

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Kondisi Informan Penelitian 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 agresif atau perilaku yang dapat merugikan orang lain serta dirinya sendiri. Perilaku ini perlu dirubah sejak dini sehingga untuk kedepannya dapat mengalami perkembangan perilaku sosial yang menjadi lebih baik untuk diri sendiri dan sesama makhluk individu lainnya. Perilaku agresif ini berawal dari perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran negatif, serta situasi negatif yang memicu informan untuk berperilaku agresif. Pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan negatif ini berhubungan dengan cara pemikiran informan dalam mengontrol perasaan, pemikiran, perilaku, serta emosionalnya dalam memicu berperilaku agresif.

Penelitian ini dilakukan kepada 3 informan penelitian yang mengalami perilaku yang menyimpang atau perilaku agresif. 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. 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. 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.

Kondisi ketiga informan penelitian tersebut menunjukkan bahwa diperlukan modifikasi perilaku dengan Teknik CBT atau terapi perilaku kognitif dari Teori Beck. Hal ini sesuai dengan perubahan perilaku negatif dengan memperbaiki pemikiran-pemikiran awal yang memicu terjadi perilaku yang menyimpang. Pemikiran-pemikiran ini berhubungan dari emosi dan perilaku yang menyimpang atau perilaku agresi yang sedang dialami oleh informan. Informan akan dikulik peristiwa dahulu serta pemikiran-pemikiran negatif apa yang memicu dan perasaan-perasaan negatif yang muncul. Sehingga nantinya informan akan diberikan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya.

5.2 Kondisi Informan Penelitian Proses Modifikasi Perilaku

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 Phillipa Lally. Teori ini menyatakan bahwa 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 informan 1, 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. 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 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 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.

5.3 Kondisi Informan Penelitian 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 negatif
4. Dapat mengolah pemikiran-pemikiran positif

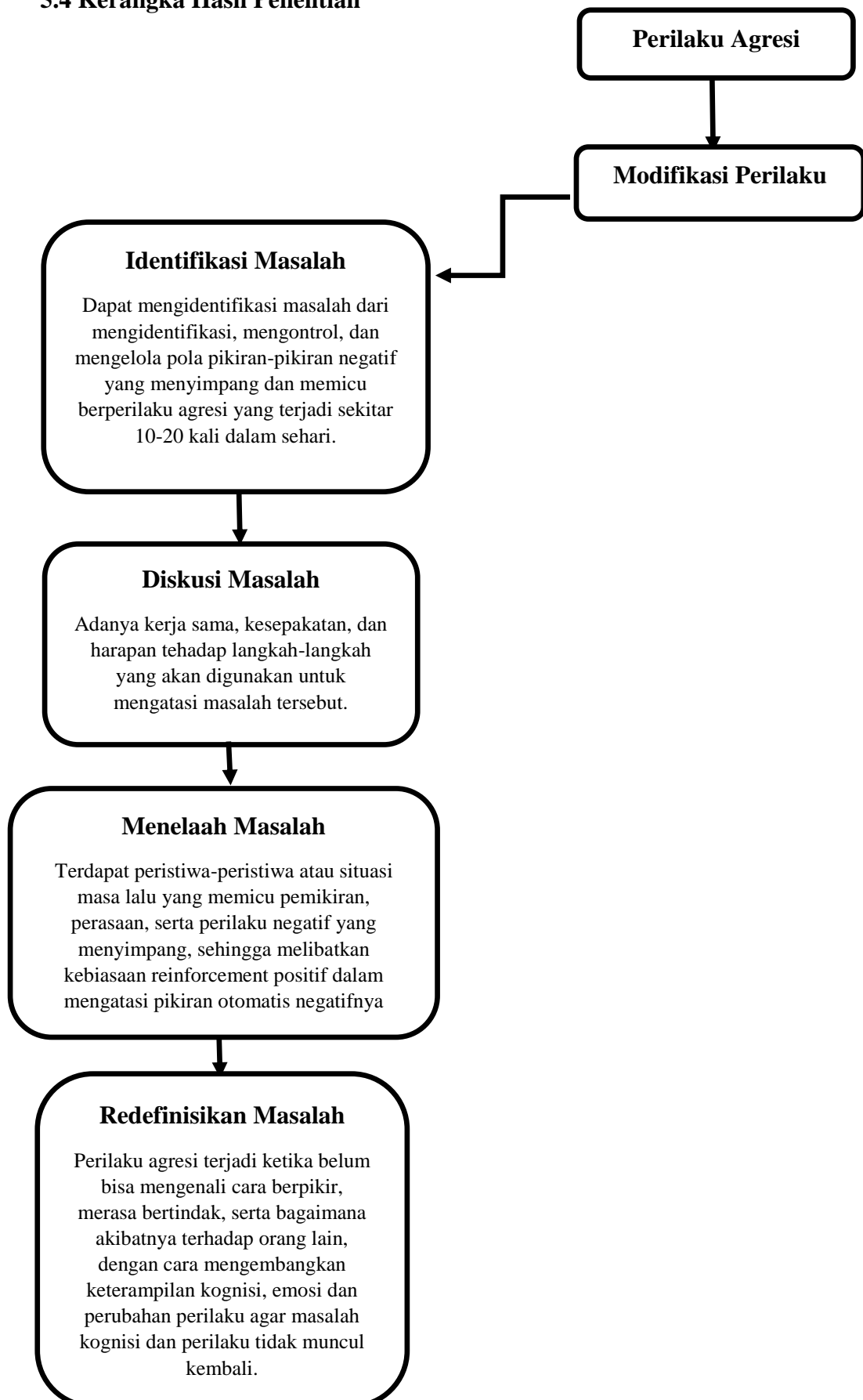
Perubahan-perubahan tersebut dapat terjadi karena adanya modifikasi perilaku yang dilakukan kerja sama antara informan dan peneliti. Modifikasi perilaku tersebut meliputi :

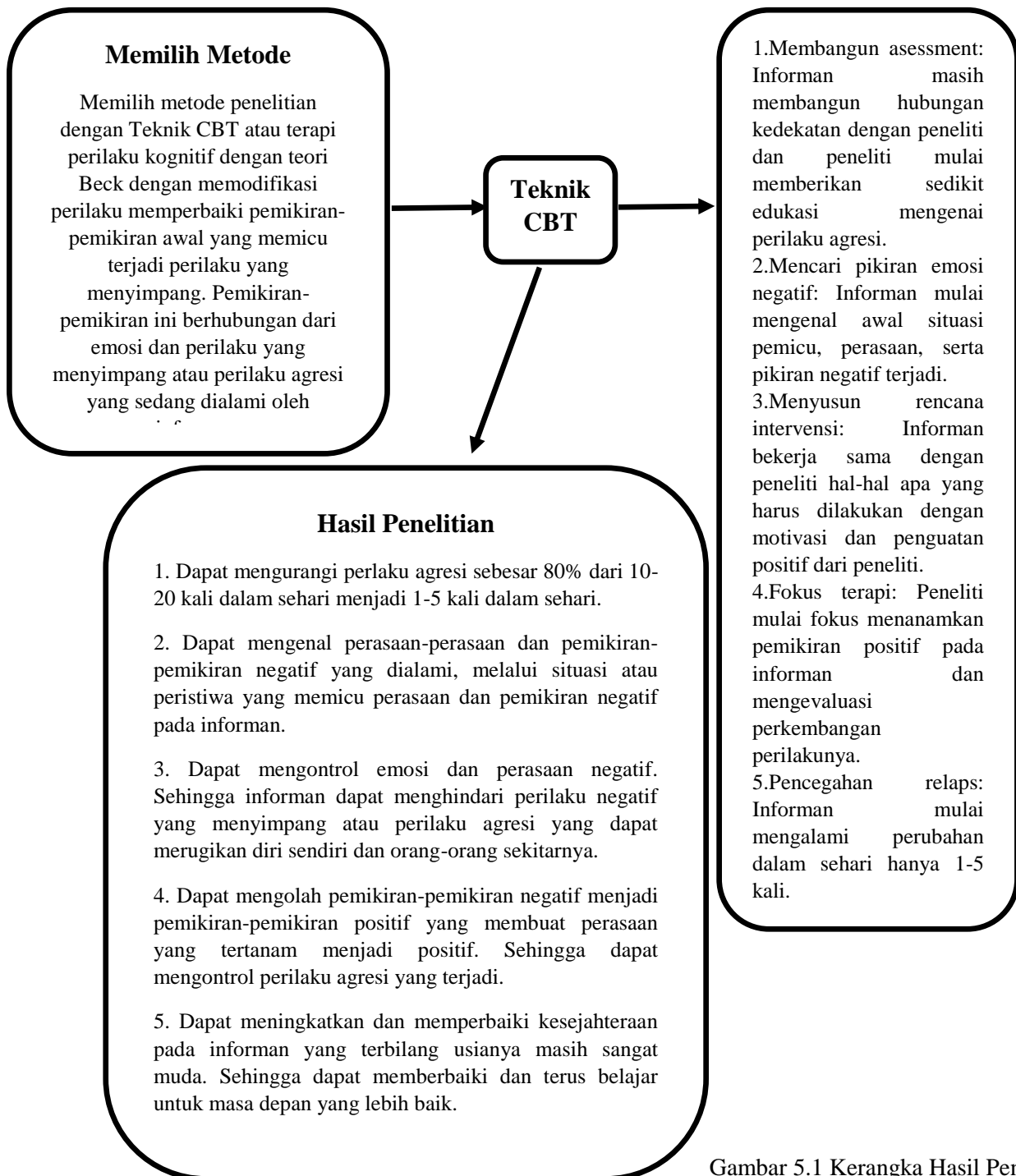
1. Mengetahui situasi pemicu perasaan dan pikiran negatif
2. Mengetahui pemikiran-pemikiran negatif dan perasaan-perasaan negatif yang dialami

Kondisi ketiga informan pasca modifikasi perilaku menunjukkan bahwa diperlukannya untuk mengenal diri sendiri termasuk mengenal bagaimana perasaan-perasaan 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 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. Informan 1 dapat mengurangi perilaku agresi dari 6-10 kali menjadi 2-3 kali dalam sehari. Informan 2 dapat mengurangi perilaku agresi dari 10 kali menjadi 1-2 kali dalam sehari. Informan 3 dapat mengurangi perilaku agresi dari 13-5 kali menjadi 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.

5.4 Kerangka Hasil Penelitian





Gambar 5.1 Kerangka Hasil Penelitian