

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI & KERANGKA BERFIKIR

2.1 Penelitian Terdahulu

Dalam tinjauan pustaka, peneliti memulai dengan menelaah penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan sama dengan penelitian yang dilakukan. Maka dari itu, peneliti akan mendapatkan referensi sebagai pendukung, pelengkap, dan pembanding yang relevan sehingga penulisan skripsi ini lebih memadai. Hal ini juga dilakukan untuk memperkuat kajian pustaka berupa penelitian yang ada. Tinjauan pustaka ini merupakan upaya peneliti untuk melakukan perbandingan dan mencari inspirasi serta inovasi baru untuk penelitian selanjutnya. Hal ini dikarenakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang menghargai berbagai perbedaan dan sudut pandang yang ada terhadap suatu topik tertentu. Maka dari itu, walaupun terdapat berbagai persamaan dan perbedaan serta cara pandang terhadap topik tertentu, hal tersebut wajar dan dapat saling melengkapi.

Berikut terdapat ringkasan penelitian-penelitian relevan yang dijadikan sumber referensi terkait kajian dalam penelitian ini, yaitu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. 1 Tinjauan Pustaka

Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Geri Febriyanto	Konseling Kelompok dalam Menangani Perilaku Agresif Anak di	2016	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling kelompok di Panti

	Panti Sosial Asuhan Anak Yogyakarta Unit Bimomartani		lapangan.	Asuhan Anak Bimomartani Yogyakarta, perubahan klien semakin meningkat, meskipun beberapa anak masih terlihat menunjukkan perilaku agresif.
<p>Peneliti ini meneliti bagaimana intervensi pekerja sosial dalam menangani perilaku agresif pada anak di Panti Sosial Asuhan Anak Yogyakarta Unit Bimomartani. Tujuan penelitian ini agar peneliti dapat membantu menyelesaikan permasalahan perilaku agresif yang terjadi dan menggambarkan pekerja sosial dalam melakukan intervensi konseling terhadap anak yang berperilaku agresif di Panti Sosial Asuhan Anak Yogyakarta Unit Bimomartani.</p>				
Yukafi Mazidah, Masril, Dasril, Yuliana Nelisma, dan Irman	Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meminimalisir Perilaku Bullying di SMP Negeri 2	2022	Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif Pre eksperimental design one-group pre-test and post- test.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku bullying dapat dikurangi dengan menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling

	Kecamatan Guguak			kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy cukup efektif dalam meminimalisir perilaku Bullying di sekolah.
<p>Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana efektifitas layanan konseling kelompok teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meminimalisir perilaku bullying di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguak.</p>				
Desi Ermayulis, Masril, dan Emeliya Hardi	Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa	2019	Penelitian ini menggunakan Penelitian Kuantitatif Metode pre- eksperimental design dengan tipe one group pretest- posttest design.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil “t” hitung dengan df atau db 9, dengan taraf signifikansi 0,5% diperoleh hasil bahwa (16,8) > tt (1,83) dengan demikian dapat diartikan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT berpengaruh signifikan terhadap kontrol

				diri siswa kelas XI IPS di SMAN 1 Batipuh.
<p>Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana melihat seberapa besar pengaruh konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas XI IPS SMAN 1 Batipuh.</p>				
Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda	Efektivitas Modifikasi Perilaku Teknik Positif Reinforcement Untuk Meningkatkan Kepekaan Sosial Siswa SMK Negeri 1 Yogyakarta	2019	Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen single subject design.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji N-Gain Score menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan N-Gain Score berada pada kategori sedang yang berarti bahwa kepekaan sosial mengalami peningkatan sedang setelah diberikan treatment modifikasi perilaku teknik positive reinforcement.
<p>Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana penerapan modifikasi perilaku dengan teknik reinforcement dalam meningkatkan kepekaan sosial siswa SMK Negeri 1 Yogyakarta.</p>				

Yeni Karneli, Neviyarni, Firman, dan Yulidar	Pengembangan Modul Konseling Kreatif dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa	2020	Penelitian ini meggunakan Research and Development (R&D) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Modul Konseling Kreatif Kerangka Modifikasi Perilaku Kognitif dinilai layak digunakan oleh guru BK/konselor untuk mengurangi perilaku agresi pada siswa SMP, dan bahwa Modul Konseling Kreatif Kerangka Modifikasi Perilaku Kognitif Ruang lingkupnya penggunaan modul ``Saran Kreatif" disarankan.
Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana menganalisis pengembangan modul konseling kreatif dalam bingkai modifikasi kognitif perilaku sebagai upaya untuk mengurangi perilaku agresi siswa SMP.				
Alyezca Disya Rahadiz, Susi	Pengembangan Cognitive Behavioral	2022	Penelitian ini menggunakan Metode design by	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa board

Fitri, dan Eka Wahyuni	Therapy (CBT) Board Game untuk Siswa yang Mengalami Kekerasan Emosional		research (DBR). Pengumpulan data menggunakan adaptasi Emotional Abuse Questionnaire (EAQ), pedoman wawancara, instrumen uji ahli materi, instrumen uji media, dan instrumen uji pengguna.	games CBT ini layak digunakan dalam konseling di lingkungan sekolah. Meski dinyatakan layak, peneliti berharap board games CBT ini diuji secara ekstensif dan dalam skala besar untuk mengoptimalkan efektivitas dan kemudahan penggunaannya.
<p>Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana mengembangkan produk berupa papan permainan dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada isu kekerasan emosional untuk peserta didik tingkat SMP.</p>				
Sofiatul Munawaroh	Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Agresif pada Remaja	2021	Penelitian ini menggunakan Metode Literature Review. Hal ini dilakukan dengan pengumpulan data, google scholar, dan Garuda jurnal tahun 2016-2021. Di samping itu	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 5 jurnal yang telah direview, terdapat sebagian besar pola asuh orangtua otoriter dan perilaku agresif pada remaja tinggi.

			juga, peneliti menemukan 5 jurnal sesuai kriteria.	Maka dari itu, diharapkan untuk orang tua agar lebih meningkatkan kontrol, komunikasi, dan kedekatan pada remaja.
Peneliti ini meneliti bagaimana hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku agresif pada remaja dengan menggunakan literature review dari jurnal nasional maupun internasional.				
Agustina Ganik Nurmawati dan Laurentius Purbo Christianto	Peran Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengurangi Perilaku Bermasalah Siswa Sekolah Menengah Pertama	2017	Penelitian ini menggunakan Metode One Group Posttest Design. Data ini diambil dengan observasi dan wawancara. Data kualitatif Selanjutnya ini dikerucutkan hingga menghasilkan beberapa poin kesimpulan tentang responden, dan kemudian menjadi	Penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan keluarga adalah sumber perilaku bermasalah responden. Hal tersebut dinyatakan bahwa orang tua dan pengasuh memiliki peran penting dalam menangani perilaku bermasalah di SMP X.

			data kuantitatif.	
<p>Penelitian ini meneliti dengan menganalisis dan mengkaji apakah peran CBT ini dapat mengurangi intensitas perilaku bermasalah siswa Sekolah Menengah Pertama.</p>				
Aziz Nuri Satriyawan	Modifikasi Perilaku Terhadap Anak (Implementasi Teknik Pengelolaan Diri dan Keterampilan Sosial)	2020	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri dan pelatihan keterampilan sosial mampu mengubah perilaku anak baik untuk mengantisipasi supaya tidak berperilaku negatif dan menghilangkan perilaku-perilaku yang negative serta menumbuh kembangkan perilaku yang positif.
<p>Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana merubah perilaku anak dengan teknik pengelolaan diri dan keterampilan sosial.</p>				
Aanisah Kusuma Wardani,	Studi Kasus : Implementasi Cognitive	2019	Metode penelitian ini menggunakan Metode Studi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya

Dwi Warsono, dan Sri Endang	Behavior Therapy (CBT) untuk Mengontrol Perilaku Agresif pada Pasien dengan Perilaku Kekerasan di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang		Kasus dengan menggunakan EBP (Evidence Based Practice) pada 2 pasien.	perubahan tanda gejala perilaku agresif pada pasien perilaku kekerasan setelah dilakukannya intervensi CBT. Pasien menjadi lebih tenang, mampu diajak berkomunikasi, dan mau untuk mengungkapkan perasaan dan keinginannya.
<p>Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana mengintervensi keperawatan untuk mengontrol perilaku agresif pada pasien perilaku kekerasan di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang dengan menggunakan Teknik CBT.</p>				
Dwi Astuti dan Latifa Nur Ahyani	Pengaruh CBT (Cognitive Behavior Therapy) terhadap Nurani pada Remaja dengan Perilaku Agresif	2016	Penelitian ini menggunakan Metode model The Untreated Control Group Design with Pretest and Posttest.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (a) CBT sebagai stimulasi berperan dalam menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan empati pada remaja yang menjadi siswa di

				sekolah dengan fasilitas terbatas dan bukan sekolah favorit. Berdasarkan nilai par-tial eta squared (η^2) diketahui besarnya sumbangan CBT dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja adalah 23,7 %. Tingkat nurani setelah mendapatkan perlakuan CBT lebih tinggi dibandingkan sebelum mendapatkan perlakuan CBT.
Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana menguji secara empiris pengaruh CBT (Cognitif Behavior Therapy) terhadap nurani pada remaja dengan perilaku agresif.				
Yahya AD dan Megalia	Pengaruh Konseling Cognitif Behavior	2016	Penelitian ini menggunakan metode desain eksperimen	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perhitungan rata-

	Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017		Pretest-Posttest one Group Design.	rata skor perilaku agresif sebelum mendapatkan konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control adalah 115,5 dan setelah mengikuti pelatihan konseling. Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan teknik Self Control dalam mengurangi perilaku agresif kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung.
Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana menguji secara empiris pengaruh Cognitif Behavior Therapy (CBT) dalam mengurangi perilaku agresif.				
Miftakhul Falaah Imtikhani Nurfadilah	Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini untuk Mengatasi Temper Tantrum pada	2021	Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan metode studi literatur atau penelitian	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada tahap perkembangan sosial emosional pada anak usia

	Anak		<p>kepustakaan dengan mengumpulkan berbagai sumber yang berkaitan dengan modifikasi perilaku anak usia dini untuk mengatasi temper tantrum pada anak.</p>	<p>dini, orang tua dan pendidik perlu memberikan perhatian kepada anak. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar orang tua dan pendidik dapat mengetahui perilaku anak, baik perilaku positif (adaptif) maupun perilaku negatif atau menyimpang (maladaptif). Perlunya modifikasi perilaku dalam perbaikan perilaku anak usia dini, menjadi salah satu strategi dalam mengatasi perilaku negatif atau menyimpang pada anak seperti anak dengan temper tantrum.</p>
<p>Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana cara mengetahui serta mengatasi temper tantrum yang terjadi pada anak.</p>				

Ulfa Maulida Rahmawati	Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengelola Emosi di Media Sosial pada Remaja	2018	Penelitian ini menggunakan Metode Kajian Kepustakaan. Jenis data yang diperoleh bersifat kualitatif. Sumber data dan informasi didapatkan dari berbagai literatur dan disusun berdasarkan hasil studi dari informasi yang diperoleh.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan Cognitif Behavior Therapy (CBT) ini dapat mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.
Penelitian ini meneliti bagaimana bahwa dalam mengelola emosi dalam melakukan media sosial yang baik dan benar pada remaja dengan menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).				
Latifah Nur Ahyani	Pengaruh CBT (Cognitif Behavior Therapi) dalam	2013	Penelitian ini menggunakan Metode The Untreated Control	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada

	Mengurangi Perilaku Agresif pada Remaja		Group Design with Pretest and Posttest (Cook & Campbell, 1979). Metode ini menggunakan dua kelompok yang diamati, yaitu satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol.	taraf 99% tingkat agresifitas antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. Setelah perlakuan tingkat agresifitas ini lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan.
Penelitian ini meneliti bahwa apakah secara empiris CBT (Cognitif Behavior Therapi) dapat mengurangi perilaku agresif pada remaja.				
Infita Khussuadah	Gambaran Perilaku Agresif Anak Korban Perceraian di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Muhammadiyah Senduro Kabupaten Lumajang	2023	Penelitian ini menggunakan Penelitian Metode Dekriptif Kualitatif. Data yang diperoleh melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan oleh guru dan pengasuh dalam menangani perilaku agresif anak korban perceraian di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Muhammadiyah Senduro Kabupaten

				<p>Lumajang adalah dengan memberi hukuman, memberi nasihat kepada subjek yang bersangkutan serta menjadikan pengasuh dan guru sebagai tempat untuk bercerita mengutarakan permasalahan yang sedang dialami.</p> <p>Adakalanya pengasuh juga memaklumi bahwa perilaku tersebut merupakan salah satu proses dari pertumbuhan anak sehingga pengasuh membiarkan dan sedikit memberi nasehat kepada subjek.</p>
Penelitian ini meneliti bahwa bagaimana gambaran perilaku agresif di Lembaga				

Kesejahteraan Sosial Anak Muhammadiyah Senduro Kabupaten Lumajang dan apa saja upaya pengasuh dan guru dalam menangani perilaku agresif anak korban perceraian di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Muhammadiyah Senduro Kabupaten Lumajang. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku agresif serta upaya yang dilakukan pengasuh dan guru dalam menangani perilaku agresif anak korban perceraian di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Muhammadiyah Senduro Kabupaten Lumajang.

Jolita	Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Agresif Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual di MTsN 2 Aceh Besar	2020	Penelitian ini menggunakan metode Dekriptif Kualitatif.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil yang di capai guru BK dalam mengatasi perilaku agresif peserta didik yaitu peserta didik memiliki perubahan perilaku dan mengetahui dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut. Guru Bimbingan dan Konseling berperan aktif dalam menangani permasalahan perilaku peserta didik dan menjadikan peserta didik
--------	---	------	---	---

				berperilaku yang lebih baik lagi.
<p>Penelitian ini meneliti bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku verbal peserta didik melalui layanan konseling individual di MTsN 2 Aceh Besar. Kedua, Bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku non verbal peserta didik melalui layanan konseling individual di MTsN 2 Aceh Besar. Terakhir, membahas bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani perilaku kemarahan peserta didik melalui layanan konseling individual di MTsN 2 Aceh Besar.</p>				
<p>Metha Luwiana Isar</p>	<p>Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dalam Mengatasi Perilaku Agresif Non Verbal Kelas IX di SMP Bina Mulya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021</p>	<p>2023</p>	<p>Penelitian ini menggunakan Metode Dekriptif Kualitatif.</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sudah berjalan secara optimal dan meningkat. Hal ini terbukti dan dapat dilihat dari hasil wawancara peneliti terhadap guru BK SMP Bina Mulya, perubahan perilaku siswa tersebut di dalam kelas maupun di luar kelas yaitu tidak melakukan perilaku agresif non verbal seperti berkelahi dan</p>

				menyerang.
<p>Peneliti ini meneliti bagaimana pelaksanaan Layanan Individu Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Non Verbal Pada Konseli dengan beberapa tahapan sebagai berikut, yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap penutup. Bentuk-bentuk perilaku agresi non verbal di SMP Bina Mulya yaitu berkelahi dan menyerang. Hal yang menjadi faktor penyebab agresi non verbal di SMP Bina Mulya ialah lingkungan pergaulan, perkataan teman, kurangnya pengawasan orang tua.</p>				

Penelitian yang dilakukan oleh Geri Febriyanto, 2016; Yukafi Mazidah, Masril, Dasril, Yuliana Nelisma, dan Irman, 2022; Desi Ermayulis, Masril, dan Emeliya Hardi, 2019; Yahya AD dan Megalia, 2016; Yeni Karneli, Firman, dan Netrawati, 2018; Jolita, 2020; Metha Luwiana Isar, 2023. Dari beberapa penelitian ini dapat dilihat bahwa konseling kelompok maupun individu yang dilakukan dengan metode CBT memiliki peran penting dalam meminimalisir dan mengurangi perilaku agresi, sehingga terdapat peningkatan serta perubahan dalam mengatasi perilaku agresi.

Penelitian yang dilakukan oleh Alyezca Disya Rahadiz, Susi Fitri, dan Eka Wahyuni, 2022; Agustina Ganik Nurmawati dan Laurentius Purbo Christianto, 2017; Aanisah Kusuma Wardani, Dwi Warsono, dan Sri Endang, 2019; Dwi Astuti dan Latifa Nur Ahyani, 2016; Ulfa Maulida Rahmawati, 2018; Latifah Nur Ahyani, 2013. Dari beberapa penelitian ini dapat dibilang merupakan penelitian fokus utama yang akan dibahas. Hal ini dapat dilihat bahwa Penerapan Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif ini memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku agresi. Perilaku Agresi ini sangat bermacam-macam, mulai dari perilaku emosi yang berlebihan, perilaku kekerasan, serta perilaku kenakalan-kenakalan

yang dilakukan pada anak dan remaja yang bermasalah pada umumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ikalevi Desti Oktaviani Buti Ananda, 2019; Miftakhul Falaah Imtikhani Nurfadilah, 2021. Dari beberapa penelitian ini dapat dilihat bahwa dalam memodifikasi perilaku memerlukan beberapa tahapan intervensi. Sehingga seiring berjalannya intervensi dapat dilihat perkembangan dalam mengatasi perilaku agresi yang terjadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sofiatul Munawaroh, 2021; Infita Khussuadah, 2023; Aziz Nuri Satriyawan, 2020. Dari beberapa penelitian ini dapat dilihat bahwa keluarga memiliki pengaruh dan penting dalam pembentukan perilaku remaja.

Dari penelitian terdahulu, terdapat beberapa pemahaman mengenai pentingnya belajar dalam mengelola emosi sehingga memiliki pola pikir serta dapat menerapkan kebiasaan positif dalam berperilaku. Dilihat belakangan ini, banyak masyarakat yang masih menganggap bahwa apa yang dilakukan remaja ini sudah terbiasa dengan sehari-harinya dan hanya menghukumnya tanpa memberikan solusi terbaik. Jika dilihat dari sisi yang berkepanjangan, perlunya diubah kebiasaan ini sehingga remaja dapat terus belajar dan berkembang untuk memiliki perilaku kebiasaan yang baik sejak dini hingga dapat ditanam saat dewasa nanti.

2.2 Kajian Teori

2.2.1 Perilaku Agresi

A. Konsep Perilaku Agresi

Perilaku Agresi adalah suatu bentuk perilaku negatif yang timbul akibat adanya rangsangan seperti tindakan untuk menyakiti orang lain. Perilaku ini dapat dilihat sebagai perasaan marah atau bertindak kasar karena kecewa, puas, atau gagal mencapai suatu tujuan, dan mungkin ditujukan kepada orang, benda, atau benda lain. Perilaku agresi ini juga dapat diartikan sebagai tindakan bermusuhan, yaitu serangan fisik atau psikis terhadap orang lain. 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.

Menurut para ahli, Perilaku Agresi adalah suatu tingkah laku yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menghendaki serta menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Menurut Robert Baron (2003) Dalam Dayakisni & Hudaniah (2009). Perilaku Agresi adalah suatu perilaku seseorang yang dimaksudkan untuk melukai orang lain baik secara fisik ataupun psikis. Menurut Rahman (2014) Dalam Khasanah (2017). Menurut Sofyan S. Willis (2010) Dalam Putri Alifia (2019), dari definisi operasional, perilaku agresi merupakan hasil dari proses meningkatnya kemarahan, sedangkan dari definisi motivasional, perilaku agresi adalah tindakan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain.

Perilaku agresi berfokus pada tiga aspek, yaitu akibat yang merugikan atau menyakitkan, niat dan keinginan untuk menimbulkan kerugian, dan keinginan terhadap orang atau benda yang menjadi sasaran perilaku agresi tersebut. Berdasarkan beberapa temuan dan pendapat para ahli, perilaku agresi diartikan sebagai suatu tindakan, baik verbal maupun non-verbal, yang bertujuan untuk merugikan atau melukai orang lain atau harta benda, maka dapat disimpulkan bahwa itu adalah suatu bentuk perilaku atau perilaku negatif seorang individu.

Maka dari itu, para ahli menyebutkan ada beberapa definisi tentang perilaku agresi. Pakar Bass mengatakan pengertian perilaku agresi adalah perilaku yang berupa respon manusia terhadap suatu stimulus yang merugikan organisme lain (*noxious stimuli*). Menurut Sheneiders, perilaku agresi merupakan salah satu bentuk ledakan emosi atau reaksi terhadap kegagalan individu, dan merupakan suatu bentuk ledakan emosi atau reaksi terhadap kegagalan individu, yang disebabkan oleh unsur kesengajaan yang diungkapkan dalam bentuk kata-kata (verbal) dan perilaku non verbal. Hal ini diungkapkan dengan menghancurkan orang dengan merusak barang dan properti, memukul, menendang, dan

sebagainya. Tokoh lain menyatakan bahwa pengertian perilaku agresi adalah segala bentuk perilaku yang mengungkapkan emosi negatif dengan cara menyakiti orang lain secara fisik dan psikis demi mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

B. Karakteristik Perilaku Agresi

Menurut Supriyo (2008) terdapat karakteristik dan unsur yang terkandung dalam perilaku agresi, yaitu :

- a. Bertujuan untuk mencelakakan orang lain. Dalam hal ini pelaku mempunyai niat untuk merugikan orang lain atau korban, misalnya dengan menaruh dendam terhadap korban, sehingga pelaku mempunyai niat untuk menimbulkan kerugian.
- b. Menyerang pendapat orang lain. Hal ini dapat diartikan sebagai pelaku tidak mau menerima pendapat orang lain sehingga mencari setiap kesempatan untuk menolak pendapat tersebut.
- c. Emosi yang tinggi tanpa diketahui alasan yang jelas. Pelaku melakukan tindakan marah-marah dengan penuh emosi kepada orang lain tanpa adanya alasan yang jelas.
- d. Salah satu bentuk perilaku agresi yaitu terjadinya perkelahian antara individu dengan orang lain

C. Jenis Perilaku Agresi

Perilaku agresi ini memiliki macam banyak perbedaan jenisnya untuk diketahui dan dipelajari. Dalam mengetahui perbedaan jenisnya, Menurut Buss (Dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2006:254), perilaku agresi terdiri dari beberapa jenis, yaitu :

- a. Serangan fisik aktif langsung, yaitu suatu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok terhadap seseorang/kelompok sasaran lain yang melibatkan kontak fisik langsung seperti memukul, mencubit, dan sebagainya.

- b. Serangan fisik pasif langsung, yaitu suatu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh seseorang/kelompok terhadap seseorang/kelompok lain tanpa adanya kontak fisik langsung.
- c. Serangan fisik aktif tidak langsung, yaitu suatu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh seseorang/kelompok terhadap seseorang/kelompok lain tanpa konfrontasi langsung seperti merusak harta benda.
- d. Serangan fisik pasif tidak langsung, yaitu suatu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh seseorang/kelompok terhadap seseorang/kelompok lain tanpa adanya kontak fisik secara langsung seperti acuh tak acuh.
- e. Serangan verbal aktif langsung, yaitu suatu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh seseorang/kelompok terhadap individu/kelompok lain dan berhadapan secara langsung seperti menghina.
- f. Serangan verbal pasif langsung, yaitu suatu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh seseorang/kelompok terhadap individu/kelompok lain tanpa adanya kontak verbal secara langsung seperti menolak untuk berbicara.
- g. Serangan verbal tidak langsung, yaitu suatu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh seseorang/kelompok terhadap individu/kelompok lain, seperti menyebar kebencian, fitnah, dan sebagainya.
- h. Serangan verbal pasif tidak langsung, yaitu suatu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh seseorang/kelompok terhadap individu/kelompok lain tanpa adanya kontak verbal secara langsung.

D. Faktor Penyebab Perilaku Agresi

Terdapat beberapa faktor penyebab Perilaku Agresi yang dikemukakan oleh Anantasari (2006) Dalam Pangarsa (2018), yaitu :

a. Psikologis

Faktor ini terdiri dari perilaku naluri dan pembelajaran. Menurut Freud, ada dua jenis perilaku instingtual yaitu eros dan thanatos. Perilaku agresi, khususnya Thanatos, merupakan energi yang ditujukan untuk menghancurkan

atau mengakhiri kehidupan. Menurut Bandura, perilaku yang dipelajari dikaitkan dengan perilaku agresi, artinya bahwa perilaku tersebut dipelajari seseorang melalui pengalaman masa lalu.

b. Sosial

Faktor tersebut antara lain frustrasi, provokasi langsung, dan pengaruh tontonan. Perilaku agresi merupakan akibat dari rasa frustrasi yang dialami seseorang, namun tidak semua rasa frustrasi tersebut berujung pada perilaku agresi, karena ada provokasi langsung yang dapat menimbulkan perilaku agresi, ada pula yang dapat menimbulkan tindakan. Dampak kekerasan di televisi bersifat kumulatif, artinya semakin lama tayangan kekerasan ditonton, semakin meningkat perilaku agresinya.

c. Lingkungan

Faktor tersebut antara lain polusi udara, kebisingan, dan efek terlalu banyak orang berkumpul yang dapat memicu perilaku agresi.

d. Situasional

Faktor situasi ini dapat terjadi karena rasa sakit yang mendalam yang dialami manusia dapat mendorong manusia melakukan perilaku agresi.

e. Biologis

Para peneliti yang mempelajari hubungan antara trauma kepala dan perilaku agresif menunjukkan bahwa kombinasi trauma fisik dan trauma kepala sebelumnya dapat berkontribusi terhadap perkembangan perilaku agresi.

f. Genetik

Pengaruh faktor genetik antara lain terlihat pada pria dengan kromosom XYY lebih sering menunjukkan perilaku agresi.

E. Dampak Perilaku Agresi

Informan yang berperilaku agresi ini pada dasarnya akan sulit dalam mengungkapkan dan mengekspresikan emosi dan amarahnya ini cenderung diterima oleh lingkungannya ternyata memiliki dampak negatif. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Hawadi (Dalam Maryati dan Suryawati, 2012:14). Dampak tersebut dapat berpengaruh terhadap dirinya sendiri maupun terhadap

orang lain, yaitu dapat terjadi pada diri sendiri. Hal tersebut dapat dilihat bahwa informan yang berperilaku agresif akan dijauhi oleh teman-temannya dan memiliki citra yang buruk. Informan akan dicap sebagai remaja yang nakal sehingga membuatnya merasa kurang aman dan bahagia. Selain itu juga dapat terjadi bagi lingkungannya. Hal ini dapat dilihat bahwa akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan bagi lingkungan sekitarnya dan akan menciptakan hubungan sosial yang kurang sehat dengan teman sebayanya. Hal itu disebabkan karena orang yang berperilaku agresif memiliki kecenderungan untuk merusak sesuatu di sekitarnya.

2.2.2 Remaja

A. Konsep Perkembangan Remaja

Remaja ini dapat diartikan sebagai tahap perkembangan di antara anak dan dewasa, pada tahap perkembangan ini meliputi perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional (Santrock, 2014). Menurut Hurlock (1980), terdapat tiga tahapan perkembangan remaja yaitu dapat dilihat sebagai berikut :

- 1.) Remaja awal dari usia 11-13 tahun
- 2.) Remaja madya dari usia 14-16 tahun
- 3.) Remaja akhir dari usia 17-20 tahun

B. Karakteristik Remaja

Hurlock (1980) mengatakan bahwa terdapat beberapa karakteristik remaja yang dapat dilihat sebagai berikut yaitu :

- Masa remaja sebagai periode yang penting
- Masa remaja sebagai periode peralihan
- Masa remaja sebagai pencari identitas
- Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis
- Masa remaja sebagai ambang masa depan

C. Perkembangan Sosial Pada Fase Remaja

Pada tahap perkembangan fase remaja, fase remaja ini mulai membentuk jenis hubungan sosial yang lebih mendalam dibanding masa fase anak dan mulai

memiliki hubungan jaringan sosial yang cukup luas dengan berbagai jenis hubungan (Oswalt, 2010). Perkembangan sosial pada fase remaja ini dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Pada remaja awal, dapat dilihat dengan seberapa dominan kelompok teman sebayanya, yaitu dengan membuat kelompok, bagaimana bertingkah laku, serta bagaimana dengan gaya hidupnya. Lalu pada remaja tengah, dapat dilihat dengan bagaimana berusaha mendapatkan teman baru dengan menselektif dan kompetitif dari kelompok lain (Batubara, 2010). Lalu pada remaja akhir, dapat dilihat dengan bagaimana seseorang membatasi pertemanan dan lingkungannya berdasarkan fleksibilitasnya.

D. Perkembangan Kognitif Pada Fase Remaja

Pada tahap perkembangan kognitif fase remaja, fase remaja ini dapat dilihat bahwa seseorang dapat berpikir secara abstrak dengan menggambarkan keadaan yang ideal. Pada fase remaja ini seseorang dapat memecahkan suatu masalah lebih sistematis. Selain itu juga perkembangan kognitif yang terjadi pada masa anak ke remaja ini lebih fleksibel dan kompleks (Santrock, 2014).

E. Perkembangan Emosional Pada Fase Remaja

Menurut Zeman (2001) terdapat sebuah ciri yang menunjukkan bagaimana perkembangan emosional pada fase remaja, yaitu membangun hubungan timbal balik yang sehat dan berjangka panjang, memahami emosinya sendiri dan mempunyai kemampuan dalam menganalisis alasan mengapa merasakan hal tersebut, mampu mengembangkan dan mengendalikan emosinya, dan gender yang berperan penting dalam ekspresi emosi remaja.

2.2.3 Modifikasi Perilaku

A. Konsep Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku adalah segala suatu bentuk tindakan atau teknik-teknik yang bertujuan untuk mengubah suatu perilaku. Menurut para ahli, modifikasi perilaku adalah suatu usaha dalam mengubah suatu perilaku dan emosi manusia dengan cara menguntungkan berdasarkan hukum-hukum teori modern proses belajar. (Eysenk, 1983) Modifikasi perilaku adalah Suatu bentuk upaya yang membantu

mengembangkan perilaku baru (untuk mengatasi kekurangan perilaku) dan menghentikan perilaku yang tidak diinginkan (untuk mengurangi akses terhadap perilaku). (Korohama dan Bali, 2020)

Modifikasi perilaku ini dapat dikatakan memodifikasi dalam mengubah perilaku melalui penerapan prinsip-prinsip pembelajaran. Perubahan akan lebih efektif bila didasarkan pada informasi yang tepat tentang penyebab perilaku, kekuatan perilaku, dan konsekuensi perilaku. Perubahan perilaku ini memiliki dua tujuan utama, yaitu pertama ialah meningkatkan atau memperkuat perilaku adaptif, dan yang kedua ialah mengurangi atau menghilangkan perilaku maladaptif. Modifikasi perilaku ini dalam mengubah perilakunya memiliki keunggulan dan kelemahan. Keunggulannya ialah teknik ini mengandalkan perilaku yang dapat diamati dan diukur secara objektif, sehingga hasilnya dapat diprediksi. Sedangkan kelemahannya ialah perilaku manusia bersifat kompleks dan sulit dianalisis secara cermat.

Modifikasi perilaku ini merupakan suatu upaya yang bertujuan untuk 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.

Menurut beberapa ahli terdapat pengertian Modifikasi Perilaku. Menurut Powers & Osborn (1976) Dalam (Purwanta E., 2012), Modifikasi Perilaku adalah penggunaan teknik pengondisian secara sistematis pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi perilaku sosial tertentu atau untuk mengendalikan lingkungan di sekitar perilaku tersebut. Menurut Sutarlina Soekadji (1983) Dalam (Purwanta E., 2012), Modifikasi Perilaku adalah upaya untuk secara aktif mengubah perilaku dan emosi manusia berdasarkan prinsip

teori pembelajaran modern. Menurut Wolpe (1973) Dalam (Purwanta E., 2012), Modifikasi Perilaku adalah sebuah penerapan prinsip-prinsip pembelajaran yang telah diuji secara eksperimental untuk mengubah perilaku maladaptif, kebiasaan maladaptif tersebut akan dibuang dan diganti dengan perilaku yang lebih baik.

Menurut Sutarlinah Soekadji (1983) Dalam (Purwanta E., 2012), terdapat dua dasar pikiran modifikasi perilaku, yaitu perilaku sebagai hasil belajar dan pendekatan simtomatis. Perilaku sebagai hasil proses belajar ini dapat dikatakan bahwa sebagian besar perilaku tak adaptif atau simtom-simtom kelainan sampai tingkat tertentu diperoleh sebagai hasil proses belajar. Hal ini nyatanya tidak menjadi perdebatan, bahwa perilaku seseorang berasal dari dasar (pembawaan) dan ajar (diperoleh dari lingkungan). Sedangkan pendekatan simtomatis dalam modifikasi perilaku ini berawal dari praktik penelitian terhadap proses belajar yang dilakukan di laboratorium dengan menggunakan informan coba binatang yang kemudian diterapkan pada manusia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tanpa tahu asal-usulnya dan perilaku informan dapat diubah.

B. Analisis Modifikasi Perilaku

Langkah awal dalam modifikasi perilaku ialah analisis fungsi. Analisis fungsi ini, informasi yang relevan akan dikumpulkan sesuai dengan permasalahan yang akan ditangani. Terdapat tiga hal yang perlu diungkap dalam analisis fungsi, yaitu faktor-faktor penyumbang terjadinya perilaku, yang “memelihara” perilaku, dan tuntutan lingkungan terhadap klien. Menurut Sutarlinah Soekadji (1983) Dalam (Purwanta E., 2012).

Berikut formula ABC dalam melakukan analisis fungsi, yaitu :

- a. A (*Antecedent*) adalah segala hal yang mencetuskan atau menyebabkan perilaku yang dipermasalahkan. Antecedent ini berkaitan dengan situasi tertentu (bila sendiri, bila bersama teman, saat tertentu, tempat tertentu, selagi melakukan aktivitas tertentu, dan sebagainya)
- b. B (*Behavior*) adalah segala hal mengenai perilaku yang dipermasalahkan. Behavior ini dilihat dari sisi frekuensinya, intensitasnya, dan lamanya.

- c. *C (Consequence)* adalah akibat-akibat yang diperoleh setelah perilaku itu terjadi. Konsekuensi inilah yang biasanya “memelihara” perilaku yang menjadi masalah. Misalnya, mendapat pujian atau perhatian, perasaan lebih tenang, bebas dari tugas, dan sebagainya.

C. Prinsip Perubahan Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku menerapkan prinsip-prinsip belajar untuk mengadakan suatu perubahan. Perubahan-perubahan tersebut di antaranya, yaitu :

- a. Peningkatan perilaku
- b. Pemeliharaan perilaku
- c. Pengurangan atau penghilangan perilaku
- d. Perkembangan atau perluasan perilaku

D. Jangka Waktu Proses Modifikasi

Dalam penelitian ini diperlukan jangka waktu atau durasi proses modifikasi perilaku menggunakan teori (Phillippa Lally, 2009). Phillippa Lally dan rekannya melakukan penelitian terkenal tentang pembentukan kebiasaan pada tahun 2009. Studi ini diterbitkan di *European Journal of Social Psychology* dengan judul "*How are habits formed: Modelling habit formation in the real world.*" Peneliti tersebut mencoba untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk membuat kebiasaan baru.

Studi ini melibatkan 96 orang dewasa yang berusaha menerapkan kebiasaan baru, seperti berolahraga, makan makanan sehat, atau berhenti merokok. Selama dua belas minggu, mereka diminta untuk menulis tentang setiap langkah yang mereka ambil. Dalam studi ini, Lally dan rekan-rekannya memeriksa kebiasaan sehari-hari lebih dari 90 orang selama 12 minggu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa waktu rata-rata yang diperlukan untuk menciptakan kebiasaan baru ialah 66 hari, tetapi waktu yang dibutuhkan dapat berkisar dari 18 hingga 254 hari, tergantung pada kompleksitas kebiasaan dan individu. Waktu yang dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan baru dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel

berikut:

1. Kompleksitas kebiasaan, yaitu berkembangnya kebiasaan yang lebih kompleks, seperti belajar bahasa baru atau keterampilan baru, biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama.
2. Motivasi, yaitu dengan motivasi orang-orang dapat mengubah kebiasaan biasanya lebih mudah melakukannya.
3. Konsistensi, yaitu dengan membangun kebiasaan baru ini akan lebih cepat jika Anda melakukannya dengan teratur dan konsisten.

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa menciptakan kebiasaan baru membutuhkan waktu dan usaha, tetapi siapa pun yang memiliki konsistensi, niat serta keinginan yang besar dapat melakukannya. Penelitian tersebut telah banyak dikutip dan digunakan dalam konteks psikologi dan perubahan perilaku karena memberikan wawasan penting tentang proses pembentukan kebiasaan.

E. Keunggulan dan Kelemahan Modifikasi Perilaku

Modifikasi perilaku sebagai perubahan perilaku dan terapi juga memiliki keunggulan kelemahan. Berikut beberapa kelemahan dari modifikasi perilaku, yaitu :

- a. Langkah-Langkah modifikasi perubahan perilaku dapat direncanakan terlebih dahulu. Rencana ini mungkin memerlukan persetujuan orang tersebut untuk mengubah perilakunya dan menjadi lebih kooperatif.
- b. Perincian pelaksanaan dapat diubah selama pengobatan/pengobatan. Setiap perubahan yang dilakukan akan disesuaikan dengan kebutuhan pelanggan.
- c. Apabila hasil monitoring menunjukkan bahwa suatu teknik gagal atau kurang berhasil dalam membawa perubahan, hal ini segera dikenali dan dicoba teknik alternatif.
- d. Mampu menjelaskan dan mengorganisasikan secara rasional teknik-teknik yang digunakan untuk mengubah perilaku. Dengan cara ini, hasil pengobatan dapat diprediksi dan dievaluasi secara objektif.

- e. Perubahan membutuhkan waktu yang lebih sedikit untuk diterapkan dibandingkan jika perubahan didasarkan pada pengetahuan yang diperoleh informan.

Selanjutnya terdapat beberapa kelemahan dari modifikasi perilaku, yaitu :

- a. Percobaan-percobaan awal yang dilakukan dalam modifikasi perilaku menggunakan media Binatang, sementara perilaku binatang tidak sekompleks perilaku manusia sehingga bila diterapkan pada manusia memerlukan penanganan lebih teliti.
- b. Tidak semua perilaku manusia dapat diamati secara langsung, sehingga modifikasi perilaku mengalami kesulitan untuk mengubah perilaku-perilaku yang pengamatannya tidak langsung. Bahkan banyak perilaku yang melalui media penghayatan terhadap perilaku itu sendiri.
- c. Perilaku manusia itu kompleks, sehingga untuk melakukan analisis perilaku yang tepat memerlukan latihan dan kecermatan dari terapis.
- d. Tidak semua teknik dalam modifikasi perilaku dapat diterapkan pada setiap perilaku yang akan diubah, sehingga masing-masing teknik memiliki kelemahan.

2.2.4 Terapi Perilaku Kognitif (Cognitif Behavioral Therapy)

A. Konsep CBT

CBT atau *Cognitive Behavioral Therapy* ini merupakan terapi psikoterapi yang sudah dikenal sejak 50 tahun yang lalu, Menurut Beck (1963) Dalam (Thoma & McKay, 2015). Kemajuan dalam pemahaman ilmiah tentang keterkaitan emosi, pikiran, dan perilaku seiring dengan evolusi pengetahuan klinis yang berkelanjutan telah menyebabkan para peneliti dan dokter berjuang untuk pendekatan terapeutik yang memberikan apa yang disebut pengalaman emosional korektif, Menurut Alexander & Perancis (1946); Pachankis & Goldfried (2007) Dalam (Thoma & McKay, 2015). Pendekatan seperti ini memandang emosi sebagai sarana perubahan dan bukan sekedar target perubahan. Oleh karena itu, teknik eksperiensial yang ditujukan untuk melibatkan emosi secara aktif

dibandingkan berfokus secara eksklusif pada pengurangan emosi telah mengalami banyak kemajuan.

Terdapat modifikasi dalam perilaku kognitif, hal ini ialah sebagai cara dari sebuah modifikasi kognitif yang dilakukan untuk mengubah sebuah perilaku manusia. *Behaviorisme* ini merupakan suatu pandangan atau istilah ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalam konsep *behavioral*, tingkah laku manusia merupakan hasil belajar sehingga dapat diubah dengan manipulasi atau dengan menciptakan kondisi belajar (Nashruddin, Ningtyas, & Ekamurti, 2018). Menurut (Alhalim, 2017:15), CBT (*Cognitif Behavior Therapy*) adalah pendekatan terapeutik pertama berfokus pada proses berpikir dan hubungannya dengan emosi, perilaku, dan keadaan psikologis. CBT ini membantu individu mengubah kondisinya menjadi lebih baik dan mencapai keberlimpahan dalam hidup. Menurut (Agustin, 2009:50-51), CBT merupakan pendekatan yang memberikan hasil tercepat. CBT ini terstruktur dan terarah. Terapi CBT juga memiliki agenda khusus untuk setiap sesi konferensi dengan menggunakan teknik dan konsep tertentu.

Teknik CBT atau Terapi Perilaku Kognitif ini mengubah pola pemikiran bagaimana caranya agar remaja yang berperilaku agresi ini dapat mengontrol perasaan marah atau emosi dserta dapat mengubah ataupun mengganti kebiasaan perilaku tersebut. Berdasarkan paparan definisi mengenai Teknik CBT, dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian Teknik CBT adalah Pendekatan konseling yang berfokus pada restrukturisasi atau koreksi persepsi yang menyimpang oleh kejadian buruk, baik fisik maupun psikologis. Teknik CBT ini juga digunakan dalam konseling untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan mental.

B. Teknik CBT

Teknik CBT dapat dikatakan bahwa teknik ini lebih dari sekadar mengidentifikasi pola pikir. Ia menggunakan berbagai strategi untuk membantu orang mengatasi pola-pola ini. Berikut adalah beberapa contoh teknik yang digunakan dalam terapi perilaku kognitif menurut Yuliani (2022), yaitu :

a. Mengidentifikasi Pikiran Negatif. Penting untuk mempelajari pikiran,

perasaan, dan situasi apa yang berkontribusi terhadap perilaku maladaptif. 5 Namun, proses ini bisa jadi sulit, terutama bagi orang yang kesulitan melakukan introspeksi. Namun meluangkan waktu untuk mengidentifikasi pemikiran-pemikiran ini juga dapat mengarah pada penemuan diri dan memberikan wawasan yang penting untuk proses pengobatan.

- b. Mempraktikkan Keterampilan Baru. Terapi perilaku kognitif sering kali mengajarkan orang keterampilan baru yang dapat digunakan dalam situasi kehidupan nyata. Misalnya, seseorang dengan gangguan penggunaan narkoba mungkin mempelajari strategi penanggulangan baru dan memikirkan cara untuk menghindari atau mengatasi situasi sosial yang dapat memicu kekambuhan.
- c. Penetapan tujuan. Penetapan tujuan dapat menjadi langkah penting dalam pemulihan penyakit mental dan dapat membantu Anda melakukan perubahan untuk meningkatkan kesehatan dan kehidupan Anda. Dalam terapi perilaku kognitif, seorang terapis membantu Anda membangun dan memperkuat keterampilan menetapkan tujuan Anda.
- d. Penyelesaian masalah. Mempelajari keterampilan pemecahan masalah selama terapi perilaku kognitif dapat membantu Anda mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah yang mungkin timbul dari pemicu stres dalam hidup Anda, baik besar maupun kecil. Ini juga membantu mengurangi dampak negatif penyakit mental dan fisik.

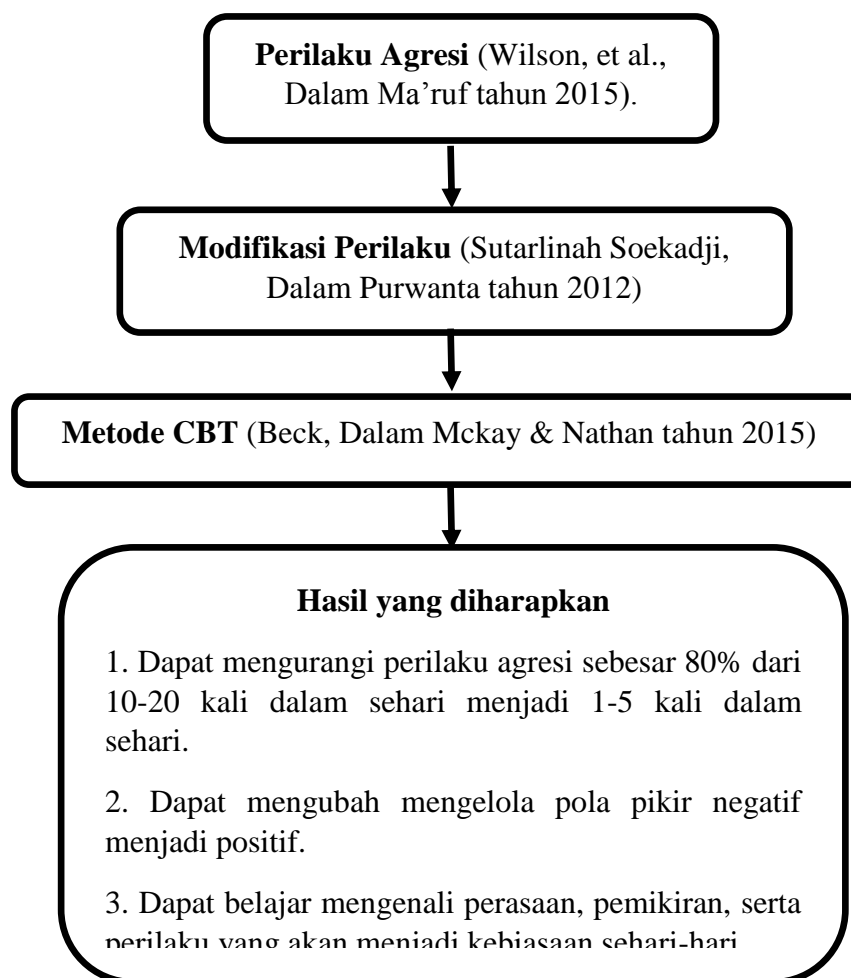
C. Proses Konseling CBT

Terdapat beberapa proses konseling *Cognitif Behavior Therapy* (Leod, 2006:157), yaitu :

- a. Membangun hubungan dan kemitraan yang sangat erat antara konselor dan klien. Serta menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
- b. Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kesesuaian masalah perilaku serta kognitif.
- c. Menetapkan target perubahan. Hal ini seharusnya dipilih oleh klien, harus jelas, spesifik, dan dapat dicapai.

- d. Penerapan teknik kognitif dan behavioral (perilaku).
- e. Memantau kemajuan dengan menggunakan penilaian berkelanjutan terhadap perilaku target.
- f. Menyelesaikan dan merancang program tindak lanjut untuk meningkatkan generalisasi pembelajaran.

2.3 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir