

Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa

Gemmarahima^{a*} and Wahyu Eka Nanda Saputra^b

^a*Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia;*

^b*Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia*

gemmarahima1800001089@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Pada masa pubertas atau masa menjelang dewasa, remaja cenderung mengalami banyak pengaruh-pengaruh dari luar yang menyebabkan remaja terbawa pengaruh oleh lingkungan tersebut. Hal tersebut mengakibatkan remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah akan melakukan perilaku yang maladaptif, seperti contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan juga diri sendiri. Perilaku agresif sendiri merupakan suatu tindakan yang bermaksud untuk melukai baik itu secara verbal dan nonverbal terhadap individu lain yang di sengaja sehingga dapat merugikan orang lain. Maka dari itu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang dirancang untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan. Dalam menangani masalah perilaku agresif sendiri menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif karena paling efektif untuk mengatasi perilaku agresifitas siswa.

Kata kunci: Teknik Restrukturisasi Kognitif, Perilaku Agresif

1. Pendahuluan

Pada jaman milenial saat ini kita sering kali mendengar dan juga bahkan melihat tindak kekerasan yang terjadi dalam lingkungan sekitar kita baik secara verbal maupun non verbal. Tidak jarang pula dalam lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah. Keluarga yang seharusnya menjadi contoh teladan bagi anak-anaknya, malah justru terkadang seakan berbalik melukai. Hal ini dapat dilihat dari maraknya kasus agresif pada anak. Serta perilaku agresif tersebut sering kali kita temukan di sekolah dan juga sering ditemukan pada siswa yang memiliki masalah terutama dalam dirinya sendiri dan juga mereka sering bertindak agresif, tidak hanya agresif secara non verbal bahkan mereka suka berkata kasar secara verbal kepada temannya. Seperti fenomena yang terjadi pada akhir-akhir ini yaitu menurunnya moral bangsa, maka dari itu krisis moral tersebut terbukti ketika banyak para

pelajar yang memiliki ilmu pengetahuan namun belum bisa mencerminkan moral yang baik sehingga dalam dunia pendidikan, khususnya para remaja banyak yang melakukan tindak kekerasan contohnya: tawuran antar geng sekolah-sekolah, menggolok-olok temannya, bullying, serta perilaku agresif, bahkan sampai melakukan pelecehan, dan juga menurunnya rasa hormat pada orang tua, guru ataupun orang yang lebih tua.

Banyaknya siswa yang melakukan tindakan maladaptif yang sangat merugikan contohnya saja perilaku agresif yang secara non verbal maupun non verbal atau perilakunya dimana fakta yang terjadi di lapangan adalah siswa suka memukul bahkan melukai dengan melempar benda seperti bola, batu atau benda tumpul yang ada disekitarnya. Seperti contohnya menusuk pensil yang runcing ke tangan temannya sampai temannya hingga terluka, atau lebih sering terjadi biasanya mengroyok temannya karena masalah yang terlalu sepele. Namun yang sering dialami siswa tidak hanya masalah pribadi saja melainkan masalah yang dialami siswa biasanya meliputi permasalahan sosial dan juga masalah belajar. Masalah-masalah tersebut sangat mempengaruhi perilaku dan sikapnya saat belajar di sekolah. Di Sekolah pada hakikatnya merupakan lingkungan pendidikan formal pertama yang dimasuki oleh anak-anak sesudah mendapat pendidikan dalam keluarga yang lebih bersifat informal. Sebagai lembaga pendidikan yang fungsi sekolah yaitu mendidik anak-anak. Di samping itu, sekolah juga mempunyai fungsi untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap sebagai bekal untuk hidup di masyarakat.

Masa remaja memang sering kali dianggap sebagai usia yang bermasalah, dimana setiap tahunnya memiliki masalahnya sendiri-sendiri, akan tetapi masalah pada masa remaja sering kali menjadi masalah yang sulit untuk diatasi dengan baik oleh kalangan anak remaja. Karena pada awal mereka masuk sekolah di taman kanak-kanak masalah anak selalu saja diselesaikan orang tua dan guru-guru yang berwenang, maka sampai sekarang remaja pun kebanyakan tidak berpengalaman dalam menyelesaikan. Yang selanjutnya karena remaja merasa mandiri sehingga dianggap mereka mampu mengatasi masalahnya sendiri dan menolak menerima bantuan dari orang tua maupun guru-guru yang berwenang. Ketidakmampuan mereka dalam mengatasi masalahnya sendiri dengan cara yang mereka yakini serta banyaknya remaja yang akhir-akhir ini menemukan bahwa penyelesaian tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan.

Seperti penjelasan dari Anna Freud dalam Hurlock (1980:208) “banyaknya kegagalan yang sering disertai dengan akibat yang tragis bukan karena ketidakmampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh tumbuh dan berkembangnya seksual yang normal”. Remaja cenderung mencari identitas diri mereka. Sepanjang usia pada akhir masa kanak-kanak menuju remaja, melalui penyesuaian diri dengan kelompok ataupun lingkungannya adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar ketimbang individualnya. Seperti halnya contoh kecilnya saja gaya berpakaian, berbicara, perilaku anak yang lebih besar cenderung ingin lebih unggul dari teman sebayanya.

Perilaku remaja lebih dekat atau tersirat sebagai perilaku menyimpang, karena pada dasarnya, orang biasanya berpikir bahwa masa puber adalah masa yang paling sering terlibat dalam perilaku menyimpang atau menyinggung, dan ada banyak remaja yang mengambil tindakan positif. Perilaku agresif remaja saat ini menunjukkan gejala sebagai berikut: Meningkat, yang biasanya bermanifestasi sebagai perkelahian antar remaja pada waktu tertentu, perilaku agresif sendiri merupakan perasaan marah atau tindakan kasar yang diakibatkan dari rasa kecewa ataupun kegagalan dalam mencapai kepuasan atau tujuan, yang biasanya diarahkan pada benda, perbuatan, bermusuhan, ataupun tindak kriminal lainnya. Sifat atau nafsu menyerang sesuatu yang dianggap sebagai situasi yang mengecewakan, menghalangi ataupun menghambat.

Dikalangan remaja, khususnya pelajar sekolah menengah akhir-akhir ini juga meningkat, terlebih lagi kondisi remaja saat ini yang cenderung lebih bebas dan kurang memperhatikan nilai moral yang terdapat dalam setiap perbuatan yang mereka lakukan. Remaja memiliki sifat yang cenderung lebih agresif, emosi tidak yang kurang stabil, dan tidak bisa menahan dorongan nafsu. Pada masa pubertas atau masa menjelang dewasa, remaja mengalami banyak pengaruh-pengaruh dari luar yang menyebabkan remaja terpengaruh oleh lingkungan tersebut. Hal tersebut mengakibatkan remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah akan melakukan perilaku yang maladaptif, seperti contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan juga diri sendiri (Santrock, 2002).

Perilaku agresif sendiri terjadi karena beberapa faktor yang disebabkan karena mempengaruhi seperti faktor biologis dan juga misalnya merasa kurang diperhatikan, tertekan, pergaulan buruk dan efek dari tayangan kekerasan di media masa. Dampak dari perilaku agresif bisa dilihat dari dampak pelaku dan korban. Dampak dari pelaku, misalnya pelaku akan dijauhi dan tidak disenangi oleh orang lain. Sedangkan dampak dari korban, misalnya timbulnya sakit fisik dan psikis serta kerugian akibat perilaku agresif tersebut. Perilaku agresif yang dilakukan siswa di sekolah seperti memukul, berkata kasar, menghina dan mengejek serta merusak benda milik sekolah dan milik teman-temannya, sehingga menyebabkan sakit fisik bagi yang mendapatkan perlakuan fisik dan sakit hati bagi siswa yang dihina serta rusaknya benda milik sekolah dan milik teman-temannya.

Perilaku agresif ini tidak hanya dilakukan dengan temannya saja, namun juga terhadap guru seperti melawan dan mencemooh guru ketika belajar. Hal ini mengakibatkan siswa yang berperilaku agresif dijauhi oleh teman-temannya dan membuat guru-guru tidak senang dengan siswa tersebut. Restrukturisasi kognitif merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Maka dari itu menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif dapat juga menggunakan media konseling individu. konseling individu sendiri dengan teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang dihadapi peserta didik, dengan adanya bimbingan kelompok dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Bimbingan kelompok digunakan dalam Teknik restrukturisasi kognitif karena dengan bimbingan kelompok dapat melatih peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-teman, memberikan kemudahan pada peserta didik untuk berkomunikasi secara terbuka, mengatur dirinya sendiri, mengarahkan hidupnya, dan mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional.

Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negative menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan. Maka dari itu cara saya dalam menangani masalah perilaku agresif sendiri menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif karena menurut saya paling efektif untuk mengatasi perilaku agresifitas siswa. Teknik restrukturisasi kognitif sendiri adalah teknik

salah satu teknik dalam pendekatan kognitif behaviorial yang berfokus pada aspek kognitif individu. Restrukturisasi kognitif juga membantu seseorang dalam memahami bagaimana aspek pemikiran, perasaan, tindakan, perasaan fisik, dan situasi dari pengalaman seseorang. Teknik ini mempunyai fungsi membantu individu untuk merestrukturisasi keyakinan yang salah dan mendorong dengan mengumpulkan bukti untuk diarahkan pada perubahan keyakinan yang lebih positif. Selain itu restrukturisasi kognitif dapat mempengaruhi struktur kognitif untuk memaksimalkan pembelajaran yang memiliki makna agar lebih efisien dan mengatur di masa yang akan datang.

Berdasarkan pembahasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Keefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresifitas Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Kalasan Tahun Ajaran 2020/2021”.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi literatur. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku dan jurnal yang berhubungan dengan perilaku agresif serta teknik restrukturisasi kognitif yang digunakan oleh peneliti yaitu buku terbitan 1999-2013, sedangkan jurnal tentang perilaku agresif yaitu jurnal terbitan sektar tahun 2012-2019. jukkan hubungan antar variabel dan juga memberikan deskripsi.

Pada penelitian ini membahas tentang teknik restrukturisasi kognitif dan perilaku agresif. Sumber data yang dipergunakan yakni data yang didapatkan dari jurnal, buku tentang teknik restrukturisasi kognitif dan perilaku agresif yang telah dianalisis kemudian disimpulkan.. Dalam studi literatur mencari referensi teori yang relevan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber acuan khusus yang merupakan jurnal penelitian dan buku referensi relevan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis verbal. Analisis verbal dilakukan dengan cara mengkaji secara mendalam beberapa buku dan jurnal yang sudah didapatkan berkaitan dengan perilaku agresif dan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil dari telaah buku dan jurnal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi perilaku agresif siswa.

3. Hasil Penelitian

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
1.	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu	Anggia Mareta Ireel	Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan siswa menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test $p = 0.005$ maka $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri.	2018
2.	Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan saat Menghadapi Tes pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo	Wulida Firdausu Ahla	hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi tingkat kecemasan,	2018
3.	Keefektifan pelaksanaan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik	Irham Kifli, Sunawan dan Muhamad Jafar	Hasil penelitian adanya pengurangan kecemasan akademik siswa ($F(2, 14) = 393,24, p < 0,01$) yang menunjukkan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan	2019

			<p>akademik siswa dan menegaskan bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berkontribusi pada perubahan kecemasan akademik siswa yang dilakukan sebanyak 6 sesi konseling yang memberikan dampak positif pada kepribadian siswa</p>	
--	--	--	--	--

4. Pembahasan

Perilaku Agresif

Baron dan Richardson (dalam Barbara Krahe, 2005: 16-17) menyatakan bahwa perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan itu. Krahe (2005: 16) mengemukakan agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perilaku itu. Perilaku agresif adalah tingkah laku yang bertujuan melukai atau menyakiti seseorang atau sesuatu benda, baik secara verbal maupun nonverbal, yang menimbulkan permusuhan (Prastika, 2005: 85). Menurut Robert Baron (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2009: 193) mengatakan bahwa agresi adalah tingkah laku individu yang ditunjukkan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut.

Definisi menurut Baron ini mencakup empat faktor tingkah laku, yaitu: tujuan untuk melukai atau mencelakakan, individu yang menjadi pelaku, individu yang menjadi korban dan ketidakinginan si korban menerima tingkah laku si pelaku. Perilaku agresif lebih menekan pada suatu aktivitas yang bertujuan untuk menyakiti orang lain, pelanggaran norma dan secara sosial tidak dapat diterima. Menurut Barbara Krahe (2005: 17) terdapat dua motivasi utama perilaku agresif yang saling bertentangan yakni untuk membela diri dan untuk meraih keuntungan dengan cara membuat lawan tidak berdaya. Berdasarkan pengertian-pengertian dari para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan mengenai perilaku agresif. Perilaku agresif merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja oleh

individu dengan tujuan untuk menyakiti atau merugikan individu lain, baik secara verbal maupun non verbal. Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah suatu tindakan yang bermaksud untuk melukai baik itu secara verbal dan nonverbal terhadap individu lain yang di sengaja sehingga dapat merugikan orang lain.

Aspek perilaku agresif

Perilaku agresif mempunyai beberapa jenis, ada agresif yang merugikan, dan tidak merugikan. Secara umum menurut Myers (2010: 69-70) membagi agresi dalam dua jenis, yaitu:

- a. Agresif rasa benci atau agresi emosi (hostile aggression), ungkapan kemarahan dan ditandai dengan emosi yang tinggi. Pada pelaku agresi ini dia tidak peduli dengan akibat perbuatannya dan lebih banyak menimbulkan kerugian daripada manfaatnya. Hostile aggression berasal dari kemarahan yang bertujuan untuk melukai, merusak, atau merugikan.
- b. Agresif sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain (instrumental aggression), umumnya tidak disertai dengan emosi. Bahkan antara pelaku dan korban kadang-kadang tidak ada hubungan pribadi. Agresi disini hanya untuk mencapai tujuan lain. Instrumental aggression bertujuan untuk melukai, merusak, atau merugikan, tetapi hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan lainnya.

Menurut Buss (dalam Dayakisni, 2009: 212) mengelempokkan agresi manusia dalam delapan jenis, yaitu:

- a. Agresif fisik langsung, tindakan agresif fisik yang dilakukan individu/kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung, seperti: memukul, mendorong, menendang.
- b. Agresif fisik pasif langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara berhadapan dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti: demonstrasi, aksi mogok, aksi diam.

- c. Agresif fisik aktif tidak langsung, tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya, seperti merusak harta korban, membakar rumah, menyewa tukang pukul, dll.
- d. Agresif fisik pasif tidak langsung, tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti tidak peduli, apatis, masa bodoh.
- e. Agresif verbal aktif langsung, yaitu tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain, seperti menghina, memaki, marah, mengumpat.
- f. Agresif verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok lain dengan cara berhadapan dengan individu/kelompok lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung, seperti menolak bicara, bungkam
- g. Agresif verbal aktif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya, seperti menyebarkan fitnah, mengadu domba.
- h. Agresif verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung, seperti tidak memberikan dukungan, tidak menggunakan hak suara. Jadi dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tipe-tipe agresif terdiri dari agresif verbal dan agresif fisik baik itu yang merugikan maupun yang menguntungkan, baik itu untuk orang lain maupun diri sendiri.

Menurut Medinus dan Jhonson (dalam , agresi dapat dikelompokkan kedalam empat aspek yaitu: a. Menyerang secara fisik yang termasuk didalamnya adalah mendorong, meludahi, menendang, meninju, memarahi dan merampas. b. Menyerang suatu objek yang dimaksud adalah menyerang benda mati atau binatang c. Secara verbal atau simbolis, yang termasuk didalamnya adalah mengancam secara verbal, menjelekkkan oranglain, sikap

mengancam yang menuntut. Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, aspek perilaku agresif yaitu dibagi menjadi 4 yaitu : agresif fisik yang menyerang seseorang atau menyakiti dengan cara memukul, menendang, sedangkan agresif verbal dalam bentuk ancaman pemberontakan melalui ucapan, selanjutnya rasa marah dan juga sikap bermusuhan yang merupakan tindakan yang diekspresikan melalui antagonisme, serta kebencian.

Faktor Penyebab Perilaku Agresifitas

faktor yang mempengaruhi perilaku agresif diantaranya adalah akibat kerusakan neurologis, yang mengakibatkan remaja secara genetis memiliki kecenderungan untuk melakukan agresi. Hal lain yang menjadi faktor yang mempengaruhi agresif adalah: Lingkungan, faktor keluarga yang disfungsi, keadaan keluarga yang terbiasa dengan konflik, kekerasan, dan kurang kasih sayang dapat memicu remaja berperilaku agresif. Media, terbiasa menyaksikan kekerasan yang terjadi di media dapat meningkatkan perilaku agresif remaja, Faktor kognisi, seperti remaja kurang mampu mengartikan isyarat dari orang lain, kurang mampu melihat sudut pandang orang lain, memiliki tujuan diri yang lebih dominan, memiliki cara pemecahan masalah yang tidak efektif dan memiliki pemahaman bahwa perilaku agresif itu tepat dan efektif.

Anantasari (2006: 64-66) mengemukakan beberapa penyebab perilaku agresif, yaitu:

- a. Faktor Psikologi. Faktor psikologis terdiri dari perilaku naluriah dan perilaku yang dipelajari. Perilaku naluriah menurut Freud terdapat dua macam, yakni eros dan thanatos. Perilaku agresif termasuk thanatos, yakni energi yang tertuju untuk perusakan atau pengakhiran kehidupan. Perilaku yang dipelajari menurut Bandura sehubungan dengan perilaku agresif, yakni perilaku tersebut dipelajari manusia melalui pengalaman pada masa lampau.
- b. Faktor Sosial. Faktor sosial terdiri dari frustrasi, provokasi langsung, dan pengaruh tontonan. Perilaku agresif merupakan salah satu akibat dari frustrasi yang dialami seseorang, tetapi tidak semua frustrasi menimbulkan perilaku agresif karena dapat mengarah ke perilaku yang lain seperti depresi dan penarikan diri.

Perilaku agresif yang muncul pada individu berkaitan erat dengan rasa marah yang terjadi dalam diri individu. Menurut Taylor, Peplau, & Sears (2009) perilaku agresif dapat muncul dengan sebab-sebab sebagai berikut: Adanya serangan dari orang lain Individu akan secara refleks memunculkan sikap agresif terhadap seseorang yang secara tiba-tiba

menyerang atau menyakiti baik dengan perkataan (verbal) maupun dengan tindakan fisik, Terjadinya frustrasi dalam diri seseorang Frustrasi adalah gangguan atau kegagalan dalam mencapai tujuan. Ketika individu mengalami frustrasi maka akan dapat memunculkan kemarahan yang dapat membangkitkan perasaan agresif, Ekspektasi pembalasan atau motivasi untuk balas dendam 16 Ketika individu yang marah mampu untuk melakukan balas dendam, maka rasa marah akan semakin besar dan kemungkinan untuk melakukan agresi juga bertambah besar, Kompetisi Agresi yang tidak berkaitan dengan keadaan emosional, tetapi mungkin muncul secara tidak sengaja dari situasi yang melahirkan suatu kompetisi. Secara khusus merujuk pada situasi kompetitif yang sering memicu pola kemarahan, pembantahan dan agresi yang tidak jarang bersifat destruktif.

Baron dan Byrne (2000) yang menyebut dua kondisi penyebab timbulnya perilaku agresi yaitu : a. Kondisi internal, meliputi 1. Kepribadian individu, yaitu individu yang mempunyai kepribadian yang kurang matang cenderung mempunyai kontrol diri yang rendah. 2. Kemampuan hubungan interpersonal, hubungan interpersonal ini dilakukan untuk memahami diri sendiri, membina dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Kurangnya kemampuan individu untuk melakukan hubungan interpersonal yang efektif akan mendorong munculnya perilaku agresi. b. Kondisi eksternal, meliputi 1. Frustrasi, hal ini disebabkan oleh kegagalan yang dialami dan biasanya dinyatakan dalam bentuk agresi. 2. Provokasi, provokasi langsung yang bersifat verbal ataupun fisik mengenai kondisi pribadi. 3. Model, model yang kurang baik dilingkungannya sangat besar pengaruhnya terhadap munculnya perilaku agresi.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan beberapa tokoh di atas seperti memiliki kesamaan beberapa faktor dalam menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu serangan dari oranglain, frustrasi, ekspektasi pembalasan/ motivasi balas dendam, kompetisi, kepribadian individu, hubungan interpersonal, profokasi dan model. Untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresif pada anak maka peneliti memilih menggunakan faktor yang dijelaskan menurut Baron & Byrne (2000) sebagai dasar dalam melakukan penelitian ini. Dari dua faktor yang di kemukakan oleh Baron & Byrne (2000),

Menurut Marcus (2007: 55-78) perilaku agresif disebabkan faktor internal, yaitu sebagai berikut: a. Mencari Jati Diri Menurut Zuckerman (Marcus, 2007: 58) pencarian jati

diri diindikasikan dengan beberapa hal, yakni: kebosanan, tidak menahan diri, pengalaman mencari jati diri atau mencari gaya hidup yang tidak sesuai adat kebiasaan melalui aktifitas yang tidak terencana dan/atau berhalusinasi menggunakan narkoba, berpetualang mencari jati diri atau mencari-cari sensasi melalui aktivitas olahraga yang menarik dan atau berbahaya. b. Pengaruh Negatif Menurut Cooper (Marcus, 2007: 63) pengaruh negatif dikenal sebagai neorisisme, termasuk di dalamnya dampak negatif berupa gangguan emosi, kurangnya kepercayaan diri, kepekaan terhadap kritik, ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan.

Dari kesimpulan beberapa para ahli bahwa penyebab perilaku agresif itu ada 2 yang pertama dari dalam diri konseli dimana seorang konseli merasa kurang diperhatikan serta merasa tindakan yang mereka lakukan tidak salah dan tidak merugikan orang lain padahal yang sebenarnya dia lakukan jelas sangat merugikan orang lain, serta yang kedua dari faktor lingkungan dari faktor lingkungan ini yaitu dimana konseli atau pelaku dalam perilaku agresif ini diduukung dengan lingkungan yang mungkin kurang memperhatikan mereka.

Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan perilaku kognitif atau kognitif behavior. Cognitive Behavior sendiri memusatkan perhatian pada kegiatan mengubah pola pikir destruktif dari pikiran dan perilaku. Pendekatan Cognitive Behavior pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak. Pendekatan teknik restrukturisasi kognitif dikembangkan oleh Aaron Beck yang menurutnya individu yang dapat mengalami depresi mengungkapkan bahwa individu memiliki keyakinan negatif dalam suatu kehidupannya. Restrukturisasi kognitif (Cognitive restructuring) merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan cognitive behavior therapy. Restrukturisasi kognitif menggambarkan skema perubahan yang terdapat pada terapi kognitif. Terapi kognitif dapat digunakan pada konseli yang berbagai macam tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa serta dapat digunakan di sekolah, maupun program kejuruan (Beck, 2011:3)

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran Self-defeating dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi perilaku agresif siswa dengan menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Ellis merupakan Cognition Restructuring yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinankeyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.²¹ Murk mendefenisikan Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang berfikir, merasa bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan /persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis. Restrukturisasi kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.

Teknik ini membantu individu mengeksplorasi mengenai masalahnya dan mengumpulkan bukti untuk menantang sudaut pandang dalam diri individu. Menurut Cormier, Nuriusa dan Osborn (2008:383) menjelaskan restrukturisasi kognitif merupakan perubahan kognitif yang mendasar yang berpengaruh pada emosi, motivasi, tujuan dan nilai. Sedangkan menurut pendapat ahli lain Sharf (2012:377) mengemukakan restrukturisasi kognitif keyakinan seseorang dapat menimbulkan kesalahan kognitif. Kesalahan kognitif muncul pada saat mendapatkan informasi yang tidak efektif dan 17 kognitif setiap individu menekankan pada proses berfikir dalam mempengaruhi perilaku dan emosi. Sehingga individu yang sering mengalami kesalahan berpikir dapat menyebabkan tekanan pada psikologis individu dan terganggu dalam setiap kegiatan.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Erford (2015: 255) menjelaskan restrukturisasi kognitif mempunyai dua asumsi dasar yaitu: 1. Pikiran irasional dan cacat kognisi dapat mempengaruhi tindakan negatif pada diri individu. 2. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya. Pikiran individu tentang sesuatu dapat diubah melalui perubahan pandangan diri pribadi kognisi dan pemahamannya. Hal ini diperkuat pendapat Kivi (2015) restrukturisasi kognitif berfokus pada membantu pada fokus pada tugas belajar seseorang dan kurangnya respon yang

berpusat pada diri sendiri. Oleh karena itu dengan restrukturisasi kognitif penting untuk mencegah dan mengurangi gejala yang menyebabkan perubahan perilaku dan tekanan pada emosi seseorang.

Menurut Hays, Wenzel & Dobson (2016: 107) restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu. Pikiran yang memiliki keyakinan negatif memiliki terjadi secara spontan, ketidak sesuaian mood, tidak melihat atau mempertimbangkan hal positif. Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah merupakan suatu teknik yang berguna untuk menekankan serta mengubah pola pikir, perasaan, serta tingkah laku konseli dari yang irasional menjadi rasional. Menurut Clark (2013:2) restrukturisasi kognitif mempunyai tujuan yaitu membalikkan proses informasi yang mempengaruhi pikiran negatif dan mendorong keyakinan yang lebih positif. Perubahan dalam penilaian tentang keyakinan individu merupakan proses tindakan dari keyakinan negatif ke keyakinan yang lebih positif. Sedangkan menurut Fisher & O’Donohue (2012:136). Tujuan secara umum teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kesadaran untuk merubah pada kognitifnya yang mampu menghasilkan proses informasi yang salah. Menurut Corey (2013:305) tujuan kognitif terapi adalah memberikan bantuan kepada konseli tentang suatu peristiwa, menyelesaikan permasalahan dan memberikan strategi pencegahan masalah yang dihadapinya. Teknik ini dapat membantu individu untuk merestruktur keyakinan untuk membentuk perubahan yang lebih baik. Restrukturisasi kognitif ini diarahkan untuk memperbaiki pikiran konseli, merasa, dan bertindak untuk mencapai keputusan yang lebih baik.

Hal ini senada dengan pendapat Sharf (2012:379) mengatakan tujuan dasar terapi kognitif adalah menghilangkan distorsi berpikir individu sehingga dapat berfungsi lebih efektif. Restrukturisasi kognitif sangat penting cara berpikir individu dalam 21 melakukan suatu tindakan dan penilaian terhadap sesuatu. Hasil ini penelitian yang dilakukan oleh Sarandi, terapi kognitif dapat mengurangi komponen ketegangan dan ketakutan. Teknik ini dapat membantu individu untuk mengurangi kekhawatiran mental dan pikiran negatif. Dari beberapa tujuan dari restrukturisasi kognitif menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif dapat membantu individu dalam merestruktur atau menata

cara berpikirnya yang tidak baik dalam mendapatkan proses informasi yang salah sehingga mampu menyadarkan diri dan mengidentifikasi masalah yang dapat mengubah pola berpikir yang baru.

Tahapan Restrukturisasi kognitif

Menurut Nursalim (2013:36) menjelaskan bahwa terdapat tahapan tahapan cognitive restructuring yaitu:

- a. Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur Konselor memberikan rasional maksud penguatan strategi, memberikan tahap-tahap implementasi, memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif (menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem Tahap identifikasi ini konselor melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam keadaan yang membuatnya mengalami tekanan atau menimbulkan kecemasan.
- c. Pengenalan dan latihan coping thought (CT) Tahap ini terjadi, perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang negatif atau merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif (pikiran yang tidak merusak diri). Pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran menanggulangi (coping thought = CT) atau pernyataan yang menanggulangi (coping statement = CS), atau instruksi diri menanggulangi (coping self instruction = CSI). Pengenalan dan pelatihan CS penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur restrukturisasi kognitif. Konselor menjelaskan dan memodelkan pikiran-pikiran yang positif, konselor meminta konseli memodelkan dan mempraktikkan pikiran-pikiran yang positif.
- d. Peralihan dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought (CT) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktikkan CS, konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS.
- e. Pengenalan dan latihan penguat positif Tahap terakhir dari restrukturisasi kognitif berisi kegiatan untuk mengajar konseli tentang cara memberikan penguatan pada dirinya sendiri dalam setiap keberhasilan yang dicapainya. Konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara, konseli tidak dapat bergantung pada dorongan diri seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang sulit.

Teknik restrukturisasi kognitif yang akan digunakan dalam penelitian ini dan dengan mengacu beberapa pendapat di atas adalah kerangka yang sesuai dengan Dobson (2010:117) yang implementasinya yaitu sebagai berikut:

- a. Tahapan Awal : pembentukan kelompok serta mengidentifikasi permasalahan yang terjadi terhadap konseli
- b. Tahapan Kedua : mengajarkan teknik relaksasi pada saat konseli merasa gejala gangguan kecemasan mulai muncul
- c. Tahapan Ketiga : meminta konseli untuk berhadapan langsung dengan permasalahan yang dihadapi
- d. Tahapan Keempat : melakukan evaluasi terhadap hasil perubahan dari perilaku konseli

Keberhasilan dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif menurut Dobson (2010:119) jika telah mencapai indikator keberhasilan sebagai berikut : Konseli mampu mengetahui dan memahami terdapatnya kondisi kognitif yang salah dalam menpersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya, Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya, Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapi, Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif sebelumnya, Konseli mampu merumuskan rencana tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif

Dari beberapa pendapat diatas tahapan-tahapan dalam teknik restrukturisasi kognitif dapat disimpulkan seperti dibagi menjadi 5 yaitu : Rasional yang bertujuan Tujuan dan tinjauan singkat prosedur Konselor memberikan rasional maksud penggunaan strategi, memberikan tahap-tahap implementasi, memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif (menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem Tahap identifiaksi ini konselor melakukan analisis terhadap pikiran pikran konseli. Pengenalan dan latihan coping thought (CT), Pengenalan dan latihan penguat positif.

5. Kesimpulan

Perilaku agresif adalah Agresif adalah tingkah laku yang mengancam atau melukai seseorang secara fisik, psikologis atau sosiologis yang merusak lingkungan atau obyek. Agresif sendiri secara bebas dapat diartikan sebagai tindakan melawan rintangan atau halangan dalam rangka mencapai kepuasan, atau melawan obyek sebagai sasaran. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi perilaku agresif adalah Teknik restrukturisasi kognitif, teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik dari pendekatan CBT (Cognitif Behavior Therapy) yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah yang akan diidentifikasi oleh peneliti dengan perilaku yang mal adaptof. Dalam teknik restrukturisasi kognitif.

Daftar Referensi

- Nursalim, mochamad. (2013). *Strategi intervensi dan konseling*. Jakarta barat :@kademial
- Oemarjadi, Kasandra. (2004). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media Jakarta
- Anantasari. (2006). *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Leckman, J. F., Panter-Brick, C., & Salah, R. (2014). Peace Is a Lifelong Process. In J. F. Leckman, C. Panter-Brick, & R. Salah (Eds.), *Pathways to peace: The transformative power of children and families* (Vol. 15, pp. 3–18). London: The MIT Press.
- Dill, K.E. & Dill. J.C, 1998. “*Video Game Violence: A Review of the Empirical Literature.*” *Aggression and Violent Behavior*, 3 (4), 407–428
- Biswas, P. (2015). Mahatma Gandhi’s views on peace education. *Education Journal*, 4 No. 1, 10–12
- Harding, C. (2006). *Aggression and Destructiveness: Psychoanalytic Perspectives*. Routledge
- Dill, K.E. & Dill. J.C, 1998. “*Video Game Violence: A Review of the Empirical Literature.*” *Aggression and Violent Behavior*, 3 (4), 407–428
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2009). *EvidenceBased Practice of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press

- Fryer, G. E. Jr. & Miyoshi, T.J, 1996. “*The Role of the Environment in the Etiology of Child Maltreatment. Aggression and Violent Behavior*, I (4), 317-326.
- Qayyum, S., Malik, N., & Iqbal, M. M. A. (2013). Exposure to Violent Television Programs and its Effect on Siblings Aggressive Behavior: Parents’ Perceptions. 4(7), 8.
- Apriyanti, Seli. 2014. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Kecemasan Komunikasi Pada Remaja*. Perpustakaan Upi.Edu
- Saputra, W. N. E., Mappiare-AT, A., Hidayah, N., & Ramli, M. (2021). KH Ahmad Dahlan’s the values of peace in the novel entitled Sang Pencerah: A hermeneutics study. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 11(2), 32–42.
<https://doi.org/10.14527/pegegog.2021.04>
- Saputra, W. N. E., Supriyanto, A., Astuti, B., & Ayriza, Y. (2020). Pikiran Damai Berdasarkan Penuturan Markesot: Studi Hermeneutika Teks Markesot Bertutur Lagi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 80–90.
<http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i22020p080>
- Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Muyana, S. (2019). Self-Regulation of Emotion Module to Reduce Aggressive Behavior. *3rd International Conference on Education Innovation (ICEI 2019)*, 262–265.
<https://doi.org/10.2991/icei-19.2019.6>
- Nurisma, S. Z., Saputra, W. N. E., Putranti, D., & Sutanti, T. (2020). Sosiodrama Kedamaian: Teknik Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Agresivitas Siswa Pada Masa Pandemi COVID-19. (*Webinar*) *Seminar Nasional Pendidikan 2020*, 1(1), 148–154.