



PENGARUH DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY PADA PERILAKU AGRESIF: TINJAUAN SISTEMATIS DENGAN NARATIVE REVIEW

Santi Puspitasari*, Cucu Rokayah, Wini Resna Novianti

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Jl. Soekarno-Hatta No.754, Cipadung Kidul, Panyileukan, Bandung, Jawa Barat 40614 Indonesia

*santi.puspitasari@bku.ac.id

ABSTRAK

Perilaku agresif merupakan penyebab utama kematian karena adanya resiko perilaku kekerasan, kemarahan yang berlebih karena sulitnya mengontrol emosi. Perlunya mengurangi perilaku agresif dilakukan suatu pencegahan yaitu menerapkan DBT (Dialectical Behavior Therapy) suatu intervensi terapi psikoterapeutik yang dapat membantu pasien dalam mengendalikan emosi, menerima keadaan sekarang, dan mengubah perilaku negatif yang dilakukan pasien sebelumnya ke arah perilaku yang lebih positif. Tujuan: mengetahui bagaimana efek Dialectical Behavior Therapy (DBT) terhadap pasien dengan perilaku agresif. Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam literature review ini berjenis narrative review, sumber literatur yang digunakan dalam proses pencarian artikel yaitu database dari Pubmed, EBSCO dan kata kunci yang digunakan Dialectical Behavior Therapy, Mental Disorder, Anger, Aggressive Behavior. Hasil: menunjukkan bahwa DBT sangat efektif digunakan sebagai intervensi membantu pasien dengan perilaku agresif. Kesimpulan: bahwa efek dialectical behavior therapy (DBT) berpengaruh efektif terhadap pasien dalam perilaku agresif.

Kata kunci: gangguan mental; perilaku agresif kemarahan; terapi perilaku dialektika

THE EFFECT OF DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY ON AGGRESSIVE BEHAVIOR: A SYSTEMATIC REVIEW WITH NARATIVE REVIEW

ABSTRACT

Aggressive behavior is the main cause of death due to the risk of violent behavior, excessive anger due to difficulty in controlling emotions. The need to reduce aggressive behavior is done by implementing DBT (Dialectical Behavior Therapy) a psychotherapeutic therapy intervention that can help patients control their emotions, accept the current situation, and change negative behavior that patients have previously done towards more positive behavior. Objective: to find out how the effect of Dialectical Behavior Therapy (DBT) is on patients with aggressive behavior. Method: The research method used in this literature review is a narrative review, the literature sources used in the article search process are databases from Pubmed, EBSCO and the keywords used are Dialectical Behavior Therapy, Mental Disorder, Anger, Aggressive Behavior. Results: shows that DBT is very effective as an intervention to help patients with aggressive behavior. Conclusion: that the effect of dialectical behavior therapy (DBT) has an effective effect on patients with aggressive behavior

Keywords: aggressive behavior anger; dialectical behavior therapy; mental disorder

PENDAHULUAN

Kemarahan merupakan salah satu contoh emosional yang paling umum dalam perilaku agresif (Novaco, 2016). Perilaku agresif adalah penyebab utama kematian dan menghabiskan biaya miliaran dolar setiap tahun di seluruh dunia dalam perawatan medis. Dengan demikian, pengelolaan kemarahan dan agresif sangat penting bagi kesehatan masyarakat. Beberapa pendekatan pengobatan psikososial telah diterapkan pada individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku agresif. Pengaruh Dialectical Behavior Therapy (DBT) untuk pasien yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi mereka. DBT dirancang untuk pasien yang

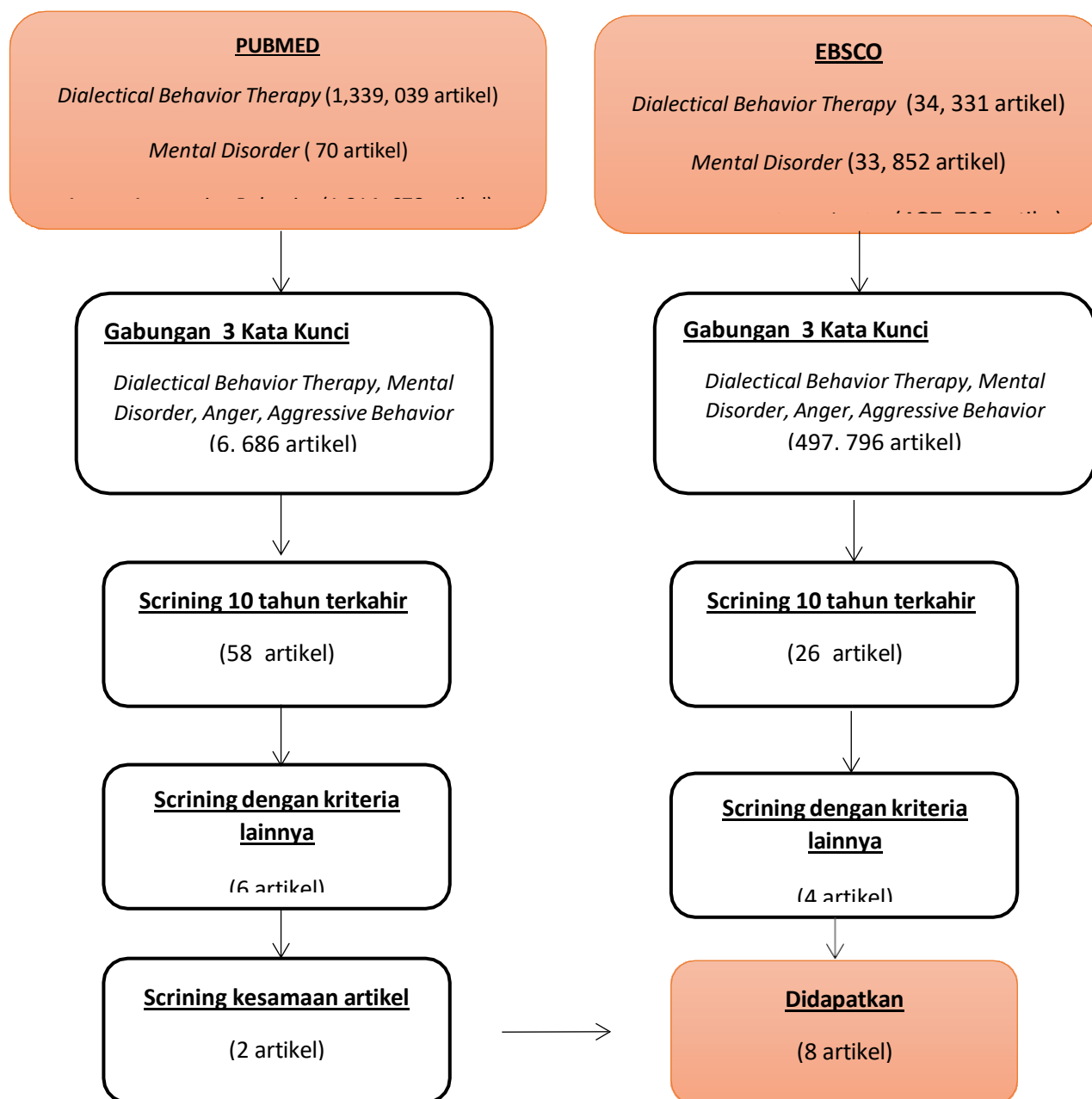
sulit mengendalikan emosi (misalnya kondisi yang tidak stabil, kemarahan yang berlebihan) dan kesulitan dalam mengendalikan perilaku (misalnya menyakiti diri sendiri, ledakan kemarahan, ketakutan yang ekstrim), individu dengan Borderline Personality Disorder. DBT berfokus pada pengembangan empat keterampilan utama: mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, dan interpersonal effectiveness (Ciesinski et al., 2022). DBT bisa melalui kombinasi psikoterapi individu dalam mingguan, pelatihan terapi kelompok, dan konsultasi terapis, serta pelatihan telepon dalam 24 jam.

DBT dirancang untuk menangani perilaku berdasarkan target dengan tingkatan yang berisiko untuk mengarahkan pengobatan. Target 1 mencakup perilaku yang mengancam jiwa, termasuk adanya ide dan upaya untuk bunuh diri, non-suicidal self-injury (NSSI), dan tindakan kekerasan yang serius. Target 2 perilaku adalah mereka yang mempengaruhi pengobatan, seperti membatalkan atau datang terlambat ke sesi terapi dan menentang tujuan pengobatan. Target 3 meliputi perilaku yang mengganggu kualitas hidup, seperti gangguan psikologis dan masalah emosional lainnya. Target 4 melibatkan keterampilan untuk menyelesaikan masalah pekerjaan agar lebih efektif dalam waktu jangka panjang. Jadi, meskipun DBT pada awalnya dikembangkan untuk menangani perilaku yang mengancam seperti perilaku bunuh diri dan NSSI di antara individu yang didiagnosis dengan BPD, sangat cocok untuk menangani target pengobatan lain di tingkat yang lebih rendah, seperti agresi dan kesulitan dalam mengatur kemarahan (University of Washington, 2022). Studi ini meninjau 8 artikel yang meneliti efek DBT pada kemarahan dengan penilaian perilaku agresif. Para penulis melaporkan efek keseluruhan pada DBT dengan hasil kemarahan dan agresi, serta efek khusus dalam kasus BPD, kasus non-BPD. Dialectical Behavior Therapy (DBT) telah terbukti efektif dalam beberapa studi yang telah dilakukan terkait intervensi dalam membantu pasien dengan persoalan psikologis untuk mencegah pola pikir dan kebiasaan negatif yang berbahaya seperti menyakiti diri sendiri dan orang lain, depresi, kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang, beserta masalah kebiasaan negatif lainnya.

Kontekstual Literatur Review ini berdasarkan dari pengalaman peneliti pada saat Comprehensive Pschiatric Nursing Analysis di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat, peneliti terdiri dari tiga orang dan kami banyak menemukan pasien dengan kebiasaan negatif yang berbahaya seperti menyakiti diri sendiri dan orang lain, depresi, kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang, beserta masalah kebiasaan negatif lainnya. Dialectical Behavior Therapy (DBT) telah terbukti efektif dalam beberapa studi yang telah dilakukan terkait intervensi dalam membantu pasien dengan persoalan psikologis untuk mencegah pola pikir dan kebiasaan yang negative. Tujuan pada penelitian ini adalah menganalisis dan memberikan gambaran umum berbagai bukti dari penelitian-penelitian terdahulu mengenai efek Dialectical Behavior Therapy (DBT) terhadap pasien dengan perilaku agresif.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam literature riview ini berjenis narrative riview, sumber litretur yang digunakan dalam proses pencarian artikel yaitu database dari Pubmed, EBSCO dan kata kunci yang digunakan Dialectical Behavior Therapy, Mental Disorder, Anger, Aggressive Behavior. Menurut Demiris et al. (2019), ada beberapa Langkah dalam melakukan narrative review, diantaranya adalah penelusuran artikel ilmiah melalui database, pengidentifikasian kata kunci, peninjauan abstrak dan isi artikel dengan cara membaca penuh dan menganalisis, sintesis isi artikel dan menuangkan dalam bentuk tulisan yang komprehensif pada bagian hasil dan pembahasan (Kurniawan, Khoirunnisa, et al., 2021)



Tabel 1.
Analisis Artikel

Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan	Metode dan Sampel	Instrumen Penelitian	Hasil
Botella, V. G., García-Palacios,	<i>Exploring Effectiveness</i>	Mengeksplorasi efektivitas DBT dan STEPPS dalam menurunkan gejala BPD	Randomized Controlled	Borderline Symptom List 23 (BSL-23) , terdiri dari 23 item yang diukur pada skala Likert (lima tingkat respons) yang terkait dengan gejala BPD	Kedua kelompok mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dalam gejala BPD, regulasi emosional, impulsif, pengalaman disosiatif, risiko bunuh diri, depresi, atau kemarahan. Namun, kondisi DBT diperoleh perbedaan yang signifikan secara statistik pada gejala perilaku BPD dan ketakutan akan bunuh diri. Pengobatan DBT dan STEPPS adalah pengobatan yang efektif untuk peserta dengan BPD, dan DBT lebih efektif untuk gejala perilaku BPD.

PEMBAHASAN

Perilaku agresif adalah perilaku individu yang menyebabkan orang lain cedera, atau merusak objek tertentu. Yang tampak jelas adalah cedera karena agresi fisik seperti halnya: memukul, meninju, menyubit, menyepak, berkelahi, membuat rusak dan menghancurkan barang (Jong, 2017). Berdasarkan hasil analisis terhadap artikel didapatkan delapan artikel yang membahas terkait pengaruh DBT terhadap perilaku agresif. Dialectical Behavior Therapy (DBT) adalah sebuah pendekatan psikoterapi yang bertujuan membantu klien dalam mengelola emosi negatif, menerima kondisi dirinya saat ini, serta menggantikan perilaku atau kebiasaan buruk dengan perilaku yang lebih adaptif. Terapi ini serupa dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT), yang menitikberatkan pada perubahan pola pikir dan perilaku keliru, namun DBT menambahkan elemen kesadaran diri untuk menerima diri apa adanya serta mendorong motivasi internal klien dalam memperbaiki kebiasaan buruk (Linehan, 2015).

Dalam tinjauan literatur yang dilakukan oleh Musa (2022), dijelaskan bahwa Dialectical Behavior Therapy (DBT) ditujukan bagi individu yang memiliki kecenderungan biologis mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Selain itu, mereka juga mengalami invalidasi mendalam terhadap pengalaman emosional, kognitif, dan perilaku mereka dalam lingkungan sosialnya. Psikoterapi berbasis prinsip ini bertujuan untuk mengubah perilaku tersebut melalui keseimbangan antara strategi peningkatan keterampilan dengan validasi terhadap pengalaman individu. Terapis DBT diharapkan mampu memanfaatkan kekuatan respons klien dalam proses terapi. Dengan mengintegrasikan teknik CBT, DBT memungkinkan terjadinya perubahan positif pada klien. Secara umum, klien dengan permasalahan yang ditangani DBT seringkali mengalami konflik internal dalam berperilaku, berpikir, serta mengekspresikan emosi mereka. Dalam konteks ini, pendekatan dialektis digunakan untuk membantu mereka mencapai keseimbangan antara penerimaan diri dan perubahan perilaku (Santoso, 2021).

Keefektifan terapi DBT pada perilaku agresif

DBT merupakan jenis terapi perilaku kognitif yang berfokus pada peningkatan kemampuan individu untuk atasi emosi yang intens dengan cara yang sehat sehingga dapat menurunkan tanda gejala agresif pada remaja yang dilakukan oleh PSI DPP (Clin.), Mary Kells, D.Psych.Sc., Mary Joyce, PhD et al (2018) *Multisite Implementation And Evaluation Of 12-Month Standard Dialectical Behavior Therapy In A Public Community Setting* dengan hasil temuan DBT dapat berhasil diimplementasikan dalam pengaturan kesehatan mental masyarakat sebagai bagian dari implementasi yang terkoordinasi. Berdasarkan hasil penelitian di atas membuktikan bahwa DBT ini menjadi salah satu terapi yang dapat diimplementasikan secara terkoordinasi karena jika tidak diberikan terapi yang terkoordinasi ditakutkan akan timbulnya resiko yang lebih besar seperti bunuh diri akibat dari perilaku melukai diri, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daniel Flynn, Mary Kells, Mary Joyce, Paul Corcoran et al (2018) *Innovations In Practice: Dialectical Behaviour Therapy For Adolescents: Multisite Implementation And Evaluation Of A 16-Week Programme In A Public Community Mental Health Setting* yang dilakukan terhadap remaja yang disregulasi emosi mendapatkan hasil yang signifikan dalam penurunan tanda dan gejala.

Hasil penelitian lain yang mendukung terhadap penerapan DBT dalam mengurangi tanda dan gejala resiko bunuh diri pada remaja dilakukan oleh Lars Mehlum, Ruth-Kari Ramleth Tørmøen et al (2019) *Long Term Effectiveness Of Dialectical Behavior Therapy Versus Enhanced Usual Care For Adolescents With Self-Harming And Suicidal Behavior* didapatkan sebuah kesimpulan yang menyatakan Sebagian besar (70,8%) dari efek DBT-A pada frekuensi menyakiti diri sendiri dalam jangka panjang dimediasi melalui pengurangan pengalaman keputusan peserta selama fase pengobatan percobaan. Remaja pada saat ini menjadi salah satu populasi terbesar mengalami gangguan kesehatan mental akibat dari perkembangan zaman dan teknologi, sering kali remaja mengalami depresi maka perlu adanya sebuah terapi modalitas yang turun serta dalam menangani tanda gejala depresi pada remaja yaitu DBT hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saito, Alison A. Tebbett-Mock, PhD et al (2019) *Dialectical Behavior Therapy Decreases Depressive Symptoms Among Adolescents in an Acute-Care Inpatient Unit* (2019) hasil temuan yang didapatkan DBT dapat menurunkan gejala depresi dalam waktu yang relative singkat di banding terapi yang biasa diterima

DBT menggabungkan proses filosofis disebut dialektika, Dialektika membuat tiga asumsi dasar dalam permasalahan yang dihadapi terutama dalam manajemen emosi, kesulitan pengelolaan emosi ini menjadi masalah inti dari gangguan mood dan kecemasan yang dijelaskan pada penelitian Andrada D. Neacsiu, Joscelyn Rompogren, Jeremy W et al (2017) *Changes in Problematic Anger, Shame, and Disgust in Anxious and Depressed Adults Undergoing Treatment for Emotion Dysregulation* yang menyatakan terapi perilaku dialektik (DBT-ST) 16 minggu lebih unggul daripada kelompok pendukung berbasis aktivitas (ASG) dalam mengurangi disregulasi emosi pada 44 orang dewasa. Penelitian lain yang juga berkaitan dengan manajemen emosi dilakukan oleh Fitzpatrick, S., Bailey, K., & Rizvi et al (2020) *Changes in Emotions Over the Course of Dialectical Behavior Therapy and the Moderating Role of Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder* dengan hasil temuan yang menunjukkan DBT mengurangi beberapa emosi tertentu, dan PTSD komorbiditas dan gangguan kecemasan dapat memfasilitasi efek ini untuk rasa takut, malu atau bersalah, dan kesedihan.

Terapi DBT memiliki 4 kemampuan yang digunakan dalam mengubah tingkah laku individu yaitu *Mindfulness Skills*, *Interpersonal Effectiveness Skills*, *Emotion Regulation Skills* dan *Distress Tolerance Skills* (Katsakaou, 2014). Beberapa penelitian yang telah menerapkan 4 kemampuan DBT dilakukan oleh Gutteling, B. M., Montagne, B., Nijs et al (2012) *Dialectical Behavior Therapy: Is Outpatient Group Psychotherapy An Effective Alternative To Individual Psychotherapy? Preliminary Conclusions* menunjukkan dapat efektif dalam mengurangi keluhan psikiatri dan penelitian Botella, V. G., García-Palacios, A., Miñana et al (2021) *Exploring The Effectiveness Of Dialectical Behavior Therapy Versus Systems Training For Emotional Predictability And Problem Solving In A Sample Of Patients With Borderline Personality Disorder* dengan hasil temuan mengalami penurunan yang signifikan secara statistik dalam gejala BPD, regulasi emosional, impulsif, pengalaman disosiatif, risiko bunuh diri, depresi, atau kemarahan

SIMPULAN

Perilaku agresif merupakan perasaan marah atau tindakan kasar akibat kekecewaan atau kegagalan dalam mencapai pemuasan atau tujuan, yang dapat diarahkan kepada orang atau benda, perbuatan bermusuhan yang dapat diarahkan kepada orang atau benda, sifat atau nafsu menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2011). Berdasarkan temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu terapi modalitas yang efektif dalam penurunan tanda gejala agresif pada seseorang dengan menggunakan terapi modalitas DBT (Dialectical Behavior Therapy).

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, F. (2019). Penurunan maladaptif coping melalui dialetical behavior therapy untuk meningkatkan psychological well-being pada remaja broken home. Universitas Muhammadiyah Malang, 1, 20–50. <http://eprints.umm.ac.id/46372/1/NASKAH.pdf>
- Azwar, S. (2018). Dialectical Behavior Therapy: Sebuah Harapan bagi Individu dengan Gangguan Kepribadian Ambang. Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan Surabaya, Jawa Timur, 13.
- Botella, V. G., García-Palacios, A., Miñana, S. B., Baños, M. R., Botella, C., & Marco, J. H. (2021). Exploring the effectiveness of dialectical behavior therapy versus systems training for emotional predictability and problem solving in a sample of patients with borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 35, 21–38. https://doi.org/10.1521/pedi_2020_34_477
- Fitzpatrick, S., Bailey, K., & Rizvi, S. L. (2020). Changes in Emotions Over the Course of Dialectical Behavior Therapy and the Moderating Role of Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. *Behavior Therapy*, 51(6), 946–957. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.12.009>
- Flynn, D., Kells, M., Joyce, M., Corcoran, P., Hurley, J., Gillespie, C., Suarez, C., Swales, M., & Arensman, E. (2020). Multisite implementation and evaluation of 12-month standard dialectical behavior therapy in a public community setting. *Journal of Personality Disorders*, 34(3), 377–393. https://doi.org/10.1521/pedi_2018_32_402
- Flynn, D., Kells, M., Joyce, M., Corcoran, P., Gillespie, C., Suarez, C., Swales, M., & Arensman, E. (2019). Innovations in Practice: Dialectical behaviour therapy for adolescents: multisite implementation and evaluation of a 16-week programme in a

- public community mental health setting. *Child and Adolescent Mental Health*, 24(1), 76–83. <https://doi.org/10.1111/camh.1229>
- Gutteling, B. M., Montagne, B., Nijs, M., & Van Den Bosch, L. M. C. (2012). Dialectical behavior therapy: Is outpatient group psychotherapy an effective alternative to individual psychotherapy?: Preliminary conclusions. *Comprehensive Psychiatry*, 53(8), 1161–1168. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.03.017>
- Katsakaou. (2014). Making sense of dialectical behavior therapy. National Association for Mental health.
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder. Guildford Press.
- Matthew Rynkiewicz, L. (2020). Dialectical Behavior Therapy. *The Oxford Handbook of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195373622.013.0023>
- Mubin, M. F., & Livana, P. H. (2019). Hubungan kepatuhan minum obat dengan kekambuhan pasien skizofrenia paranoid. *Jurnal Farmasetis*, 2019, 8.1: 21-24.
- Musa, S. D., & Harun, B. (2022) Effects of Dialectical Behavior Therapy (DBT) on Patients with Violent Behavior. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 114-119. [10.35816/jiskh.v11i1.710](https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.710)
- Neacsiu, A. D., Rompogren, J., Eberle, J. W., & McMahon, K. (2018). Changes in Problematic Anger, Shame, and Disgust in Anxious and Depressed Adults Undergoing Treatment for Emotion Dysregulation. *Behavior Therapy*, 49(3), 344–359. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.004>
- Neacsiu, A. D., Rompogren, J., Eberle, J. W., & McMahon, K. (2018). Changes in Problematic Anger, Shame, and Disgust in Anxious and Depressed Adults Undergoing Treatment for Emotion Dysregulation. *Behavior Therapy*, 49(3), 344–359. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.004>
- Novaco, R. W. (2016). Chapter 35 - Anger (G. B. T.-S. C. Fink Cognition, Emotion, and Behavior (ed.); pp. 285–292). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00035-2>
- Pardede, J. A., & Laia, B. (2020). Decreasing Symptoms of Risk of Violent Behavior in Schizophrenia Patients Through Group Activity Therapy. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 291-300. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i3.621>
- Read, G. (2015). DBT Skills Training Manual DBT Skills Training Handouts and Worksheets. In *Alcohol and Alcoholism* (Vol. 50, Issue 3). <https://doi.org/10.1093/alcalc/agv004>
- Saito, E., Tebbett-Mock, A. A., & McGee, M. (2020). Dialectical Behavior Therapy Decreases Depressive Symptoms among Adolescents in an Acute-Care Inpatient Unit. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 30(4), 244–249. <https://doi.org/10.1089/cap.2019.0149>
- Santoso, A. (2021). Mengenal Pendekatan Dialectical Behaviour Therapy ISBN:

978-623-62460-7-8 Vaughn, S. (2021). History of DBT: Origins and foundations. Psychotherapy Academy. <https://psychotherapyacademy.org/dbt>