

## PENGARUH CBT(COGNITIF BEHAVIOR THERAPI) DALAM MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA

**Latifah Nur Ahyani dan R. Dwi Astuti**  
**Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus**

### Abstrak

Agresifitas yang dilakukan oleh anak-anak dengan latar belakang sekolah disebabkan adanya nurani yang kurang berkembang pada anak, kurangnya kontrol terhadap impuls dan kurangnya sensitivitas terhadap nilai moral. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan agresif adalah model agresif. Baron (1984) menyatakan bahwa jika seseorang melihat model agresi, misal melihat orang lain berperilaku kasar akan mendorong sikap, emosi dan perilakunya untuk berperilaku yang sama seperti model yang dilihat. Melalui CBT (Cognitif Behavior Therapi) dihadirkan model yang meniadakan perilaku agresi sehingga individu dapat meniru model, individu dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku yang meniadakan agresi dan dapat diberikan penguatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh CBT(cognitif behavior therapi) dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan pada taraf 99% tingkat agresifitas antara sebelum perlakuan dengan sesudah berlakuan. Setelah perlakuan tingkat agresifitas lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan. Besarnya koefisien beda dengan t sebesar 4,093 dengan p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ).

Besarnya pengaruh CBT (Cognitif Behavior Therapy) terhadap perilaku agresif tampak pada sumbangan efektif yang cukup besar yaitu sebesar  
 Kata kunci : CBT (Cognitif Behavior Therapi), Perilaku Agresif

### Abstrak

Aggression committed by children against the background of school due to a poorly developed conscience in children , lack of impulse control and lack of sensitivity to moral values . One of the factors that can lead to aggressive is aggressive models . Baron (1984 ) states that if looks at models of aggression , such as seeing others behave rudely to encourage attitudes , emotions and behavior to behave the same as the model seen . CBT ( cognitive Behavior Therapy ) presented a model that negates aggressive behavior so that individuals can replicate the model , individuals can capture the inspiration that negates the aggression and behavior can be given reinforcement . The purpose of this study is to empirically examine the effect of CBT ( cognitive behavior therapy ) in reducing aggressive behavior in adolescents .

Results of data analysis showed that there are differences in the level of aggression between the 99 % level before treatment with berlakuan after . After treatment aggressiveness level lower than before the treatment. Different coefficient of 4.093 with a p t of 0.001 (  $p < 0,05$  ).

Magnitude of the effect of CBT ( cognitive Behavior Therapy ) to aggressive behavior seen in the effective contribution that is large enough for

Keywords : CBT ( cognitive Behavior Therapy ) , Aggressive Behavior

## PENDAHULUAN

Aksi-aksi kekerasan dapat terjadi di mana saja, seperti di jalan-jalan, di sekolah, di kompleks-kompleks perumahan, bahkan di pedesaan. Aksi tersebut dapat berupa kekerasan verbal (mencaci maki) maupun kekerasan fisik (memukul, meninju, dll). Pada kalangan remaja aksi yang biasa dikenal sebagai tawuran pelajar/masal merupakan hal yang sudah terlalu sering kita saksikan, bahkan cenderung dianggap biasa. Pelaku-pelaku tindakan aksi ini bahkan sudah mulai dilakukan oleh siswa-siswa di tingkat SLTP/SMP. Hal ini sangatlah memprihatinkan bagi kita semua Aksi-aksi kekerasan yang sering dilakukan remaja sebenarnya adalah perilaku agresi dari diri individu atau kelompok. Agresif menurut Murry (Hall dan Lindzey, 1993) didefinisikan sebagai suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain.

Agresifitas yang dilakukan oleh anak-anak dengan latar belakang sekolah disebabkan adanya nurani yang kurang berkembang pada anak, kurangnya kontrol terhadap impuls dan kurangnya sensitivitas terhadap nilai moral. Salah satu faktor utama adalah pengaruh lingkungan yang tidak menunjang terbentuknya nilai moral yang positif. Sumber-sumber nilai moral yang diperoleh anak dari lingkungan adalah televisi, film, surat kabar, sekolah, teman sebaya dan institusi kemasyarakatan lainnya. Transmisi moral dimulai dari keluarga khususnya orang tua sebelum anak beranjak ke luar rumah.

Bermula dari masa anak-anak terus berkembang menjadi seorang remaja, yang tidak banyak bergantung lagi pada orangtua, mereka akan lebih mengandalkan diri sendiri dalam memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan kesulitan yang dihadapi, lebih senang berkumpul dengan sebayanya dan mencoba hal-hal baru bersama-sama, yang selama ini mereka dianggap anak-anak, hanya mereka lihat dan dengar dari orang dewasa atau media lainnya. Karena awal dari banyaknya perilaku anak seringkali terinspirasi oleh orangtuanya dan pengaruh-pengaruh lain disekitarnya dalam kehidupannya.

Naluri yang lemah, kontrol diri yang rapuh, kepekaan moral yang kurang dan keyakinan yang salah membuat anak-anak mengalami hambatan. Anak-anak sering menjadi korban dan pelaku berbagai bentuk tindak kekerasan dan bentuk tindak kriminal. Terjadi peningkatan jumlah anak yang melakukan bunuh diri akibat tidak adanya kepekaan, kepedulian maupun perlindungan terhadap anak-anak yang berada dalam kondisi berisiko.

Berbagai bentuk kekerasan seperti pemalakan (*bullying*), tawuran, pencurian, dan pencabulan banyak dilakukan oleh anak-anak dari berbagai tingkat pendidikan, usia, dan hampir terjadi di daerah perkotaan maupun pedesaan. Menurut Olweus (Krahe, 2001), anak-anak muda yang agresif dan melakukan tindakan *bullying* terhadap anak lain di sekolah menghadapi risiko terlibat dalam perilaku bermasalah lain di masa mendatang, seperti kriminalitas, dan penyalahgunaan alkohol.

Gamayanti (2003) menyatakan perilaku asosial yang dilakukan individu mengindikasikan bahwa individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, kurang peka

terhadap orang lain, kurang peka pada situasi dan lingkungan, serta tidak memiliki rasa aman.

Praktik kekerasan itu sendiri disebabkan oleh banyak faktor, Brotoseno menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan individu terlibat dalam kekerasan adalah rendahnya empati, tidak memiliki toleransi dan tidak mampu memahami perasaan orang yang dianiaya (Brotoseno, 2008). Lebih lanjut, individu yang melakukan kekerasan atau agresi adalah individu yang memiliki kontrol diri yang rendah, kemampuan *perspective taking* yang rendah, empati pada orang lain yang tidak berkembang.

Borba (2001) menyatakan sejumlah faktor sosial kritis yang membentuk karakter bermoral secara perlahan mulai runtuh, yaitu pengawasan orangtua, teladan perilaku bermoral, pendidikan spiritual dan agama, hubungan akrab dengan orang dewasa, sekolah khusus, norma-norma nasional yang jelas, dukungan masyarakat, stabilitas, dan pola asuh yang benar.

Untuk menyikapi kondisi tersebut diperlukan perubahan dan kerja sama kita semua, terutama para orangtua dan pendidik, karena menghindari dari serbuan pengaruh globalisasi tidaklah mungkin, yang bisa kita lakukan adalah siap menghadapinya. Melalui CBT (*Cognitif Behavior Therapi*) individu dapat meniru model, individu dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku moral, dapat diberikan penguatan sehingga setahap demi setahap individu dapat meningkatkan kecerdasan moralnya dan dapat menurunkan perilaku agresif pada remaja.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh CBT(*cognitif behavior therapi*) dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan model *The Untreated Control Group Design with Pretest and Posttest* (Cook & Campbell, 1979). Desain ini menggunakan dua kelompok yang diamati yang terdiri dari satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*).

### Desain Rancangan Eksperimen

KE	O <sub>1</sub>	---	X	---	O <sub>2</sub>
KK	O <sub>1</sub>				O <sub>2</sub>

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> : *Pre-test* perilaku agresif

O<sub>2</sub> : *Post-test* perilaku agresif

X : CBT

Proses eksperimen dalam penelitian ini terdiri dari satu perlakuan yaitu CBT. Pada tahap awal, siswa diminta untuk mempersiapkan diri mendengarkan instruksi yang diberikan oleh eksperimenter dengan tenang. Selanjutnya siswa akan diminta menyaksikan suatu film. Pada tahap evaluasi, siswa akan mendapatkan beberapa pertanyaan sebagai evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa tentang isi film. Pada tahap berikutnya, siswa diminta untuk bermain peran sesuai dengan tema yang telah disediakan. Siswa diajak untuk menyimpulkan nilai moral yang terkandung dalam peran tersebut. Proses ini akan berlangsung dalam waktu 180 menit.

Penelitian ini juga menggunakan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak mendapat perlakuan tertentu dari proses penelitian ini. Siswa dalam kelompok kontrol tetap belajar seperti biasa sesuai dengan jadwal kurikulum yang sudah ditetapkan oleh sekolahnya. Kelompok ini dipergunakan untuk mengetahui bagaimana perkembangan perilaku agresif yang tidak mendapatkan perlakuan secara khusus.

### **Instrumen Penelitian**

#### **a. Skala Perilaku agresif**

Skala ini disusun untuk mengukur tingkat perilaku agresif. Skala perilaku agresif disusun berdasarkan empat aspek perilaku agresif menurut Johnson & Medinnus (Farida, 2007) yaitu menyerang dengan atau pada fisik, menyerang pada benda atau objek, menyerang secara verbal atau simbolik, pelanggaran terhadap hak milik orang lain atau menyerang daerah orang lain.

#### **b. Modul CBT**

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah CBT (*Cognitif Behavior Therapi*). Sebuah modul CBT dirancang bagi remaja dengan perilaku agresif dengan tujuan untuk meningkatkan empati, nurani dan kontrol diri.

Modul CBT di susun dengan mengajak remaja berpikir dan berperilaku yang empatik, sesuai nurani dan memiliki kontrol diri. Nilai empati, nurani dan kontrol diri terkandung dalam setiap tema, penelitian ini dilakukan dalam 6 kali pertemuan sehingga dibutuhkan 6 tema berbeda yang mengandung nilai empati, nurani dan kontrol diri. Waktu yang dibutuhkan dalam satu kali pertemuan adalah 180 menit.

Proses eksperimen di kelas disusun dengan tujuan untuk mempermudah dan memberikan pedoman bagi eksperimenter dalam menyampaikan materi. Berdasarkan tujuan tersebut maka kegiatan di kelas disusun dengan urutan sebagai berikut :

1. Kegiatan awal, siswa diminta untuk duduk tenang dan diajak untuk menyimak tema yang akan disampaikan oleh eksperimenter.
2. Pelajaran inti, pada sesi ini eksperimenter menyampaikan tema yang didalamnya terkandung nilai-nilai moral.
3. Evaluasi, pada sesi ini eksperimenter memberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui pemahaman siswa tentang isi tema

Kegiatan penutup, pada sesi ini siswa diajak untuk menyimpulkan nilai empati, nurani dan kontrol diri yang terkandung dalam tema-tema tersebut.

### **METODE ANALISIS DATA**

Untuk menguji hipotesis yang diajukan, data-data yang terkumpul akan dianalisis secara statistik melalui uji beda (t). Dalam penelitian ini uji beda (t) digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat agresifitas antara sebelum mendapatkan perlakuan melalui metode CBT dengan sesudah mendapatkan perlakuan dengan metode CBT.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum analisis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi : uji normalitas sebaran dan uji homogenitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan formulasi *one-sample Kolmogorov-Smirnov test*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data kedua kelompok subjek adalah normal dengan p sebesar 0,936  $p > 0,05$  untuk data *pre-test* dan p sebesar 0,784  $p > 0,05$  untuk data *post-test* pada kelompok eksperimen, p sebesar 0,996  $p > 0,05$  untuk data *pre-test* dan p sebesar 0,757  $p > 0,05$  untuk data *post-test* pada kelompok kontrol, sehingga pengujian asumsi kemudian dilanjutkan pada uji homogenitas. Uji homogenitas menunjukkan F sebesar 0,664 dengan p sebesar 0,422 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa varian variabel terikat adalah homogen.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis uji beda (t). Berdasarkan hasil analisis data diperoleh besarnya koefisien beda dengan t sebesar 4,093 dengan p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti sangat signifikan. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada taraf 99% tingkat agresifitas antara sebelum mendapatkan perlakuan CBT (*Cognitif Behavior Therapy*) dengan sesudah mendapatkan perlakuan CBT. Setelah mendapatkan perlakuan CBT tingkat agresifitas lebih rendah dibandingkan sebelum mendapatkan perlakuan CBT. Berdasarkan nilai *partial eta squared* ( $\eta^2$ ) diketahui besarnya sumbangan CBT terhadap perilaku agresif pada remaja adalah 23,7 %.

Keefektifan CBT tersebut didukung oleh beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian Baqi (2008) menunjukkan bahwa secara akuntabilitas CBGT (Cognitif Behavior Group Therapy) berhasil membantu 5 siswa yang menjadi subjek kelompok kontrol dalam meningkatkan kemampuan mengelola marah sehingga intensitas marah dapat diturunkan. Sedangkan hasil penelitian Susiatmika, Keliat, Wardani (2011) menunjukkan penurunan gejala perilaku kekerasan lebih besar pada klien yang mendapatkan CBT dan REBT daripada yang tidak mendapatkan CBT dan REBT (nilai  $p < 0,05$ ). Kemampuan kognitif, afektif dan perilaku klien yang mendapatkan CBT dan REBT meningkat secara bermakna (nilai  $p < 0,05$ ). CBT dan REBT direkomendasikan sebagai terapi keperawatan pada klien perilaku kekerasan dan halusinasi.

Hal ini menunjukkan bahwa CBT secara efektif memberikan dampak dalam menurunkan perilaku agresif. Semua *from* dalam *cognitive behavior therapy* menurut Beck's (2011), treatment berdasar *cognitive formulation* (formulasi kognitif), keyakinan dan perilaku. Treatment juga berdasar pada konseptualisasi, pemahaman, diri klien terkait keyakinan, dan perilaku yang akan diubah. Terapis mendorong, mengajarkan klien untuk memberikan alternatif alur pikir atau alasan lain pada klien dalam menyelesaikan permasalahan, memodifikasi dalam berfikir dan akan merubah keyakinannya yang diikuti perubahan emosi yang dirasakan dan perilaku yang berubah.

Proses kognitif terkait adanya *dysfunctional thinking* yang memunculkan perasaan negative dan perilaku yang tidak adaptif yang dapat menyebabkan gangguan psikologis. Ketika individu kembali mempelajari pikirannya untuk lebih realistis dan jalan keluar yang lebih adaptif, mereka akan merasakan pengalaman peningkatan yang jauh lebih baik terkait perasaan dan tingkahlakunya yang lebih adaptif (Beck's, 2011).

Meichenbaum (1989), menyatakan bahwa modifikasi perilaku kognitif adalah sebuah pernyataan diri yang akan mempengaruhi tingkah laku seseorang sebagaimana pernyataan diberikan oleh orang lain dengan cara 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. Froggatt (2006), semua terapi tentang kognitif yang berkembang selama ini pada dasarnya merupakan suatu pendapat bahwa perasaan dan sikap manusia sangat dipengaruhi oleh pola pikir mereka (kognitif). Dengan mempengaruhi pola pikir (kognitif) melalui metode *Cognitive and Behaviour* dapat merubah gangguan emosi dan sikap manusia.

Penelitian yang telah dilakukan ini tidak lepas dari berbagai kelemahan. Kelemahan yang perlu ditekankan dalam penelitian ini adalah dalam proses pemberian perlakuan dalam penelitian ini yang terlalu cepat yaitu 6 kali pertemuan, sehingga nilai-nilai yang terkandung dalam CBT belum benar-benar dipahami dan diterapkan oleh remaja. Kelemahan lain dalam penelitian ini adalah proses pemberian perlakuan tidak dapat sepenuhnya dikontrol dengan ketat, karena perlakuan dilakukan di dalam kelas di mana juga ada kelas-kelas lain yang juga sedang belajar. Akibatnya anak-anak yang mengikuti proses perlakuan terkadang mudah beralih perhatian.

## KESIMPULAN

CBT sebagai stimulasi berperan dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja yang menjadi siswa di sekolah dengan fasilitas terbatas dan bukan sekolah favorit. Tingkat agresifitas setelah mendapatkan CBT lebih rendah dibandingkan tingkat agresifitas sebelum mendapatkan CBT. Berdasarkan nilai *partial eta squared* ( $\eta^2$ ) diketahui besarnya sumbangan CBT dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja adalah 23,7 %.

**SARAN**

## 1. Bagi guru

Mengingat bahwa CBT sebagai stimulasi memiliki kontribusi dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja, maka guru diharapkan menggunakan CBT secara berkelanjutan untuk menurunkan perilaku agresif.

## 2. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan di dalam proses pemberian suatu perlakuan dilakukan dalam kurun waktu yang lebih lama, secara berkelanjutan dan di seluruh tingkatan usia. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku agresif misalnya kondisi emosi, faktor sosial lain seperti keluarga, televisi, teman sebaya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Baron, RA & Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga.
- Baqi, Saifudin. 2008. Pengaruh Cognitive-Behavior Group Therapy Terhadap Peningkatan Anger Management . *Jurnal*. Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
- Beck, Judit. 2011. *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond. Second Edition*. The Guilford Press. New York. London.
- Borba, M. 2001. *Building moral intelligence*. San Fransisco : Josey-Bass.
- Brotoseno, I. 2008. *Stop bullying*. [blog.imanbrotoseno.com/?p=318](http://blog.imanbrotoseno.com/?p=318). Diunduh pada tanggal 30 Juli 2008.
- Cook, T.D & Campbell, D.T. 1979. *Quasi-experimentation design and analysis issues for field settings*. USA : Houghton Mifflin Company.
- Farida,U. 2007. Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert dan introvert dengan Perilaku agresif pada Remaja. *Skripsi*. Malang : fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Froggatt, W. 2005. *A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy* (3. edition), New Zealand Centre for Cognitive Behaviour Therapy.
- Gamayanti, I.L. 2003. *Si pembuat onar : perilaku anak usia dini kasus dan pemecahannya*. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Krahe, B. 2001. Perilaku Agresif. *Terjemahan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Meichenbaum, D. H. 1989 . *Cognitive Behavior Modification: Effective Interventions With Adults, Children, and Adolescents*. Seminar Presented Though The Institute For The Advancement of Human Behavior, Atlanta, GA.
- Susiatmika., Keliat., Wardani. 2011. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Gejala Dan Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Klien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Penelitian*. Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Kampus UI Depok, Jakarta 10430, Indonesia