

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modern yang serba digital sekarang ini dimana video yang di upload ke sosial media akan menjadi viral baik itu video bermakna positif maupun negatif. Maraknya video viral yang beredar di sosial media seperti tiktok, youtube, instagram dll, semakin membuat penonton muncul rasa ingin untuk meniru dan mempraktekkan apa yang telah mereka tonton khususnya pada anak remaja. Banyak remaja yang merespon postingan di sosial media dengan kata-kata yang bersifat negatif. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan dimana masa remaja inilah yang menjembatani antara masa anak-anak ke masa dewasa (Lubis et al., 2021). Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, (Aryani & Basaria, 2020).

Identitas merupakan konsep mengenai diri, kesempatan mencapai tujuan, nilai, dan kepercayaan yang ingin disepakati mulai pada masa remaja, Erikson (Aryani & Basaria, 2020). Afriliyanto & Setyoningsih (2022), menyatakan bahwa remaja disebut masa transisi atau peralihan karena sedang mengalami perkembangan fisiologis, perkembangan emosi, psikis atau mental yang mudah berubah-ubah atau emosi tidak stabil dan perkembangan sosial. Hurlock (1980), menyatakan "*Adolescence is a time of storm and stress*" remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, dimana yang terjadi pada masa remaja merupakan perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional terhadap seseorang yang menyebabkan konflik terhadap dirinya dan juga menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitarnya dan juga menimbulkan perilaku agresif. Taylor, Peplau, & Sears (Arif et al., 2019) mendefinisikan perilaku agresif sebagai suatu tindakan yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai orang lain. Menurut Buss & Perry (Setyoningsih, 2019) bahwa perilaku agresif merupakan perilaku atau kecenderungan perilaku yang niatnya untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun secara psikologis.

Remaja yang agresif selalu memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan kurang mampu menunda kesenangan, cenderung merespon dengan cepat terhadap dorongan agresinya, minim dalam melakukan refleksi diri, dan kurang dapat bertanggung jawab atas akibat perbuatannya, Yusri & Jasmienti (Arif et al., 2019). Maba, (2018) menjelaskan bahwa perilaku agresif dalam masyarakat sudah menjadi hal yang lumrah, tidak heran jika perilaku agresif dapat ditemukan dalam berbagai kehidupan sosial, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, bahkan sekolah. Menurut Elida Prayitno (Anggraini & W. Doddy Hendro, 2021) tingkah laku negatif bukan merupakan ciri perkembangan remaja yang normal, remaja yang berkembang akan memperlihatkan perilaku yang positif. Dapat diimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan tindakan yang bertujuan untuk menyakiti seseorang baik melalui fisik maupun lisan.

Bentuk perilaku agresif siswa yang dimunculkan di sekolah khususnya pelajar sekolah menengah pertama beragam dan kompleks, dikarenakan kegagalan dalam usahanya mengekspresikan dengan kemarahan, emosi menggebu-gebu, bertindak sadis dan usaha untuk merugikan serta menyakiti orang lain, (Setyoningsih, 2019). Berbagai faktor yang melatar belakangi terjadinya perilaku agresif misalnya merasa kurang diperhatikan, tertekan, dan efek dari tayangan kekerasan di media massa. Shameem & Hamid, (Rahayu & Fitriyah, 2020) menjelaskan bahwa faktor sosial justru yang menjadi faktor utama munculnya perilaku agresif. Dilansir dari BBC News Indonesia 10 Desember 2022 terdapat kasus agresi pada teman sebaya di salah satu SMPN yang berada di kota Bandung, peristiwa tersebut di duga siswa meniru permainan viral yang telah mereka tonton di tik tok, (Saputra, 2022).

Badriyah (Arif et al., 2019) perilaku agresi pada dasarnya tidak hanya terkait dengan masalah kekerasan secara fisik semata namun juga dapat berupa perilaku agresi yang dimulai dari perkataan (verbal), ataupun olok- olokan yang dirasakan menyakitkan oleh individu yang menjadi korban. Menurut Buss, A.H., & Perry, M. (Geandra & Neviyarni, 2018) agresi verbal merupakan kecenderungan untuk menyerang orang lain atau

memberi stimulus yang merugikan dan menyakitkan orang lain secara lisan seperti melukai dan menyakiti orang lain melalui perkataan. Ada beberapa jenis perilaku agresi verbal yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu, seperti menghina, memaki, mengumpat, menyebarkan gossip yang salah, bungkam, Buss (Utama, 2017). Dari penjelasan tersebut dapat diimpulkan bahwa agresi verbal merupakan tindakan menyakiti seseorang yang dilakukan secara lisan atau perkataan seperti *body shaming*, olok-olokan, berkata kasar, dll.

Penelitian yang dilakukan Maba, (2018) di SMP Negeri 2 Buay Runjung menunjukkan bahwa tingkat agresi verbal mayoritas dalam kategori tinggi. Penelitian yang di lakukannya tersebut dengan mengambil 62 siswa untuk dijadikan sampel. Sejalan dengan penelitian (Utama, 2017) yang berjudul pengaruh intensitas menonton channel youtube reza oktovian dan pengawasan orang tua terhadap perilaku agresif yang dilakukan remaja sekolah menengah pertama, menunjukkan bahwa pengaruh intensitas menonton channel youtube Reza Oktovian berpengaruh positif terhadap perilaku agresif yang dilakukan remaja. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa semakin tinggi intensitas menonton channel youtube Reza Oktovian maka akan semakin sering juga remaja berperilaku agresif verbal.

KOMPAS.com, dalam berita online mencatat seorang siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 16 Kota Malang, Jawa Timur diduga menjadi korban agresi verbal oleh teman-temannya di sekolah korban mengalami gangguan pada psikisnya. Dalam berita online bojonegorokab.go.id dijelaskan di Bojonegoro sendiri kasus pada korban agresi verbal sangat marak. Berita online tersebut menjelaskan dampak perilaku agresi verbal dapat membekas seumur hidup, baik bagi korban maupun pelaku perilaku agresi verbal itu sendiri. Dalam berita online tersebut juga di jelaskan bahwa agresi verbal adalah perilaku yang dilakukan dengan mengucapkan perkataan yang menyakiti atau menghina orang lain, (bojonegorokab.go.id).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di MTs Islamiyah Malo pada 19 Januari 2023 bahwa permasalahan yang

sekarang sedang trending di sekolahnya tersebut yaitu bullying, memaki antar teman, olok-olokan dan mengejek dengan nama orang tua bahkan sampai dengan mengejek dengan fisik atau *body shaming*, banyak siswa yang dipanggil atau memanggil dengan kata-kata kasar seperti menggunakan sebutan nama hewan, di panggil dengan sebutan kondisi fisik dan olok-olok. Perilaku agresi verbal bukanlah permasalahan yang baru terjadi, namun dari dulu sampai sekarang selalu menjadi topik pembahasan yang tidak bisa di sepelekan. Perilaku agresi verbal memiliki dampak yang baruk baik dari segi pelaku maupun korban. Pada realita yang terjadi di sekolahan pelaku agresi verbal akan di jauhi atau dikucilkan oleh teman sebayanya dan pelaku berusaha menyelamatkan dirinya agar tidak menjadi korban oleh orang lain dengan cara menyakiti orang tersebut, (Rahayu & Fitriyah, 2020). Namun dampak yang lebih mengerikan terjadi pada korbannya, tidak hanya malu atau kurangnya rasa percaya diri saja yang menurun akan tetapi dapat menyebabkan gangguan pada psikisnya juga.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dipaparkan diatas, bahwa peneliti mencoba menawarkan metode alternatif untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam menghadapi siswa dengan perilaku agresi verbal. Perlu adanya konseling individu pendekatan *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam menangani permasalahan agresi verbal yang terjadi di MTs Islamiyah Malo. Prayitno & Amti (2016), menjelaskan bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang menjalani sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli. Pada prinsipnya konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh orang yang ahli (guru pembimbing atau konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Ahmad Putra, 2019).

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka

pengentasan masalah (Prayitno, 2004). Konseling individu juga berarti layanan yang ada dalam bimbingan konseling yang dilakukan secara tatap muka yakni antara konselor dengan konseli. Dengan demikian, konseling individu adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi konseli dan siap menjalani masalah yang bisa datang kapan saja bagi dirinya, Willis (Ahmad Putra, 2019). Gibson & Mitchel menjelaskan konseling individu sebagai hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan (Ahmad Putra, 2019).

Didalam pelaksanaannya konseling individu memiliki tiga metode yang bisa digunakan yaitu konseling direktif, konseling non direktif, dan konseling eklektif (Ahmad Putra, 2019). Pertama, konseling direktif pada konseling ini konselorlah yang berperan aktif untuk berlangsungnya proses konseling. Kedua, konseling non direktif atau konseling yang berpusat pada siswa. Ketiga, konseling eklektik adalah gabungan dari metode konseling direktif dengan non direktif konseling Eklektik. Konseling individu sering dianggap sebagai jantung hatinya pelayanan konseling, yang artinya konseling individu merupakan layanan esensial dan puncak paling bermakna dalam pengentasan masalah yang dialami oleh konseli dan seorang ahli dalam hal ini merupakan konsep utama yang harus mampu konselor terapkan secara sinergis dengan berbagai pendekatan teknik dan asas-asas konseling (Abdi & Karneli, 2020).

Salah satu pendekatan yang ada dalam proses konseling yaitu *Cognitive Behavior Therapy*. Boswell & Constantino, (2022) menjelaskan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat membantu individu mendapatkan insight untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialaminya sehingga menjadikan individu mampu memperbaiki pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang lebih rasional serta dapat memicu timbulnya tingkah laku yang lebih adaptif. Otte (Sulistianingsih, 2022) menyampaikan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* yaitu psikoterapi yang

menitik beratkan kepada kognitif yang kemudian dikombinasikan secara nyata yaitu pada saat individu akan merubah pikiran negatifnya maka secara tidak langsung tanpa disadari akan merubah perilaku yang terlihat. Dapat disimpulkan bahwa fokus dalam pendekatan ini yaitu pada perubahan perilaku siswa/ konseli dimana dari perilaku maladaptif menjadi adaptif. Dengan kata lain siswa yang memiliki perilaku menyimpang akan diarahkan ke perilaku yang sesuai norma dan aturan yang ada.

Salah satu teknik yang ada di *cognitive behavior therapy* yaitu teknik *cognitive restructuring* adalah teknik konseling ini bisa untuk mengubah dan mengatasi permasalahan kepercayaan yang salah dan pemikiran yang negatif ataupun tidak logis menjadi kepercayaan yang lebih masuk akal (Nursalim, 2013). Menurut Coemir dkk (Manik, 2017) bahwa teknik *cognitive restructuring* yaitu dimana teknik untuk membantu seseorang individu menetapkan hubungan antarpemikiran dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, untuk mengidentifikasi permasalahan pemikiran yang menyelempang salah satunya bisa merusak diri maka dari itu dengan teknik ini agar bisa lebih meningkatkan diri. Menurut Martin & Pear (Hasanah, 2018), asumsi dari teori kognitif yakni; (1) individu menginterpretasi dan berinteraksi terhadap pengalaman – pengalaman dengan bisa membentuk seperti mengubah pemikiran, keyakinan, harapan, sikap, berdasarkan pemahaman tentang kejadian-kejadian tersebut; dan (2) kognisi yang maladaptif dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. Berdasarkan asumsi dari teori kognitif tampaknya bahwa ada kekeliruan dalam berfikir dan pada akhirnya akan bisa menyebabkan meningkatnya pemikiran yang salah dalam dirinya dan perilaku yang agresif, seperti halnya agresif verbalnya tinggi.

Pentingnya teknik *cognitive restructuring* akan membuat seseorang menjadi mampu mengidentifikasi proses pemikirannya sehingga menjadi terarah tujuan hidupnya, memberikan gambaran tentang pikiran yang negatif (menyalahkan diri) dan pikiran yang mendorong pertumbuhan diri yang positif, Nursalim (Hermawan & Astuti, 2021). Clark (2013) dalam bukunya yg berjudul “*Cognitive Restructuring*” menjelaskan bahwa tujuan

cognitive restructuring adalah memodifikasi skema organisasi atau keterkaitan, mengurangi aksesibilitas atau ambang aktivasi konten skematik maladaptif, dan memperkuat akses ke keyakinan dan asumsi yang bersaing dan lebih adaptif. Dari asumsi tersebut bahwa fokus konseling *cognitive restructuring* adalah mengubah kognisi konseli dan kesalahan/kekeliruan dalam berfikir adalah penyebab masalah emosi dan perilaku.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Aliem et al., 2020), dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan efikasi diri dan ketegasan siswa yang mengalami studi lanjut. Perubahan yang signifikan terjadi setelah siswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Peningkatan efikasi diri dan ketegasan siswa tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan terjadi dalam interaksi kelompok seiring dengan penerapan teknik *cognitive restructuring* sejalan yang dilakukan oleh (de Mooij et al., 2023), ditemukan bahwa restrukturisasi kognitif secara positif mempengaruhi kognisi anak-anak, mereka melaporkan lebih banyak pikiran positif dan merasakan lebih sedikit ancaman sosial setelah intervensi. *Cognitive restructuring* diharapkan dapat menjadi obat yang efektif bagi siswa yang tingkat agresi verbalnya tinggi. Dimana dalam konseling individu teknik *cognitive restructuring* ini dapat mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memodifikasi pemikiran, evaluasi, dan keyakinan yang salah yang dianggap bertanggung jawab atas gangguan psikologis mereka, Burns & Beck (Clark, 2013). Dapat dikatakan pula bahwa konseling individu teknik *cognitive restructuring* ini dimana dalam prosesnya siswa yang memiliki perilaku maladaptif di arahkan ke perilaku yang adaptif.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik membuat judul skripsi, “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Agresi Verbal Siswa MTs Islamiyah Malo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “bagaimana keefektifan konseling

individu berbasis *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi agresi verbal siswa MTs Islamiyah Malo?"

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui keefektifan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi agresi verbal siswa MTs Islamiyah Malo.”

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan atas agresi verbal, konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca.

1.4.2 Manfaat Praktis.

1.4.2.1 Secara praktis, penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi konselor atau tenaga helper lainnya dalam menurunkan agresi verbal siswa MTs Islamiyah Malo.

1.4.2.2 Penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi siswa dalam menurunkan agresi verbal di MTs Islamiyah Malo.

1.4.2.3 Manfaat Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian yang dilakukan ini, pihak sekolah mengetahui bagaimana tingkat agresi verbal siswa di MTs Islamiyah Malo.

1.4.2.4 Manfaat Bagi Guru BK

Guru BK yang ada di MTs Islamiyah Malo dapat menggunakan intervensi layanan konseling individual dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai cara untuk mengurangi agresi verbal yang ada di MTs Islamiyah Malo.

1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah diatas, maka guna memfokuskan penelitian ini maka masalah yang mana batasan tersebut meliputi:

- 1.5.1 Penelitian ini dibatasi oleh gambaran penerapan agresi verbal pada siswa.
- 1.5.2 Penelitian ini dibatasi oleh penerapan konseling individu *cognitive behavior therapy*.
- 1.5.3 Penelitian ini dibatasi oleh penerapan *cognitive restructuring*.
- 1.5.4 Penelitian ini dutujukan untuk siswa.

1.6 Asumsi

Asumsi dari penelitian ini yaitu: “Penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling individu efektif untuk mengurangi agresi verbal siswa MTs Islamiyah Malo”



UNUGIRI