

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan 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.

Pada informan 1, informan 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. Lalu pada proses modifikasi perilaku 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. Serta pada hari ke-13 peneliti dilanjut mulai memberikan informan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Lalu pada akhirnya informan 1 dapat mengurangi perilaku agresi dari 6-10 kali menjadi 2-3 kali dalam sehari.

Pada informan 2, informan 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. Lalu pada proses modifikasi perilaku 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. Serta pada hari ke-13 peneliti dilanjut mulai memberikan informan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Lalu pada akhirnya informan 2 dapat mengurangi perilaku agresi dari 10 kali menjadi 1-2 kali dalam sehari.

Pada informan 3, informan tumbuh dengan kebiasaan-kebiasaan buruk seperti mudah berkata kasar, memukul, mudah berteriak, mudah menyentuh hal sensitif orang lain, dan sebagainya. Informan 3 dapat meluapkan perasaan dan emosi negatifnya sekitar 13-15 kali dalam sehari. Lalu pada proses modifikasi perilaku 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. Serta pada hari ke-13 peneliti dilanjut mulai memberikan informan penguatan, motivasi serta reinforcement positif dalam mengatasi pikiran otomatis negatifnya. Lalu pada akhirnya informan 3 dapat mengurangi perilaku agresi dari 20 kali menjadi 2-3 kali dalam sehari.

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 keingan 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.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran terhadap ketiga informan penelitian, yaitu :

1. Informan perlu menjaga konsisten dan niat untuk menghadapi perubahan dalam menuju arah yang lebih baik.
2. Informan perlu menjaga konsisten untuk mengolah pemikiran-pemikiran serta perasaan negatifnya menjadi hal yang positif.
3. Ketika informan sedang marah dengan seseorang, informan perlu menerapkan 3 prinsip dalam menyampaikan dan mengkomunikasikan perasaannya terhadap orang tersebut, yaitu perasaan, penyebab, dan harapan.
4. Informan perlu mempersempit lingkungannya lagi untuk mencegah terjadinya informan mudah terpancing untuk berperilaku negatif atau menyimpang hingga mudah dalam berperilaku agresif.
5. Diperlukan support antar keluarga dan informan untuk menciptakan lingkungan terdekatnya baik.

Selain itu diperlukan juga beberapa saran untuk penelitian menjadi lebih baik, yaitu :

1. Jumlah informan penelitian yang lebih banyak untuk mendapatkan gambaran permasalahan dan perspektif mengenai perilaku agresif.
2. Penelitian dilakukan dengan jangka panjang waktu yang lebih lama untuk konsistensi dalam mempertahankan perubahan perilaku menjadi lebih baik.