

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL

Skripsi, Agustus 2024

Adrika Febriany Putri

MODIFIKASI PERILAKU AGRESI MELALUI METODE TERAPI
PERILAKU KOGNITIF (CBT)

XV+120 Halaman+7 Tabel+4 Lampiran

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.

Daftar Pustaka: 43 Referensi (2005 - 2023)

Kata Kunci: Modifikasi Perilaku, Teknik CBT, Perilaku Agresi