



Intervensi Sosial Remaja dalam Meregulasi Emosi dari Berperilaku Agresi Melalui Modifikasi Perilaku dengan Teknik Perilaku Kognitif (CBT)

Adrika Febriany Putri^{1*}, Irhamni Rahman²

¹⁻²Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik,
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Korespondensi penulis: rikafebriany03@gmail.com*

Abstract. *The purpose of this study is to modify aggression behavior through CBT techniques or cognitive behavioral therapy over a 20-day period. The research method used is using a qualitative approach method. This research also uses an action research approach in providing results to change behavior for the better. In addition, the research also uses descriptive qualitative research in analyzing the data collected during the research process. CBT techniques or cognitive behavioral therapy based on Beck Theory, the three informants learned to recognize negative feelings and thoughts experienced, through situations or events that triggered negative feelings and thoughts in the informants. It can be interpreted that informants will learn to improve skills in how to think, emotion, and act. Therefore, it can be seen that the result of this study is that the CBT Technique with Beck's Theory is sufficient to provide good results in dealing with the three informants who are still relatively young. This CBT technique corrects deviant thoughts in terms of emotions and behavior towards a better direction. Research informants can reduce aggression by 80% from 10-20 times a day to 1-5 times a day.*

Keywords: *Behavior modification, CBT techniques, Action research.*

Abstrak. Tujuan penelitian ini ialah untuk memodifikasi perilaku agresi melalui teknik CBT atau terapi perilaku kognitif selama periode 20 hari. Metode penelitian yang digunakan ialah menggunakan metode pendekatan kualitatif. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan action research atau penelitian tindakan dalam memberikan hasil untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Selain itu, penelitian juga menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dalam menganalisis data yang terkumpul selama proses penelitian berlangsung. Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif berdasarkan Teori Beck ini ketiga informan mempelajari dalam mengenali perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran negatif yang dialami, melalui situasi atau peristiwa yang memicu perasaan dan pemikiran negatif pada informan. Dapat diartikan bahwa informan akan belajar untuk meningkatkan keterampilan cara berpikir, emosi, dan bertindak. Maka dari itu dapat dilihat bahwa hasil penelitian ini ialah bahwa Teknik CBT dengan Teori Beck cukup memberikan hasil yang baik dalam menangani ketiga informan yang terbilang masih memiliki umur yang sangat muda. Teknik CBT ini memperbaiki pemikiran-pemikiran yang menyimpang dari segi emosi dan perilaku menuju ke arah yang lebih baik. Informan penelitian dapat mengurangi perilaku agresi sebesar 80% dari 10-20 kali dalam sehari menjadi 1-5 kali dalam sehari.

Kata kunci: Modifikasi Perilaku, Teknik CBT, Penelitian tindakan.

1. PENDAHULUAN

Perilaku menyimpang sudah sering terjadi di berbagai kalangan, terutama pada remaja yang paling rentan dalam berperilaku menyimpang. Remaja ini dapat dikatakan paling rentan dalam berperilaku menyimpang karena memiliki usia yang labil dan masih mencari jati dirinya, serta memiliki pemikiran yang masih belum stabil. Menurut Santrock (2014), remaja ini dapat diartikan sebagai tahap perkembangan di antara anak dan dewasa, pada tahap perkembangan ini meliputi perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional. Penyimpangan ini dimulai dari perilaku-perilaku dan kebiasaan negatif yang menyimpang dari dalam diri sendiri sehingga perilaku tersebut berdampak pada penyimpangan sosial yang terjadi. Sesuai dengan pembahasan masalah, perilaku-perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif ini

mengandung unsur agresi ini memiliki berbagai macam, yaitu umpatan, caci maki, permusuhan, hingga pemukulan sampai pembunuhan. Menurut Mamik dan Islamarida (2022), memaki, memarahi orang lain, mengejek, termasuk mengganggu orang lain ialah hal yang menyenangkan pada remaja yang berperilaku agresi. Dapat dilihat dari penelitian Rahmawati dan Asyanti (2017), dikatakan bahwa setiap tahunnya banyak sekali kejadian seperti perilaku kekerasan dari perilaku agresi ini kebanyakan dilakukan oleh remaja.

Pada usia remaja, perilaku ini sangat rentan karena masa ini remaja ini masih memiliki pemikiran yang abstrak dan memiliki emosi yang naik turun. Menurut Febriana dan Situmorang (2019), dalam proses perkembangan tahapan remaja cenderung menggunakan emosi yang belum stabil dalam mengambil berbagai keputusan, sehingga memicu remaja melakukan perilaku kekerasan atau dapat disebut perilaku agresi. Hal ini perlu kita pelajari dan ubah perilaku agresi pada remaja melalui modifikasi perilaku. Remaja berperilaku agresi ini dapat dilihat dari beberapa macam, yaitu perkataan yang kasar, memiliki perasaan emosi atau rasa marah yang berlebihan, serta terjadinya pertengkaran hingga permusuhan, serta perlakuan fisik. Remaja ini terbentuk ketika seseorang mengalami pertumbuhan baik itu fisik, perubahan tindakan, sikap, hingga emosi dan perasaannya. Menurut Rahman (2014), perilaku agresi ini dapat diartikan sebagai suatu perilaku seseorang individu yang bertujuan untuk melukai orang lain baik secara fisik ataupun psikis.

Menurut Sigmund Freud sebagai tokoh psikoanalisis, perilaku agresi ini dapat diartikan sebagai gambaran yang ada pada diri manusia yang memiliki potensi alam bawah sadar yaitu suatu dorongan untuk merusak diri atau thanatos yang secara tidak langsung dimanifestasikan menyerang orang lain. Selain itu menurut Wilson, et al., (2015), perilaku agresi ini diartikan sebagai sebuah perilaku yang dapat mengganggu diri sendiri, orang lain, maupun situasi. Pada masa proses perkembangan seseorang, remaja ini pastinya akan mengalami salah satu krisis yang biasanya disebut krisis pembentukan dasar dari perilaku atau kepribadiannya. Setiap seseorang manusia atau remaja pastinya hidup di lingkungan yang berbeda-beda dan pastinya akan terbentuk perilaku yang berbeda-beda. Perilaku ini merupakan reaksi terhadap tindakan seseorang melakukan sesuatu atau sesuatu yang menjadi suatu kebiasaan karena nilai-nilai yang dianutnya. Ketika remaja mendapatkan pendidikan yang layak dari orang tuanya, maka terbentuklah landasan perilaku yang kuat. Sebaliknya, jika seseorang manusia atau remaja menerima pendidikan yang kurang atau tidak layak, maka seseorang manusia atau remaja ini akan mengembangkan karakter yang buruk atau menyimpang. Menurut Khaira (2022), maka dari perkembangan karakter yang buruk ini dapat menyebabkan adanya keyakinan normatif untuk menganggap bahwa remaja dengan mengganggu atau menyakiti temannya dianggap

perbuatan yang biasa dilakukan sehari-hari. Dapat dilihat dari kenyataan yang banyak terjadi di masyarakat akhir-akhir ini, seperti halnya banyak sekali remaja yang kurangnya pendidikan, pengawasan, serta bagaimana ia hidup di lingkungannya sehingga banyak sekali seseorang memiliki perilaku negatif dan menyimpang yaitu berperilaku agresif. Menurut penelitian Yanizon (2019), dapat dikatakan juga bahwa remaja yang memiliki perilaku agresif ini terjadi karena lingkungan utama keluarganya yang negatif. Maka dari itu, menurut Putri (2019) dikatakan bahwa tempat pendidikan pertama yang diterima oleh individu remaja ini sangat berpengaruh dalam proses pertumbuhan dan pembentukan karakter, sehingga lingkungan individu remaja ini terhindar dari perilaku-perilaku yang menyimpang serta memicu perilaku agresif.

Dapat diketahui, dalam menangani kasus individu remaja berperilaku agresif ini perlu ditindaklanjuti dengan memodifikasi perilaku untuk membimbing dalam proses mengubah serta menurunkan sebuah perilaku yang mengacu pada agresif yang terjadi. Menurut Ozkol, dkk (2011), perilaku agresif pada kasus individu ini terjadi karena adanya proses peniruan, hal ini membuat individu remaja memberlakukan perilaku agresif dengan mengamati model agresif dan menilai keuntungan yang diperoleh dari sikap agresif. Menurut Dyah Sari (2012), Modifikasi Perilaku ini dapat digunakan ketika mengubah suatu perilaku manusia atau dapat disebut sebuah teknik untuk memperbaiki atau menghilangkan perilaku yang negatif atau menyimpang. Serta di samping itu juga modifikasi perilaku ini digunakan untuk meningkatkan dan menguatkan perilaku-perilaku positif.

Maka pada masa proses perkembangan seseorang remaja terutama yang sudah terlihat berperilaku agresif ini diperlukan teknik perilaku kognitif (CBT) dalam proses memodifikasi perilaku agresif tersebut. Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif berdasarkan Teori Beck ini cukup berhasil dalam menangani tiga remaja yang akan menjadi informan penelitian kasus individual. Menurut Beck (2015), Teknik CBT ini sebagai terapi psikoterapi dalam memperbaiki pemikiran-pemikiran yang menyimpang dari segi emosi dan perilaku menuju ke arah yang lebih baik. Proses kognitif berhubungan dengan Dysfunctional Thinking atau disfungsi berpikir ini dapat menimbulkan emosi negatif dan perilaku maladaptif (menyimpang) sehingga menimbulkan gangguan psikologis. Maka dari itu, teknik CBT ini dilakukan dengan cara belajar dan berpikir untuk menemukan solusi yang lebih realistis dan adaptif sehingga dapat meningkatkan emosi Anda secara signifikan dan menghasilkan perilaku yang lebih adaptif. Ketiga remaja ini merupakan generasi muda yang perlu diperbaiki perilakunya sejak dini demi kesejahteraan masa depan menjadi lebih baik dalam mengontrol serta mengolah pemikiran-pemikirannya.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memodifikasi perilaku agresi melalui teknik CBT atau terapi perilaku kognitif selama periode 20 hari. Menurut Sutarlinah (2012), modifikasi perilaku ini sebagai usaha untuk mengubah perilaku dan emosi manusia. Hal ini dapat dilihat bagaimana perubahan serta penurunan perilaku agresi yang terjadi pada tiga individu remaja. Teknik ini diperlukan untuk mengenal diri individu remaja tersebut termasuk mengenal bagaimana perasaan-perasaan negatif atau positif yang dialami. Sehingga ketika sudah mengenal perasaan tersebut, informan dapat mengontrol dan mengolah pemikiran-pemikiran yang negatif menjadi pemikiran serta emosi yang positif. Hal tersebut dapat terhindar dari perilaku-perilaku maupun pemikiran-pemikiran yang menyimpang seperti perilaku agresi yang dapat merugikan orang lain serta diri sendiri. Dapat diartikan bahwa individu remaja perlu mengenali cara berpikir, merasa bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain, dengan cara mengembangkan keterampilan kognisi, emosi dan perubahan perilaku agar masalah kognisi dan perilaku tidak muncul kembali.

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, Pendekatan penelitian kualitatif ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendalami fenomena perilaku agresi yang dialami oleh informan, seperti halnya tentang perilaku, tindakan, persepsi informan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa yang dialami oleh informan. Masalah fenomena yang diteliti nantinya dianalisis secara mendalam dan pada hasil akhir ditulis dengan cara deskripsi. Jenis penelitian ini menggunakan *action research* atau biasa disebut penelitian tindakan. Menurut Koshy (2005), Penelitian tindakan atau *action research* ini diartikan sebagai suatu tindakan dengan langsung terjun dan menindaklanjuti permasalahan secara langsung untuk mencapai hasil yang relevan, praktis, dan dapat menciptakan suatu bentuk pemahaman baru.

3. PEMBAHASAN

Modifikasi perilaku dilakukan berdasarkan suatu upaya dalam merubah perilaku-perilaku menyimpang pada manusia serta pola pikir yang negatif, termasuk perilaku temper tantrum pada remaja yang akan dibahas pada penelitian ini yaitu perilaku agresi pada informan yang berumur 12-13 tahun. Modifikasi perilaku ini difokuskan pada dua hal pokok, yaitu adanya penerapan prinsip-prinsip belajar dan suatu teknik yang mengubah perilaku berdasarkan prinsip-prinsip belajar.

Dalam proses modifikasi perilaku, penelitian ini dilakukan dengan Teori Beck yaitu Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif. Terapi ini memiliki 5 proses tahapan, yaitu

membangun assesment, mencari pikiran dan emosi negatif, menyusun rencana intervensi, fokus terapi, dan terakhir pencegahan relaps. Di samping itu modifikasi perilaku ini juga menerapkan Teori Phillippa Lally. Teori ini menyatakan bahwa rata-rata waktu yang diperlukan untuk membentuk kebiasaan baru dalam berperilaku ialah sekitar 66 hari, namun dapat bervariasi antara 18 hingga 254 hari tergantung pada kompleksitas kebiasaan dan individu. Teori CBT ini sangat dianjurkan berdasarkan Teori Beck (1963) dalam melakukan teori perilaku kognitif atau perubahan perilaku yang menyimpang.

Pada tahap membangun assessment, peneliti melakukan tahap pengenalan sambil sharing-sharing untuk membangun hubungan yang baik antara peneliti dan informan. Hal ini membantu memudahkan peneliti untuk mengetahui permasalahan yang dilanjut serta dampak yang dirasakan oleh informan. mengenai perilaku agresi, pemikiran negatif, serta dampak yang terjadi. Di samping itu juga, peneliti menanyakan beberapa hal perasaan, pemikiran, dan kejadian yang memicu berperilaku agresi di setiap pertemuan. Hal ini berguna untuk mencari tahu serta menggali lebih dalam tentang perasaan, emosi, dan pikiran negatif yang dialami oleh informan penelitian. Selanjutnya tahap mencari pikiran dan emosi negatif, di hari ke 5-8 peneliti memberikan pemahaman mengenai teknik perilaku kognitif lebih lanjut dan peneliti memberikan lembar kerja penangkapan pikiran dan catatan pikiran disfungsional. Pada sesi lembar kerja penangkapan pikiran ini berisi pikiran-pikiran hasil dari persepsi yang anda munculkan terhadap peristiwa yang yang dihadapi dan sangat mempengaruhi bagaimana perasaan anda. Sehingga ketika informan merasakan perasaan negatif apakah hal tersebut mempengaruhi perilaku informan. Selain itu juga bagaimana perasaan-perasaan yang terjadi ketika pikiran dan perasaan negatif itu terjadi pada informan. Selanjutnya pada sesi lembar kerja catatan disfungsional, peneliti meminta informan untuk menuliskan situasi, pikiran serta perasaan otomatis yang dialami. Peneliti dan informan bersama-sama menganalisis distorsi kognitif pada informan dan mendiskusikan serta menawarkan pikiran otomatis positif yang sebenarnya terdapat pada diri informan. Hal ini dapat dilakukan dengan menggali dan memberikan tanggapan positif terkait dengan aspek-aspek positif yang terdapat pada diri informan. Pada sesi ini peneliti juga mengevaluasi hambatan dan kesulitan informan dalam memunculkan pikiran otomatis positifnya. Maka peneliti dapat memberikan penguatan, motivasi serta reinforcement positif agar informan dapat mengatasi pikiran otomatis negatifnya tersebut.

Selanjutnya tahap menyusun rencana intervensi, peneliti menyusun rencana-rencana dan evaluasi bersama-sama saling berdiskusi yang sudah dilakukan pada tahap sesi sebelumnya di hari ke 9-12. Yang pastinya untuk memberikan penguatan, motivasi serta reinforcement

positif agar para informan dapat mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Dengan melihat bagaimana keadaan perkembangan informan setelah diberikan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Selanjutnya tahap fokus terapi, peneliti mereview kembali informan setelah diberikan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya di hari ke 13-16. Peneliti juga melihat sudah sejauh mana dan bagaimana keadaan informan dalam perkembangannya dari perilaku agresi yang dialami informan. Setiap kegiatan dalam sehari, peneliti wajib mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang disepakati. Sehingga informan dapat mengetahui mengenai perilakunya dan dapat meningkatkan pemikiran-pemikiran yang positif dalam perkembangannya dari perilaku agresi yang dialami informan. Di samping itu juga, peneliti memberikan dukungan dan motivasi pada informan agar tetap fokus pada masalah utama dan semangat dalam mencapai kemajuan yang ingin dicapai. Terakhir yaitu tahap pencegahan relaps, peneliti melihat hasil yang dicapai pada perkembangan informan. Setiap kegiatan sampai tahap akhir, peneliti masih tetap mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi-konsekuensi yang disepakati. Dengan memberikan dukungan dan motivasi pada informan agar tetap fokus pada masalah utama dan semangat dalam mencapai kemajuan yang ingin dicapai. Sehingga hal ini membuat informan dapat mengatasi pikiran-pikiran dan perasaan negatifnya yang memicu berperilaku agresi. Dari beberapa proses 5 tahapan terapi kognitif ini terdapat proses penelitian yang diuraikan, yaitu :

1. Pra Modifikasi Perilaku

Kondisi informan penelitian pra modifikasi perilaku ini menggambarkan suatu kondisi ketika kaum-kaum generasi muda mengalami perilaku-perilaku negatif yang menyimpang dan memicu berperilaku agresi atau perilaku yang dapat merugikan orang lain serta dirinya sendiri. Perilaku ini perlu diubah sejak dini sehingga untuk kedepannya dapat mengalami perkembangan perilaku sosial yang menjadi lebih baik untuk diri sendiri dan sesama makhluk individu lainnya. Perilaku agresi ini berawal dari perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran negatif, serta situasi negatif yang memicu informan untuk berperilaku agresi. Pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif ini berhubungan dengan cara pemikiran informan dalam mengontrol perasaan, pemikiran, perilaku, serta emosionalnya dalam memicu berperilaku agresi.

Penelitian ini dilakukan kepada 3 informan penelitian yang mengalami perilaku yang menyimpang atau perilaku agresi. Informan 1 mudah untuk meluapkan emosinya secara berlebihan sampai mengeluarkan kata kasar, main fisik, sehingga secara tidak sadar ia melukai

banyak orang-orang di sekitarnya. Informan 1 dapat meluapkan perasaan dan emosi negatifnya sekitar 6-10 kali dalam sehari. Hal ini sesuai dengan teori perilaku agresi yaitu (Ma'ruf, 2015) yang menjelaskan bahwa perilaku agresi ini dapat merugikan hingga melukai orang lain. Kemudian informan 2 terbilang sangat mudah berkata-kata kasar sehingga orang-orang yang di sekitarnya kadang tidak nyaman untuk mendengar hal tersebut dan sangat berdampak negatif terhadap orang-orang dan kehidupan sehari-seharinya. Di samping itu juga ia kerap mudah sekali untuk kepancing emosi sehingga terkadang ia tidak sadarkan diri apa yang sedang ia perbuat. Informan 2 dapat meluapkan perasaan dan emosi negatifnya sekitar 5-10 kali dalam sehari. Hal ini sesuai dengan teori perilaku agresi yaitu (Ma'ruf, 2015) yang menjelaskan bahwa perilaku agresi ini dapat merugikan hingga melukai orang lain. Di samping itu juga ia kerap mudah sekali untuk kepancing emosi sehingga terkadang ia tidak sadarkan diri apa yang sedang ia perbuat. Selanjutnya informan 3 ini mudah sekali untuk berkata kasar, berkata yang selalu menyakiti hati orang lain, mengganggu orang lain sehingga dapat berdampak negatif dan dapat merugikan orang-orang di sekitarnya. Informan 3 dapat meluapkan perasaan dan emosi negatifnya sekitar 13-15 kali dalam sehari. Hal ini sesuai dengan teori perilaku agresi yaitu (Ma'ruf, 2015) yang menjelaskan bahwa perilaku agresi ini dapat merugikan hingga melukai orang lain.

Dalam memodifikasi perilaku, diperlukan waktu yang cukup lama untuk mendalami dan mempelajari dalam membuat perubahan dalam perilakunya. Maka dari itu diperlukan Teori Phillippa Lally. Teori ini menyatakan bahwa rata-rata waktu yang diperlukan untuk membentuk kebiasaan baru dalam berperilaku ialah sekitar 66 hari, namun dapat bervariasi antara 18 hingga 254 hari tergantung pada kompleksitas kebiasaan dan individu. Modifikasi perilaku agresi ini dilakukan selama 20 hari yang berdasarkan Teori CBT (Beck, 2015) dalam menindaklanjuti modifikasi perilaku agresi.

1. -Membangun assesment yaitu mengidentifikasi dan melakukan pendekatan pada subjek untuk menggali sebuah permasalahan yang dialami oleh subjek. (Hari ke 1-4)
 -Mencari pikiran negatif yaitu memberikan pertanyaan atau wawancara pra modifikasi, serta memberikan lembar kerja penangkapan pikiran dan catatan pikiran disfungsi pada subjek untuk menggali awal mula permasalahan bisa terjadi pada subjek. (Hari ke 5-8)
2. -Menyusun rencana intervensi yaitu menyusun kegiatan-kegiatan positif (menulis, saling menyuarakan isi hati dan perasaan, dan bermain di lapangan) yang akan dilakukan peneliti dan subjek untuk membantu subjek dalam memodifikasi perilaku agresi. (Hari ke 9-12)

3. -Fokus terapi yaitu melakukan kegiatan-kegiatan positif kegiatan-kegiatan positif (menulis, saling menyuarakan isi hati dan perasaan, dan bermain di lapangan). Selain itu juga memberikan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Peneliti juga melihat sudah sejauh mana dan bagaimana keadaan klien dalam perkembangannya dari perilaku agresi yang dialami subjek. (Hari ke 13-16)
4. -Terminasi yaitu memberikan pertanyaan wawancara pasca modifikasi dan melihat hasil perkembangan yang dialami oleh subjek dan mengevaluasi perilaku-perilaku yang terjadi pada subjek dari awal sampai hari ke 20. (Hari ke 17-20)

Hal ini dilakukan dengan pada informan 1, pada tahapan awal dalam membangun assesment ini peneliti masih membangun hubungan kedekatan dengan informan agar informan nyaman dan dapat mengutarakan perasaan-perasaan dalam menggali masalah yang dialami oleh informan. Pada hari ke-9 peneliti mulai mencari awal mula pemikiran-pemikiran negatif dari informan yang mengerjakan lembar kerja penangkapan pikiran (thought catching) dan lembar kerja catatan pikiran disfungsional. Sampai pada di hari ke-12, informan 1 masih berperilaku agresi di setiap harinya tanpa henti. Pada hari ke-13 peneliti mulai memberikan informan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Peneliti juga melihat sudah sejauh mana dan bagaimana keadaan informan dalam perkembangannya dari perilaku agresi yang dialami informan. Ketika meneliti, informan 1 berkegiatan di sekolahnya setiap hari. Serta di tahap fokus terapi ini, peneliti dapat melihat bahwa informan mulai mengalami perkembangan naik dan penurunan dari perilaku-perilaku yang informan alami setiap harinya yang diimbangi perkembangan pemikiran-pemikiran positif yang ditanam oleh informan. Walaupun ada penurunan, namun informan dapat berusaha mengimbangi dengan memperbanyak perkembangan positif lebih baiknya. Pada tahap pencegahan relaps juga informan sudah mengalami perubahan dan pengurangan perilaku-perilaku seperti rasa emosi, marah, berkata kasar, menggunakan nada tinggi, maupun bermain fisik seperti mencubit, memukul, dan mendorong pada orang lain.

Pada informan 2, tahapan awal dalam membangun assesment ini peneliti masih membangun hubungan kedekatan dengan informan agar informan nyaman dan dapat mengutarakan perasaan-perasaan dalam menggali masalah yang dialami oleh informan. Pada hari ke-9 peneliti mulai mencari awal mula pemikiran-pemikiran negatif dari informan yang mengerjakan lembar kerja penangkapan pikiran (thought catching) dan lembar kerja catatan pikiran disfungsional. Pada hari ke-13 peneliti mulai memberikan informan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Peneliti juga

melihat sudah sejauh mana dan bagaimana keadaan informan dalam perkembangannya dari perilaku agresi yang dialami informan. Dalam perkembangannya, informan 2 terlihat lebih mudah memahami dan menguasai bagaimana pembelajaran yang diberikan oleh peneliti dalam mengelola pemikiran-pemikiran positif yang sedang ditanam perlahan. Serta di tahap fokus terapi ini, peneliti dapat melihat bahwa informan mulai mengalami perkembangan dari perilaku-perilaku yang informan alami setiap harinya yang diimbangi perkembangan pemikiran-pemikiran positif yang ditanam oleh informan. Pada tahap pencegahan relaps juga informan sudah mengalami perubahan dan pengurangan perilaku-perilaku seperti rasa emosi, marah, berkata kasar, menggunakan nada tinggi, maupun bermain fisik seperti mencubit dan memukul orang lain.

Pada informan 3, tahapan awal dalam membangun assesment ini peneliti masih membangun hubungan kedekatan dengan informan agar informan nyaman dan dapat mengutarakan perasaan-perasaan dalam menggali masalah yang dialami oleh informan. Pada hari ke-9 peneliti mulai mencari awal mula pemikiran-pemikiran negatif dari informan yang mengerjakan lembar kerja penangkapan pikiran (thought catching) dan lembar kerja catatan pikiran disfungsi. Pada hari ke-13 peneliti mulai memberikan informan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Peneliti juga melihat sudah sejauh mana dan bagaimana keadaan informan dalam perkembangannya dari perilaku agresi yang dialami informan. Dalam perkembangannya, informan 3 terlihat cukup mudah dalam belajar memahami dan menguasai bagaimana pembelajaran yang diberikan oleh peneliti dalam mengelola pemikiran-pemikiran positif yang sedang ditanam perlahan. Serta di tahap fokus terapi ini, peneliti dapat melihat bahwa informan mulai mengalami perkembangan dari perilaku-perilaku yang informan alami setiap harinya yang diimbangi perkembangan pemikiran-pemikiran positif yang ditanam oleh informan. Pada tahap pencegahan relaps juga informan sudah mengalami perubahan dan pengurangan perilaku-perilaku seperti rasa emosi, marah, berkata kasar, menggunakan nada tinggi, maupun bermain fisik seperti mencubit dan memukul, serta mengganggu orang lain ketika sedang di area kelas sekolah dan sebagainya.

2. Pasca Modifikasi Perilaku

Setelah dilakukannya proses dalam modifikasi perilaku dengan Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif selama 20 hari, ketiga informan penelitian mengalami perubahan perilaku yang telah mencapai tujuan. Perubahan tersebut dapat dilihat antara lain, yaitu :

1. Pengurangan perilaku agresi
2. Dapat mengenal perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran negatif yang dialami
3. Dapat mengontrol emosi dan perasaan negative

4. Dapat mengolah pemikiran-pemikiran positif

Perubahan-perubahan tersebut dapat terjadi karena adanya modifikasi perilaku yang dilakukan kerja sama antara informan dan peneliti. Modifikasi perilaku tersebut meliputi :

1. Mengetahui situasi pemicu perasaan dan pikiran negatif
2. Mengetahui pemikiran-pemikiran negatif dan perasaan-perasaan negatif yang dialami

Berdasarkan analisis hasil penelitian ini dinyatakan bahwa kondisi ketiga informan pasca modifikasi perilaku (Sutarlinah, 2012) menunjukkan bahwa diperlukannya untuk mengenal diri sendiri termasuk mengenal bagaimana perasaan-perasaan yang dialami berdasarkan teori CBT (Beck, 2015) dan dilakukan selama 20 hari. Sehingga ketika sudah mengenal perasaan tersebut, informan dapat mengontrol dan mengolah pemikiran-pemikiran yang negatif menjadi pemikiran serta emosi yang positif. Hal tersebut dapat terhindar dari perilaku-perilaku maupun pemikiran-pemikiran yang menyimpang seperti perilaku agresi (Wilson, 2015) yang dapat merugikan orang lain serta diri sendiri. Dapat diartikan bahwa informan perlu mengenali cara berpikir, merasa bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain, dengan cara mengembangkan keterampilan kognisi, emosi dan perubahan perilaku agar masalah kognisi dan perilaku tidak muncul kembali.

Pada informan 1, maka dapat dilihat bahwa hasil dari wawancara pasca modifikasi, informan 1 mulai mengontrol pemikiran-pemikiran negatif yang memicu perasaan-perasaan negatif, seperti halnya informan 1 mengalami kehilangan duit, lalu informan berusaha berpikir bahwa itu bukan rezekinya, serta berpikir bahwa mungkin ia kurang beramal dan banyak dosanya. Sehingga informan berusaha untuk mengontrol perasaan dan emosi negatif dan tidak menyalahkan keadaan sehingga menghindari perilaku agresi. Informan 1 juga merasakan emosinya sekarang hanya 2-3 kali dalam sehari. Pada informan 2, hasil wawancara dari pasca modifikasi, informan 2 mulai mengontrol pemikiran-pemikiran negatif yang memicu perasaan-perasaan negatif, seperti halnya ketika marah dengan teman sebangkunya karena nilai temannya lebih bagus. Informan 2 berusaha berpikir bahwa rezeki setiap orang berbeda-beda, asalkan tidak melakukan kecurangan, serta berpikir ketika mudah iri dengan orang lain, maka akan membuat hati tidak tenang. Informan 2 juga sekarang dalam merasakan emosinya hanya terjadi sekali atau dua kali dalam sehari. Pada informan 3, hasil wawancara dengan subjek 3 pasca modifikasi perilaku ini ditandai ketika informan sedang terpancing emosinya ia lebih memilih mengontrol nafas, nangis sendirian, dan menjauh dari orang-orang sekitar. Informan 3 mulai mengenal dan belajar mengontrol pikiran-pikiran negatif bagaimana ia harus bersikap dan tidak mudah untuk berprasangka buruk terhadap orang lain. Hingga akhirnya informan memiliki kemauan untuk belajar dan berubah demi kebaikan diri sendiri dan orang-orang di

sekitarnya. Informan 3 juga sekarang dalam merasakan emosinya hanya terjadi 2-3 kali dalam sehari.

Analisis kondisi ketiga informan penelitian pasca modifikasi perilaku menunjukkan bahwa untuk menciptakan kebiasaan perilaku yang baru ini membutuhkan waktu dan usaha proses selama 20 hari, tetapi siapa pun yang memiliki konsistensi, niat serta keinginan yang besar dapat melakukannya. Ketiga informan ini memiliki niat, konsistensi, dan keinginan yang besar untuk memperbaiki perilaku negatif yang menyimpang untuk kebaikan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Dibantu oleh dukungan keluarga dan lingkungan di sekitarnya yang membuat informan dapat menciptakan hal baru yang positif dan perubahan perilaku menjadi lebih baik.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku agresi menggunakan Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif berdasarkan Teori Beck ini cukup berhasil dalam menangani ketiga informan yang terbilang masih memiliki umur yang sangat muda. Teknik CBT ini memperbaiki pemikiran-pemikiran yang menyimpang dari segi emosi dan perilaku menuju ke arah yang lebih baik. Ketiga informan ini merupakan generasi muda yang perlu diperbaiki perilakunya sejak dini demi kesejahteraan masa depan menjadi lebih baik dalam mengontrol serta mengolah pemikiran-pemikirannya.

Maka dilihat secara keseluruhan dalam penelitian modifikasi perilaku agresi ini menggunakan Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif berdasarkan Teori Beck ini cukup berhasil. Hal ini tentunya dilakukan dengan kerja sama antara peneliti dan informan dengan rasa niat, konsistensi, dan keinginan yang besar untuk memperbaiki perilaku negatif yang menyimpang untuk kebaikan diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Dibantu oleh dukungan keluarga dan lingkungan di sekitarnya yang membuat informan dapat menciptakan hal baru yang positif dan perubahan perilaku menjadi lebih baik.

Ketika memodifikasi perilaku agresi menggunakan Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif berdasarkan Teori Beck ini ketiga informan mempelajari dalam mengenali perasaan-perasaan dan pemikiran-pemikiran negatif yang dialami, melalui situasi atau peristiwa yang memicu perasaan dan pemikiran negatif pada informan. Sehingga ketika sudah mengenal perasaan tersebut, informan dapat mengontrol dan mengolah pemikiran-pemikiran yang negatif menjadi pemikiran serta emosi yang positif. Hal tersebut dapat terhindar dari perilaku-perilaku maupun pemikiran-pemikiran yang menyimpang seperti perilaku agresi yang dapat merugikan orang lain serta diri sendiri. Dapat diartikan bahwa informan perlu mengenali cara berpikir, merasa bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain, dengan cara

mengembangkan keterampilan kognisi, emosi dan perubahan perilaku agar masalah kognisi dan perilaku tidak muncul kembali.

REFERENSI

- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2013). The effect of cognitive behavior therapy (CBT) on reducing aggressive behavior in adolescents. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 9-15.
- Febriana, P., & Situmorang, N. Z. (2019). Why do adolescents exhibit aggression? *Jurnal Psikologi*, 1(1), 16-21.
- Khaira, W. (2022). The emergence of aggressive behavior in adolescence. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 99-112.
- Khasanah, A. (2017). The implementation of guidance between schools and parents for aggressive students in class 2 of SD Muhammadiyah 19 Kemlayan in the 2016/2017 academic year (Unpublished bachelor's thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Ma'ruf, H. (2015). Aggressive behavior in student relationships at school. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Mamik, & Islamarida, R. (2022). Analysis of aggressive behavior in adolescents in Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 135-141.
- Ozkol, H., Zucker, M., & Spinazzola, J. (2011). Pathways to aggression in urban elementary school youth. *Journal of Community Psychology*, 39(6), 743-758.
- Purwanta, E. (2012). *Behavior modification: An alternative approach for handling children with special needs*. Pustaka Belajar.
- Purwanti, T. (2014). Enhancing self-control through behavior modification in hearing-impaired children in class C of TKLBS SLB Negeri 2 Bantul (Unpublished bachelor's thesis). PG PAUD.
- Putri, A. F. (2019). The concept of aggressive behavior in students. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 28-32.
- Rahmawati, A., & Asyanti, S. (2017). The phenomenon of aggressive behavior in adolescents and psychological interventions. Sukoharjo: Department of Professional Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Thoma, N. C., & McKay, D. (2015). *Working with emotion in cognitive-behavioral therapy*. London: The Guilford Press.
- Yanizon, A. (2019). Causes of aggressive behavior in adolescents. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 23-36.
- Yaumi, & Damopolii. (2014). *Action research: Theory, models, and applications*. Jakarta: Prenadamedia Group.