serta tidak ada penyesalan sedikit pun.<sup>51</sup>

#### 4) Ikhlas

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ  
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١١٢﴾

Artinya : Bahkan, barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.<sup>52</sup>

Menurut Jubair wajah diartikan sebagai ketulusan dan ikhlas menyerahkan agamanya. Lebih lanjut dalam ayat tersebut ia menjelaskan kriteria berbuat baik, yang artinya mengikuti ajaranajaran Rasulullah, karena amal perbuatan yang diterima itu harus memenuhi dua syarat, yaitu harus didasarkan pada ketulusan karena Allah semata, dan syarat kedua harus benar dan sejalan dengan syariat Allah. Jika suatu amalan sudah didasarkan pada keikhlasan hanya karena Allah, tetapi tidak benar dan tidak sesuai dengan syariat, maka amalan tersebut tidak diterima.

#### 5) Menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal saleh

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَعَاتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ

<sup>51</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jilid 9., 261

<sup>52</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 17

عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٥٣﴾

Artinya : *Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*<sup>53</sup>

Ayat ini menegaskan tentang perbuatan yang baik, dapat menghindarkan diri dari perbuatan yang dimurkai Allah. Allah menyebutkan bahwasanya orang yang mempunyai empat macam sifat, yang tersebut dalam ayat ini, tidak ada kekhawatiran atas diri mereka, dan mereka tidak bersedih hati terhadap segala cobaan yang ditimpakan Allah kepadanya. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan terhadap apapun, kapan dan dari siapapun. Karena berada dalam lindungan Allah, dan tidak perlu bersedih hati menyangkut apapun, karena apa yang diperoleh jauh lebih baik dari apa yang bisa jadi hilang. Allah juga akan memberikan sebuah kemuliaan, dan bahwasanya pada hari kiamat kelak merupakan termasuk orang-orang yang beriman.<sup>54</sup>

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas

<sup>53</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al Quran Terjemah dan Tajwid* (Jakarta: Sygma, 2007), hlm. 47

<sup>54</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid 1., 427.

suatu keadaan sejelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti.<sup>55</sup>

Penelitian ini ditujukan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, kepercayaan, dan pemikiran orang secara individu maupun kelompok.<sup>56</sup> Pembatasan dalam penelitian kualitatif lebih didasarkan pada kepentingan, urgensi, dan masalah yang akan dipecahkan, selain juga faktor keterbatasan tenaga, dana, dan waktu.<sup>57</sup>

## 2. Subjek dan Objek

### a. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti.<sup>58</sup> Adapun subyek pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1) Pengurus Lembaga Rekso Dyah Utami

Subjek dalam penelitian ini yaitu Ibu Dra. Hj. Tri Astuti Haryanti selaku sekretaris lembaga dan Ibu Dra. Tuti Purwani selaku ketua pelaksana bidang. Kedua subyek dijadikan sebagai informan karena keduanya yang mengetahui latar belakang,

---

<sup>55</sup> Ronny Kountoro, *Metode Penelitian untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Jakarta: PT PPM, 2004), hlm. 105

<sup>56</sup> M Djunaikdi Ghony dan Fauzan Almansur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-ruzzmedia, 2012), hlm. 89.

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 7.

<sup>58</sup> Tatang Amirin, *Menyusun Rancangan Penelitian*, (Jakarta:PT Raja Grafindo Persada, 1998), hlm 135.

sejarah, dan kegiatan Rekso Dyah Utami serta konselor yang juga menjadi subyek dalam penelitian ini.

## 2) Konselor Psikologis

Rekso Dyah Utami memiliki 4 konselor psikologis. Dalam penelitian ini penulis mengambil dua konselor psikologis dengan satu konselor sebagai subyek yang secara intensif menggunakan metode katarsis dalam menangani konseli dan satu konselor yang juga menggunakan metode katarsis sebagai pendukung penelitian. Adapun dua konselor tersebut yaitu Ibu Theresia Etvioka Wiantina P, S.Psi., M.Psi, Psikolog, dan Ibu Elly Erfinawati, S.Psi., P.si.

## 3) Satu Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga

Perempuan ini merupakan subyek penelitian sebagai pendukung penelitian dengan melihat dokumentasi berupa laporan konseling pada layanan pengaduan Rekso Dyah Utami.

Berdasarkan gejala yang tampak pada saat pertama kali datang untuk konseling, perempuan ini direkomendasikan oleh Konselor psikologis. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini yaitu X yang mengalami kekerasan berupa fisik dan psikis dari suaminya.

### **b. Objek Penelitian**

Adapun yang menjadi objek penelitian adalah proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban KDRT di Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

### 3. Metode Pengumpulan Data

#### a. Wawancara

Wawancara adalah interaksi bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam dua situasi saling berhadapan dengan tujuan salah seorang di antaranya dapat memperoleh informasi atau ungkapan dari orang yang diwawancarai. Dalam bentuknya yang paling sederhana, wawancara terdiri atas sejumlah pertanyaan yang telah disiapkan oleh penulis dan diajukan kepada seseorang mengenai topik penelitian secara tatap muka dan penulis merekam jawabannya sendiri.<sup>59</sup>

Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara bebas terpimpin, artinya dengan pertanyaan bebas namun sesuai dengan data yang diteliti.<sup>60</sup> Sebelum melakukan wawancara, penulis telah menyiapkan pertanyaan terlebih dahulu yang akan diajukan kepada informan guna mengetahui obyek penelitian secara terperinci. Sesuai dengan subyek penelitian, wawancara akan diajukan kepada pengurus lembaga Rekso Dyah Utami

---

<sup>59</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2010) hlm 49-50.

<sup>60</sup> Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Remaja Rosda Karya,2005) hlm 187.

Yogyakarta dan Konselor psikologis, guna menemukan data yang akurat terkait profil Lembaga dan metode katarsis.

Wawancara digunakan untuk menggali dan mencari data sesuai dengan penelitian ini mengenai proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada korban KDRT di Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

#### **b. Observasi**

Penelitian ini menggunakan observasi tidak terstruktur yaitu observasi yang dilakukan tanpa menggunakan *guide* observasi. Dengan demikian, pada observasi ini penulis harus mampu secara pribadi mengembangkan daya pengamatannya dalam mengamati suatu objek.<sup>61</sup> Dalam melakukan pengamatan, penulis tidak menggunakan instrumen yang telah baku tetapi hanya berupa rambu-rambu pengamatan. Penulis dapat melakukan pengamatan bebas, mencatat berbagai hal yang menarik untuk di analisa dan menyimpulkan hasil pembahasan.<sup>62</sup>

Pada observasi tidak berstruktur ini digunakan untuk mengamati kondisi lingkungan dan ruangan berbagai bidang layanan Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

#### **c. Dokumentasi**

---

<sup>61</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*. (Jakarta:Kencana,2007) hlm 120.

<sup>62</sup> Uber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung:Refika Aditama, 2010) hlm 67.

Dokumentasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan bahan-bahan dokumen. Data dokumen dapat berupa gambar dan tulisan.<sup>63</sup>

Dokumentasi yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu profil dari lembaga Rekso Dyah Utami Yogyakarta yang meliputi sejarah berdirinya, visi dan misi, tujuan didirikannya lembaga, struktur organisasi, alur penanganan korban, letak geografis, program layanan yang sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Dengan adanya dokumentasi, penulis dapat mengetahui berbagai informasi dalam rangka pemberian metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban KDRT.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan metode analisis data model Miles dan Huberman yaitu :

##### **a. Reduksi Data**

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan dicari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis melakukan pengumpulan data selanjutnya.<sup>64</sup> Fungsinya adalah untuk

---

<sup>63</sup> *Ibid.*, hlm 7.

<sup>64</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2013), hlm 336.

menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik.<sup>65</sup>

#### **b. Penyajian Data**

Setelah data direduksi, maka selanjutnya ialah menyajikan data yaitu sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Tujuannya adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan<sup>66</sup>. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya.<sup>67</sup>

#### **c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi**

Hal ini guna menjawab rumusan masalah yang akan dirumuskan sejak awal yang didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten sehingga data yang diperoleh dapat dijadikan kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya).<sup>68</sup>

### **5. Keabsahan Data**

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam

---

<sup>65</sup> Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hlm 209.

<sup>66</sup> *Ibid.*, hlm 209.

<sup>67</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm 341.

<sup>68</sup> *Ibid.*, hlm 345.

penelitian kualitatif meliputi uji *xxcredibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*.<sup>69</sup>

Agar data dalam penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menguji kredibilitas melalui triangulasi teknik. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya untuk mengecek data bisa melalui wawancara, observasi, dokumentasi. Bila dengan teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda, maka penulis melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan data mana yang dianggap benar.<sup>70</sup>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>69</sup> *Ibid.*, hlm 270.

<sup>70</sup> *Ibid.*, hlm 274.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari pembahasan bab sebelumnya ialah proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta sebagai berikut:

1. Individu dikondisikan dalam keadaan emosi yang stabil dan sadar, 2. Individu dapat menjelaskan nilai, keuntungan dan risiko dari perbuatan yang dilakukan, 3. Individu diberikan penjelasan mengenai tujuan dilakukannya proses katarsis dan pemilihan media. Individu diberikan kesempatan untuk mengeluarkan rasa marah melalui media katarsis yang sudah dipilih, 4. Pemunculan rasa marah. 5. Implementasi teknik. 6. Refleksi, serta 7. Pengukuran intensitas perilaku yang dilakukan dalam bentuk pemberdayaan diri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut saran yang dapat diberikan oleh penulis kepada Rekso Dyah Utami Yogyakarta sebagai berikut:

1. Bagi pihak Rekso Dyah Utami Yogyakarta sebaiknya mempertahankan keadaan yang sudah dianggap baik dan memperbaiki segala kekurangan agar proses konseling bisa berjalan lebih baik dari sebelumnya.

2. Bagi penulis selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih dalam terkait metode katarsis dengan studi kasus lainnya karena penulis merasa metode katarsis cukup awam ditelinga namun sering digunakan.

### **C. Kata Penutup**

Syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kelancaran serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Metode Katarsis untuk Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Rekso Dyah Utami Yogyakarta” dengan baik walaupun jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Tidak lupa pula penulis sampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada pengurus Rekso Dyah Utami Yogyakarta, pembimbing skripsi, orang tua, dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan, doa, dan nasihat kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu secara langsung maupun tidak langsung. Harapannya semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu konseling khususnya metode katarsis. Akhirnya hanya kepada Allah SWT tempat bersyukur dan memohon ampun, dan hanya kepada Nabi Muhammad SAW tempat bershawat. Semoga semua mendapatkan Ridho Allah SWT dan syafaat dari Nabi Muhammad SAW. Aamiin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, Tatang. *Menyusun Rancangan Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), 1998.
- Annisa, Dona Fitri dan Ihdil. Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang*, Vol 5 No 2, 2016.
- Az-Zahrani, Said. *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani), 2005.
- Basrowi, dan Suwandi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Blackburn, Ivi Marie dan Kate M. Davidson. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. (Semarang: IKIP Semarang Press.), 1994.
- Bungin, Burhan. *Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: Kencana), 2007.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung, PT. Refika Aditama), 2005.
- Davision, Gerald C. *Psikologi Abnormal* edisi ke-9, (Jakarta: Raja Grafindo Persada), 2006.
- Emzi. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), 2010.
- Farahiyah, Azmatun. *Layanan Konseling Keluarga bagi Wanita Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta : Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga), 2018.
- Fitri, Dia. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di depan Umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma* Vol. 10 No, 2017.
- Goldberg, Bruce. *Self Hypnosis*. Yogyakarta: PT. Bentang Pustaka, 2007.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia), 2008
- Harini, Novita. Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang* Vol.1 No.2, 2013.

- Hasim, Moh. E. 1998. *Tafsir Al-Qur'an; Ayat Suci Dalam Renungan, Juz 10* (Bandung: Pustaka)
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. (Jakarta: Gaya Baru), 2006.
- Ibn Umar Fakhr al-Din al-Razi. Muhammad. 1981. *Tafsir al-Kabir Mafatih al-Ghaib, juz 3* (Bairut: Dar Fikr)
- Joseph, Mario Carl, Monty P. Satiadarma, dan Rismiyati E. Koesma. Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol 2 No 1, 2018.
- Judit, Beck S. *Cognitive Behavior Therapy A Division of Guilford Publications, Inc.* 72 Spring Street, New York, NY 10012, 2011.
- Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Komnas Perempuan. *Catatan Tahunan tentang Kekerasan terhadap Perempuan* (Jakarta: Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan), 2019.
- Kountoro, Ronny. *Metode Penelitian untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*, (Jakarta: PT PPM) 2004
- McLeod, John. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*. Jakarta: Kencana, 2006.
- Moleong. Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya), 2005.
- Nurmadiansyah, Thoriq. Membina Keluarga Bahagia sebagai Upaya Penurunan Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) dalam Perspektif Agama Islam dan Undang-Undang, *Jurnal Musāwa* Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Vol. 10, No. 2, 2011.
- Oemardi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta), 2003.
- Putri, Intan Mariska. *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Peserta Didik Kelas VII SMPN 11 Bandar Lampung*, Skripsi (Lampung: Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung), 2018.

Putriana, Angela. *Kecemasan dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan dalam Pacaran*. Jurnal Psikoborneo Vol 6 No.3, 2018.

Riza, Wina Lova. Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*) untuk Mengurangi Simtom pada Subjek yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum. *Jurnal Psychopedia Prodi Psikologi Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial Universitas Buana Perjuangan Karawang*. Vol 1 No 1, 2016.

Rochman, Kholil Lur. *Kesehatan Mental*. (Purwokerto: Fajar Media), 2010.

Silalahi, Uber. *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung:Refika Aditama), 2010.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta), 2013.

Syarif, Adnan. *Psikologi Qur'ani*, (Bandung:Pustaka Hidayah) 2002.

Taufik. *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), 2012.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga

Wayan, Ardhana. *Pokok-pokok ilmu jiwa umum*, (Surabaya: Usaha Nasional), 1985.