

**MODIFIKASI KOGNITIF-PERILAKU (DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF) UNTUK MENURUNKAN *GOAL
INCONGRUENCE* TERHADAP SITUASI PEMICU MARAH PADA
REMAJA YANG MENGALAMI KESULITAN MENGONTROL MARAH**

*Cognitive Behaviour Modification (with Cognitive Restructuring
Technique) for Reducing Goal Incongruence of Anger Provoking Situation
in Adolescent who Have Difficulty Controlling Anger*



TESIS

FATHANA GINA

1006796216

**PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK
2013**



UNIVERSITAS INDONESIA

**MODIFIKASI KOGNITIF-PERILAKU (DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF) UNTUK MENURUNKAN *GOAL
INCONGRUENCE* TERHADAP SITUASI PEMICU MARAH PADA
REMAJA YANG MENGALAMI KESULITAN MENGONTROL MARAH**

*Cognitive Behaviour Modification (with Cognitive Restructuring
Technique) for Reducing Goal Incongruence of Anger Provoking Situation
in Adolescent who Have Difficulty Controlling Anger*

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Psikologi**

FATHANA GINA

1006796216

**PEMINATAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
DEPOK
2013**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis yang berjudul “Modifikasi Kognitif-Perilaku (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif) untuk Menurunkan *Goal Incongruence* Terhadap Situasi Pemicu Marah pada Remaja yang Mengalami Kesulitan Mengontrol Marah” adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Depok, Januari 2013

Yang menyatakan,



Fathana Gina

1006796216

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Fathana Gina
NPM : 1006796216
Program Studi : Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan
Judul Tesis : Modifikasi Kognitif-Perilaku (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif) untuk Menurunkan *Goal Incongruence* Terhadap Situasi Pemicu Marah pada Remaja yang Mengalami Kesulitan Mengontrol Marah

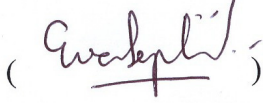
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Psikologi Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

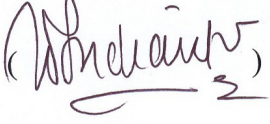
Pembimbing : Drs. Gagan Hartana, T.B., M.Psi.T.
NIP : 195101171977021002

()

Pembimbing : Dra. Eva Septiana Barlianto, M.Psi.
NUP UI : 0806050138

()

Penguji : Dra. Wahyu Indianti, M.Si.
NIP : 196003221998022001

()

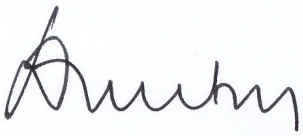
Penguji : Dra. Puji Lestari Prianto, M.Psi.
NIP : 195906281986032002

()

Depok, Januari 2013

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi UI

()



()

Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A, Ph.D
NIP : 195103271976032001

Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org, Psy
NIP : 1949040319760310

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil' Alamin.

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. Segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya senantiasa menyertai peneliti sehingga dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *Modifikasi Kognitif-Perilaku (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif) untuk Menurunkan Goal Incongruence Terhadap Situasi Pemicu Marah pada Remaja yang Mengalami Kesulitan Mengontrol Marah*. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. Gagan Hartana, T.B., M.Psi T dan Dra. Eva Septiana Barlianto, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan penjelasan, pengarahan, saran, dan masukan dalam penelitian ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing atas waktu dan ilmu yang diberikan.
2. Seluruh dosen di program studi peminatan Psikologi Pendidikan yang telah membimbing dan memberikan pelajaran terbaik selama dua tahun ini.
3. Orang tua peneliti (Bapak Sutoto, dan Mamah Kingkin) yang tiada henti memanjatkan doa dan memberikan dukungan, serta anggota keluarga lain Roro R.W.P., Sofia A.H., M. Daffa A. yang selalu ada untuk menyemangati dan menghibur peneliti.
4. Teman-teman seperjuangan PRODIX: Anggi, Nisa, Carla, Banyo, Mita, Alfa, Lala, Fira, Resti, Wikan, Kak Sondang, dan Lukas yang selalu memberi semangat, bantuan, dan berbagi suka maupun duka bersama.

Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per-satu. Semoga Allah SWT membalas kebaikan seluruh pihak yang telah membantu.

Depok, Januari 2013

Fathana Gina

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathana Gina
NPM : 1006796216
Program Studi : Magister Profesi Peminatan Psikologi Pendidikan
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Modifikasi Kognitif-Perilaku (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif) untuk Menurunkan *Goal Incongruence* Terhadap Situasi Pemicu Marah pada Remaja yang Mengalami Kesulitan Mengontrol Marah”

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : Januari 2013
Yang menyatakan



(Fathana Gina)

ABSTRAK

Nama : Fathana Gina
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Peminatan Psikologi Pendidikan
Judul : Modifikasi Kognitif-Perilaku (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif) untuk Menurunkan *Goal Incongruence* Terhadap Situasi Pemicu Marah pada Remaja yang Mengalami Kesulitan Mengontrol Marah

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi, salah satunya adalah meningkatnya reaksi emosional dan tidak stabil pada remaja. Salah satu pola emosi umum yang dialami pada masa remaja adalah marah. Namun remaja yang terus-menerus mengalami marah rentan terhadap berbagai dampak negatif. Menurut pendekatan kognitif, emosi (termasuk marah) merupakan hasil dari pikiran individu yang muncul ketika ia menemui situasi dan memaknainya sebagai sesuatu yang relevan dengan tujuannya. Marah merupakan salah satu emosi negatif yang timbul karena adanya *goal incongruence*, yaitu individu menilai bahwa situasi yang terjadi tidak sesuai dengan keinginannya. Dengan demikian, untuk mengurangi timbulnya emosi marah, penilaian individu terhadap situasi pemicu marah perlu diubah. Intervensi psikologis yang menekankan pada perubahan kognisi sebagai dasarnya adalah modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Dengan penggunaan *single subject A-B design*, penelitian ini melibatkan seorang subjek penelitian, seorang remaja putri berusia 13 tahun. Subjek mengikuti intervensi yang terdiri dari 5 sesi dengan durasi 60-90 menit/sesi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi, terlihat adanya perubahan penilaian subjek terhadap situasi pemicu marah yang sebelumnya negatif menjadi lebih positif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif yang disusun dalam penelitian ini tepat diberikan pada remaja yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi marah.

Kata kunci: Remaja, Marah, *Goal Incongruence*, Modifikasi Kognitif-Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

ABSTRACT

Name : Fathana Gina
Program : Professional Graduate Degree of Educational Psychology
Title : Cognitive Behaviour Modification (with Cognitive Restructuring Technique) for Reducing Goal Incongruence of Anger Provoking Situation in Adolescent who Have Difficulty Controlling Anger

Adolescence is characterized by a variety of changes, one of which is the increasing and unstable emotional reactions. One common pattern of emotions experienced in adolescence is anger. Adolescents who are constantly having angry can get negative impacts. From the perspective of cognitive approach, emotion (including anger) depends on individual's thought which appears when he faces the situation and interprets it as something relevant to his goal. Anger is one of the negative emotion because of goal incongruence, when individu appraises the situation doesn't go as he wants. Hence, to reduce anger, the individu's appraisal of anger provoking situation has to be changed. Psychological intervention which emphasize the cognitive changes as it base is cognitive behavior modification with cognitive restructuring technique. This research is using single subject A-B design and involves one research subject, a 13 years old female adolescent. The intervention consists of 5 sessions with 60-90 minutes/session. Based on interview conducted before and after intervention, the cognitive behavior modification using cognitive restructuring technique had made a significant change of subject's appraisal of anger provoking situation from negative became more positive. This research concluded that cognitive behavioral modification using cognitive restructuring technique in this research is accurate to be given to adolescent who has problem in controlling anger.

Keywords : Adolescence, Anger, *Goal Incongruence*, Cognitive Behavior Modification with Cognitive Restructuring Technique

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
2. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Remaja.....	10
2.1.1 Definisi Remaja	10
2.1.2 Perkembangan Masa Remaja	10
2.1.2.1. Perkembangan Kognitif	10
2.1.2.2. Perkembangan Emosi	11
2.2 Emosi	14
2.2.1 Definisi Emosi	14
2.2.2 Kognisi dan Emosi	14
2.2.2.1. <i>Knowledge</i>	15
2.2.2.2. <i>Appraisal</i>	15
2.2.2.3. <i>Coping</i>	18
2.2.3 Marah	18
2.2.3.1. Definisi Marah	18
2.2.3.2. Pola Penilaian (<i>appraisal pattern</i>) pada Marah	19
2.3 Modifikasi Kognitif-Perilaku	21
2.3.1 Definisi Modifikasi Kognitif-Perilaku	21
2.3.2 Tujuan Modifikasi Kognitif-Perilaku	22
2.3.3 Karakteristik Modifikasi Kognitif-Perilaku	22
2.3.4 Teknik Intervensi dalam Modifikasi Kognitif-Perilaku.....	25
2.3.5 Modifikasi Kognitif-Perilaku (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif) untuk Mengatasi Marah pada Remaja ...	26

3. METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Subjek Penelitian	31
3.3 Prosedur Penelitian	32
3.3.1 Tahap Persiapan	32
3.3.2 Tahap Pelaksanaan	42
3.3.3 Tahap Analisis	42
4. HASIL DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN	44
4.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Intervensi	44
4.2 Pertemuan Pembuka (Pengambilan Data Awal dan Penetapan Kesepakatan)	45
4.2.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Pertemuan Pembuka.....	45
4.2.2 Pengambilan Data Awal dengan Wawancara.....	46
4.3 Pelaksanaan Intervensi	49
4.3.1 Sesi I (Identifikasi Perasaan)	49
4.3.2 Sesi 2 (Identifikasi Pikiran Negatif Terhadap Situasi Pemicu Perasaan Marah)	53
4.3.3 Sesi 3 (Identifikasi Kesalahan dalam Berpikir)	57
4.3.4 Sesi 4 (Restrukturisasi Kognitif).....	61
4.3.5 Sesi 5 (Strategi Mengontrol Pikiran)	65
4.4 Pertemuan Penutup.....	69
4.4.1 Pengambilan Data Akhir dengan Wawancara.....	70
4.4.2 Evaluasi Intervensi oleh Sampel.....	73
5. KESIMPULAN DAN SARAN	75
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Diskusi.....	75
5.3 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rangkuman Kegiatan Pelaksanaan Intervensi	44
Tabel 4.2 Hasil Wawancara Data Awal	46
Tabel 4.3 Jawaban Hasil LK 5 “Berpikir Seimbang”	64
Tabel 4.4 Rincian Pelaksanaan <i>Role Play</i> Studi Kasus “ <i>Thought Stopping</i> ”	68
Tabel 4.5 Hasil Wawancara Data Akhir	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Gambaran Sampel Penelitian	85
Lampiran 2. Modul Intervensi.....	86

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja ditandai dengan banyaknya perubahan yang dialami anak ketika memasuki masa remaja. Salah satu perubahan yang menonjol pada masa ini adalah meningkatnya reaksi emosional dan tidak stabil pada remaja. Beberapa ahli bahkan menyebut masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan”, yaitu suatu periode dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormon (Hurlock, 1996). Memasuki masa awal remaja, kondisi emosi yang naik dan turun muncul lebih sering (Rosenblum dan Lewis, 2003 dalam Santrock, 2007). Emosi remaja menjadi sering tidak terkendali, menggebu-gebu, dan terkesan tidak rasional. Remaja juga sangat sensitif terhadap orang lain. Dengan sedikit provokasi, remaja sering marah kepada orangtua atau saudaranya, memproyeksikan perasaan tidak puasnya kepada orang lain (Hall dalam Santrock, 2007).

Kondisi emosi yang tidak stabil pada remaja mempengaruhi kemampuannya dalam menyesuaikan diri (Hurlock, 1973). Beberapa dampak buruk dari emosi negatif yang dirasakan remaja antara lain remaja menjadi sembrono, tidak stabil dan tidak konsisten dalam menampilkan performanya. Hal ini menyebabkan kesalahan pada saat remaja menampilkan keterampilan motoriknya, kesulitan berbicara atau kecelakaan. Konsentrasi yang buruk akibat dari ketidakstabilan emosi juga menurunkan kemampuan mengingat dan penalaran.

Hurlock (1973) menjelaskan beberapa pola emosi yang umum dirasakan saat masa remaja, salah satunya adalah emosi marah. Penyebabnya biasanya berkaitan dengan aspek sosial, yaitu bagaimana remaja berhubungan dengan orang lain. Pada siswa sekolah menengah pertama dan menengah atas, penyebab marah biasanya digoda oleh teman, diperlakukan tidak adil, konflik dengan saudara, merasa dibohongi, diperintah, diberikan komentar sarkastik, atau berbagai hal yang berjalan tidak sesuai dengan keinginannya. Menurut Nazer-Bloom (2005), banyak remaja merasa marah terhadap tekanan yang dirasakan dan

mengekspresikan kemarahannya dengan membentak, menyerang secara verbal ataupun berkelahi secara fisik.

Remaja yang terus menerus merasakan marah dan sulit mengelola marahnya rentan mengalami berbagai dampak negatif, misalnya mendapat penolakan dari teman sebaya, kesulitan penyesuaian diri di sekolah, menurunnya prestasi akademis, terganggunya kesejahteraan emosional, menampilkan perilaku agresif dan tindak kekerasan, dan keluhan psikosomatis (Deffenbacher, Oetting, DiGiuseppe, 2002; Berk, 2008; Bhave & Saini, 2009; Silver, Field, Sander & Diego, 2000 dalam Kusumawati, 2012). Oleh sebab itu, kemampuan mengelola emosi marah merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh remaja agar mereka dapat mengatasi emosi negatif dan menunjukkan respon yang tepat (Bhave & Saini, 2009).

Emosi sendiri merupakan konsep yang kompleks. Berbagai definisi berbeda mengenai emosi pernah diberikan oleh para ahli menurut sudut pandangnya masing-masing dan belum ada satu definisi yang benar-benar disepakati (Kleinginna & Kleinginna, 1981). Salah satu pendekatan yang menjelaskan emosi adalah pendekatan kognitif yang menekankan pentingnya pengaruh kognisi yang terlibat dalam emosi. Pendekatan ini menjelaskan emosi sebagai hasil dari pikiran individu yang muncul ketika ia menemui situasi dan memaknainya sebagai sesuatu yang relevan dengan tujuannya (Lazarus dalam Lewis, Haviland-Jones, & Barret, 2008). Dengan demikian, terlihat bahwa penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang menjadi kunci utama timbulnya emosi dan merupakan konsep dasar mengenai emosi.

Menurut Lazarus (1991), marah merupakan salah satu emosi negatif yang timbul karena adanya *goal incongruence*, yaitu individu menilai bahwa situasi yang terjadi tidak sesuai dengan keinginannya (*goal relevance*). Mills (2005) menyatakan bahwa marah biasanya dialami sebagai perasaan tidak menyenangkan yang terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dirinya telah disakiti, diperlakukan tidak sebagaimana mestinya, pemikiran/pendapatnya ditentang atau pencapaian tujuan pribadinya dihalangi. Dalam pendekatan *cognitive appraisal* dikatakan bahwa marah tidak disebabkan oleh situasi yang dihadapi tetapi lebih disebabkan oleh penilaian individu terhadap situasi itu sendiri. Perasaan marah muncul karena

individu memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapinya itu (Cavell & Malcolm, 2007). Marah adalah respon emosional yang kuat dan tidak nyaman terhadap provokasi yang tidak sesuai dengan keinginan dan inkongruen dengan nilai, *belief*, atau haknya (Thomas, 2001 dalam Kusumawati, 2012). Rasa marah juga dapat muncul sebagai reaksi dari perasaan frustrasi ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi (Bhave & Saini, 2009).

Seperti yang terjadi pada kasus subjek (T), seorang remaja puteri berusia 13 tahun. Saat ini T duduk di kelas 8 SMP Swasta. Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa T memiliki tingkat kecerdasan yang berfungsi pada taraf rata-rata (IQ= 94, skala Wechsler). Berdasarkan potensi kemampuan dasar yang dimilikinya, T seharusnya mampu mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa mengalami kesulitan yang sangat berarti dan mampu memperoleh prestasi yang lebih baik dari yang ditampilkannya saat ini. Hanya saja, potensi kemampuan yang dimiliki T tidak diimbangi oleh aspek kepribadian yang matang, khususnya kestabilan emosinya

Guru di sekolah mengeluhkan T sebagai anak yang pembangkang. T seringkali menunjukkan perilaku yang menentang aturan sekolah dan gurugurunya. Misalnya ketika ditegur oleh guru karena ia sibuk melakukan aktivitasnya sendiri saat guru sedang menjelaskan, T justru marah kepada guru dan membentak gurunya. Saat seorang teman tidak bisa meminjamkan barang yang diinginkan olehnya, T berkata kasar dan mengejek temannya. Di rumah pun, T menunjukkan perilaku serupa. Ia kerap kali marah dan melawan orangtua jika keinginannya tidak terpenuhi. Misalnya, saat ibunya menegur T karena T membuat bajunya berantakan, T justru berbalik marah kepada ibunya.

Kondisi emosi T yang belum stabil dan mudah terpancing oleh hal-hal di sekitarnya mempengaruhi hubungannya dengan lingkungan sekitar. Dapat dikatakan bahwa T mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri di sekolah. Guru-guru telah memberikan *label* kepadanya sebagai anak pembangkang dan beberapa temannya tidak menyukai T karena menganggap T sebagai anak yang 'kasar'. T sendiri tidak merasa nyaman saat berada di sekolah. Selama ini, T lebih banyak merasakan kekurangan yang ada dibandingkan manfaat dari sekolah. Ia merasakan sekolah sebagai beban dan merasa terpaksa datang ke sekolah. Oleh

sebab itu, ketika berhadapan dengan hal yang tidak disukainya di sekolah, T menampilkan perilaku yang negatif. T mengkritik aturan yang berlaku, marah, dan melawan guru. Rasa marah atau kesal yang dialami T juga menggangukannya dalam mengikuti proses belajar. T mengaku sulit berkonsentrasi jika ia tidak menyukainya pelajarannya. Sikap kerjanya buruk. T jarang memperhatikan penjelasan guru (terutama guru yang tidak disukainya) dan kualitas pekerjaannya pun terkesan seadanya. Oleh sebab itu, prestasi T semakin menurun.

Jika dilihat kembali, emosi marah yang terus-terusan dialami oleh T disebabkan oleh penilaiannya sendiri yang cenderung negatif terhadap hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Dengan sedikit provokasi dari lingkungan, yaitu keadaan yang tidak sesuai dengan keinginannya, emosi marah langsung dirasakan oleh T. Menurut Bhave dan Saini (2009), seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengelola rasa marah memiliki pemikiran yang negatif mengenai lingkungannya. Mereka memiliki persepsi dan harapan bahwa lingkungan harus selalu memenuhi keinginannya. Apabila hal tersebut tidak terlaksana, maka akan membuat mereka marah. Mereka juga tidak menyadari bahwa reaksi marah yang mereka tampilkan disebabkan oleh kesalahan berpikir yang mereka alami.

Jika dikaitkan dengan teori emosi dari Lazarus (1991), emosi marah yang dirasakan oleh subjek muncul sebagai hasil dari penilaiannya akan situasi yang terjadi. Subjek menilai bahwa situasi yang terjadi tidak sesuai dengan keinginannya, artinya terjadi *goal incongruence*. Akibatnya, perasaan subjek menjadi negatif (marah terus menerus) dan perilakunya pun menjadi ikut negatif (menentang aturan sekolah, melawan guru dan orangtua, sikap kerja buruk). Oleh karena itu, sebelum emosi negatif muncul, penilaian individu bahwa situasi tidak kongruen dengan keinginannya inilah yang perlu diubah. Dengan kata lain, untuk mengurangi munculnya emosi marah yang dirasakan dan berbagai dampak negatif sebagai akibatnya, penilaian subjek bahwa situasi tidak sesuai dengan keinginannya atau disebut dengan *goal incongruence* ini yang perlu diubah.

Beberapa intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah marah antara lain modifikasi perilaku (pelatihan relaksasi, *systemic desensitization*), *social skills training* (pelatihan asertif, *social problem solving*) dan modifikasi kognitif-perilaku (DiGiuseppe, Cannella & Kettler dalam Cavell & Malcolm,

2007; Charlesworth, 2008; Bhave & Saini, 2009; Valizadeh, Davaji, & Nikamal, 2010). Relaksasi mengajarkan klien untuk merasa rileks saat menghadapi situasi yang memicu kemarahannya. Pada *systemic desensitization*, klien dihadapkan secara langsung dan bertahap kepada stimulus pemicu kemarahannya sehingga klien tidak lagi merasa terlalu marah saat menghadapi stimulus tersebut. Intervensi untuk mengatasi marah dengan menggunakan modifikasi perilaku banyak digunakan dan terbukti berhasil, namun intervensi ini memiliki beberapa kelemahan. Menurut Miltenberger (dalam Nindita, 2012) modifikasi perilaku ditekankan pada perubahan tingkah laku yang dapat terlihat (*overt behavior*) tanpa mengubah karakteristik klien, sehingga seringkali dianggap tidak tuntas dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kondisi emosi klien. Selain itu, Maag (2004) mengatakan bahwa modifikasi perilaku sebagai intervensi terkadang dianggap tidak efektif karena tidak mampu mempertahankan perilaku setelah intervensi berakhir. Hal ini karena modifikasi perilaku menggunakan *punishment* atau kontrol eksternal sebagai cara mengatasi masalah, sehingga tidak jarang setelah intervensi berakhir dan klien berada di luar kontrol terapis, perilaku bermasalah kembali muncul. Padahal bagi subjek yang berada dalam masa remaja, penting baginya untuk mulai membangun kontrol pribadi dalam mengatur emosinya (Saarni, 1999 dalam Santrock, 2007). Dengan pertimbangan tersebut, maka modifikasi perilaku dianggap kurang tepat untuk diterapkan pada subjek.

Pada pelatihan keterampilan sosial (pelatihan asertif, *social problem solving*), klien diajarkan keterampilan sosial untuk bersikap asertif atau membuat langkah-langkah pemecahan masalah saat menghadapi situasi yang dapat memicu kemarahannya. Intervensi-intervensi tersebut kurang mempertimbangkan pengaruh kognitif terhadap kemarahan sehingga dirasa kurang tepat untuk mengatasi masalah terkait marah dikarenakan kesalahan berpikir seperti pada subjek. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, untuk mengurangi munculnya emosi marah, maka yang perlu dilakukan adalah mengubah penilaian (aspek kognitif) klien. Oleh sebab itu, intervensi pelatihan keterampilan sosial juga dirasa kurang tepat untuk diterapkan pada subjek.

Modifikasi kognitif-perilaku adalah intervensi psikologis yang menitikberatkan pada perubahan kognisi sebagai dasarnya. Kaplan dkk (1995 dalam Stallard, 2004) mendefinisikan modifikasi kognitif-perilaku sebagai intervensi psikoterapi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan psikologis (*psychological distress*) dan perilaku maladaptif dengan mengubah proses kognisi. Modifikasi kognitif-perilaku berdasarkan pada asumsi bahwa perasaan dan perilaku merupakan produk dari pemikiran atau dengan kata lain, pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku (Sarafino, 1996; Reinecke, Dattilo, & Freeman, 2003; Kendall & Hollon, 1979 dalam Maag, 2004).

Seperti telah dijelaskan di atas, modifikasi kognitif-perilaku menitikberatkan pada proses kognitif yang mendasari munculnya perasaan atau tingkah laku maladaptif. Hal ini berarti bahwa modifikasi kognitif perilaku menekankan pada perubahan dalam diri individu dibandingkan intervensi lain yang bergantung pada kontrol eksternal (Wragg, 1989). Dengan demikian diharapkan setelah pemberian intervensi, klien dapat memiliki kontrol terhadap dirinya tanpa perlu bergantung pada faktor eksternal. Selain itu, modifikasi kognitif-perilaku biasanya hanya memerlukan waktu yang singkat dan terbatas. Durasi yang singkat membuat intervensi ini cocok diaplikasikan pada siswa anak-anak dan remaja yang mempunyai waktu luang yang lebih singkat, karena perlu mempertimbangkan waktu sekolah (Stallard, 2004).

Maag (2004) menjelaskan berbagai teknik dalam modifikasi kognitif yang dapat dilakukan untuk mengubah perilaku seseorang antara lain *self instruction training*, *attribution retraining*, *thought stopping*, dan restrukturisasi kognitif. Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan, modifikasi kognitif-perilaku yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif merupakan intervensi yang paling banyak dipakai dan paling efektif untuk mengatasi masalah marah, baik dipakai secara individual maupun kelompok (Beck & Fernandez, 1998 dalam Westbrook, Kennerly & Kirk, 2007; Childre & Rosman, 2003, Kassinove & Tafrate, 2002 dalam Charleswoth, 2008; Freeman dkk, 2005 dalam Pratomo, 2010). Di Indonesia, efektifitas modifikasi kognitif perilaku yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi masalah marah telah dibuktikan

dalam beberapa penelitian, diantaranya dilakukan oleh Munardyansih (2007), Pratomo (2010), Kusumawati (2012) dan Nindita (2012).

Restrukturisasi kognitif berdasarkan pada asumsi bahwa emosi klien yang tidak sehat disebabkan oleh kesalahan dalam berpikir (proses kognitif) atau keyakinan yang irasional (Ellis & Harper, 1975; Becks, 1976; Meichenbaum, 1977 dalam Charlesworth, 2008). Maka untuk mengatasi masalah berkaitan dengan emosi marah, yang perlu diubah adalah proses kognisi dalam diri klien. Hal ini sesuai dengan masalah marah yang dialami subjek penelitian. Subjek mengalami marah terus menerus karena ia memberikan penilaian negatif terhadap situasi di sekitarnya, padahal penilaiannya tersebut belum tentu benar. Subjek akan terus bertahan pada pikiran dan keyakinan maladaptifnya kecuali jika keyakinan dan pernyataan diri (*self statement*) ditantang dan diubah (Wragg, 1989). Faupel, Herrick, dan Sharp (2011 dalam Nindita, 2012) juga berpendapat salah satu cara dalam mengatasi masalah marah yang baik adalah dengan mengubah sudut pandang klien terhadap situasi yang dihadapi. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif yang bertujuan mengubah sudut pandang klien terhadap suatu masalah dapat digunakan untuk membantu klien mengelola marah dengan lebih baik. Atas dasar pertimbangan tersebut, restrukturisasi kognitif dirasa tepat diterapkan untuk mengatasi masalah marah pada penelitian ini karena menekankan pada sumber masalah subjek penelitian.

Pada restrukturisasi kognitif untuk mengatasi marah, awalnya klien diajak untuk mengidentifikasi situasi atau kejadian yang biasanya menimbulkan emosi marah pada dirinya. Kemudian klien dibantu untuk mengidentifikasi pikiran atau proses kognisi yang memicu emosi marah klien (Charlesworth, 2008). Setelah identifikasi pikiran, klien diajak untuk melihat kembali apakah pikirannya rasional atau tidak rasional (Ellis & Harper, 1975 dalam Charlesworth, 2008), benar atau salah, terdistorsi atau tidak akurat (Beck, 2000 dalam Charlesworth, 2008) dan mengganti pikiran yang tidak rasional dan tidak akurat dengan pikiran-pikiran yang lebih rasional dan akurat (Charlesworth, 2008).

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah modifikasi kognitif-perilaku (dengan teknik restrukturisasi kognitif) dapat menurunkan goal incongruence terhadap situasi pemicu marah pada remaja yang mengalami kesulitan mengontrol marah?”

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan modifikasi kognitif-perilaku (dengan teknik restrukturisasi kognitif) dapat menurunkan *goal incongruence* terhadap situasi pemicu marah pada remaja yang mengalami kesulitan mengontrol marah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian dan pengetahuan di bidang ilmu psikologi pendidikan, khususnya mengenai masalah yang berhubungan dengan emosi marah dan intervensi kognitif-perilaku untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosi marah.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan efek positif bagi subjek penelitian (T), yaitu berupa penilaian yang lebih positif terhadap situasi yang selama ini dapat memicu marahnya. Dengan demikian diharapkan setelah intervensi, emosi marah yang dirasakan subjek dapat berkurang.

1.5. Sistematika Penulisan

Laporan penelitian ini mencakup lima bab yang terdiri dari:

1. PENDAHULUAN. Bab ini meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah yang akan dijawab, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
2. TINJAUAN PUSTAKA. Bab ini mencakup kajian terhadap teori yang digunakan sebagai dasar penelitian serta dalam merancang intervensi. Teori

yang akan dijelaskan yaitu mengenai remaja, emosi, marah, dan modifikasi kognitif-perilaku.

3. **METODE PENELITIAN.** Bab ini memaparkan metode yang digunakan dalam penelitian mencakup desain penelitian, subjek penelitian, dan prosedur penelitian.
4. **HASIL DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN.** Pada bab ini akan dijabarkan hasil yang diperoleh dari penelitian, yang mencakup gambaran umum pelaksanaan intervensi, hasil dan analisa hasil pada tiap sesi dan hasil evaluasi keseluruhan program intervensi.
5. **KESIMPULAN, DISKUSI, SARAN.** Bab ini akan menguraikan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, hal-hal yang mendukung maupun tidak mendukung keberhasilan intervensi dalam penelitian, dan saran bagi penelitian yang akan datang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai teori yang dipakai sebagai dasar dalam penyusunan penelitian. Adapun teori yang akan dijelaskan yaitu mengenai remaja, teori emosi dan marah dari pendekatan kognitif, serta modifikasi kognitif-perilaku.

2.1. Remaja

2.1.1. Definisi Remaja

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa, dimana didalamnya terjadi perubahan fisik, kognitif, emosi, dan sosial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Awal masa remaja tidak sama pada setiap orang, namun lazimnya dimulai pada saat anak secara seksual menjadi matang, biasanya dimulai dari usia 11 atau 12 tahun dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (Hurlock, 1996). Menurut Papalia, Olds, & Feldman (2009), masa remaja berlangsung sejak usia 11 sampai dengan usia 19 atau 20 tahun.

2.1.2. Perkembangan Masa Remaja

Anak yang memasuki masa remaja akan mengalami berbagai perubahan dalam waktu singkat. Banyaknya perubahan baik dalam segi fisik, kognitif, emosi, dan sosial dapat menimbulkan masalah dalam penyesuaian diri remaja (Gunarsa & Gunarsa, 2010). Berikut akan dijelaskan aspek perkembangan masa remaja yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu perkembangan kognitif dan emosi.

2.1.2.1. Perkembangan Kognitif

Remaja mulai memasuki tahap perkembangan kognitif tertinggi menurut Piaget (dalam Santrock, 2007; Rice, 1990), yaitu tahap operasi formal yang biasanya dimulai pada usia sekitar 11 tahun. Dengan memasuki tahap ini, remaja mulai mampu melakukan penalaran abstrak, mampu mengolah informasi dengan cara baru yang lebih fleksibel, memikirkan berbagai kemungkinan, dan menguji hipotesis.

Kemampuan melakukan penalaran abstrak berarti remaja telah mampu menghubungkan antara obyek-obyek konkret atau perbuatan-perbuatan

(Morgan, 1986 dalam Anggraheni, 2003). Kemampuan berpikir secara hipotetis (*hypothetical thinking*) artinya remaja dapat memperkirakan apa yang akan terjadi pada sesuatu jika terjadi perubahan terhadapnya dan mampu memberikan penjelasan rasional terhadap hasil pemikiran mereka tersebut. Kedua kemampuan ini akan berpengaruh pada cara remaja memandang dirinya sendiri, hubungannya dengan orang lain dan juga cara pandangya terhadap dunia (Steinberg, 2002). Selain itu, perkembangan kemampuan berpikir memungkinkan remaja menyempurnakan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah (*problem solving abilities*) dan menemukan inti (*insight*) dari materi yang dibacanya (Turner & Helms, 1995 dalam Anggraheni, 2003).

Remaja juga telah mampu berpikir reflektif, yaitu suatu proses evaluasi terhadap hasil penalaran yang dimiliki seseorang. Berpikir reflektif memungkinkan remaja untuk melakukan kritik, mengevaluasi proses, ide, atau penyelesaian dari sudut pandang orang lain, dan menemukan kesalahan serta kelemahan dari hasil pemikiran tersebut (Morgan, 1986 dalam Anggraheni, 2003).

2.1.2.2. Perkembangan Emosi

Secara tradisional, masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi akibat dari perubahan fisik dan hormon. Hal tersebut disebabkan karena remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak, mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut (Hurlock, 1996). Selain itu, kondisi emosi yang naik turun saat memasuki masa remaja salah satunya dipengaruhi oleh tingkat hormon yang bervariasi. Beberapa peneliti menemukan perubahan pada masa puber berkaitan dengan meningkatnya emosi negatif (Archibald, Graber, & Brooks-Gunn, 2003; Brooks-Gunn, Graber, & Palkoff, 1994; Dorn, Williamson, & Ryan, 2002; dalam Santrock, 2007). Akan tetapi, peneliti menyimpulkan bahwa kondisi hormon hanya sedikit memberikan pengaruh dan biasanya berhubungan dengan beberapa faktor, seperti stres, pola makan, aktivitas

seksual, dan hubungan sosial (Rosenblum & Lewis, 2003; Susman, Dorn & Schiefelbein, 2003; Susman & Rogol, 2004; dalam Santrock, 2007).

Faktor lain yang juga berperan dalam meningkatnya emosi remaja adalah pengalamannya dalam berhubungan dengan lingkungan. Faktor sosial berperan 2-3 kali lebih besar dibandingkan perubahan hormon dalam mempengaruhi depresi dan kemarahan pada remaja wanita (Brooks-Gunn & Warren, 1989; dalam Santrock, 2007). Dengan kata lain, baik perubahan hormon maupun faktor lingkungan mempengaruhi perubahan emosi pada remaja. Begitu pula dengan kemampuan remaja dalam mengatur atau mengontrol emosinya (Saarni dkk, 2006; dalam Santrock, 2007).

Kondisi emosi yang meninggi muncul lebih sering dan mencapai puncaknya saat individu memasuki masa awal remaja (Hurlock, 1973; Hurlock, 1996; Rosenblum & Lewis, 2003; dalam Santrock, 2007). Remaja awal sering merajuk, tidak tahu bagaimana mengekspresikan emosinya dengan adekuat. Dengan sedikit provokasi, remaja awal sering marah kepada orangtua atau saudaranya, memproyeksikan perasaan tidak puasnya kepada orang lain.

Dengan meningkatnya perkembangan remaja dari tahun ke tahun, terjadi perbaikan perilaku emosional (Hurlock, 1996). Remaja semakin menyadari siklus emosi yang dialaminya, misalnya merasa bersalah karena marah. Kesadaran ini meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi emosi. Remaja menjadi lebih terampil dalam menampilkan emosi kepada lingkungan. Remaja juga lebih memahami pentingnya mengkomunikasikan perasaan mereka secara konstruktif untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan lingkungan (Saarni, 1999; Saarni dkk, 2006; dalam Santrock, 2007).

Meskipun secara teori disebutkan bahwa peningkatan dalam kemampuan dan kesadaran kognitif remaja membuat mereka siap menghadapi stres dan fluktuasi emosi dengan lebih baik, namun pada kenyataannya banyak remaja tidak mampu mengatur emosi mereka secara efektif. Akibatnya, remaja dapat menjadi rentan terhadap depresi, kemarahan, dan regulasi emosi yang buruk, dimana hal ini dapat memicu masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat-obatan, kenakalan remaja, atau gangguan pola makan

(Santrock, 2007). Misalnya, salah satu penelitian membuktikan pentingnya regulasi emosi dan *mood* terhadap kesuksesan akademis. Remaja yang lebih sering merasakan emosi negatif terhadap rutinitas akademis mendapatkan nilai relatif rendah dibandingkan rata-rata temannya yang lain (Gumora & Arsenjo, 2002; dalam Santrock, 2007).

Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa remaja menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Akhirnya, remaja yang kondisi emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya (Hurlock, 1996). Dengan kata lain, remaja perlu membangun kompetensi emosi seperti disebutkan oleh Saarni (1999, dalam Santrock, 2007) berikut:

- Menyadari bahwa ekspresi emosi memiliki peran yang besar dalam hubungan sosial
- Mengatasi emosi negatif secara adaptif dengan menggunakan strategi regulasi diri yang dapat menurunkan intensitas dan durasi kondisi emosi tertentu.
- Memahami bahwa kondisi emosi di dalam diri tidak harus selalu ditampilkan atau diekspresikan keluar. Dengan bertambah dewasanya remaja, mereka lebih memahami bagaimana ekspresi emosi dapat berpengaruh terhadap orang lain, dan memahami bahwa hal tersebut memiliki peran dalam cara mereka menampilkan diri kepada lingkungan.
- Menyadari kondisi emosinya tanpa terpengaruh secara berlebihan.
- Mampu melihat kondisi emosi orang lain.

Selanjutnya, Hurlock (1996) menjelaskan pola emosi remaja yang sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Pola emosi yang lebih sering dirasakan adalah emosi yang tidak menyenangkan (marah, takut, sedih, cemburu),

sementara pola emosi yang menyenangkan (gembira, kasih sayang, ingin tahu) lebih jarang dirasakan dengan intensitas yang juga lebih rendah, terutama pada awal masa remaja. Perbedaan pola emosi remaja dan anak-anak terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajatnya, serta khususnya pada pengendalian ungkapan emosi mereka.

2.2. Emosi

2.2.1. Definisi Emosi

Emosi adalah hasil pikiran yang muncul ketika individu menemui situasi dan memahaminya sebagai sesuatu yang relevan dengan tujuannya (Lazarus, 1991 dalam Lewis, Haviland-Jones, & Barret, 2008). Lebih rinci lagi dalam tulisan yang dibuat oleh Kleinginna dan Kleinginna (1981), Lazarus (1975) memberikan definisi emosi sebagai berikut:

“emotion as a complex disturbance that induces three main components: subjective affect, physiological changes related to species-specific forms of mobilization for adaptive action, and action impulses having both instrumental and expressive qualities The quality and intensity of the emotion and its action impulse all depend on a particular kind of cognitive appraisal of the present or anticipated significance of the transaction for the person's well-being”.

Berdasarkan definisi diatas, emosi mempengaruhi 3 komponen utama, yaitu perasaan subjektif, perubahan fisiologis, dan impuls perilaku. Lazarus (1975) juga menyebutkan bahwa kualitas, intensitas emosi dan impuls perilaku emosional bergantung pada penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap hubungan individu-lingkungan terkait dengan kesejahteraan individu tersebut. Ia menekankan pentingnya peran kognisi dalam proses emosi individu. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan hasil penilaian kognitif individu terhadap situasi yang relevan dengan tujuannya.

2.2.2. Kognisi dan Emosi

Menurut Lazarus (1991), hal terpenting yang harus dimengerti dalam proses munculnya emosi adalah dengan menyadari interaksi antara individu dengan lingkungannya. Aktivitas kognisi adalah hal yang menjembatani interaksi antara

individu dengan lingkungannya. Terdapat dua aktivitas kognisi, yaitu *knowledge* dan *appraisal* (Lazarus & Smith, dalam Lazarus, 1991).

2.2.2.1. Knowledge

Knowledge adalah pemahaman individu mengenai bagaimana suatu peristiwa terjadi, baik secara umum maupun dalam konteks yang lebih spesifik. *Knowledge* umum berisi tentang pengetahuan dan *beliefs* mengenai diri dan lingkungan, sementara *knowledge* situasional yaitu pemahaman individu mengenai bagaimana terjadinya situasi tertentu. Keduanya bersifat interdependen. Artinya, apa yang diketahui individu mengenai situasi tertentu dan bagaimana ia bereaksi sebagian berasal dari apa yang dihadapkan kepada kita dan sebagian lagi berasal dari *knowledge* umum yang dimiliki individu. Sebaliknya, *knowledge* umum berasal dari apa yang didapatkan individu ketika berhadapan dengan situasi tertentu.

Knowledge dibutuhkan oleh individu agar ia dapat bereaksi secara tepat terhadap ancaman, bahaya, atau situasi yang menguntungkan baginya. Jika individu tidak memiliki *knowledge* yang cukup, maka ia tidak bisa menyadari adanya bahaya atau ancaman. Kemudian, ketika ia mengabaikan konsekuensi dan kemungkinan yang ada, maka ia akan mengalami masalah.

2.2.2.2. Appraisal

Appraisal atau penilaian merupakan evaluasi yang terus menerus mengenai signifikansi (makna) dari apa yang terjadi bagi kesejahteraan diri individu (Lazarus, 1991). Penilaian kognitif ini terkait dengan kebutuhan, keinginan, dan sumber-sumber yang dimiliki individu dalam hubungannya dengan peristiwa tersebut. Penilaian kognitif dapat disebut juga sebagai pemaknaan personal sebuah peristiwa bagi individu.

Appraisal merupakan konsep dasar dari pandangan Lazarus mengenai emosi. *Appraisal* merupakan kunci utama timbulnya emosi. Setelah penilaian terjadi akan timbul berbagai emosi dalam diri individu atau disebut dengan reaksi emosional sebagai akibat dari penilaian individu terhadap situasi tertentu (Lazarus, 1991). Jadi tanpa makna atau penilaian kognitif, *knowledge* bersifat 'dingin' atau non-emosional. Saat *knowledge* menyentuh kesejahteraan individu, *knowledge* menjadi 'panas' atau emosional (Abelson, 1963; Folkman, Schaefer,

dan Lazarus, 1979 dalam Lazarus, 1991). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa reaksi emosional timbul sebagai hasil penilaian kognitif individu terhadap sebuah situasi yang dinilai mempengaruhi kesejahteraan personalnya. Suatu situasi dapat menimbulkan emosi positif atau negatif tergantung dari penilaian individu terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, satu situasi yang sama atau mirip dapat menimbulkan emosi yang berbeda bagi tiap individu, tergantung dari penilaian kognitif masing-masing (Lazarus, 1991).

Terdapat dua tahap penilaian kognitif menurut Lazarus (1991):

a. *Primary appraisal*, menitikberatkan pada penilaian bagaimana suatu peristiwa yang dialami individu berhubungan dengan kesejahterannya. Dengan kata lain, apakah suatu situasi mempengaruhi individu tersebut. *Appraisal* ini disebut primer karena menimbulkan reaksi emosional saat individu dihadapkan pada situasi yang relevan dengannya. Penilaian ini bergantung pada *goal commitment* dan interaksi yang terjadi. Terdapat tiga komponen dalam *primary appraisal*, yaitu:

- *Goal relevance*, adalah sejauh mana suatu situasi menyentuh atau menyinggung *goal* personal—apakah situasi menjadi masalah bagi individu. Jika tidak ada *goal relevance*, maka tidak akan ada emosi. Jika ada *goal relevance*, maka emosi akan muncul tergantung *outcome* dari interaksi individu-lingkungan.
- *Goal congruence* atau *goal incongruence*, adalah sejauh mana interaksi sesuai atau tidak sesuai dengan keinginan individu—apakah menggagalkan atau memfasilitasi *goal* personal. Interaksi yang dianggap menggagalkan disebut sebagai *goal incongruence*, sementara interaksi yang dianggap memfasilitasi disebut dengan *goal congruence*. *Goal congruence* mengarahkan pada emosi positif, sementara *goal incongruence* mengarahkan pada emosi negatif. Namun jenis emosi spesifik yang dihasilkan tergantung pada komponen lain dalam *secondary appraisal*.
- *Type of ego-involvement*, merupakan berbagai aspek identitas ego atau komitmen personal, misalnya *self* dan *social-esteem*, nilai moral yang dianut, ego ideal, makna dan pendapat, kesejahteraan orang lain, dan tujuan hidup yang semuanya menjadi satu dalam identitas ego. Identitas ego akan

selalu ada dalam semua emosi, tapi dalam cara yang berbeda tergantung tipe *ego-involvement* yang muncul pada interaksi individu-lingkungan. Misalnya, dalam emosi marah, yang muncul adalah *self* dan *social-esteem* yang terusik; dalam rasa bersalah, yang terjadi adalah pelanggaran terhadap nilai moral yang dianut; dalam emosi sedih, hilangnya salah satu atau keenam identitas ego; dan dalam rasa bangga, yang terjadi adalah peningkatan dari *self* dan *social-esteem*.

b. *Secondary appraisal*, berkaitan dengan pilihan individu, kemampuan melakukan *coping* terhadap situasi dan perkiraan keberhasilan *coping* yang akan dilakukan. Dengan kata lain, penilaian ini mencakup apakah individu perlu melakukan tindakan untuk mencegah ancaman atau memperbaikinya, atau menambahkan kerugian atau keuntungan yang telah dialami individu dan jika perlu, maka tindakan seperti apa yang akan dilakukan. terdapat tiga komponen dalam *secondary appraisal*, yaitu:

- *Blame or credit*, merupakan penilaian individu mengenai siapa yang bertanggung jawab atas frustrasi. Komponen ini merupakan gabungan *knowledge* bahwa frustrasi merupakan kontrol seseorang.
- *Coping potential*, mengacu pada apakah dan bagaimana individu dapat mengatasi tuntutan situasi atau mengaktualisasikan komitmen personal. *Coping potential* bukan merupakan *coping* yang sesungguhnya, namun lebih kepada evaluasi individu mengenai kemungkinan melakukan atau memikirkan sesuatu yang dapat dilakukan, yang akhirnya dapat mengubah interaksi individu-lingkungan.
- *Future expectancy*, mengacu pada apakah situasi akan berubah menjadi lebih baik atau lebih buruk (menjadi semakin mendekati atau semakin menjauhi *goal congruence*).

Penilaian individu bergantung kepada keenam komponen yang telah dijelaskan. Artinya, keenam komponen tersebut tidak berdiri sendiri-sendiri melainkan seperti isi suatu proses yang menentukan jenis emosi yang akan dihasilkan. Komponen pada emosi yang satu akan berbeda dengan komponen pada emosi yang lain. Apakah emosi positif seperti bahagia dan bangga, ataupun

emosi negatif seperti marah atau sedih bergantung pada keenam komponen yang sudah dijelaskan di atas.

2.2.2.3. Coping

Individu memiliki disposisi untuk menerima dan merespon terhadap situmulus tertentu, disposisi yang membentuk interaksi dengan lingkungan (Lazarus, n.d. dalam Strongman, 1998). Ketika stimulus dinilai sebagai suatu tantangan, rasa sakit, atau ancaman, individu akan berusaha untuk mengatasi dengan berbagai cara yang dikenal dengan istilah *coping*.

Coping didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang berubah secara konstan untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai berat dan melebihi kemampuan seseorang (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Lazarus, 1991). *Coping* mengacu pada cara seseorang untuk menghadapi ancaman dan konsekuensi emosional dari ancaman tersebut (Taylor, Buunk, & Aspinwall; Tenne dkk dalam Baron & Byrne, 2005). Matheny dkk (1986 dalam Rice, 1999) memberikan definisi serupa. Mereka mendefinisikan *coping* sebagai upaya apapun, sehat atau tidak sehat, disadari maupun tidak disadari untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stressor, atau untuk mentoleransi efeknya menjadi paling bisa diterima.

Menurut Lazarus (1991), *coping* dapat mempengaruhi emosi dalam dua cara, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan proses *coping* yang mengubah interaksi individu-lingkungan yang ada, sedangkan *emotion-focused coping* atau *cognitive coping* merupakan proses *coping* dengan cara mengubah cara pandang atau interpretasi mengenai interaksi individu-lingkungan.

2.2.3. Marah

2.2.3.1. Definisi Marah

Menurut Lazarus (1991), marah merupakan salah satu emosi negatif yang timbul sebagai hasil dari *goal incongruence*. Aristoteles (dalam Lazarus, 1991) mendefinisikan marah sebagai keyakinan bahwa diri telah diremehkan sehingga menyebabkan perasaan sakit dan keinginan untuk membalas. Mills (2005)

menyatakan bahwa marah biasanya dialami sebagai perasaan tidak menyenangkan yang terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dirinya telah disakiti, diperlakukan tidak sebagaimana mestinya, pemikiran/pendapatnya ditentang atau pencapaian tujuan pribadinya dihalangi.

Emosi marah juga dapat muncul ketika seseorang merasa bahwa terjadi pelanggaran “aturan” penting tentang bagaimana seharusnya orang lain berperilaku atau sebagai reaksi defensif ketika seseorang mempersepsikan adanya ancaman (Beck dalam Westbrook, Kennerley & Kirk, 2007). Dalam pendekatan *cognitive appraisal* (Cavell & Malcolm, 2007), dikatakan bahwa marah tidak disebabkan oleh situasi yang dihadapi tetapi lebih disebabkan oleh penilaian individu terhadap situasi itu sendiri. Perasaan marah muncul karena individu memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapinya.

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa marah adalah perasaan negatif yang muncul sebagai hasil penilaian individu bahwa dirinya telah diperlakukan tidak semestinya, pemikiran/pendapatnya ditentang, atau pencapaian tujuan personalnya dihalangi.

2.2.3.2. Pola Penilaian (*appraisal pattern*) pada Marah

Lazarus (1991) menyatakan bahwa emosi negatif atau positif timbul sebagai akibat dari *appraisal*, begitu pula dengan emosi marah. Komponen *appraisal* pada emosi marah adalah sebagai berikut:

a. Primary Appraisal

- *Goal relevance*, merupakan komponen penting pada semua emosi, termasuk marah. Jika ada tujuan yang ingin dicapai, maka kemungkinan menimbulkan emosi. Jika tidak ada tujuan, maka emosi termasuk marah tidak akan muncul.
- *Goal congruence* dan *goal incongruence*. Pada emosi marah, maka yang terjadi adalah *goal incongruence*, berarti bahwa ada ketidaksesuaian antara keinginan individu dengan situasi atau kenyataan yang ada.
- *Ego-involvement*. Pada emosi marah, *ego-involvement* yang terusik adalah motif dasar untuk melindungi *self-esteem*. Jika ada motif ini, maka emosi marah mungkin muncul karena marah tidak serta merta muncul berdasarkan

frustrasi. Frustrasi dapat mengarahkan kemarahan hanya jika frustrasi menyebabkan diri merasa diperlakukan ‘kurang’ dari yang seharusnya. Jika frustrasi tidak bermakna seperti itu, maka frustrasi bisa saja menimbulkan emosi lain seperti cemas, rasa bersalah, malu, sedih, iri, cemburu, atau jijik.

b. *Secondary Appraisal*

- *Blame or credit.* Pada emosi marah, yang muncul adalah *blame*, yaitu keinginan untuk menyalahkan, bisa pada diri sendiri ataupun pada orang lain. Jika kontrol atau tanggung jawab bersifat internal, yang artinya individu menganggap bahwa diri sendiri yang harusnya bertanggung jawab maka emosi yang mungkin muncul adalah marah pada diri sendiri, rasa bersalah, atau malu. Jika merasa bahwa kontrol atau tanggung jawab tidak bisa diberikan pada siapa pun, maka emosi sedih lebih mungkin muncul dibandingkan emosi marah. Jika tanggung jawab bersifat eksternal, yang artinya individu menganggap orang lain yang seharusnya bertanggung jawab, maka individu akan marah terhadap orang lain. Akan tetapi tidak serta merta langsung bisa diartikan demikian.

Marah hanya muncul jika kita tahu bahwa target kesalahan (yang akan disalahkan) memiliki kontrol untuk berperilaku sebaliknya. Misalnya, saat kita mengantri lama di bank dan ternyata kita tahu bahwa *teller* yang seharusnya melayani kita justru sibuk telepon dengan orang lain, maka kita akan marah. Namun jika *teller* yang seharusnya melayani kita ternyata sedang menunggu anaknya yang sakit dan dirawat di *ICU*, maka frustrasi tidak bisa menyebabkan kita marah langsung ke orang yang dianggap bertanggung jawab. Frustrasi yang dirasakan akan mengarahkan emosi marah kita pada manajemen atau institusi, atau mungkin diri kita sendiri karena terjebak pada situasi demikian.

- *Coping potential.* Berbeda dengan rasa takut atau cemas, marah akan muncul jika individu menganggap cara mengatasi situasi yang terbaik adalah dengan ‘menyerang’. Individu mengevaluasi potensi *coping* yang mungkin dilakukan adalah dengan menyerang, dimana hal ini juga mengarahkan kecenderungan untuk bertindak. Akan tetapi, apabila tidak ada penilaian individu yang demikian dan individu dapat mengontrol

tindakannya, maka ‘serangan’ akan terhambat atau digantikan oleh emosi lain. Dengan kata lain, *coping potential* pada emosi marah yaitu jika individu merasa bahwa situasi pemicu marah dapat diatasi dengan cara ‘menyerang’, maka marah terfasilitasi.

- *Future expectations*. Jika individu menilai lingkungan akan merespon positif terhadap ‘serangan’ yang mungkin dilakukan, maka marah akan terfasilitasi. Komponen *coping potential* dan *future expectation* hampir serupa, namun sebenarnya berbeda. *Coping potential* lebih mengacu pada apakah individu dapat melakukan ‘penyerangan’, sementara *future expectations* lebih mengacu pada apakah serangan yang akan dilakukan akan memberikan keuntungan atau kerugian pada individu.

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, keenam komponen dalam pola penilaian di atas memiliki peran dalam munculnya emosi marah, seperti suatu proses penilaian individu terhadap situasi yang terjadi. Emosi marah yang merupakan emosi negatif berawal dari penilaian individu bahwa situasi tidak berjalan sesuai dengan keinginan atau harapannya, atau dengan kata lain situasi yang terjadi tidak memfasilitasi pencapaian tujuan personal individu. Artinya, yang terjadi disini adalah *goal incongruence*. Maka untuk mengurangi munculnya emosi negatif (termasuk marah), diawali dengan mengubah penilaian individu mengenai situasi yang selama ini dianggap tidak berjalan sesuai keinginannya. Atau dapat dikatakan, bahwa untuk mengurangi munculnya emosi negatif seperti marah, diawali dengan menurunkan *goal incongruence* sehingga menjadi *goal congruence*. Dengan demikian, emosi yang mengikutinya pun akan berubah menjadi positif.

2.3. Modifikasi Kognitif-Perilaku

2.3.1. Definisi Modifikasi Kognitif-Perilaku

Modifikasi/strategi/terapi kognitif-perilaku (selanjutnya disebut dengan istilah modifikasi kognitif-perilaku) merupakan salah satu intervensi psikologis yang bertujuan mengubah perilaku *overt* (tampak jelas) dan *covert* (tersembunyi/samar) dengan mengaplikasikan metode kognitif dan metode

perilaku (Dobson & Block, 1988 dalam Sarafino, 1996). Kaplan dkk (1995 dalam Stallard, 2004) mendefinisikan modifikasi kognitif-perilaku sebagai intervensi psikoterapi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan psikologis (*psychological distress*) dan perilaku maladaptif dengan mengubah proses kognisi. Modifikasi kognitif-perilaku berdasarkan pada asumsi bahwa perasaan dan perilaku merupakan produk dari pemikiran atau dengan kata lain, pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku (Sarafino, 1996; Reinecke, Dattilo, & Freeman, 2003; Kendall & Hollon, 1979 dalam Maag, 2004).

Dari beberapa penjelasan di atas, terlihat jelas bahwa sasaran utama dalam modifikasi kognitif-perilaku adalah perubahan pemaknaan atau proses kognisi individu, yang merupakan prasyarat dari peningkatan perilaku dan perubahan emosi (Reinecke, Dattilo, & Freeman, 2003; Kendall & Hollon, 1979 dalam Maag, 2004). Dengan demikian, modifikasi kognitif-perilaku akan menghasilkan perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku (Reinecke, Dattilo, & Freeman, 2003; Kendall dalam Stallard, 2004).

2.3.2. Tujuan Modifikasi Kognitif-Perilaku

Stallard (2004) menyatakan bahwa tujuan umum modifikasi kognitif-perilaku adalah untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan keterampilan-keterampilan kognitif dan perilaku yang lebih sesuai. Lebih spesifik, Maag (2004) menyatakan bahwa tujuan modifikasi kognitif-perilaku adalah untuk mengubah kesalahan berpikir (pikiran negatif/tidak rasional) menjadi lebih konstruktif, sehingga menimbulkan pola berpikir yang adaptif. Selain itu, modifikasi kognitif-perilaku juga menyadarkan klien mengenai pentingnya peran kognisi.

2.3.3. Karakteristik Modifikasi Kognitif-Perilaku

Modifikasi kognitif-perilaku memiliki beberapa karakteristik utama yaitu (Fennel, 1989 dalam Stallard, 2004):

a. Berdasarkan pada teori

Modifikasi kognitif-perilaku didasarkan pada model-model yang teruji secara empiris, yang menjadi alasan dan fokus dari penggunaan intervensi ini. Oleh karena itu, pelaksanaan modifikasi kognitif-perilaku bersifat kohesif dan rasional, bukan hanya gabungan dari teknik-teknik yang berdiri sendiri.

b. Dibentuk dari kolaborasi terapis dan klien

Salah satu kunci dari modifikasi kognitif-perilaku adalah kerja sama antara terapis dengan klien. Klien memiliki peran aktif untuk mengidentifikasi (menentukan) tujuan mereka, menetapkan target, berlatih, dan memonitor performa mereka. Pendekatan ini memang dirancang untuk menciptakan kondisi munculnya kontrol diri yang lebih besar dan efektif. Terapis berperan menyediakan rangka kerja (framework) yang mendukung munculnya kontrol diri klien. Terapis juga mengembangkan kerja sama untuk membuat klien memahami lebih baik masalah mereka dan menemukan cara-cara alternatif dalam berpikir dan berperilaku.

c. Memiliki batasan waktu

Modifikasi kognitif-perilaku hanya memerlukan waktu yang singkat (*brief*) dan terbatas (*time limited*), biasanya tidak melebihi 16 sesi dan di banyak kasus jauh lebih singkat. Durasi yang singkat membuat intervensi ini cocok diaplikasikan pada siswa anak-anak dan remaja yang mempunyai waktu luang yang lebih singkat, karena perlu mempertimbangkan waktu sekolah (Stallard, 2004).

Carr (dalam Bond & Dryden, 2002) menyatakan bahwa modifikasi kognitif-perilaku untuk anak dan remaja yang efektif biasanya dilakukan dalam 6 sampai 10 sesi pertemuan. Smith (dalam Ramadhan, 2011) menyatakan bahwa efek positif terbesar dari sebuah psikoterapi biasanya terjadi di 6 hingga 8 sesi awal. Sementara itu, Curwen dkk (2000 dalam Ramadhan, 2011) menyatakan bahwa 6 hingga 8 sesi tepat untuk modifikasi kognitif-perilaku yang singkat. Namun Westbrook, Kennerley & Kirk (2007) menyatakan bahwa lamanya terapi tidak terstandardisasi, tergantung permasalahan yang ditangani terapis. Berikut daftar klasifikasi untuk menentukan jumlah sesi modifikasi kognitif-perilaku berdasarkan jenis kasus (Westbrook, Kennerley dan Kirk, 2007):

Jenis permasalahan	Jumlah Sesi
Ringan	Hingga 6 sesi
Ringan-menengah (<i>moderat</i>)	6-12 sesi
Menengah-parah (<i>severe</i>) Menengah-kelainan kepribadian	12-20 sesi
Parah-kelainan kepribadian	> 20 sesi

d. Bersifat objektif dan terstruktur

Maksud dari proses yang objektif adalah tujuan dan target-target dari intervensi didefinisikan secara eksplisit dan dibahas kembali secara berkala, sedangkan maksud dari proses yang terstruktur adalah adanya proses pemeriksaan, formulasi masalah, intervensi, pengawasan dan evaluasi selama intervensi berlangsung. Sebagai proses yang objektif dan terstruktur, modifikasi kognitif-perilaku juga melibatkan pengawasan secara berkala dan evaluasi terus menerus, untuk membandingkan performa selama sesi intervensi dengan hasil pemeriksaan dasar (*baseline*) (Stallard, 2004).

e. Berfokus pada masa kini

Modifikasi kognitif-perilaku berfokus menangani masalah dan kesulitan terkini. Modifikasi kognitif-perilaku tidak menggali pengalaman masa lalu yang tidak disadari maupun pengaruh biologis, neurologis dan genetis terhadap masalah psikologis, melainkan membangun proses yang baru dan lebih adaptif dalam menghadapi masalah (Kendall & Panichelli–Mindel, 1995 dalam Stallard, 2004).

f. Terdiri dari proses penemuan diri yang dibimbing

Modifikasi kognitif-perilaku adalah proses aktif yang mendorong perilaku mempertanyakan diri sendiri (*self questioning*) dan menantang asumsi-asumsi dan kepercayaan-kepercayaan (Stallard, 2004). Dalam modifikasi kognitif-perilaku, klien dianggap sebagai individu yang aktif dan tidak menerima saran terapis secara pasif (Meichenbaum, 1986 dalam Sarafino, 1996; Reinecke, Dattilo, & Freeman, 2003; Stallard, 2004). Klien dibimbing untuk menguji keakuratan pemikiran, asumsi dan kepercayaan, menemukan penjelasan alternatif dan mencoba serta menguji cara-cara baru dalam menilai kejadian atau berperilaku. Pada akhirnya, modifikasi kognitif-perilaku dimaksudkan

untuk menumbuhkan kemandirian dan mendorong upaya menolong diri sendiri (Stallard, 2004).

g. Menggunakan pendekatan *skills-based*

Modifikasi kognitif-perilaku merupakan pendekatan praktis dan didasarkan pada keterampilan terhadap pola pikir dan pola perilaku yang baru (Stallard, 2004). Klien didorong untuk mempraktikkan keterampilan dan ide-ide yang didiskusikan selama sesi intervensi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Cormier dan Hackney (2008 dalam Gladding, 2009), modifikasi kognitif-perilaku akan berhasil jika diterapkan pada klien dengan karakteristik sebagai berikut:

- Memiliki tingkat intelegensi rata-rata atau di atas rata-rata.
- Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi pikiran dan perasaan.
- Masalah yang dialami bukan termasuk psikotik atau gangguan.
- Mau dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

2.3.4. Teknik Intervensi dalam Modifikasi Kognitif-Perilaku

Menurut Stallard (2004), terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan dalam modifikasi kognitif-perilaku yang disesuaikan berdasarkan kebutuhan klien. Teknik yang digunakan dalam modifikasi kognitif-perilaku sebaiknya perlu dilihat dari jenis permasalahan dan kebutuhan klien agar dapat meningkatkan efektivitasnya. Maag (2004) menjelaskan beberapa teknik yang dapat digunakan dalam modifikasi kognitif-perilaku, yaitu *self instruction training*, *attribution retraining*, *thought stopping*, pemecahan masalah, dan restrukturisasi kognitif. Dalam penelitian ini, modifikasi kognitif-perilaku dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah kesalahan berpikir subjek penelitian sebagai penyebab dari masalah marah yang dialaminya.

- Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik modifikasi kognitif-perilaku yang menitikberatkan pada identifikasi dan perubahan keyakinan irasional dan *self-statement* negatif (Maag, 2004). Teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah penilaian klien mengenai suatu situasi,

dengan demikian mengubah emosi dan perilaku bermasalah (Sarafino, 1996). Restrukturisasi kognitif menyadarkan klien akan adanya pola yang bersifat maladaptif dalam siklus pikiran-perasaan-perilaku. Klien dibantu untuk memikirkan kembali pola tersebut dan menggantinya dengan yang lebih adaptif. Secara lebih spesifik, klien dibantu menyadari bahwa terkadang pikirannya yang mengarahkan perasaan dan perilakunya menjadi antisosial. Kemudian klien dibantu untuk mengidentifikasi pikiran, perasaan, dan perilakunya yang antisosial dan menggantinya dengan yang prososial. Jika ia berhasil, pikiran barunya ini akan mengarahkan perilakunya untuk tidak lagi membangkang di masa yang akan datang.

Dalam mengatasi masalah marah, restrukturisasi kognitif bertujuan mengendalikan pikiran-pikiran yang menimbulkan kemarahan (Attwood, 2007 dalam Kusumawati, 2012). Restrukturisasi kognitif untuk mengatasi marah diawali dengan mengajak klien untuk mengidentifikasi situasi atau kejadian yang biasanya menimbulkan marah pada dirinya. Kemudian klien dibantu untuk mengidentifikasi pikiran atau proses kognisi yang memicu marah klien (Charlesworth, 2008). Klien diminta untuk melihat kembali apakah pikirannya rasional atau tidak rasional (Ellis & Harper, 1975 dalam Charlesworth, 2008), benar atau salah, terdistorsi atau tidak akurat (Beck, 2000 dalam Charlesworth, 2008) dan mengganti pikiran irasional dan inakurat dengan pikiran-pikiran yang lebih rasional dan akurat (Charlesworth, 2008).

2.3.5. Modifikasi Kognitif-Perilaku (dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif) untuk Mengatasi Marah pada Remaja

Modifikasi kognitif-perilaku merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan marah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa modifikasi kognitif-perilaku merupakan intervensi yang paling banyak dan paling efektif untuk mengatasi masalah marah, baik dipakai secara individual maupun kelompok (Beck & Fernandez, 1998 dalam Westbrook, Kennerly & Kirk, 2007; Childre & Rosman, 2003, Kassinove & Tafrate, 2002 dalam Charlesworth, 2008; Freeman dkk, 2005 dalam Pratomo, 2010). Lebih khusus, penelitian mengenai penerapan modifikasi kognitif-perilaku

untuk remaja yang mengalami masalah marah telah dilakukan selama lebih kurang 20 tahun, dan kebanyakan menunjukkan hasil positif (Reinecke, Dattilo, & Freeman, 2003).

Salah satu penelitian yang menunjukkan efektifitas modifikasi kognitif-perilaku kelompok untuk mengatasi masalah marah pada remaja dilakukan oleh Snyder dkk (1999, dalam Bond & Dryden, 2002) kepada pasien psikiatrik di rumah sakit. Terapi diberikan dalam 4 kali pertemuan, mencakup edukasi mengenai emosi marah, penekanan pada peran interpretasi dan persepsi yang dapat menimbulkan respon marah, mencari respon alternatif selain marah terhadap perilaku orang lain, menjelaskan fungsi marah, mencari ekspresi emosi yang lebih tepat, mengajarkan strategi *coping* yang konstruktif, dan memberikan kesempatan untuk melatih strategi *coping* melalui *role play* dan *feedback* dari *peer* terhadap *performancenya*. Sementara di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Munardiansih (2007), Pratomo (2010), Kusumawati (2012), dan Nindita (2012) mengenai pengaruh modifikasi kognitif-perilaku dalam mengendalikan marah, juga terbukti efektif. Dari keempat penelitian yang pernah dilakukan tersebut terdapat persamaan, yaitu keempatnya menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini berarti juga bahwa teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif untuk mengatasi masalah marah pada remaja.

Asumsi dasar dari modifikasi kognitif-perilaku adalah bahwa kognisi mempengaruhi emosi dan perilaku. Emosi klien yang tidak sehat disebabkan oleh kesalahan berpikir atau keyakinan yang irasional (Ellis & Harper, 1975; Becks, 1976; Meichenbaum, 1977 dalam Charlesworth, 2008). Marah secara signifikan berhubungan dengan bias yang terjadi dalam proses pikir, bayangan, dan atribusi yang meliputi perasaan disalahkan, diserang, atau inferior (Deffenbacher, 1999; Smith, 1999 dalam Stiffler, 2008). Ketika remaja memberi respon emosi atau perilaku maladaptif terhadap suatu kejadian, maka diasumsikan bahwa mereka kurang memiliki keterampilan kognitif atau perilaku, atau ada yang salah pada *belief (cognitive contents)* atau kemampuan memecahkan masalah (*cognitive processes*) mereka. Dengan dasar pemikiran tersebut, modifikasi kognitif-perilaku mencoba membantu anak dan remaja dengan memfasilitasi pemrolehan

keterampilan kognitif dan perilaku baru, serta memberikan pengalaman yang dapat memfasilitasi perubahan kognisi (Reinecke, Dattilo, & Freeman, 2003).

Slabby & Guerra (dalam Kendall, 1991) bahwa perilaku agresif yang didasari oleh emosi marah dapat diubah dengan cara mengubah proses kognitif atau pikiran remaja. Oleh karena itu, intervensi modifikasi kognitif-perilaku dalam penelitian ini difokuskan pada tujuan agar subjek penelitian dapat mengendalikan berbagai pikiran negatif terhadap situasi pemicu emosi marah serta menggantinya dengan pikiran yang lebih positif. Teknik dalam modifikasi kognitif-perilaku yang bertujuan mengubah kognisi yang salah pada klien adalah restrukturisasi kognitif. Menurut Attwood (2007 dalam Kusumawati, 2012) restrukturisasi kognitif bertujuan mengendalikan pikiran-pikiran yang menimbulkan kemarahan. Pada restrukturisasi kognitif, klien dibantu membuat interpretasi baru terhadap situasi yang ambigu dengan cara yang tidak lagi pesimis, muram, dan mengancam (Reinecke dkk, 1995 dalam Carr, dalam Bond & Dryden, 2002).

Penerapan modifikasi kognitif-perilaku pada remaja membutuhkan pemahaman mengenai perkembangan remaja yang dapat mempengaruhi jalannya intervensi. Belsher & Wilkes (1994 dalam Stallard, 2004) mengidentifikasi beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam penerapan modifikasi kognitif-perilaku pada remaja:

a. Menyadari sifat *self centered* remaja

Remaja sering menunjukkan ciri terpusat pada dirinya sendiri dan mengalami kesulitan menerima sudut pandang orang lain (egosentris). Sifat ini tidak dapat diadaptasi dengan menantang egosentrisnya, melainkan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang bertujuan untuk mengklarifikasi dan memahami pandangan mereka, sehingga mereka merasa didengar dan dihargai. Remaja juga memiliki kecenderungan untuk dapat mengambil keputusan bagi dirinya sendiri (*self determination*), sehingga saat memberikan tugas, mereka perlu diberikan pilihan-pilihan agar dapat memutuskan sendiri apa yang harus mereka kerjakan.

b. Mendukung adanya kolaborasi

Modifikasi kognitif-perilaku merupakan proses kolaborasi, sehingga perbedaan antara kekuasaan terapis dan remaja perlu diperhatikan, agar terapis mampu membangun hubungan yang lebih setara dan seimbang. Terapis perlu menyampaikan kepada remaja keinginannya untuk bekerja sama dan membantu klien untuk mengatasi masalah yang dianggapnya penting. Terapis merupakan pendidik dan fasilitator, yang menyediakan kerangka kerja yang dapat dipahami oleh remaja sehingga ia bisa mengidentifikasi dan memahami cara baru dalam berpikir dan berperilaku. Proses kolaborasi memberikan kesempatan kepada remaja untuk memikirkan masalahnya dan menemukan solusi yang mungkin dilakukan. Oleh karena itu, remaja memiliki peran penting dalam membuat target dan menetapkan keputusan.

c. Mendukung objektivitas

Terapis harus berusaha untuk tetap objektif dan tidak terpengaruh sikap *self centered* remaja. Dengan sikap *self-centered*, remaja terkadang sangat meyakini pandangannya dan sulit melihat sudut pandang orang lain. Hal ini dapat menyebabkan remaja menekan terapis untuk menyetujui pandangannya. Oleh karena itu, terapis perlu berusaha untuk tetap objektif dan mendorong klien untuk menguji pandangannya dan mencari bukti yang dapat memperkuat atau melemahkan pandangannya.

d. Menggunakan pertanyaan-pertanyaan Sokratik

Bertanya dengan metode Sokratik dapat membantu remaja mengeksplorasi, melakukan pemeriksaan kembali dan menantang *belief* remaja. Pertanyaan yang digunakan sebaiknya merupakan pertanyaan yang langsung dan spesifik, serta berhubungan dengan kejadian yang konkret.

e. Menantang pikiran dikotomis

Remaja cenderung memiliki pemikiran *all or nothing*. Mereka memiliki perubahan *mood* yang dramatis dan dapat membuat terapis berpikir bahwa terapi sudah tidak perlu dilanjutkan. Penggunaan skala dalam bentuk *rating* dapat menantang pemikiran remaja yang dikotomi, sehingga dapat membantu remaja berpikir bahwa terdapat tingkatan-tingkatan di antara kedua ekstrem.

Skala dapat digunakan untuk mengukur intensitas perasaan, tingkat keyakinan terhadap pikiran, derajat tanggung jawab atau menyalahkan orang lain.

f. Melibatkan orang-orang yang signifikan dalam hidup anak

Remaja berada dalam suatu sistem sosial yang kompleks, yang melibatkan pengaruh signifikan dari keluarga, teman, dan sekolah. Mengenali dan melibatkan faktor-faktor tersebut sangat dianjurkan karena seringkali remaja tidak dapat membuat keputusan akan sesuatu yang mempengaruhi mereka.

3. METODE PENELITIAN

Bab ini akan memaparkan metode yang digunakan dalam penelitian mencakup desain penelitian, subjek penelitian, dan prosedur penelitian.

3.1. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kasus tunggal atau biasa disebut *single-subject design*. Menurut Gravetter dan Forzano (2009), desain penelitian kasus tunggal adalah desain penelitian yang menggunakan hasil dari partisipan tunggal untuk menemukan hubungan sebab-akibat. Desain penelitian kasus tunggal termasuk ke dalam desain penelitian eksperimental yang dapat digunakan pada satu partisipan. Secara lebih spesifik, desain penelitian kasus tunggal yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain AB atau disebut juga dengan desain kasus tunggal sederhana, dimana pengukuran hanya dilakukan pada saat *baseline* dan *treatment*. Melalui metode ini, peneliti bermaksud melihat efektivitas intervensi yang diberikan pada satu subjek penelitian dengan mengukur keadaan sebelum intervensi (*baseline* atau kondisi A) dan keadaan setelah diberikan (*treatment* atau kondisi B). Kelebihan dari desain penelitian ini adalah dapat dilakukannya perubahan di tengah-tengah penelitian atau intervensi tanpa mempengaruhi integritas penelitiannya (Gravetter dan Forzano, 2009). Dengan demikian, desain ini memungkinkan peneliti untuk memberikan penanganan individual.

3.2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seorang remaja putri bernama T yang berusia 13 tahun. T kerap kali merasa marah terhadap berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Hal ini menyebabkan T seringkali menampilkan perilaku yang kurang sesuai dengan tuntutan lingkungan, baik di sekolah maupun di rumah. Di sekolah, T sering menentang aturan yang tidak sukainya dan melawan guru yang menegurnya. Di rumah, T juga sering marah dan melawan orangtua (terutama ibu) jika keinginannya tidak terpenuhi. T dilaporkan oleh pihak sekolah untuk

mengikuti pemeriksaan psikologis karena masalah marah tersebut. T sendiri menyadari bahwa emosinya tidak stabil dan mudah terpancing oleh hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Gambaran lengkap mengenai T dapat dilihat pada lampiran.

3.3. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan evaluasi untuk melihat keberhasilan intervensi yang diberikan.

3.3.1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan:

a. Analisis kebutuhan

Analisis kebutuhan didapat dari pemeriksaan psikologis untuk mengetahui kondisi psikologis subjek penelitian, mulai dari kemampuan intelektual, gambaran kepribadian, serta masalah psikologis yang dialami subjek. Dari pemeriksaan psikologis, diketahui bahwa masalah yang dialami oleh subjek adalah kurang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi negatif yaitu marah yang dirasakannya. Marah yang dialami subjek disebabkan oleh penilaiannya yang cenderung negatif dalam memandang berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.

Berdasarkan pemeriksaan psikologis yang pernah dilakukan, peneliti memberikan satu sesi konseling penyampaian hasil dan saran yang dapat dilakukan oleh subjek. Namun setelah konseling diberikan, perilaku subjek di sekolah tidak mengalami perubahan, sehingga tampaknya subjek memerlukan penanganan lanjutan berupa pemberian intervensi psikologis.

b. Pertimbangan pemilihan intervensi

Berdasarkan analisis kebutuhan, diketahui bahwa subjek penelitian kurang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi marah. Menurut Lazarus (1991) yang menjelaskan emosi dari sudut pandang kognitif, emosi merupakan hasil dari penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) individu terhadap situasi tertentu. Suatu situasi dapat menimbulkan emosi positif atau negatif tergantung dari penilaian individu terhadap situasi tersebut. Marah merupakan salah satu emosi

negatif yang timbul karena adanya *goal incongruence*, yaitu individu menilai bahwa situasi yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan (*goal relevance*). Marah biasanya dialami sebagai perasaan tidak menyenangkan yang terjadi ketika seseorang berpikir bahwa dirinya telah disakiti, diperlakukan tidak sebagaimana mestinya, pemikiran/pendapatnya ditentang atau pencapaian tujuan pribadinya dihalangi (Mills, 2005).

Marah yang sering dirasakan subjek disebabkan oleh penilaiannya sendiri yang cenderung negatif dalam memandang hal-hal yang terjadi di sekitarnya. Ketika situasi tidak berjalan sesuai dengan keinginannya, subjek cenderung menyalahkan orang lain. Subjek menyalahkan aturan yang menurutnya tidak masuk akal hanya karena ia tidak mau mengikuti aturan tersebut (mis. mengikat rambut) atau subjek menyalahkan guru yang menurutnya terlalu mencampuri urusan pribadinya karena guru memberikan teguran kepada subjek yang melanggar aturan. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa penilaian subjeklah yang negatif sehingga menimbulkan emosi negatif yaitu marah pada dirinya. Oleh sebab itu, untuk mengurangi munculnya emosi marah yang dirasakan subjek, maka penilaian subjek terhadap situasi pemicu marah perlu diubah. Hal ini sesuai dengan pernyataan Wragg (1989) yaitu bahwa baik anak maupun orang dewasa akan terus bertahan pada keyakinan maladaptifnya kecuali jika keyakinan dan pernyataan diri (*self statement*) ditantang dan diubah. Dengan demikian, sasaran yang ingin diubah dalam penelitian ini adalah pikiran negatif terhadap situasi pemicu emosi marah dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif agar munculnya emosi marah pada subjek dapat berkurang.

Peneliti memilih intervensi modifikasi kognitif-perilaku, karena intervensi modifikasi menekankan pada perubahan kognisi sebagai dasar dari perubahan emosi dan peningkatan perilaku. Berbagai teknik dapat dilakukan dalam modifikasi kognitif perilaku. Peneliti memilih menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam modifikasi kognitif-perilaku untuk mengatasi marah pada subjek, karena teknik ini menitikberatkan pada identifikasi dan pengubahan keyakinan irasional dan *self-statement* negatif (Maag, 2004).

Teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah penilaian klien mengenai suatu situasi, dengan demikian mengubah emosi dan perilaku bermasalah (Sarafino, 1996). Teknik restrukturisasi kognitif dianggap sesuai untuk mengatasi masalah marah pada subjek yang disebabkan karena adanya kesalahan berpikir, yaitu subjek memberikan penilaian negatif dan cenderung menyalahkan pihak luar terhadap situasi yang tidak berjalan sesuai dengan keinginannya.

Selain itu, modifikasi kognitif-perilaku juga dipilih karena memberikan dampak positif dalam membentuk kontrol diri. Hal ini dikarenakan modifikasi kognitif-perilaku menekankan pada perubahan dalam diri individu dibandingkan intervensi lain yang bergantung pada kontrol eksternal (Wragg, 1989). Subjek yang sudah berada pada masa remaja perlu mengembangkan kontrol internal terhadap dirinya sendiri, sehingga ketika dewasa ia bisa bertanggung jawab atas perilakunya.

Modifikasi kognitif-perilaku juga biasanya hanya memerlukan waktu yang singkat dan terbatas (Stallard, 2004). Durasi yang singkat membuat intervensi ini cocok diaplikasikan pada subjek yang merupakan pelajar SMP karena perlu mempertimbangkan waktu sekolahnya. Dengan pertimbangan yang sudah dijelaskan di atas, maka intervensi modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dipilih dalam penelitian ini yang ditujukan untuk mengatasi masalah marah pada subjek.

c. Penentuan intervensi dan tujuan intervensi

Setelah mengetahui bahwa sumber masalah emosi marah adalah pikiran subjek yang cenderung negatif terhadap situasi pemicu marah, peneliti kemudian menetapkan intervensi yang akan diberikan untuk menurunkan *goal incongruence*, yaitu intervensi modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Peneliti kemudian menentukan tujuan dari intervensi yang akan diberikan, yaitu mengubah penilaian negatif subjek terhadap situasi pemicu emosi marah menjadi lebih positif sehingga dapat menurunkan *goal incongruence* terhadap situasi pemicu marah.

d. Penentuan kriteria keberhasilan intervensi

Untuk mengukur pengaruh modifikasi kognitif-perilaku dalam menurunkan *goal incongruence* terhadap situasi pemicu emosi marah, peneliti menggunakan metode wawancara. Intervensi dikatakan berhasil apabila setelah selesai dilaksanakan, subjek mampu menyebutkan pikiran-pikiran baru yang tergolong positif yang dapat menurunkan *goal incongruence* terhadap situasi pemicu perasaan marah.

e. Pengambilan data awal (*baseline*)

Pengambilan data awal dilakukan dengan metode wawancara. Wawancara adalah percakapan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu (Banister dkk dalam Pratomo, 2010). Peneliti menggunakan pedoman wawancara umum, yakni pedoman wawancara yang hanya mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa menentukan urutan pertanyaan bahkan mungkin tanpa bentuk pertanyaan eksplisit (Patton dalam Pratomo, 2010). Hal yang akan dilihat melalui wawancara meliputi situasi yang biasanya memicu emosi marah subjek saat di sekolah, penilaiannya (*appraisal*) akan situasi pemicu, dan respon emosi serta perilaku yang ia lakukan saat berhadapan dengan situasi pemicu. Berikut adalah bentuk pertanyaan yang akan diajukan oleh peneliti kepada subjek penelitian:

Coba ceritakan kejadian atau situasi yang membuatmu frustrasi (tidak sesuai dengan keinginanmu) saat berada di sekolah.

- Mengapa hal itu membuatmu frustrasi? → *goal relevance*
- Menurutmu, bagaimana situasi tersebut seharusnya terjadi? (keinginan) → *goal congruence or goal incongruence?*
- Apa yang kamu pikirkan dan rasakan saat itu?
- Apa yang selama ini kamu lakukan untuk mengatasinya?

f. Rancangan Intervensi

Rancangan intervensi dibuat setelah peneliti melakukan pengambilan data awal (*baseline*) dan didapatkan informasi mengenai kondisi emosi subjek sebelum diberikan intervensi. Selain pengambilan data awal, peneliti juga memberitahu tujuan intervensi kepada subjek dan meminta kesediaan subjek serta orangtua untuk mengikuti intervensi. Setelah subjek dan orangtua menyatakan kesediaannya mengikuti intervensi, peneliti mulai membuat rancangan program dan modul. Berdasarkan hasil pengambilan data awal, peneliti membuat rancangan intervensi sebagai berikut:

Pertemuan	Sesi	Tujuan	Prosedur Kegiatan	Metode	Estimasi Waktu	Alat Bantu
1	<u>Pendahuluan:</u> Penetapan kesepakatan dan pengambilan data awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendapatkan kesepakatan dari subjek penelitian untuk mengikuti program intervensi 2. Mendapatkan data awal sebelum membuat rancangan intervensi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tujuan pemberian intervensi kepada subjek. 2. Meminta subjek mengisi “Skala Motivasi” untuk mengetahui seberapa tinggi motivasinya mengikuti intervensi. 3. Meminta subjek menuliskan harapan dan kekhawatirannya terhadap intervensi dan membahasnya bersama. 4. Menyepakati aturan (kontrak) bersama mengenai jalannya pelaksanaan intervensi. 5. Melakukan wawancara yang bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek sebelum diberikan intervensi sebagai data awal. Hal-hal yang akan ditanyakan dalam wawancara meliputi situasi pemicu emosi marah, <i>appraisal</i> (termasuk <i>goal relevance</i> dan <i>goal congruence or incongruence</i>), respon emosi 	- Diskusi	- 45'	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar skala motivasi - Lembar harapan dan kekhawatiran - Lembar aturan (kontrak) bersama

			dan perilaku yang selama ini dialami subjek.			
2	<p>Sesi 1 Identifikasi perasaan: “Perasaanku, darimana datangnya?”</p>	<p>Subjek penelitian mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali berbagai macam perasaan dan ciri yang menyertainya. 2. Mengenali situasi pemicu dan perasaan yang dihasilkan. 3. Memahami kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan dalam situasi keseharian. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Simulasi “lemon yang dibelah” dan diskusi mengenai peran pikiran terhadap perasaan dan tindakan. 2. Penjelasan mengenai materi perasaan dan ciri yang menyertai, serta kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan menggunakan “<i>The Magic Circle</i>” 3. Meminta subjek menuliskan berbagai perasaan yang pernah dirasakan dan ciri yang menyertai. 4. Meminta subjek menyebutkan situasi yang menghasilkan berbagai perasaan tersebut. 5. Meminta subjek menyebutkan kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakannya dalam situasi keseharian 	<ul style="list-style-type: none"> - Simulasi - Diskusi - Eksplanasi - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - 10’ - 15’ - 20’ 	<ul style="list-style-type: none"> - Lembar materi - Lembar materi: <i>The Magic Circle</i> - LK 1: “<i>Rupa-rupa Rasaku</i>” - LK 2: “<i>My magic circle</i>” - Alat tulis
		<p>Indikator keberhasilan sesi 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek menyebutkan berbagai perasaan yang pernah dialami dan ciri yang menyertainya. 2. Subjek menyebutkan minimal dua situasi pemicu dan perasaan yang dihasilkan. 				

		3. Subjek menyebutkan kaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam situasi kesehariannya.				
3	Sesi 2 Identifikasi pikiran otomatis terhadap situasi pemicu perasaan marah	Subjek penelitian mampu: 1. Memahami pikiran otomatis. 2. Mengenali pikiran otomatisnya, terutama yang negatif saat menghadapi situasi pemicu perasaan marah.	1. Review sesi sebelumnya 2. Penjelasan tentang pikiran otomatis dan contoh kasus. 3. Meminta subjek menyebutkan pikiran otomatis pada situasi pemicu perasaan marah.	- Diskusi - Eksplanasi - Diskusi	- 5' - 10' - 10'	- Lembar materi: <i>Pikiran Otomatis</i> - LK 3: “ <i>Thought Bubbles</i> ”
	Indikator keberhasilan sesi 2: 1. Subjek menyebutkan pikiran otomatisnya saat menghadapi situasi pemicu perasaan marah.					
	Sesi 3 Kesalahan dalam berpikir	Subjek penelitian mampu: 1. Mengetahui jenis-jenis kesalahan berpikir 2. Mengenali jenis kesalahan berpikir yang sering dialaminya	1. Review sesi sebelumnya 2. Penjelasan tentang jenis-jenis kesalahan berpikir (<i>thinking errors</i>) 3. Menguji pemahaman subjek mengenai materi kesalahan berpikir dengan memberikan contoh kasus dan meminta subjek menyebutkan jenis kesalahan berpikir sesuai dengan yang telah dijelaskan	- Eksplanasi - Diskusi	- 10' - 10'	- Lembar materi : Kesalahan Berpikir - LK 4 : Studi kasus kesalahan berpikir.

			sebelumnya. 4. Meminta subjek mengelompokkan pikiran otomatisnya yang negatif (dari LK 3) berdasarkan jenis kesalahan berpikir yang sudah dijelaskan		- 10'	- LK 3
		<p>Indikator keberhasilan sesi 3:</p> <p>1. Subjek mampu mengelompokkan pikiran otomatisnya ke dalam jenis kesalahan berpikir.</p>				
4	Sesi 4 Restrukturisasi kognitif: <i>“Berpikir Seimbang”</i>	Subjek penelitian mampu: 1. Menyadari pikiran negatifnya tidak selalu benar 2. Memiliki pikiran yang tergolong positif terhadap situasi pemicu perasaan marah.	1. Review sesi sebelumnya 2. Menjelaskan materi <i>“Berpikir Seimbang”</i> 3. Meminta subjek menuliskan bukti-bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran otomatis (hasil dari LK 3) 4. Meminta subjek menuliskan alternatif pikiran lain (yang tergolong positif) terhadap situasi pemicu perasaan marah.	- Eksplanasi - Diskusi	10' 30'	- Lembar materi: <i>“Berpikir Seimbang”</i> - LK 5: <i>“Berpikir Seimbang”</i>
		<p>Indikator keberhasilan sesi 4:</p> <p>1. Subjek mampu menyebutkan pikiran alternatif yang tergolong positif terhadap situasi pemicu perasaan marah.</p>				
5	Sesi 5 Strategi mengontrol	Subjek penelitian mampu: 1. Memiliki	1. Review sesi sebelumnya. 2. Simulasi <i>“Kaset Rusak”</i> dan <i>diskusi</i> mengenai pikiran	- Simulasi - Diskusi	- 10'	- Rekaman lagu rusak

	<p>pikiran negatif “<i>Thought Stopping</i>”</p>	<p>strategi mengontrol pikiran negatif “<i>Thought Stopping</i>”</p>	<p>negatif yang mungkin muncul tiba-tiba layaknya simulasi yang telah dilakukan.</p> <p>3. Penjelasan materi strategi mengontrol pikiran negatif dengan “<i>Thought Stopping</i>”.</p> <p>4. Meminta subjek mencoba strategi mengontrol pikiran negatif dengan “<i>Thought Stopping</i>”</p>	<p>- Eksplanasi</p> <p>- <i>Roleplay</i></p>	<p>- 10’</p> <p>- 10’</p>	<p>- Lembar materi “<i>Thought Stopping</i>”</p>
<p>Indikator keberhasilan sesi 5:</p> <p>1. Subjek mampu mempraktekkan strategi mengontrol pikiran negatif “<i>Thought Stopping</i>” yang sudah diajarkan.</p>						
<p>6</p>	<p>Penutup: Pelaksanaan evaluasi program</p>	<p>1. Evaluasi keberhasilan proram intervensi</p> <p>2. <i>Feedback</i> pelaksanaan program intervensi</p>	<p>1. Melakukan wawancara yang sama seperti saat pengambilan data awal.</p> <p>2. Meminta subjek memberikan <i>feedback</i> mengenai pelaksanaan program:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manfaat dan kekurangan - Kemampuan peneliti dalam menyampaikan program 	<p>- Diskusi</p>		<p>- Lembar evaluasi program</p>
<p>Indikator keberhasilan program:</p> <p>Subjek mampu menyebutkan pikiran-pikiran baru yang tergolong positif yang dapat mereduksi <i>goal incongruency</i> terhadap situasi pemicu perasaan marah.</p>						

3.3.2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan intervensi sesuai dengan rancangan dan modul pegangan yang telah dibuat sebelumnya, yaitu sebanyak lima (5) sesi intervensi dan satu sesi penutup dan evaluasi. Sesi-sesi intervensi dilaksanakan dalam rentang waktu 10 hari, pertemuan dilakukan setiap dua hari sekali. Setiap pertemuan mempunyai agenda 1 sesi intervensi (kecuali sesi kedua dan sesi ketiga yang dilakukan dalam 1 pertemuan). Setiap sesi rata-rata berlangsung selama 60 sampai 90 menit. Pada akhir tiap sesi intervensi, peneliti mengevaluasi proses pelaksanaan sesi. Evaluasi tiap sesi dilakukan untuk melihat kesesuaian jalannya sesi dengan prosedur kegiatan dalam rancangan program dan tercapainya tujuan yang hendak dicapai pada tiap sesi. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk menentukan ada atau tidaknya modifikasi yang diperlukan pada sesi berikutnya.

Evaluasi akhir dilakukan di pertemuan terakhir (penutup) setelah sesi-sesi intervensi selesai dilaksanakan. Evaluasi akhir dilakukan untuk melihat kondisi subjek setelah diberikan intervensi. Evaluasi akhir dilakukan melalui metode wawancara, sama seperti pada pengambilan data awal. Adapun bentuk pertanyaan yang akan diajukan oleh peneliti kepada subjek penelitian pada wawancara evaluasi akhir adalah sebagai berikut:

Coba kamu gambarkan, kira-kira apa yang ada di pikiranmu seandainya:

- Suatu saat kamu menghadapi aturan sekolah yang tidak kamu sukai (yang selama ini kamu anggap tidak masuk akal, misalnya mengikat rambut)? Lalu apa yang akan kamu lakukan?
- Suatu saat kamu menghadapi guru-guru yang tidak kamu sukai (tidak menyenangkan)? Lalu apa yang akan kamu lakukan?

3.3.3. Tahap Analisis

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis pelaksanaan intervensi dan pencapaian tujuan intervensi. Analisis dilakukan dengan membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selain itu, peneliti juga

melakukan analisis untuk membandingkan proses pelaksanaan intervensi dengan rancangan awal. Analisis dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif, dengan cara melihat hasil pekerjaan dan pembicaraan subjek di setiap sesi intervensi, serta membandingkan hasil wawancara data awal dan hasil wawancara evaluasi.

4. HASIL DAN ANALISIS HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dijabarkan hasil yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian, mencakup gambaran umum pelaksanaan intervensi, hasil intervensi dan analisa hasil intervensi pada tiap sesi dan evaluasi keseluruhan program intervensi.

4.1. Gambaran Umum Pelaksanaan Intervensi

Secara keseluruhan, kegiatan intervensi dalam penelitian ini dilaksanakan dalam enam kali pertemuan; terdiri dari satu pertemuan pembuka, lima sesi intervensi (sesi 2 dan 3 dilakukan dalam satu hari) dan satu pertemuan penutup. Waktu pelaksanaannya sendiri dilakukan antara tanggal 16 Agustus 2012 hingga tanggal 23 September 2012. Tempat pelaksanaan intervensi adalah di ruang tamu rumah keluarga subjek yang ditetapkan berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan subjek penelitian. Tempat penelitian dirasa cukup kondusif karena suasana rumah subjek biasanya sepi dan anggota keluarga berada di ruangan lain selama pelaksanaan intervensi. Setiap pertemuan dilaksanakan dengan durasi 60-90 menit dan dilakukan pada sore hari sepulangnya subjek dari sekolah. Subjek terlihat cukup kooperatif selama mengikuti sesi-sesi intervensi. Adanya keinginan dari diri subjek untuk berubah membuatnya mau terlibat dengan aktif dalam proses tanya jawab dan pengerjaan tugas dari peneliti.

Adapun rincian pelaksanaan intervensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1. Rangkuman Kegiatan Pelaksanaan Intervensi

Waktu dan lokasi	Pukul	Kegiatan
Kamis, 16 Agustus 2012 Ruang tamu rumah keluarga subjek	15.20-16.30	Pertemuan pembuka (pengambilan data awal dan penetapan kesepakatan)
Jumat, 14 September 2012 Ruang tamu rumah keluarga subjek	15.00-16.00	Sesi 1 (Identifikasi perasaan)
Minggu, 16 September 2012 Ruang tamu rumah keluarga subjek	15.00-15.45	Sesi 2 (Identifikasi pikiran negatif terhadap situasi pemicu perasaan marah)
	15.45-16.00	Istirahat
	16.00-16.45	Sesi 3 (Identifikasi kesalahan dalam berpikir)
Selasa, 18 September 2012 Ruang tamu rumah keluarga subjek	15.30-16.30	Sesi 4 (Restrukturisasi Kognitif)

Kamis, 20 September 2012 Ruang tamu rumah keluarga subjek	11.00-12.00	Sesi 5 (Strategi mengontrol pikiran negatif)
Minggu, 23 September 2012 Ruang tamu rumah keluarga subjek	15.00-16.00	Pertemuan penutup (pengambilan data akhir dan evaluasi intervensi)

4.2. Pertemuan Pembuka (Pengambilan Data Awal dan Penetapan Kesepakatan)

4.2.1. Gambaran Umum Pelaksanaan Pertemuan Pembuka

Pertemuan pembuka dilakukan oleh peneliti pada hari Kamis tanggal 16 Agustus 2012, dari pukul 15.20 sampai 16.30, bertempat di ruang tamu rumah keluarga subjek. Pertemuan pembuka bertujuan untuk melihat kondisi subjek sebelum diberikan intervensi sebagai data awal dan mendapatkan kesepakatan dari subjek untuk mengikuti intervensi. Pada pertemuan pembuka ini, subjek terlihat cukup kooperatif. Subjek bersedia menjawab pertanyaan dari peneliti dengan baik.

Peneliti memulai pertemuan ini dengan menjalin *rapport* untuk mencairkan suasana dan mengetahui kabar terakhir subjek selama ± 10 menit. Kemudian peneliti melanjutkan dengan wawancara secara lebih spesifik untuk mendapatkan gambaran kondisi subjek sebelum diberikan intervensi sebagai data awal (hasil wawancara data awal pada sub bab berikutnya).

Selanjutnya, peneliti menjelaskan mengenai tujuan intervensi kepada subjek dan menanyakan kepada subjek kesediaannya untuk mengikuti intervensi ini. Peneliti juga meminta subjek untuk mengukur besarnya motivasinya untuk mengikuti intervensi. Dari hasil pembicaraan tersebut, peneliti mengetahui bahwa subjek bersedia mengikuti intervensi atas keinginannya sendiri yang cukup tinggi (70 persen, dengan menggunakan skala motivasi).

Peneliti kemudian menanyakan harapan dan kekhawatiran subjek dalam mengikuti intervensi. Subjek menjelaskan bahwa ia ingin agar emosinya tidak lagi meluap-luap dan suasana hatinya dapat lebih stabil setelah mengikuti intervensi. Adapun satu hal yang dikhawatirkan oleh subjek adalah waktunya yang akan terganggu jika ia akan pergi ke suatu tempat. Untuk mengurangi kekhawatiran subjek, peneliti menjelaskan bahwa waktu pertemuan akan disepakati terlebih dahulu dengan subjek dan diusahakan untuk tidak mengganggu kegiatan subjek

lainnya. Setelah itu, peneliti mengajak subjek untuk membuat aturan yang disepakati bersama agar intervensi dapat berjalan lancar (lampiran lembar kontrak bersama). Pertemuan awal kemudian ditutup dengan menyimpulkan hal yang sudah dibicarakan sebelumnya.

4.2.2. Pengambilan Data Awal Dengan Wawancara

Pengambilan data awal dilakukan dengan metode wawancara yang berlangsung selama \pm 40 menit. Subjek cukup aktif dan terbuka dalam memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan peneliti, sehingga peneliti tidak kesulitan untuk menggali jawaban yang diharapkan.

Peneliti menggunakan pedoman wawancara umum, yaitu pedoman wawancara yang hanya mencantumkan isu-isu yang harus diliput tanpa menentukan urutan pertanyaan bahkan mungkin tanpa bentuk pertanyaan eksplisit (Patton, dalam Pratomo, 2010). Setelah mendapatkan kesimpulan hasil wawancara sebagai data awal, peneliti meminta *rating* dari lima orang dosen. Hal ini dilakukan untuk menghindari adanya *experimenter bias* oleh peneliti yang juga pelaksana intervensi dan menjaga objektivitas dalam membuat kesimpulan dari hasil pengukuran. Kelima dosen yang dimintai *rating* menyatakan setuju dengan kesimpulan yang dibuat oleh peneliti. Berikut adalah hasil wawancara sebagai data awal:

Tabel 4.2. Hasil Wawancara Data Awal

Pedoman pertanyaan wawancara data awal	Hasil wawancara data awal
<p>Coba ceritakan kejadian atau situasi yang membuatmu frustrasi (tidak sesuai dengan keinginanmu) saat berada di sekolah?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengapa hal itu membuatmu frustrasi? (<i>goal relevance</i>) - Menurutmu, bagaimana situasi tersebut seharusnya terjadi? (keinginan) (<i>goal congruence or goal incongruence</i>) - Apa yang kamu pikirkan dan rasakan saat itu? - Apa yang selama ini kamu lakukan untuk mengatasinya? 	<p>Peneliti (P) : Coba ceritakan kejadian atau situasi yang membuatmu frustrasi (tidak sesuai dengan keinginanmu) saat berada di sekolah?</p> <p>Subjek (T) : maksudnya yang aku gak suka? Boleh apa aja kak?</p> <p>P: iya, boleh apa aja.</p> <p>T: umm.. aturannya. Aturan-aturan yang gak jelas.</p> <p>P: maksudnya gak jelas?</p> <p>T: ya yang gak masuk akal gitu lah.</p> <p>P: bisa kasih contoh gak, misalnya apa?</p> <p>T: aturan harus ikat rambut! Aneh banget. Itu kan suka-suka orangnya dong, mau ikat rambut atau gak.</p> <p>P: kenapa aturan itu gak sesuai keinginanmu?</p> <p>T: gak masuk akal aja masa' gak boleh diurai rambutnya. Kalau alasannya biar gak terganggu kan tergantung orangnya aja. Harusnya ya suka-suka orangnya aja</p>

	<p><i>lah. Kalau ngerasa terganggu ya diikat, kalau gak terganggu kan gak perlu diikat. Nyebelin.</i></p> <p><i>P: ooh. Jadi maksud kamu harusnya terserah siswanya ya mau ikat rambut atau gak, tergantung dia terganggu atau gak?</i></p> <p><i>T: iya, bener gitu.</i></p> <p><i>P: kalau kamu sendiri selama ini gimana?</i></p> <p><i>T: kalau aku sih gak ngerasa terganggu kalau rambut dibuka, tetap bisa konsentrasi. Makanya aku males ikat rambut. Lagian dulu di SD juga kan gak harus selalu ikat rambut, tetep bisa konsentrasi kok”.</i></p> <p><i>P: hmm.. gitu. Terus yang kamu rasain saat guru minta kamu ikat rambut gimana?</i></p> <p><i>T: aku kesel lah.</i></p> <p><i>P: yang biasanya kamu lakuin terhadap aturan itu gimana?</i></p> <p><i>T: selama ini aku nunggu ditegur dulu, baru deh aku ikat. Tapi pas ditegur, aku nyolot (balas menyauti guru) dulu baru ikat rambutnya.</i></p> <p><i>P: selain aturan ikat rambut, ada lagi gak situasi yang gak sesuai keinginanmu di sekolah?</i></p> <p><i>T: guru-gurunya! aku sebal sama guru-gurunya. sebenarnya ini sih yang paling gak aku suka.</i></p> <p><i>P: guru yang gimana yang kamu gak suka?</i></p> <p><i>T: guru-guru yang aneh. Ada dua atau tiga orang gitu deh.</i></p> <p><i>P: emang guru yang aneh itu yang gimana?</i></p> <p><i>T: yang apa-apa marah, kerjanya cuma nyindir-nyindir murid aja.</i></p> <p><i>P: menurut kamu, guru itu seharusnya gimana?</i></p> <p><i>T: harusnya guru itu lebih enak ke siswa, gak usah aneh-aneh lah. Harusnya lebih santai dan bisa bercanda ke siswa, gak harus selalu galak terus dan marah terus. Terus yang paling utama sih gak nyampurin urusan pribadi muridnya.</i></p> <p><i>P: kalau kamu sendiri, pernah disindir guru?</i></p> <p><i>T: iya, aku pernah disindir-sindir pas dikelas. Jadi di depan sekolah kan ada warung kecil gitu. Pulang sekolah aku sering nongkrong disitu bareng temen-temen. Waktu itu kebetulan juga ada kakak kelas cowo. Pas dikelas si guru nyindir bilangin aku pacaran. Padahal ya aku gak pacaran, cuma nongkrong aja disitu dan ketemu. Kenapa sih, lagian ya urusan aku gitu. Udah diluar sekolah juga kan. Cuma bisa nyindir, menurut aku guru yang kaya gitu ya terlalu ikut campur lah. Memang sih itu tempatnya masih di depan sekolah, tapi kan urusanku dong mau ngapain disana.</i></p> <p><i>P: hmm.. kenapa hal itu bikin kamu frustrasi?</i></p> <p><i>T: ya aku gak suka urusanku terlalu dicampuri. Orangtua aku aja gak larang-larang aku, ini guru kok pake larang-larang segala. Pokoknya yang aku gak suka dicampurin urusannya. Yang kaya gitu kan urusan pribadiku. Guru ya harusnya sebagai guru aja, jangan kaya ortu. Ngurusin urusan sekolah aja tuh, tapi juga yang masuk akal. Aku mikirnya waktu itu ya suka-</i></p>
--	---

	<p><i>suka aku lah, mau maen sama siapa dimana kek.</i></p> <p><i>P: jadi saat itu perasaanmu gimana?</i></p> <p><i>T: kesal banget. Pengen marah rasanya.</i></p> <p><i>P: lalu apa yang kamu lakuin saat menghadapi gurumu?</i></p> <p><i>T: biasanya kalau disindir gitu aku ngelawan aja, nyolot gitu (balas menyauti omongan guru).</i></p> <p><i>P: okay. Ada lagi gak situasi lain yang sering bikin kamu frustrasi?</i></p> <p><i>T: udah sih, itu aja kak.</i></p>
--	---

Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh subjek, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Situasi pemicu emosi marah pertama adalah aturan sekolah mengharuskan siswi mengikat rambut ketika berada di sekolah. Hal ini tidak sesuai dengan keinginan subjek, karena yang menjadi *goal relevance* bagi subjek adalah asalkan ia tetap bisa berkonsentrasi belajar, maka ia tidak harus selalu ikat rambut. Reaksi pikiran yang muncul dalam diri subjek adalah “*aturan sekolah tidak masuk akal dan tidak beralasan*”. Subjek menilai situasi sebagai *goal incongruence*, maka reaksi emosi yang muncul adalah negatif, yaitu perasaan kesal terhadap aturan yang tidak masuk akal. Selanjutnya, reaksi perilaku/tindakan yang dilakukan oleh subjek adalah tidak mau mengikuti peraturan sebelum ditegur dan melawan ketika ditegur oleh guru.
2. Situasi pemicu emosi marah kedua adalah guru menegur hal yang dianggap sebagai urusan pribadi oleh subjek. Hal ini tidak sesuai dengan keinginan subjek, karena yang menjadi *goal relevance* bagi subjek adalah urusan pribadinya (pergaulan dengan teman) tidak boleh dicampuri oleh guru. Guru seharusnya bersikap sebagai guru yang hanya mengatur urusan sekolah. Reaksi pikiran yang muncul dalam diri subjek adalah bahwa guru terlalu mencampuri urusan pribadinya dan bersikap melebihi orangtua. Subjek menilai situasi sebagai *goal incongruence*, maka reaksi perasaan yang timbul adalah rasa kesal terhadap guru. Selanjutnya, reaksi perilaku/tindakan yang ditampilkan oleh subjek adalah melawan guru dan balas menyauti guru ketika ditegur.

4.3. Pelaksanaan Intervensi

4.3.1. Sesi 1 (Identifikasi Perasaan)

Gambaran Umum Pelaksanaan Sesi 1

Sesi satu merupakan sesi pengenalan terhadap konsep modifikasi kognitif-perilaku. Peneliti mengenalkan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku kepada subjek. Sesi ini dilakukan di rumah keluarga subjek, tepatnya di ruang tamu pada tanggal 14 September 2012. Ruang tamu dirasa cukup kondusif untuk melakukan intervensi karena suasana tenang dan tidak terganggu oleh keberadaan orang lain. Intervensi sesi ini berlangsung selama 60 menit (dari pukul 15.00-16.00), termasuk kegiatan *review* sesi yang dilakukan di akhir. Sesi ini berjalan sesuai dengan prosedur yang sudah direncanakan.

Saat kegiatan berlangsung, subjek terlihat cukup kooperatif dan aktif dalam memberikan respon terhadap penjelasan dan pertanyaan peneliti. Sesi pertama dimulai dengan kegiatan simulasi. Peneliti meminta subjek untuk menutup matanya. Subjek terlihat antusias sekaligus sedikit gugup karena tidak tahu apa yang akan dilakukan peneliti. Ia menanyakan pada peneliti apa yang akan dilakukan terhadapnya. Setelah peneliti menjelaskan bahwa subjek hanya perlu membayangkan apa yang dikatakan oleh peneliti dan ia tidak perlu terlalu tegang, kegugupan subjek terlihat berkurang. Kegiatan simulasi berjalan lancar dan peneliti berhasil menggali *insight* subjek sesuai dengan rencana. Namun demikian, subjek seringkali menggunakan istilah yang ambigu sehingga peneliti perlu memperjelas maksudnya.

Setelah simulasi, peneliti mulai memberikan penjelasan materi mengenai hubungan antara perasaan, pikiran dan perilaku. Saat penjelasan materi ini, subjek terlihat seksama dalam mendengarkan peneliti. Ia juga cukup aktif dengan memberikan respon berupa pertanyaan jika ia kurang mengerti maksud peneliti maupun menimpali penjelasan peneliti dengan pengalamannya sendiri. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan tugas mengisi lembar kerja (LK) 1 yaitu “Rupa-Rupa Rasaku” dan LK 2 yaitu “*My Magic Circle*”. Subjek dapat mengerjakan tugasnya sampai selesai walaupun terkadang ia mengeluhkan kesulitannya dalam menuliskan isi pikirannya dan memilih untuk bercerita secara lisan.

Sesi ditutup dengan kegiatan merangkum dan menyimpulkan kegiatan hari ini. Subjek terlihat lebih lancar dalam menyebutkan respon (fisik dan perilaku) dari perasaan dibandingkan penyebabnya (pikiran). Namun secara umum, subjek mampu menjelaskan kembali dan menarik kesimpulan pertemuan sesi pertama dengan benar.

Rincian Pelaksanaan Sesi 1

Sesi	Identifikasi Perasaan
Waktu	Jumat, 14 September 2012 (15.00-16.00)
Tujuan	Subjek penelitian mampu: 1. Mengenali berbagai macam perasaan dan ciri yang menyertainya. 2. Mengenali situasi pemicu dan perasaan yang dihasilkan. Memahami kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan dalam situasi keseharian.
Alat Bantu	- Lembar Materi: <i>The Magic Circle</i> - LK 1: " <i>Rupa-rupa Rasaku</i> " - LK 2: " <i>My Magic Circle</i> " - Alat tulis
Indikator Keberhasilan	✓ Subjek menyebutkan berbagai perasaan yang pernah dialami dan ciri yang menyertainya. ✓ Subjek menyebutkan minimal dua situasi pemicu dan perasaan yang dihasilkan. ✓ Subjek menyebutkan kaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam situasi kesehariannya.
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
1. Di awal sesi, peneliti akan mengajak subjek melakukan simulasi "lemon yang dibelah" untuk memperkenalkan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Berikut instruksi singkat simulasi: - Tutup matamu dan dengarkan kata-kata saya dengan baik. - Saya meletakkan sebuah jeruk lemon berwarna kuning yang begitu segar dan dingin di telapak tangan kiri kamu. - Sekarang saya menyelipkan pisau di jemari tangan kanan kamu. - Pisau itu kamu pegang erat karena kamu bersiap-siap membelah lemon	<ul style="list-style-type: none"> • Sesuai prosedur dan berjalan lancar. • Subjek bersedia melakukan simulasi, walaupun di awal ia sedikit gugup terhadap apa yang akan dilakukan oleh peneliti saat peneliti memintanya untuk menutup mata. simulasi berjalan sesuai dengan prosedur. Berikut jawaban subjek dari pertanyaan yang diberikan setelah simulasi: <i>P: bagaimana rasa lemon itu.</i> <i>T: asem kak, rasanya kaya ada di lidah aku.</i> <i>P: oh ya? Kok bisa ya?</i> <i>T: kan aku bayangin kak.</i> <i>P: ooh.. tadi aku sempet lihat tanganmu bergerak kaya meremas sesuatu. Kenapa?</i> <i>T: tadi aku bayangin kaya pegang pisaunya ditangan aku. Kaya aku pegang pisaunya kenceng-kenceng.</i> <i>P: ooh gitu. Terus?</i> <i>T: iya, aku bisa ngerasain aku pegang pisau dan potong lemonnya.</i> <i>P: setelah kamu membuka mata, apa kamu lihat kalau lemon dan pisaunya ada di tanganmu.</i> <i>T: ya enggak lah kak. Kan emang aku gak pegang apa-apa.</i>

<p>yang ada di tangan kirimu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pisaumu semakin mendekati lemon, semakin dekat dan bagian tajamnya sudah menyentuh lemon - Sekarang pelan-pelan kamu membelah lemon itu dengan pisaumu, semakin terbelah, air lemonnya semakin menetes mengenai tangan kirimu. Tanpa sadar, lemon sudah terbelah - Kamu pun tak sabar untuk mencicipi rasa air lemon itu. Kamu pun menjulurkan lidahmu dan mulai menjilati bagian dalam lemon yang sudah terbelah. - Bagaimana rasa lemon itu? <p>2. Peneliti akan melakukan <i>debrief</i> dan menyimpulkan bahwa pikiran seseorang sangat mempengaruhi apa yang ia rasakan, misalnya merasakan asam lemon dan berbuat sesuatu, misalnya menelan ludah atau mengernyit. Pikiran seseorang memiliki kekuatan yang begitu besar sehingga terkadang apa yang ia pikirkan terasa begitu nyata dan mempengaruhi banyak hal dalam dirinya.</p> <p>3. Peneliti akan menjelaskan kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, ciri-ciri yang menyertai tiap perasaan, serta contoh dari tiap perasaan.</p> <p>4. Peneliti meminta subjek untuk menuliskan berbagai perasaan yang pernah dirasakan dalam kesehariannya serta ciri yang menyertai. Setelah itu, peneliti juga meminta subjek untuk menuliskan situasi yang menghasilkan perasaan tersebut, dan menyebutkan kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan.</p>	<p><i>P: terus kok kamu sampai bisa merasakan memotong lemon?</i></p> <p><i>T: iya, karena aku bayanginnya kak, kaya ada di depan mataku.</i></p> <p><i>P: jadi menurutmu apa yang menimbulkan rasa asam lemon dan gerakan tanganmu yang memegang pisau?</i></p> <p><i>T: bayangan aku kak.</i></p> <p><i>P: bayangan ya. Bayangan itu adanya dimana T?</i></p> <p><i>T: di kepala aku kak. Emm.. (berpikir) eh, di pikiran aku ya?</i></p> <p><i>P: jadi artinya apa?</i></p> <p><i>T: emm.. rasa yang aku rasain disebabkan pikiran aku. Gitu ya kak?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdasarkan jawaban subjek atas penggalan <i>insight</i> pengaruh pikiran terhadap perasaan dan perilaku, peneliti membantu menyimpulkan bahwa pikiran lah yang mempengaruhi perasaan (misalnya rasa asam lemon) dan tindakan (gerakan memegang pisau) seseorang. • Peneliti memberikan lembar materi “<i>the magic triangle</i>” dan menjelaskan kaitan pikiran, perasaan, dan perilaku serta contohnya pada berbagai perasaan. Selama penjelasan, subjek terlihat memperhatikan sambil beberapa kali menimpali penjelasan peneliti. Subjek juga sempat bertanya pada saat penjelasan mengenai emosi marah: <p><i>T: kak, kalo aku lagi marah, aku juga sering nangis.</i></p> <p><i>P: apa yang buat T menangis?</i></p> <p><i>T: kalau aku marah, kesal, tapi aku gak bisa ungkapin perasaan aku. Keluarnya nangis deh. Gimana tuh kak?</i></p> <p><i>P: tiap orang bisa punya respon yang berbeda-beda T saat mengalami perasaan tertentu. Yang saya jelaskan tadi sebagian contoh yang sering dilakukan orang. Apa T selalu menangis saat marah?</i></p> <p><i>T: gak juga sih kak. Cuma kalau aku gak bisa jelasin maksudku. Tapi lebih seringnya ya sama sih kaya yang kakak jelasin, marah atau nyolot. Hehe..</i></p> • Peneliti memberikan LK 1 dan meminta subjek menuliskan berbagai perasaan yang pernah dialaminya serta reaksi fisik yang menyertai. Subjek mendengarkan dengan seksama dan mengangguk di akhir instruksi menandakan pemahamannya. Saat mengisi LK 1, subjek memulai dengan perasaan marah, gelisah, sedih, dan yang terakhir senang. Ia dapat menyelesaikan lembar kerja dengan lancar dan cepat. • Setelah selesai, subjek langsung memberikan LK kepada peneliti. Ia menjelaskan bahwa ada beberapa ciri yang sesuai dengan materi yang telah dijelaskan (reaksi dari perasaan sedih, gelisah, dan senang) dan
--	--

	<p>ada juga yang tidak sesuai (menangis sebagai reaksi perasaan marah).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan LK 2 dan meminta subjek untuk memikirkan situasi yang biasanya memunculkan perasaan tersebut, serta pikiran dan tindakan yang dilakukannya saat itu. Secara tertulis, subjek mengisi 5 lembar LK 2 dan menjelaskannya secara lisan jika ia sulit menuliskannya. Berikut adalah kesimpulan dari jawaban subjek: <ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek merasa gelisah saat hari sebelum penerimaan rapot karena ia berpikir bahwa ia pasti tidak akan naik kelas dan ia seharusnya belajar lebih serius. Perasaan yang ditimbulkan adalah gelisah dan menyesal. Sementara tindakan yang dilakukannya adalah ia terus berdoa meminta agar dapat naik kelas dan mencurahkan perasaannya lewat media sosial. 2. Subjek merasa senang saat ia mendapatkan nilai ulangan yang jauh lebih tinggi dibandingkan temannya yang lain. Saat itu ia berpikir bahwa ternyata ia bisa lebih baik dari teman yang lain, sehingga ia merasa senang, bangga, dan percaya diri, kemudian ia langsung membagi perasaannya dengan bercerita kepada teman. 3. Saat subjek dikhianati dan dibicarakan yang tidak baik oleh seorang temannya, ia berpikir bahwa seharusnya teman dapat lebih mengerti tentang dirinya dan ia tidak menyangka bahwa temannya akan memperlakukannya seperti itu. Pikirannya ini menyebabkannya sedih dan kecewa, dan akhirnya ia menangis lalu menyindir temannya. 4. Saat dihadapkan pada aturan sekolah yang menurutnya tidak berhubungan dengan sekolah (misalnya aturan menguncir rambut), subjek berpikir bahwa aturan tersebut tidak penting sehingga ia merasa kesal dan biasanya ia akan melawan atau menentang aturan tersebut. 5. Saat latihan upacara, subjek dimarahi oleh seorang guru karena ia tidak serius menjalani latihan. Subjek berpikiran gurunya bereaksi berlebihan dengan memarahinya di depan seluruh siswa sekolah dan memermalukannya, sehingga ia merasa kesal dan marah pada guru tersebut. Lalu subjek menatap dengan tajam kepada guru tersebut dan tidak mau bernyanyi. • Berdasarkan jawaban subjek, peneliti mencoba kembali menggali <i>insight</i> mengenai pikiran yang mempengaruhi perasaan dan perilaku subjek. <p><i>P: kalau kita lihat lagi nih. Saat perasaanmu senang mendapatkan nilai lebih baik dari teman-teman, isi pikiranmu lebih ke arah positif atau negatif?</i></p> <p><i>T: positif kak, karena aku mikirnya aku bisa lebih baik dari teman lain.</i></p> <p><i>P: lalu pikiranmu saat perasaan marah bagaimana?</i></p>
--	--

	<p><i>T: emm.. (berpikir) gak tau kak. Saat aku dimarahin pas latihan upacara itu, aku mikir gurunya lebay banget deh marahnya. Biasa aja sih kayanya.</i></p> <p><i>P: kalau kamu mikirnya gini “kalau guru itu tidak menegur aku, mungkin seluruh siswa tidak akan serius latihan dan semua akan kacau” kira-kira perasaanmu saat itu gimana?</i></p> <p><i>T: kayanya aku gak bakal sekesal waktu itu deh.</i></p> <p><i>P: terus menurutmu pikiranmu dan contoh pikiran yang kakak sebutkan tadi, mana yang lebih positif?</i></p> <p><i>T: pikiran yang kakak jelasin lah.</i></p> <p><i>P: oke, berarti contoh pikiran dari kakak lebih positif dibandingkan pikiranmu saat berhadapan dengan situasi tersebut ya. Lalu perasaanmu lebih positif mana?</i></p> <p><i>T: lebih positif yang barusan, saat aku coba bayangin pikiran kakak.</i></p> <p><i>P: apa yang bisa kamu simpulkan?</i></p> <p><i>T: emmm (terdiam beberapa saat). Kalau pikiran kita lebih positif, perasaan kita jadi ikutan positif kaya waktu aku dapet nilai lebih tinggi dan ngebayangin pikiran kakak. Tapi kalau pikiran kita negatif kaya yang aku pikirin terhadap guruku itu, perasaan juga ikut-ikutan negatif ya kak?</i></p> <p><i>P: bener banget. Dan jangan lupa, tindakan kita juga terpengaruh lho oleh pikiran kita tadi.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari diskusi tersebut, dapat dilihat bahwa subjek dapat memberikan kesimpulan mengenai interaksi pikiran, perasaan, dan perilaku. Selain itu, subjek juga mengerti bahwa pikiran negatif akan mempengaruhi perasaan menjadi tidak nyaman, dan perilaku menjadi kurang tepat.
<p>Evaluasi Sesi 1</p> <p>Subjek dapat menyelesaikan semua tugas dengan lancar dan baik. Subjek mampu menyebutkan berbagai perasaan yang pernah dirasakannya (senang, sedih, gelisah, dan marah) serta reaksi fisik atau tindakan yang menyertai tiap perasaan. Subjek sudah memahami konsep interaksi pikiran, perasaan, dan perilaku yang disampaikan oleh peneliti. Hal ini terlihat dari jawaban subjek saat peneliti sesekali bertanya kepadanya. Selain itu, subjek juga mampu mengkaitkan konsep interaksi pikiran, perasaan, dan perilaku pada situasi kesehariannya. Subjek juga mengerti bahwa pikiran negatif akan mempengaruhi perasaan menjadi tidak nyaman, dan perilaku menjadi kurang tepat. Dengan demikian, seluruh indikator keberhasilan pada sesi ini tercapai.</p>	

4.3.2. Sesi 2 (Identifikasi Pikiran Negatif Terhadap Situasi Pemicu Perasaan Marah)

Gambaran umum pelaksanaan sesi 2

Sesi kedua merupakan sesi identifikasi pikiran negatif terhadap situasi pemicu perasaan, khususnya marah. Sesi kedua dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 16 September 2012, bertempat di ruang tamu rumah keluarga subjek.

Kegiatan berlangsung selama \pm 45 menit (15.00-15.45). Sesi kedua ini dilakukan pada hari yang sama dengan sesi ketiga karena kedua sesi saling berhubungan. Namun peneliti memberikan waktu untuk istirahat kepada subjek selama menit sebelum mulai sesi ketiga.

Secara umum, subjek masih kooperatif dan tergolong aktif dalam mengikuti kegiatan di sesi kedua. Sebelum kegiatan intervensi dimulai, subjek meminta kepada peneliti agar seorang temannya diperbolehkan melihat dan mendengarkan kegiatan intervensi. Subjek memberikan alasan bahwa temannya tersebut ingin tahu bagaimana kegiatan berlangsung. Namun peneliti menjelaskan bahwa keberadaan teman subjek mungkin akan mengganggu konsentrasinya, sehingga lebih baik temannya berada di ruangan lain. Akhirnya subjek dan temannya tersebut mau menuruti peneliti. Temannya pergi ke ruangan lain (kamar subjek) dan meninggalkan subjek untuk mengikuti kegiatan bersama dengan peneliti.

Kegiatan pada sesi ini sesuai dengan prosedur yang sudah direncanakan. Sesi dimulai dengan kegiatan review sesi pertama, penjelasan materi mengenai “Pikiran Otomatis”, dan tugas identifikasi pikiran otomatis oleh subjek. Pada saat penjelasan materi, subjek mengajukan beberapa pertanyaan secara langsung jika ada hal yang kurang dimengerti olehnya. Setelah dijelaskan dengan contoh, barulah subjek mengerti dengan lebih jelas. Pada saat pengerjaan tugas, subjek beberapa kali bertanya apa yang harus dilakukannya, sehingga peneliti perlu membimbingnya sambil berdiskusi.

Rincian pelaksanaan sesi 2

Sesi	Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Situasi Pemicu Perasaan Marah
Waktu	Minggu, 16 September 2012 (15.00-15.45)
Tujuan	Subjek penelitian mampu: 1. Memahami pikiran otomatis. 2. Mengenali pikiran otomatisnya, terutama yang negatif saat menghadapi situasi pemicu perasaan marah.
Alat Bantu	- Lembar materi: Pikiran Otomatis - LK 3: “ <i>Thought Bubbles</i> ”
Indikator Keberhasilan	✓ Subjek menyebutkan pikiran otomatisnya saat menghadapi situasi pemicu perasaan marah.
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
1. Review sesi 1. Peneliti meminta subjek untuk kembali	<ul style="list-style-type: none"> • Sesuai prosedur dan berjalan lancar. • Subjek berhasil menceritakan kembali kegiatan dan

<p>mengingat dan menjelaskan kegiatan-kegiatan yang telah dilakukannya pada sesi 1.</p> <p>2. Peneliti kembali menyimpulkan hasil evaluasi sesi 1 dengan menggunakan pernyataan subjek, yaitu bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berinteraksi.</p> <p>3. Peneliti memberikan penjelasan kepada subjek mengenai pikiran otomatis dan contoh kasus.</p> <p>4. Peneliti akan meminta subjek untuk menuliskan pikiran otomatis yang muncul pada dirinya, khususnya saat menghadapi situasi yang menimbulkan perasaan marah (dari LK 2).</p>	<p><i>insight</i> yang ia dapatkan dari pertemuan sebelumnya secara singkat.</p> <p><i>T: kemarin tentang perasaan, ciri-cirinya kaya reaksi fisik dan apa yang kita lakukan saat merasakan perasaan tertentu.</i></p> <p><i>P: sudah? Itu saja?</i></p> <p><i>T: gak kak. Juga tentang kaya penyebab dari perasaan kita itu tergantung dari apa yang kita pikirkan.</i></p> <p><i>P: iya, tepat sekali. Jadi bisa kita simpulkan bahwa pikiran kita, perasaan kita, dan tindakan kita saling terkait. Apa yang kita pikir akan mempengaruhi apa yang kita rasakan dan lakukan.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Saat penjelasan mengenai pikiran otomatis, subjek mengeluarkan pertanyaan jika ia belum mengerti maksud peneliti dan meminta peneliti untuk memberikan contoh cerita. <p><i>P: pikiran otomatis bisa tentang orang lain, bisa juga tentang diri sendiri.</i></p> <p><i>T: maksudnya gimana kak? Bedanya apa?</i></p> <p><i>P: gini. Misalkan kamu pernah merasa kurang mampu di salah satu pelajaran di sekolah. Pada saat itu kamu berpikir, “pelajarannya ngebosenin sih. Gurunya juga gak jelas mengajarkannya. Makanya aku jadi susah ngerti”. Kalau pikirannya seperti ini, artinya ini pikiran otomatis tentang orang lain atau situasi di luar diri kita sendiri. Tapi kalau kamu berpikir, “aku gak suka pelajaran ini. Aku malas setiap kali ikut pelajaran ini, dan aku lebih sering mengobrol dengan teman sebangku. Aku gak peduli kalau nilaiku nanti jelek”. Kalau begini, pikiran otomatis lebih kepada diri sendiri. gimana T, sudah lebih mengerti?</i></p> <p><i>T: ooh.. iya sih kak, kelihatan bedanya ya kalau begitu.</i></p> <p>...</p> <p><i>P:ada pula orang yang sangat sulit berpikiran positif. Mereka cenderung melihat segala sesuatu dari “kacamata negatif”, sehingga hanya melihat dan mendengar hal-hal yang dianggap buruk.</i></p> <p><i>T: contohnya gimana kak?</i></p> <p><i>P: misalnya nih, kamu pernah ditegur guru karena kamu ngobrol saat guru tersebut sedang menjelaskan. Lalu kamu langsung berpikir, “gurunya nyebelin banget. Pasti di agak suka sama aku. Dia memang selalu anggap aku nakal dari dulu”. Kenyataannya, guru tersebut tidak selalu memarahimu. Ia hanya marah saat kamu tidak mendengarkan penjelasannya. Ia juga pernah memujimu saat kamu berhasil mengerjakan soal. Tapi yang selalu kamu ingat hanya saat ia marah pada kamu saja.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemudian saat peneliti menjelaskan contoh kasus mengenai pikiran otomatis, subjek sesekali mengomentari dengan “ah, kalau ini pikiran otomatis
---	---

	<p><i>tentang diri sendiri ya kak”.</i></p> <p>Saat di akhir penjelasan materi, subjek dapat menyimpulkan apa yang ia tangkap dari penjelasan materi dengan lancar.</p> <p><i>T: ooh. Jadi pikiran otomatis bisa positif dan negatif. Bahaya kalau negatifnya lebih banyak.</i></p> <p><i>P: bahaya kenapa T?</i></p> <p><i>T: karena pikiran kita kan ngaruh ke perasaan sama apa yang kita lakukan. Kalau pikiran otomatis negatif lebih banyak, ya otomatis perasaan kita ikut negatif lah.</i></p> <p>Dari diskusi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa subjek sudah memahami konsep pikiran otomatis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah peneliti yakin bahwa subjek telah mengerti konsep pikiran otomatis, peneliti memberikan LK 3 dan meminta subjek menuliskan pikiran otomatis yang muncul saat menghadapi situasi yang sering membuatnya marah saat berada di sekolah. Tugas ini sebenarnya mirip dan merupakan lanjutan dari LK 2, hanya saja lebih difokuskan pada situasi yang memicu perasaan marah saja. Setelah subjek berhasil menuliskan pikiran otomatis yang seringkali muncul pada dirinya, peneliti meminta subjek untuk menilai sendiri pikiran tersebut apakah positif atau negatif. Subjek menyelesaikan tugas ini sambil sesekali bertanya dan berdiskusi dengan pemeriksa lalu menuliskannya di LK. Subjek menuliskan 3 situasi pemicu perasaan marahnya, dua merupakan lanjutan dari LK 2 dan 1 merupakan tambahan setelah ia mengingat satu situasi lagi yang pernah membuatnya marah saat berada di sekolah. Berikut adalah kesimpulan dari jawaban subjek: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saat menemui aturan sekolah yang menurutnya tidak penting (misalnya mengikat rambut), pikiran otomatis subjek yang muncul adalah <i>“tidak ada hubungan antara mengikat rambut dengan pelajaran”</i>, <i>“sekolah (aturan) tidak jelas”</i>, <i>“sekolah hanya meniru aturan dari sekolah lain”</i>. Subjek menilai bahwa ketiga pikiran otomatisnya ini tergolong negatif. 2. Situasi yang kedua adalah saat subjek dimarahi oleh seorang guru karena ia tidak serius dalam melakukan latihan upacara, subjek secara otomatis berpikir, <i>“reaksi guru tersebut berlebihan”</i>, <i>“merasa diri dipermalukan di depan seluruh siswa lain. Seharusnya guru tersebut bisa mengajaknya berbicara berdua dan menegurnya saat itu”</i>. Setelah dipikirkan kembali, subjek menganggap bahwa dua pikiran otomatisnya tersebut juga tergolong negatif. 3. Situasi pemicu perasaan marah terakhir adalah saat salah seorang guru (P) menegur subjek mengenai warna sepatu yang dipakainya. Pikiran otomatis
--	--

	<p>subjek yang muncul saat itu adalah “<i>guru tersebut nyolot banget (tidak suka pada subjek)</i>”, “<i>aku udah jelasin baik-baik malah tetap menyebalkan</i>”. Subjek menganggap kedua pikiran otomatisnya tersebut tergolong negatif.</p>
<p>Evaluasi Sesi 2 Subjek mampu memahami konsep mengenai pikiran otomatis yang dijelaskan oleh peneliti. Hal ini terlihat dari jawaban-jawaban subjek saat diskusi bersama peneliti. Ia juga mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan lancar. Dari jawaban yang diberikannya, dapat dikatakan bahwa subjek telah mampu mengidentifikasi pikiran otomatisnya yang muncul saat menghadapi situasi pemicu perasaan marah ketika ia berada di sekolah. Ia juga mampu menggolongkan pikiran otomatisnya termasuk ke positif atau negatif. Subjek menilai seluruh pikiran otomatisnya yang muncul saat berhadapan dengan situasi pemicu perasaan marah adalah tergolong negatif. Dengan demikian, indikator keberhasilan sesi kedua ini yaitu subjek menyebutkan pikiran otomatisnya saat menghadapi situasi pemicu perasaan marah dapat dikatakan tercapai.</p>	

4.3.3. Sesi 3 (Identifikasi Kesalahan dalam Berpikir)

Gambaran Umum Pelaksanaan Sesi 3

Sesi ketiga dilakukan di hari yang sama dengan sesi kedua, namun peneliti memberikan waktu untuk istirahat kepada subjek selama 15 menit sebelum memulai sesi ketiga. Sesi kedua dan ketiga dilakukan pada hari yang sama karena materi pada kedua sesi saling berhubungan. Sesi ketiga bertujuan untuk memperkenalkan berbagai jenis kesalahan berpikir, sehingga subjek mampu menggolongkan pikiran otomatis negatif (yang sudah ditemukannya di sesi kedua) ke dalam jenis kesalahan berpikir yang akan dijelaskan oleh peneliti.

Sesi ketiga berlangsung selama \pm 45 menit (16.00-16.45). Sesi ketiga berjalan lancar dan sesuai dengan prosedur. Secara umum, subjek terlihat kooperatif dan antusias dalam mengikuti sesi ini. Hal ini terlihat ketika subjek dengan semangat mengomentari perkataan peneliti di awal sesi saat peneliti mengatakan tentang “kesalahan dalam berpikir” dengan “*Wah, apaan lagi tuh kak?*”. Subjek juga beberapa kali mengomentari penjelasan peneliti jika menemukan kesalahan berpikir yang sesuai dengan dirinya. Pada saat pengerjaan tugas studi kasus jenis kesalahan berpikir, jawaban yang diberikan subjek tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti. Namun ketika peneliti meminta penjelasan dari subjek mengenai jawabannya, ia mampu mengemukakan alasannya dengan lancar. Dengan demikian, walaupun jawabannya berbeda,

peneliti menganggap subjek sudah memahami konsep kesalahan berpikir dengan baik.

Rincian Pelaksanaan Sesi 3

Sesi	Identifikasi Kesalahan dalam Berpikir
Waktu	Minggu, 16 September 2012 (16.00-16.45)
Tujuan	Subjek penelitian mampu: 1. Mengetahui jenis-jenis kesalahan berpikir 2. Mengenali jenis kesalahan berpikir yang sering dialaminya
Alat Bantu	- Lembar materi : <i>Thinking Errors</i> - LK 4 : Studi kasus kesalahan berpikir. - LK 3
Indikator Keberhasilan	✓ Subjek mengelompokkan pikiran otomatisnya ke dalam jenis kesalahan berpikir.
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menyinggung sedikit mengenai pikiran otomatis yang sudah dijelaskan di sesi kedua. 2. Peneliti menjelaskan materi mengenai kesalahan berpikir (<i>thinking errors</i>) dan jenis-jenisnya. 3. Peneliti meminta subjek menyelesaikan contoh kasus jenis kesalahan berpikir (LK 4) sesuai dengan materi yang telah dijelaskan sebelumnya untuk menguji pemahaman subjek. 4. Peneliti meminta subjek menjelaskan jawabannya LK 4. 5. Peneliti meminta subjek melihat kembali pikiran otomatis negatifnya (pada LK3) dan meminta subjek mengelompokkannya ke dalam jenis kesalahan berpikir yang sudah dijelaskan (jika ia merasa ada yang sesuai). 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesuai prosedur dan berjalan lancar. • Subjek mendengarkan dengan seksama saat peneliti sedikit mengulang kembali mengenai pikiran otomatis. • Subjek terlihat antusias saat peneliti mengatakan bahwa berikutnya akan dijelaskan mengenai kesalahan dalam berpikir. Ia berkomentar, “Wah, apaan lagi tuh kak? <i>Thinking errors? Kayanya seru. Hehe..</i>” • Subjek juga memberikan komentar saat peneliti memberikan contoh-contoh dari tiap jenis kesalahan berpikir seperti, “<i>Idih, lebai (berlebihan) banget ya sampe kayakitu</i>” pada jenis kesalahan berpikir Pikiran ekstrem; “<i>ini juga maksudnya orangnya tuh kaya suka ngeleboh-lebihin gitu ya?</i>” pada jenis kesalahan berpikir Pembesar masalah; “<i>nah, ini kaya aku kemarin waktu sebelum bagi rapor. Meramal. Hehe..</i>” pada jenis kesalahan berpikir Si peramal; dan “<i>ini juga kayanya aku sering deh kak</i>” pada jenis kesalahan berpikir Menyalahkan orang lain. • Saat penjelasan mengenai materi selesai dan peneliti menanyakan apakah subjek sudah paham jenis kesalahan berpikir atau apakah ada yang ingin ditanyakannya, subjek memberikan komentar: <i>T: udah paham sih kak. Tapi kayanya hampir mirip-mirip ya jenis kesalahan berpikirnya.</i> <i>P: yang mana yang mirip T?</i> <i>T: ini. Kaya pikiran ekstrem dan pembesar masalah. Intinya kaya suka melebihi-lebihkan sesuatu gitu.</i> <i>P: iya, memang agak mirip. Tapi kalau pikiran ekstrem, si orang hanya akan berpikir ya atau tidak sama sekali, dan gak lihat bahwa ada kemungkinan di tengah kedua pilihan itu. Kalau pada pembesar masalah, penyebab masalah yang tadinya kecil dibesar-besarkan sampai kepada hal-hal yang kadang tidak berhubungan gitu.</i> <i>T: hmm.. ya, ya.. (berpikir)</i>

	<p><i>P: kenapa T?</i></p> <p><i>T: gak apa-apa kak, lagi mikir aja. Hehe</i></p> <p><i>P: mikir apa? Ada yang mau ditanyain?</i></p> <p><i>T: gak kok kak, aku udah ngerti.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan LK 4 kepada subjek dan memintanya untuk menentukan jenis kesalahan berpikir pada 3 kasus yang diberikan. Subjek meminta pada peneliti agar ia bisa kembali melihat lembar materi karena ia belum terlalu hafal. Peneliti membolehkan subjek untuk melihat lembar materi karena tugas ini tidak bertujuan melihat kemampuan menghafal melainkan untuk menguji pemahaman subjek terhadap materi yang telah diberikan. Subjek mengerjakan tugas selama ± 10 menit. Setelah menyelesaikan tugasnya, subjek langsung memberikan LK kepada pemeriksa. Kemudian pemeriksa mengajak subjek untuk mendiskusikan jawabannya. <p><i>P: di soal pertama nih, kenapa kok menurutmu jenis kesalahan berpikirnya pembesar masalah?</i></p> <p><i>T: iya. Nih kan ceritanya si Daniel (tokoh dalam kasus) gak bisa mencapai targetnya untuk ranking 5 besar. Tapi dia sebenarnya udah dapet ranking 6, gak jauh-jauh amat dari targetnya kan. Tapi Daniel mikirnya dia gagal, nilainya jelek semua. Padahal sebenarnya kan gak jelek-jelek amat kalau dia bisa dapet ranking 6. Makanya menurutku Daniel termasuk membesar-besarkan masalah.</i></p> <p><i>P: oh gitu.. kalau di soal kedua, menurutmu jenis kesalahan berpikirnya menyalahkan orang lain. coba ceritakan.</i></p> <p><i>T: jadi si Nina (tokoh dalam cerita) kan ditegur gurunya karena ia mengobrol dengan temannya. tapi Nina mikirnya ia ditegur karena gurunya gak suka sama dia. Padahal kalau dia ditegur karena mengobrol, ya memang salah dong. Tapi dia malah nyalahin gurunya.</i></p> <p><i>P: ooh. Jadi menurutmu si Nina salah, tapi menyalahkan guru karena menegurnya?</i></p> <p><i>T: iya kak, gitu. Bener kan menyalahkan orang lain.</i></p> <p><i>P: iya, bisa termasuk itu. Terus kalau soal ketiga, menurutmu juga menyalahkan orang lain. Alasannya?</i></p> <p><i>T: sama kak. Kan sebenarnya Willy (tokoh dalam soal) tidak dipilih masuk tim oleh pelatih karena dia sudah kelas 3. Tapi, Willy malah mikir kalau pelatihnya pilih kasih, jadinya dia marah-marah ke pelatihnya.</i></p> <p><i>P: hmm.. begitu. Bagus juga pendapatmu T. Jadi kamu sudah mengerti ya tentang jenis kesalahan berpikir ini?</i></p> <p><i>T: iya kak, ngerti kok aku.</i></p> <p>Dari diskusi tersebut, peneliti menyimpulkan subjek sudah paham konsep kesalahan berpikir dan jenis-</p>
--	---

	<p>jenisnya. Walaupun jenis kesalahan berpikir yang dipilih subjek pada ketiga soal berbeda dengan yang diharapkan oleh peneliti, namun ia dapat mengemukakan pandangannya. Dari penjelasan yang diberikannya, memang pilihan jawaban subjek juga bisa dianggap benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah selesai mendiskusikan jawaban subjek pada LK 4, peneliti memberikan LK 3 yang sudah berisikan pikiran otomatis negatif subjek. Peneliti meminta subjek untuk melihat kembali pikiran otomatis negatif yang ada di LK tersebut dan memintanya menggolongkan pikiran negatif otomatis tersebut ke dalam jenis kesalahan berpikir yang sudah dijelaskan. Awalnya subjek belum mengerti instruksi dari peneliti, sehingga ia bertanya kembali apa yang harus ia lakukan. Namun setelah peneliti menjelaskan lagi yang harus dilakukannya, subjek langsung mengerti. Kali ini, subjek juga meminta kepada peneliti agar ia boleh melihat lembar materi dalam menyelesaikan tugasnya. Setelah selesai, subjek langsung memberikan jawabannya kepada peneliti. Peneliti kemudian meminta subjek untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai jawabannya secara lisan. Berikut adalah hasil jawaban subjek: <ol style="list-style-type: none"> 1. Saat menemui aturan sekolah yang menurutnya tidak penting (misalnya mengikat rambut), pikiran otomatis subjek yang muncul adalah “<i>tidak ada hubungan antara mengikat rambut dengan pelajaran</i>”, “<i>sekolah (aturan) tidak jelas</i>”. Menurut subjek, pikiran otomatis negatifnya ini termasuk ke dalam jenis kesalahan berpikir menyalahkan pihak lain, karena sebenarnya subjek tidak mau mengikuti aturan namun ia menganggap aturan tersebut tidak masuk akal. Sementara itu, pikiran otomatis negatif “<i>sekolah hanya meniru aturan dari sekolah lain</i>” termasuk ke dalam jenis kesalahan berpikir meramal, karena subjek sebenarnya tidak tahu apakah sekolah memang mengikuti aturan sekolah lain atau aturan tersebut memang dibuat oleh yayasan sekolahnya. 2. Situasi yang kedua adalah saat subjek dimarahi oleh seorang guru karena ia tidak serius dalam melakukan latihan upacara, subjek secara otomatis berpikir, “<i>reaksi guru tersebut berlebihan</i>”. Subjek menggolongkan pikiran otomatisnya ini ke dalam kesalahan berpikir jenis menyalahkan orang lain. alasannya, subjek memang bersalah karena latihan dengan tidak serius. Namun ia malah berpikir bahwa guru bereaksi berlebihan. Sedangkan pikiran otomatis “<i>merasa diri dipermalukan di depan seluruh siswa lain. Seharusnya guru tersebut bisa mengajaknya berbicara berdua dan menegurnya saat itu</i>” termasuk ke dalam jenis kesalahan berpikir pembesar masalah. Setelah dipikirkan
--	--

	<p>kembali, subjek merasa berlebihan karena mungkin saja saat itu teman-temannya yang lain tidak memerhatikannya, namun ia merasa dipermalukan di depan seluruh siswa.</p> <p>3. Situasi pemicu perasaan marah terakhir adalah saat salah seorang guru (P) menegur subjek mengenai warna sepatu yang dipakainya. Pikiran otomatis subjek yang muncul saat itu adalah “<i>guru tersebut nyolot banget (tidak suka pada subjek)</i>”, “<i>aku udah jelasin baik-baik malah tetap menyebalkan</i>”. Subjek menggolongkan pikiran otomatisnya ke dalam kesalahan berpikir menyalahkan orang lain dan meramal. Subjek saat itu berpikir bahwa gurunya <i>sensi</i> (membenci) subjek, padahal belum tentu demikian. Menurutnya, mungkin saja guru tersebut sebenarnya tidak membenci subjek, namun saat kejadian subjek yang terlalu bicara kasar kepada guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari hasil jawaban dan diskusi peneliti dengan subjek, peneliti menganggap subjek telah paham konsep kesalahan berpikir dan jenis-jenisnya, serta mampu mengkaitkannya dengan kehidupan kesehariannya, khususnya saat berhadapan dengan situasi pemicu perasaan marah.
<p>Evaluasi Sesi 3</p> <p>Subjek mampu memahami konsep kesalahan berpikir dan jenis-jenisnya yang dijelaskan oleh peneliti. Hal ini terlihat dari jawaban dan penjelasan yang dikemukakan oleh subjek secara lisan, serta diskusi dalam kegiatan-kegiatan di sesi ini. Subjek juga mampu menyelesaikan tugasnya. Walaupun pada tugas LK 4 jawabannya berbeda dari harapan peneliti, namun subjek memiliki pandangan tertentu dan bisa menjelaskan alasan dibalik jawabannya dengan jelas. Dengan demikian, peneliti tetap menganggap subjek telah memahami materi jenis kesalahan berpikir. Selain itu, subjek juga mampu menggolongkan pikiran otomatis negatifnya ke dalam jenis kesalahan berpikir berikut alasannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa indikator keberhasilan sesi ketiga tercapai.</p>	

4.3.4. Sesi 4 (Restrukturisasi Kognitif)

Gambaran Umum Pelaksanaan Sesi 4

Sesi keempat merupakan sesi restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk menyadarkan subjek bahwa pikiran negatifnya tidak selalu benar dan agar subjek memiliki pikiran alternatif yang tergolong positif terhadap situasi pemicu marah. Sesi ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 18 September 2012 dan berlangsung selama \pm 60 menit (15.30-16.30).

Pada saat peneliti tiba di rumah subjek, ternyata subjek belum sampai di rumahnya sepulang dari sekolah. Peneliti perlu menunggu beberapa waktu sampai subjek tiba di rumah. Setibanya di rumah, peneliti mempersilahkan subjek untuk

beristirahat terlebih dahulu sebelum memulai sesi. Namun subjek hanya berganti pakaian sekolahnya dan bersikeras untuk segera memulai kegiatan. Subjek terlihat kurang bersemangat selama pelaksanaan sesi ini. Peneliti menduga hal ini disebabkan karena subjek masih lelah sepulangnya dari sekolah.

Selama pelaksanaan kegiatan, subjek terlihat kurang aktif dalam merespon peneliti. Ia hanya sesekali mengomentari jika peneliti bertanya padanya. Subjek juga tidak bertanya mengenai materi yang diberikan dan mengatakan bahwa ia sudah mengerti. Namun saat pengerjaan tugas, subjek ternyata kesulitan untuk membedakan bukti penantang yang merupakan fakta yang sudah terjadi dengan pikiran seimbang yang merupakan pikiran alternatif yang ada pada diri subjek. Oleh sebab itu, penyelesaian tugas “Berpikir Seimbang” pada sesi ini diselesaikan subjek dengan panduan dari peneliti.

Rincian Pelaksanaan Sesi 4

Sesi	Restrukturisasi kognitif
Waktu	Selasa. 18 September 2012
Tujuan	Subjek penelitian mampu: 1. Menyadari pikiran negatifnya tidak selalu benar 2. Memiliki pikiran yang tergolong positif terhadap situasi pemicu perasaan marah.
Alat Bantu	- Lembar materi: “ <i>Berpikir Seimbang</i> ” - LK 5: “ <i>Berpikir Seimbang</i> ”
Indikator Keberhasilan	✓ Subjek mampu menyebutkan pikiran alternatif yang tergolong positif terhadap situasi pemicu perasaan marah.
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
1. Peneliti meminta subjek untuk mengingat kembali apa saja yang sudah dijelaskan dan dilakukan di sesi kedua dan ketiga. 2. Peneliti membantu menyimpulkan kembali materi yang diajarkan di sesi kedua dan ketiga. 3. Peneliti kemudian akan menjelaskan mengenai “Berpikir Seimbang” dan memberikan contoh kasus. 4. Peneliti bersama-sama dengan subjek akan menuliskan bukti-bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran	<ul style="list-style-type: none"> Subjek berhasil menceritakan kembali hasil pertemuan sebelumnya secara singkat kepada peneliti. <i>T: tentang kesalahan dalam berpikir, ada tujuh macam. Ada yang pikiran ekstrem, peramal, menyalahkan orang lain, menyalahkan diri, kacamata negatif, pembesar masalah, sama satu lagi tu.. emm.. apa ya kak namanya? (sambil berpikir)</i> <i>P: perasaan menguasai pikiran ya?</i> <i>T: nah, iya itu. Hehe..</i> <i>P: terus selain kesalahan berpikir, kita belajar tentang apalagi T?</i> <i>T: mm... tentang pikiran otomatis. Bisa positif, bisa negatif. Kalau yang negatif, bisa termasuk ke dalam kesalahan berpikir.</i> Dari jawaban subjek, peneliti kemudian menyimpulkan kembali hasil pertemuan sebelumnya

<p>otomatis subjek (hasil dari LK 3), kemudian meminta subjek untuk mencari dan menuliskan alternatif pikiran lain (yang tergolong positif) terhadap situasi pemicu perasaan marah.</p>	<p>dengan lebih lengkap.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti kemudian menjelaskan mengenai apa itu berpikir seimbang, dan mengapa perlu dilakukan. Saat peneliti menjelaskan materi, subjek tidak banyak memberikan komentar. Namun demikian, ia tetap terlihat mendengarkan peneliti dengan seksama sambil sesekali mengangguk menunjukkan bahwa ia mengerti apa yang sedang dibicarakan. Ia hanya bertanya apa yang dimaksud dengan bukti penantang kepada peneliti. Kemudian peneliti mencoba menjelaskannya melalui contoh studi kasus kepada subjek. Setelah dijelaskan, subjek mengaku telah paham maksudnya. Karena subjek tidak banyak berkomentar, peneliti mencoba menanyakan kembali apa yang baru saja dijelaskan. <p><i>P: jadi gimana caranya T supaya kita bisa berpikir seimbang?</i></p> <p><i>T: berhenti dulu mikir negatifnya. Kumpulkan bukti pendukung, terus cari bukti yang menantang pikiran negatif kita. Baru abis itu cari alternatif pikiran.</i></p> <p><i>P: waah.. kamu pinter T!</i></p> <p>Dari jawaban yang diberikan subjek, peneliti menganggap subjek telah memahami inti materi yang disampaikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan LK 5 kepada subjek dan menjelaskan tugasnya. Subjek diminta untuk menuliskan kembali pikiran negatifnya pada situasi pemicu perasaan marah saat ia berada di sekolah (lanjutan dari LK 3), mencari bukti pendukung pikiran negatif, mencari bukti penantang, dan mencari alternatif pikiran yang tergolong positif atau berkebalikan dengan pikiran negatifnya. • Selama pengerjaan, subjek bertanya beberapa kali kepada pemeriksa dan menunjukkan keraguannya akan apa yang ia tulis. Ia bertanya kepada pemeriksa dengan <i>,"gini ya kak?" "bener gini kan kak"</i> saat mengisi kolom-kolom di LK tersebut. Peneliti kemudian membimbing subjek dalam menyelesaikan tugasnya. Di tabel pertama, subjek keliru mengisi tabel bukti penantang dengan pikiran seimbang, sehingga peneliti menjelaskan kembali bahwa bukti penantang adalah fakta yang telah terjadi sedangkan pikiran seimbang berisi alternatif pikiran-pikiran yang dimiliki subjek. Pada saat mengisi kolom pikiran seimbang, subjek terlihat berpikir keras dan memerlukan waktu agak lama, serta sesekali bertanya kepada pemeriksa <i>"apa lagi ya kak?"</i> menunjukkan kesulitannya dalam mencari alternatif pikiran. • Saat melihat hasil jawaban subjek ada yang tidak jelas, peneliti menanyakan pada subjek maksudnya dan subjek menjelaskannya secara lisan. Hasil jawaban subjek pada LK 5 akan dijelaskan secara detil pada tabel 4.3.
---	---

Evaluasi Sesi 4

Subjek mampu memahami konsep berpikir seimbang dan bagaimana melakukannya. Hal ini terlihat dari jawaban subjek saat peneliti bertanya padanya. Dalam penyelesaian tugas, subjek terlihat sedikit kesulitan untuk mencari alternatif pikiran positif, sehingga peneliti perlu membimbingnya. Hal ini mungkin dikarenakan mencari alternatif pikiran dengan melihat sudut pandang lain merupakan hal yang baru bagi subjek dan kondisi fisik subjek yang saat itu sedang lelah mengurangi konsentrasinya dalam mengikuti sesi ini. Namun subjek berhasil menyelesaikan tugasnya dengan cukup baik. Indikator keberhasilan sesi keempat berhasil terpenuhi dan dengan demikian dapat dikatakan bahwa tujuan sesi keempat tercapai.

Tabel 4.3. Jawaban Hasil LK 5 “Berpikir Seimbang”

Situasi 1: Aturan sekolah yang tidak penting (kuncir rambut)			
Pikiran	Bukti pendukung	Bukti Penantang	Pikiran Seimbang
<ul style="list-style-type: none"> - Gak jelas banget - Ngikutin sekolah lain - Sok disiplin 	<ul style="list-style-type: none"> - tidak berhubungan dengan pelajaran (konsentrasi siswa tergantung pada masing-masing, bukan pada mengikat rambut atau tidak) - Dulu tidak wajib dikuncir (karena tau sekolah yang satu yayasan dengan sakolah subjek memiliki aturan itu, maka sekolah jadi ikut-ikutan) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ada beberapa siswa yang suka dikuncir agar lebih konsentrasi (salah satunya adalah teman subjek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mungkin memang aturan baru dari sekolah (bukannya mengikuti aturan sekolah lain) - Supaya anak-anaknya tidak main rambut atau terganggu
Situasi 2: Bapak P terlalu sentimen, cuma mau kasih tau tapi sewot banget			
Pikiran	Bukti pendukung	Bukti Penantang	Pikiran Seimbang
<ul style="list-style-type: none"> - Nyolot banget - Tidak suka sama saya - Sudah saya baikin tapi tetap nyolot 	<ul style="list-style-type: none"> - Cara ngomongnya (cara bicara Bapak P yang selalu kasar pada subjek) - Menanggapinya berlebihan (respon dalam menanggapi subjek lebih dari yang seharusnya menurut subjek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kadang-kadang aja nyolotnya (Ada kalanya Bapak P tidak bicara dengan keras kepada subjek, terkadang Bapak P baik terhadap subjek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mungkin cara bicara Bapak P memang demikian (terkadang juga keras terhadap siswa lain dan tidak hanya terhadap subjek). - Mungkin Bapak P memang mudah emosi, tidak hanya terhadap subjek saja

Situasi 3: Saat latihan upacara dimarahi guru karena tidak serius			
Pikiran	Bukti pendukung	Bukti Penantang	Pikiran Seimbang
<ul style="list-style-type: none"> - Kesal karena dimarahi di depan anak-anak (dipermalukan di depan umum) - Reaksi berlebihan (reaksi guru berlebihan dalam menanggapi subjek yang tidak serius latihan, sampai mata berkaca-kaca seperti ingin menangis) 	<ul style="list-style-type: none"> - Dimarahinya di depan anak-anak (saat itu latihan upacara dilakukan oleh seluruh siswa dari kelas 7 sampai kelas 9) - Cara ngomongnya (cara bicaranya terlalu keras menurut subjek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ibu N memang udah capek dan kesal (karena sulit mengatur banyaknya siswa untuk tertib berlatih) - Ibu N memang dasarnya tegas (dalam menerapkan aturan kepada seluruh siswa) - Situasinya siang saat panas, jadi dia (Ibu N) tambah kesal 	<ul style="list-style-type: none"> - Ibu N sudah capek dan kesal (karena kondisinya panas dan sulit mengatur banyaknya siswa untuk tertib), dan saya memang salah (karena tidak serius berlatih, sehingga wajar jika ditegur)

4.3.5. Sesi 5 (Strategi Mengontrol Pikiran)

Gambaran umum pelaksanaan sesi 5

Sesi kelima merupakan sesi strategi mengontrol pikiran dengan “*Thought Stopping*”, yang bertujuan untuk mengajarkan keterampilan kognitif kepada subjek untuk mengontrol pikiran negatifnya yang bisa muncul setiap saat. Sesi ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 20 September 2012 dan berlangsung selama \pm 60 menit. Sesi kelima dilaksanakan pada siang hari atas permintaan subjek karena hari itu ia libur sekolah dan kegiatan dapat dilakukan lebih awal.

Secara umum, sesi ini berjalan lancar dan sesuai prosedur. Subjek terlihat kooperatif dan cukup aktif dalam mengikuti kegiatan. Pada saat kegiatan simulasi, reaksi wajah subjek berubah saat mendengar suara tidak menyenangkan dalam rekaman lagu sesuai dengan harapan peneliti. Tapi ia tidak melepaskan *earphone* yang digunakannya dan terus mendengarkan sampai rekaman lagu selesai.

Di awal kegiatan *roleplay* dan latihan mengontrol pikiran, subjek tampak malu menirukan peneliti. Namun lama kelamaan ia menjadi lebih santai dan berlatih “*Thought Stopping*” dengan lebih luwes. Subjek terkadang tertawa saat berteriak “STOP!” dan melihat ke sekelilingnya untuk memastikan bahwa tidak ada orang lain yang memperhatikannya selain peneliti. Di akhir sesi, subjek

terlihat semakin serius dan berkonsentrasi dalam berlatih sambil memejamkan matanya.

Rincian pelaksanaan sesi 5

Sesi	Strategi Mengontrol Pikiran
Waktu	Kamis. 20 September 2012
Tujuan	Subjek penelitian mampu memiliki strategi mengontrol pikiran negatif “Thought Stopping”
Alat Bantu	- Rekaman lagu rusak - Lembar materi “Thought Stopping”
Indikator Keberhasilan	✓ Subjek mampu mempraktekkan strategi mengontrol pikiran negatif yang sudah diajarkan.
Perencanaan Prosedur	Pelaksanaan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Review sesi sebelumnya. Peneliti menanyakan kepada subjek akan kegiatan yang sudah dilakukan dan apa yang didapatkan subjek dari sesi sebelumnya. 2. Peneliti menyiapkan simulasi “Kaset rusak” untuk menarik <i>insight</i> subjek bahwa pikiran negatif bisa tiba-tiba muncul dan perlu dikontrol. Peneliti akan meminta subjek untuk mendengarkan sebuah lagu kesukaannya. Tiba-tiba lagu berubah menjadi suara yang tidak menyenangkan (suara jeritan melengking) dengan volume suara sangat keras. Peneliti kemudian melihat apa yang akan dilakukan oleh subjek. 3. Peneliti melakukan <i>debrief</i> dan menyimpulkan bahwa layak kaset tersebut, terkadang pikiran negatif kita bisa tiba-tiba muncul dan mengganggu kenyamanan kita, sehingga kita perlu menghentikannya. 4. Peneliti menjelaskan mengenai salah satu strategi mengontrol pikiran, yaitu “Thought Stopping” dan bagaimana melakukannya. 5. Peneliti meminta subjek mengikuti instruksi untuk melakukan “Thought Stopping” sampai subjek 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesuai prosedur dan berjalan lancar. • Subjek berhasil menjelaskan kembali secara singkat hal yang telah ia dapatkan di pertemuan sebelumnya. <i>T: kemarin tentang berpikir seimbang.</i> <i>P: iya, apa tuh berpikir seimbang?</i> <i>T: pokoknya kalau kita punya pikiran negatif terhadap sesuatu, kita harus punya alternatif pikiran lain supaya pikiran kita seimbang positif dan negatif. Karena kalau pikiran kita negatif terus, kan perasaan dan tindakan kita jadi ikutan negatif.</i> <i>P: bener banget T! Terus kamu masih ingat gak gimana caranya supaya kita bisa berpikir seimbang?</i> <i>T: emm.. (terdiam sebentar sambil berpikir). Kumpulin bukti yang mendukung, cari bukti penantangannya, terus pikirin pikiran lain yang kebalikan dari pikiran negatif kita yaitu yang positifnya.</i> <i>P: waah.. kamu hebat banget T, masih inget banget!</i> <p>Dari percakapan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa subjek berhasil mereview kembali hal yang sudah didapatnya pada sesi sebelumnya. Subjek telah memahami apa itu berpikir seimbang, mengapa hal tersebut diperlukan, dan bagaimana melakukannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajak subjek untuk melakukan simulasi “kaset rusak”. Awalnya, peneliti menanyakan pada subjek apakah ia tahu salah satu lagu yang sedang disukai banyak remaja saat ini. Saat mendengar judul lagu dan penyanyinya, wajah subjek terlihat senang karena ia juga sangat menyukai lagu tersebut. • Di tengah-tengah saat sedang mendengarkan “kaset rusak” reaksi wajah subjek berubah. Ia menarik sebelah <i>earphone</i> yang dipakainya dan berkomentar “<i>ih, apaan nih kak</i>”. Namun ia tetap mendengarkan rekaman tersebut sampai selesai. Berikut adalah percakapan setelah selesai simulasi: <i>P: gimana T rekamannya?</i>

<p>mampu melakukannya sendiri.</p> <p>6. Peneliti menguji kemampuan subjek dalam melakukan “Thought Stopping” dengan memberikan contoh kasus.</p>	<p><i>T: aneh kak. Ditengah-tengah ada suara jeritan melengking bikin serem.</i></p> <p><i>P: hmm.. tadi kakak lihat mukamu langsung berubah dan kamu langsung menarik sebelah earphone. Kenapa kamu melakukannya T?</i></p> <p><i>T: Karena gak enak di dengernya kak.</i></p> <p><i>P: maksudnya gak enak?</i></p> <p><i>T: ya bikin kupingku sakit dan suaranya menyeramkan gitu.</i></p> <p><i>P: jadi ga nyaman ya kalau terus-terusan mendengarkan suara yang mengganggu gitu.</i></p> <p><i>T: iyalah kak. Aku karena tadi penasaran aja sih, makanya kudengerin sampe selesai.</i></p> <p><i>P: hehe.. terus T, menurutmu kenapa kakak minta kamu mendengarkan rekaman tersebut?</i></p> <p><i>T: emmm.. (berpikir sebentar) gak tau kak. Emang kenapa?</i></p> <p><i>P: kalau suara kaset yang mengganggu itu diibaratkan sebagai pikiran negatif kita, kira-kira gimana?</i></p> <p><i>T: gimana? Gimana ya.. ya ga enak dong kak didengerin.</i></p> <p><i>P: bener banget! Jadi pikiran negatif kita itu seperti suara sumbang saat kita sedang mendengarkan lagu. Tidak enak didengar dan pastinya bikin kita gak nyaman.</i></p> <p><i>T: iya kak, bener-bener! Jadi gitu.. makanya kita gak boleh punya pikiran negatif banyak-banyak. Gimana kan?</i></p> <p><i>P: iya bener. Dan satu lagi, pikiran negatif kita bisa muncul kapan aja. Biar gak berkelanjutan dan akhirnya mempengaruhi perasaan dan tindakan kita jadi ikutan negatif, kita perlu belajar cara mengontrol pikiran kita T. Nah, salah satunya dengan “Thought Stopping”.</i></p> <p>Berdasarkan jawaban yang diberikan subjek, terlihat bahwa <i>insight</i> subjek mengenai bagaimana pikiran negatif mempengaruhi individu berhasil tergal. Peneliti membantu menyimpulkan kembali bahwa yang perlu dilakukan saat pikiran negatif muncul adalah dengan segera menghentikannya sebelum pikiran tersebut terus berputar dan semakin mengganggu perasaan dan tindakan individu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti menjelaskan materi “Thought Stopping” kepada subjek. Saat peneliti menerangkan bagaimana cara melakukannya dan mengatakan “STOP” dengan suara keras, subjek terlihat terkejut kemudian tertawa. <p><i>T: kenapa harus “STOP” kenceng-kenceng sih kak.</i></p> <p><i>P: supaya pikiran negatif kita kaget dan tiba-tiba berhenti, jadi gak semakin berulang-berulang.</i></p> <p><i>T: ooh gitu. Iya sih, tadi aja aku kaget sebentar. Baru bisa ngerasa lucu setelah beberapa saat.</i></p> • Setelah selesai menjelaskan materi, peneliti mengajak subjek berlatih langkah-langkah “Thought stopping” dengan mengikuti instruksi dari peneliti (penjelasan
---	--

	<p>lengkap mengenai langkah-langkahnya ada pada lampiran lembar materi). Awalnya, subjek masih merasa aneh dalam melakukannya. Ia beberapa kali tertawa geli ketika mengikuti peneliti, terutama setelah mengatakan “STOP!”. Namun pada percobaan ketiga, subjek terlihat lebih tenang dan serius. Pada percobaan keempat dan kelima, subjek berhasil mengulangi langkah-langkah “<i>thought stopping</i>” tanpa dipandu oleh peneliti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah selesai berlatih, subjek meminta kepada peneliti agar ia bisa mengubah kata “STOP” dengan tindakan lain yang tidak terlalu mencolok perhatian orang lain. Akhirnya subjek memutuskan untuk menggantinya dengan gerakan meremas tangan dengan kencang, yang menurutnya juga dapat memberhentikan pikiran negatifnya sesaat. • Peneliti menguji kemampuan subjek dalam menggunakan strategi “<i>thought stopping</i>” dengan memberikan contoh kasus dan meminta subjek melakukan apa yang sudah dilatihnya. Peneliti meminta subjek menyebutkan pikiran negatifnya dan juga menyebutkan pikiran alternatifnya dengan suara keras sehingga peneliti dapat mendengarnya. Pada kasus pertama, peneliti masih membimbing subjek dalam menyebutkan pikiran alternatif positif. Namun pada kasus kedua sampai keempat, subjek berhasil melakukannya sendiri. Rincian mengenai pikiran negatif dan pikiran alternatif positif yang disebutkan oleh subjek pada saat latihan dijelaskan pada tabel 4.4.
<p>Evaluasi Sesi 5</p> <p>Sesi kelima berjalan lancar dan sesuai dengan prosedur yang sudah direncanakan. Penggalan <i>insight</i> subjek dari kegiatan simulasi dapat dikatakan berhasil. Hal ini terlihat dari hasil <i>debrief</i> yang dilakukan, subjek mampu menyimpulkan bahwa pikiran negatif layaknya kaset rusak dapat mengganggu dan membuat individu tidak nyaman, dan oleh sebab itu perlu segera dihentikan agar tidak terus berulang. Kegiatan <i>roleplay</i> untuk berlatih strategi <i>thought stopping</i> pun dapat terlaksana dengan lancar, walaupun di awal kegiatan subjek masih merasa malu untuk melakukannya. Selain itu, ketika diberikan contoh kasus dan subjek diminta mempraktekkan strategi mengontrol pikiran, ia mampu mempraktekkannya tanpa dibimbing oleh peneliti. Dengan demikian indikator keberhasilan pada sesi ini terpenuhi dan dapat disimpulkan bahwa tujuan sesi kelima tercapai.</p>	

Tabel 4.4. Rincian Pelaksanaan *Roleplay* Studi Kasus “*Thought Stopping*”

Soal kasus	Pikiran negatif subjek	Pikiran positif	Keterangan
<p>Suatu hari, saat kamu sedang berkumpul di jam istirahat bersama teman-temanmu yang lain, kamu ditegur oleh seorang guru karena baju seragammu keluar. Saat itu, hanya kamu yang ditegur, walaupun teman-teman yang lain juga seragamnya keluar. Apa yang ada di pikiranmu?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gurunya <i>nyolot banget</i>. - Kenapa cuma aku yang ditegur? Pasti guru ini memang benci padaku. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mungkin cara bicara guru memang seperti itu. - Memang cuma namaku yang disebut, tapi mungkin teguran untuk teman-temanku juga. - Kalau kami 	<p>Masih dipandu peneliti</p>

		dibiarkan, pasti seluruh siswa akan ikut-ikutan dan sekolah menjadi tidak tertib.	
Saat diskusi kelompok, ada seorang temanmu yang sangat aktif. Ia selalu berinisiatif untuk maju dan memberikan pendapatnya. Alhasil, ia yang selalu mendapat poin dari guru. Sebenarnya kamu juga ingin maju dan mendapat poin karena kamu tahu jawabannya, namun kamu merasa temanmu tidak memberi kesempatan. Apa yang ada di pikiranmu?	<ul style="list-style-type: none"> - Egois sekali dia, tidak kasih kesempatan pada yang lain. - Dia pasti ingin mendapat nilai baik untuk dirinya sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mungkin ia termasuk orang yang tidak tahu bahwa teman lain (termasuk aku) juga ingin menjawab. - Kesempatanku dan dia sebenarnya sama, tapi aku kalah cepat dalam menjawab. 	Tanpa panduan peneliti
Suatu hari, kamu pulang terlambat ke rumah dari yang kamu janjikan. Orangtuamu langsung menanyakan berbagai hal padamu, misalnya tadi pergi kemana, bersama siapa dan apa yang dilakukan. Apa yang kamu pikirkan?	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Rese'</i> banget sih, pengen tau urusan orang terus. - Aku udah besar, bisa jaga diriku sendiri! 	<ul style="list-style-type: none"> - Mereka pasti khawatir karena aku tidak memberi kabar. - Wajar saja mereka ingin tahu, karena aku adalah anak mereka. 	Tanpa panduan peneliti
Saat kamu sedang jalan bareng dengan temanmu, kalian memutuskan untuk menonton film. Sayangnya, pilihan film antara kamu dan temanmu berbeda. Padahal kamu sangat ingin menonton film kesukaanmu. Tapi temanmu pun sangat ingin menonton filmnya. Akhirnya kalian berdebat dan tidak jadi menonton film apa pun.	<ul style="list-style-type: none"> - Egois banget. Masa gara-gara ia tidak mau mengalah jadi gagal menonton bioskop. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aku juga egois, karena bersikeras ingin menonton film kesukaanku. - Aneh banget gara-gara tidak jadi menonton film, kami jadi bertengkar. Padahal akan ada kesempatan lain untuk menonton bareng. 	Tanpa panduan peneliti

4.4. Pertemuan Penutup

Gambaran Umum Pelaksanaan Pertemuan Penutup

Pertemuan penutup bertujuan untuk menggali kondisi subjek setelah diberikan intervensi sebagai data akhir, evaluasi program oleh subjek, dan sebagai pertemuan terakhir untuk menutup pelaksanaan intervensi. Pertemuan ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 23 September 2012, berlangsung selama \pm 60 menit (pukul 15.00-16.00). Peneliti mengajak salah seorang rekan peneliti (Carla Adi Pramono) pada pertemuan penutup ini dan memintanya untuk melakukan

pengambilan data akhir dan evaluasi program. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan untuk menghindari *experimenter bias* pada saat pengambilan data.

Di awal pertemuan, peneliti memperkenalkan rekan peneliti kepada subjek. Subjek bertanya kenapa kali ini peneliti mengajak temannya. Peneliti menjelaskan bahwa hari ini yang akan mengobrol dengan subjek adalah rekan peneliti. Subjek merasa tidak keberatan dengan kehadiran rekan peneliti. Selanjutnya, rekan peneliti mencoba menjalin *rapport* selama ± 15 menit. Wawancara untuk mendapatkan data akhir mengenai kondisi subjek saat ini berlangsung selama ± 40 menit dan evaluasi program berlangsung selama ± 10 menit.

4.4.1. Pengambilan Data Akhir dengan Wawancara

Wawancara untuk mendapatkan data akhir mengenai kondisi subjek saat ini berlangsung selama ± 40 menit. Awalnya, rekan peneliti menanyakan tentang hal apa saja yang sudah dibahas bersama dengan peneliti. Pada pertanyaan ini, subjek mampu menjelaskan kembali materi yang telah diajarkan dengan lancar. Setelah mereview kembali mengenai materi yang telah diajarkan, rekan peneliti mulai melakukan wawancara pengambilan data akhir. Berikut adalah hasil wawancara data akhir:

Tabel 4.5. Hasil Wawancara Data Akhir

Pedoman pertanyaan wawancara data akhir	Hasil wawancara data akhir
<p>Coba kamu gambarkan, kira-kira apa yang ada di pikiranmu seandainya:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suatu saat kamu menghadapi aturan sekolah yang tidak kamu sukai (yang selama ini kamu anggap tidak masuk akal, misalnya mengikat rambut)? lalu apa yang akan kamu lakukan? - Suatu saat kamu menghadapi guru-guru yang tidak kamu sukai (tidak menyenangkan)? lalu apa yang akan kamu lakukan? 	<p><i>Rekan peneliti (R): T, misalnya nih, suatu saat entah di sekolah sekarang atau nanti di SMA, ada aturan sekolah (bisa mengikat rambut atau aturan apa saja) yang tidak kamu sukai dan membuat kamu kesal, kira-kira apa yang akan kamu pikirkan?</i></p> <p><i>T: tergantung dong</i></p> <p><i>R: tergantung gimana maksudnya T?</i></p> <p><i>T: tergantung aturannya. Kalau aneh banget, ya aku anggep gak masuk akal.</i></p> <p><i>R: oh gitu.. jadi kamu akan mikir bahwa aturan yang bikin kamu marah itu tidak masuk akal. Tidak masuk akal tuh yang kaya gimana?</i></p> <p><i>T: kalau gak ada hubungannya sama pelajaran atau hal-hal di sekolah, ya jadi gak masuk akal kan.</i></p> <p><i>R: hmm.. lalu apa yang akan kamu lakukan jika kamu menemui aturan seperti itu?</i></p> <p><i>T: hmm.. Apa ya (sambil berpikir). Aku mungkin akan kesal. Tapi aku akan diam aja, nurutin aturan.</i></p> <p><i>R: diam aja? Kenapa?</i></p> <p><i>T: ya kan aku udah makin besar, udah gak boleh lagi</i></p>

	<p>maen marah-marah atau ngelawan-ngelawan. Udah gak pantes lah kak, harus berubah.</p> <p>R: jadi karena kamu udah makin bertambah usianya gitu jadi kamu harus berubah?</p> <p>T: iya, karena makin besar. Juga karena proses.</p> <p>R: proses? Proses apa?</p> <p>T: itu kaya yang udah diajarin kakak. Aku harus bisa mikir seimbang. Jadi kalo aku gak suka sama sesuatu dan merasa marah, aku akan usahain cari pikiran lain yang positif supaya aku gak jadi marah.</p> <p>R: misalnya gimana?</p> <p>T: hemm.. gimana ya, misalnya ya aturan ikat rambut, aku mikirnya kalau memang ada aturan begitu, mungkin maksudnya memang supaya siswa gak terganggu konsentrasinya. Gitu deh..</p> <p>R: ooh.. oke. Terus misalnya nih ada guru yang tidak kamu sukai atau tidak menyenangkan, apa yang ada di pikiran kamu?</p> <p>T: hmm.. tergantung lagi. tergantung gurunya nyebelin atau gak.kalau dia sangat sangat sangat nyebelin dan aku gak salah, ya aku nyolot aja.</p> <p>R: ooh gitu..</p> <p>T: tapi ya aku akan usahain untuk nurut.</p> <p>R: kenapa?</p> <p>T: ya itu tadi, karena aku udah gede jadi aku harus berubah.</p> <p>R: apa yang ada dipikiranmu sampai kamu memutuskan kamu harus berubah?</p> <p>T: ya aku lakuin yang kakak kasih tau.</p> <p>R: coba ceritakan maksudnya gimana?</p> <p>T: ya misalnya ada guru yang nyebelin. Aku akan mikir, mungkin memang sifatnya si guru suka marah. atau mungkin dia marah karena aku yang ngelawan. Gitu-gitu.. Pokoknya aku nyoba mikir lebih seimbang kak, dan kurangi kesalahan berpikirk.</p> <p>R: ooh gitu.. jadi kalau kamu gak suka sama guru, kamu akan cari pikiran lain agar pikiranmu seimbang? Maksudnya seimbang T?</p> <p>T: ya aku gak mikir negatif melulu. Kemarin kan aku udah tau kalo selama ini aku seringnya mikir negatif terus, jadinya aku bawaannya kesel terus.</p> <p>R: ooh.. maksudnya itu.</p> <p>T: lagian kak, aku juga beneran udah nyobain berpikir seimbang itu kok.</p> <p>R: oya? Kapan?</p> <p>T: kemaren. Hari apa ya. Hari jumat, aku diusir dari kelas sama Pak T.</p> <p>R: wah, kok bisa? Coba ceritain dong</p> <p>T: Jadi kan aku disuruh maju ngerjain soal matematika di depan kelas. Aku kerjain lah, abis itu aku langsung duduk. Pas aku duduk, ternyata ada langkah yang salah. Aku mau maju lagi benerin kesalahannya. Eh, pas aku jalan ke depan, malah dimarahin, terus Pak T bilang, "udah gak usah dibenerin. Mau diapain juga emang kamu gak akan bisa!". Aku sempet kesel</p>
--	--

	<p><i>banget, terus aku bilang, “ya kan mau nyoba dulu pak” gitu. Malah aku dimarahin terus disuruh keluar kelas. Aku mikirnya kok Pak T meremehkan aku banget. Aku kesel kak, aku sampe nangis di luar. Tapi pas nangis itu aku inget yang udah diajarin kakak. Aku merenung, terus mikirin pikiran lain yang positif. Aku mikir mungkin tadi aku juga nyolot dan melawan, jadi Pak T tambah marah ke aku. Abis itu, perasaan kesalku agak-agak berkurang dikit sih.</i></p> <p><i>R: waah berarti kamu udah bisa lancar pake berpikir seimbang itu ya T?</i></p> <p><i>T: emm.. ya gak langsung lancar juga sih. Kan aku juga sempet kesel, baru abis itu coba mikir lebih positif.</i></p>
--	--

Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh subjek, didapatkan bahwa saat ini subjek telah memiliki pikiran-pikiran baru yang tergolong positif dalam menghadapi situasi yang biasanya dapat memicu emosi marahnya. Subjek menekankan bahwa dia akan selalu berusaha untuk memiliki cara berpikir yang lebih seimbang, yaitu saat ia menemui situasi yang memicu emosi marahnya di sekolah (misalnya aturan atau guru), ia akan mencari pikiran lain yang lebih positif. Misalnya, ketika ia menghadapi aturan yang tidak ia sukai, ia akan melihat dari sudut pandang lain bahwa mungkin akan ada maksud lain dari aturan yang diterapkan (misalnya aturan mengikat rambut agar siswa tidak terganggu konsentrasinya). Atau jika ia dihadapkan pada guru yang tidak disukainya (misalnya ia ditegur guru), subjek akan berpikir bahwa mungkin memang sifat gurunya suka marah atau mungkin karena subjek yang melawan guru.

Bahkan, subjek telah mampu menerapkan strategi berpikir seimbang pada situasi nyata yang dihadapinya. Saat ia dimarahi guru, subjek merenung dan mencoba untuk mencari alternatif pikiran yang positif. Ia sendiri telah merasakan dampaknya, bahwa ketika ia mampu berpikir lebih positif, maka perasaannya pun menjadi lebih positif dibandingkan sebelumnya.

Jika dibandingkan kondisi subjek sebelum pemberian intervensi, yaitu pikiran subjek yang selalu negatif saat berhadapan dengan situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya, maka kondisi subjek saat ini dapat dikatakan mengalami kemajuan. Sebelum diberikan intervensi, subjek selalu melihat situasi pemicu marahnya (aturan dan guru di sekolah) sebagai kesalahan pihak luar

(misal. aturan tidak masuk akal, guru tidak suka terhadapnya). Setelah diberikan intervensi, subjek memiliki cara pandang baru (alternatif pikiran) ketika dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai keinginannya (misal. aturan mungkin memang diperlukan, orang lain seperti guru memberikan respon negatif karena perilakunya). Cara pandang baru yang subjek miliki ini tergolong lebih positif dibandingkan sebelum diberikan intervensi (langsung menyalahkan pihak luar).

Dengan memiliki pikiran yang lebih positif, maka *goal incongruency* yang dapat menimbulkan emosi marah juga menurun. Hal ini juga terbukti saat subjek memiliki pikiran lebih positif ketika berhadapan dengan situasi pemicu emosi marah (dimarahi dan diusir keluar kelas oleh guru), perasaannya menjadi lebih positif dibandingkan sebelumnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi modifikasi kognitif-perilaku berhasil menurunkan *goal incongruency* terhadap situasi pemicu marah.

4.4.2. Evaluasi Intervensi oleh Subjek

Setelah seluruh rangkaian intervensi berakhir, peneliti yang juga merupakan pelaksana intervensi meminta kesediaan subjek untuk mengevaluasi keseluruhan intervensi yang telah dilakukan. Evaluasi intervensi dilakukan oleh subjek secara tertulis dan diskusi lisan informal dengan rekan peneliti. Dalam evaluasi intervensi, beberapa aspek yang ditanyakan oleh peneliti adalah: (1) kesesuaian antara intervensi dengan harapan; (2) manfaat materi yang diberikan dalam intervensi; (3) kegiatan dalam intervensi; (4) sikap fasilitator dalam menjalankan intervensi. Secara umum, subjek memberikan penilaian positif terhadap intervensi yang dilakukan dalam enam pertemuan oleh peneliti. Berikut adalah penilaian subjek terhadap aspek-aspek dalam evaluasi:

No	Aspek	Evaluasi
1.	Kesesuaian harapan dengan intervensi dengan harapan	Subjek menilai bahwa intervensi yang diberikan sangat sesuai dengan harapannya, yaitu agar ia dapat lebih mengontrol perasaan marahnya yang selama ini meluap-luap dan agar suasana hatinya lebih stabil. Menurutnya, sekarang ia tahu bahwa untuk bisa mengontrol perasaan, ia perlu terlebih dahulu mengontrol pikirannya.
2.	Manfaat materi yang diberikan dalam intervensi	Subjek merasa intervensi yang diberikan sangat memberikan manfaat baginya. Subjek menyukai

		semua materi yang diberikan, karena menurutnya semua bermanfaat. Dengan belajar bagaimana cara mengontrol pikiran dengan berpikir seimbang, strategi <i>thought stopping</i> ia dapat menahan pikiran negatif, sehingga emosinya lebih stabil dan terkontrol, tidak lagi terlalu meluap-lupa.
3.	Kegiatan dalam intervensi	Subjek menyukai semua aktivitas yang dilakukan selama intervensi, terutama simulasi “lemon yang dibelah”, simulasi “kaset rusak”, dan berlatih <i>thought stopping</i> . Namun ia juga menyarankan sebaiknya kegiatan dapat dilakukan dengan lebih kreatif (misalnya dengan permainan), karena lebih banyak kegiatan dalam intervensi ini adalah penjelasan materi dan diskusi biasa.
4.	Sikap fasilitator dalam menjalankan intervensi	Menurut subjek, sikap fasilitator sangat baik dalam menjalankan intervensi. Subjek merasa fasilitator ramah dan asik karena tidak membuat suasana menjadi kaku dan seringkali mengajak subjek bercanda. Hal ini membuat subjek tidak merasa terlalu bosan dengan kegiatan yang dilakukan.

5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan hasil penelitian, diskusi mengenai hal-hal terkait dengan hasil penelitian, serta saran yang peneliti ajukan bagi penelitian serupa di masa yang akan datang.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan pelaksanaan, kriteria keberhasilan intervensi, dan hasil yang didapat dari pelaksanaan intervensi, maka dapat didapatkan kesimpulan bahwa modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat menurunkan *goal incongruence* terhadap situasi pemicu marah pada remaja yang mengalami kesulitan mengontrol marah. Keberhasilan modifikasi kognitif-perilaku untuk menurunkan *goal incongruence* terhadap situasi pemicu marah dilihat dari perbandingan jawaban wawancara pada saat pengambilan data awal dan evaluasi akhir. Dari perbandingan tersebut, terlihat perubahan penilaian subjek penelitian terhadap situasi pemicu emosi marah yang semula negatif (menyalahkan pihak luar seperti aturan dan guru di sekolah) menjadi lebih positif (aturan memang diperlukan, diri sudah lebih besar dan tidak pantas meluapkan kemarahan, perlu melihat cara pandang lain saat menghadapi situasi yang tidak sesuai keinginannya).

5.2. Diskusi

Intervensi psikologis modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti dapat menurunkan *goal incongruence* pada situasi pemicu marah. Hasil penelitian menunjukkan setelah 5 kali sesi intervensi, pikiran subjek mengenai situasi pemicu emosi mengalami perubahan signifikan yang semula negatif (menyalahkan pihak luar seperti aturan dan guru di sekolah) menjadi lebih positif (aturan memang diperlukan, diri sudah lebih besar dan tidak pantas meluapkan emosinya, perlu melihat cara pandang lain saat menghadapi situasi yang tidak sesuai keinginannya).

Hasil tersebut memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa modifikasi kognitif-perilaku efektif untuk mengatasi masalah marah (Beck & Fernandez, 1998 dalam Westbrook, Kennerly & Kirk, 2007; Childre & Rosman, 2003, Kassinove & Tafrate, 2002 dalam Charleswoth, 2008; Freeman dkk, 2005 dalam Pratomo, 2010; Kusumawati, 2012; Nindita, 2012), khususnya pada remaja (Snyder dkk, 1999 dalam Bond & Dryden, 2002; Munardyansih, 2007; Pratomo, 2010).

Berdasarkan hasil maupun proses dalam selama intervensi berlangsung, peneliti mengidentifikasi beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan intervensi. Menurut Lazarus (1975), kualitas, intensitas emosi, dan impuls perilaku emosional bergantung pada pemaknaan kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap suatu situasi. Secara spesifik, Cavell dan Malcolm (2007) mengatakan bahwa marah tidak disebabkan oleh situasi yang dihadapi tetapi lebih disebabkan oleh penilaian individu terhadap situasi itu sendiri. Perasaan marah muncul karena individu memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapinya, maka untuk mengatasi atau mengurangi munculnya emosi marah yang dirasakan subjek, ia perlu mengubah penilaiannya terhadap situasi pemicu marah. Setelah diberikan intervensi modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif, penilaian subjek akan situasi pemicu marah berubah menjadi lebih positif. Hal ini kemudian mempengaruhi emosi marah yang dirasakannya. Setelah penilaiannya menjadi lebih positif, subjek merasa marah yang dirasakannya terhadap situasi pemicu yang sama tidak lagi sekuat sebelum diberikan intervensi.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan subjek mengenali pikiran dan emosinya. Kemampuan klien untuk mengidentifikasi pikiran serta perasaannya diperlukan dalam keberhasilan intervensi kognitif-perilaku (Moretti dalam Bond & Dryden, 2002; Cormier & Hackney, 2008 dalam Gladding, 2009). Sesuai dengan hal tersebut, subjek berhasil mengidentifikasi perasaan, pikiran yang melatarbelakangi, serta respon emosi dan perilaku yang mengikuti (sesi 1). Setelah identifikasi perasaan secara umum, subjek diajak untuk mengidentifikasi emosi marah secara lebih mendalam pada sesi kedua. Pada sesi ini, subjek juga berhasil mengidentifikasi emosi marah

yang selama ini sering dirasakannya. Subjek menyadari bahwa marah yang selama ini ia rasakan bersumber dari pikiran negatifnya sendiri dan dapat berpengaruh terhadap perilakunya sehari-hari. Begitu subjek menyadari peran pikiran terhadap emosinya, ia merasa perlu untuk mengontrol dan mengubah pikiran-pikirannya.

Selain mengidentifikasi perasaan, subjek juga mampu merefleksikan dirinya. Artinya, subjek tidak hanya mampu melihat atau mengidentifikasi pikiran dan perasaannya, tapi juga mengintrospeksi diri, apa yang dilakukannya selama ini dan dampaknya terhadap hidupnya. Menurut Attwood (dalam Hall, 2003), kemampuan refleksi diri dari klien diperlukan agar *insight* dapat ditarik dari pikiran dan perasaannya, serta dapat dikembangkan gambaran diri yang lebih positif dan realistik. Kemampuan subjek merefleksikan diri mengarahkannya pada *insight* bahwa ekspresi kemarahannya selama ini (menentang aturan sekolah, melawan guru) yang membuatnya semakin tidak disukai guru. Subjek menyadari bahwa sumber masalah ada pada dirinya sendiri.

Terlebih lagi pada sesi ketiga, subjek diberikan psikoedukasi mengenai kesalahan berpikir yang sering dialami oleh kebanyakan orang. Psikoedukasi yang diberikan menambah kesadaran subjek bahwa selama ini ia sering melakukan kesalahan berpikir. Menurut Beck (2011 dalam Nindita, 2012), ketika klien menyadari bahwa keyakinannya selama ini salah, maka akan lebih mudah untuk diubah.

Faktor lain yang ikut mempengaruhi keberhasilan intervensi dalam penelitian ini adalah keinginan subjek untuk berubah. Subjek dalam penelitian memiliki motivasi yang cukup kuat untuk mengikuti terapi (70 % berdasarkan skala motivasi) karena ia ingin agar emosinya tidak lagi meluap-luap dan agar suasana hatinya lebih stabil. Menurut Moretti dkk (1990 dalam Bond & Dryden, 2002), motivasi tinggi dari klien untuk berubah merupakan syarat utama yang harus dipenuhi dalam pelaksanaan modifikasi kognitif-perilaku singkat. Keinginan dari klien diasumsikan dengan tanggung jawab pribadi untuk berubah. Hal ini diperlukan karena dengan sesi yang lebih sedikit, maka komitmen waktu yang kuat juga perlu dimiliki oleh klien. Maka dengan adanya motivasi yang kuat

dari subjek dalam penelitian ini untuk mengikuti intervensi, dapat dikatakan bahwa dirinya sejak awal sudah memiliki komitmen untuk memperbaiki kemampuannya dalam mengatasi marah, sehingga hal ini memudahkan jalannya sesi-sesi intervensi berikutnya.

Faktor selanjutnya yang juga mendukung keberhasilan intervensi modifikasi kognitif-perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah hubungan antara terapis dan klien. Penjalinan *rapport* yang dilakukan sejak asesmen psikologis dan keterbukaan peneliti untuk membantu membuat subjek percaya dan terbuka pula untuk bekerja sama dengan peneliti. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Moretti dkk (dalam Bond & Dryden, 2002) bahwa kemampuan klien untuk percaya dan membangun hubungan kolaboratif dengan terapis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi. Setelah subjek percaya dan mau bekerja sama, peneliti tidak mengalami kesulitan untuk menggali pengalaman-pengalamannya. Hal ini tentunya juga membuat jalannya intervensi menjadi lebih lancar.

Penelitian ini juga memiliki beberapa kendala dan kelemahan. Kendala pertama yang dialami peneliti adalah kesulitan dalam mencari referensi tentang *goal incongruence*, sehingga peneliti hanya menggunakan teori utama mengenai emosi dari Lazarus (1991). Selain itu, keengganan dari pihak subjek untuk melibatkan *significant others* (seperti orangtua, teman, dan guru di sekolah) juga menjadi kendala dalam penelitian ini. Padahal menurut Stallard (2004), dalam pelaksanaan intervensi kognitif-perilaku untuk remaja perlu melibatkan orang-orang yang signifikan dalam kehidupan anak (keluarga, teman, dan sekolah). Hal ini karena subjek penelitian menolak keterlibatan orangtua maupun guru di sekolah dalam pelaksanaan intervensi. Hubungan subjek dengan orangtua yang kurang baik membuatnya tidak mau sama sekali melibatkan orangtuanya. Sementara mengenai keterlibatan pihak sekolah, subjek juga menolak karena ia khawatir dirinya akan diledek jika teman-teman di sekolah mengetahui dirinya diberikan intervensi psikologis. Padahal menurut Feindler (dalam Kendall, 1991) *change agents* di sekolah (guru, staff, teman) dapat membantu klien untuk berubah dengan latihan melalui *role play*, memberikan *feedback* dan

reinforcement sosial untuk memperkuat keterampilan yang telah diajarkan dalam intervensi.

Kelemahan pada penelitian ini adalah mengenai evaluasi. Evaluasi tiap sesi yang telah dilakukan hanya melihat apakah subjek telah memahami materi yang diajarkan. Peneliti tidak melihat kembali apakah subjek benar-benar menerapkan apa yang sudah diajarkan kepadanya pada situasi nyata. Berikutnya, evaluasi akhir yang dilakukan peneliti diberikan dalam kurun waktu yang singkat setelah intervensi berakhir, yaitu 3 hari. Peneliti tidak melakukan *follow up* atau observasi lanjutan untuk melihat apakah efek *treatmen* akan bertahan pada subjek. Kelemahan lain dari penelitian ini yaitu peneliti kurang memperhatikan situasi diluar pelaksanaan intervensi (misalnya situasi pertemanan, situasi di sekolah dan kondisi di rumah) yang mungkin ikut berperan dalam perubahan yang dialami subjek.

5.3. Saran

Dari diskusi yang telah dijelaskan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan untuk penelitian serupa di masa yang akan datang:

1. Melibatkan *significant others* sebagai *change agents* (misalnya orangtua atau teman dan guru di sekolah) dalam pemberian intervensi modifikasi kognitif-perilaku untuk mengatasi masalah marah sehingga dapat menambah kelancaran jalannya intervensi.
2. Evaluasi tiap sesi dan evaluasi akhir sebaiknya tidak hanya melihat penguasaan subjek akan materi yang telah diajarkan, namun juga penerapannya dalam kehidupan nyata. Hal ini dapat dilakukan dengan cara observasi ataupun pengisian *behavioral checklist* oleh *significant others* seperti orangtua atau teman dan guru di sekolah.
3. Untuk melihat apakah efek intervensi akan bertahan pada subjek perlu dilakukan *follow up* atau pengukuran lanjutan dalam kurun waktu tertentu setelah *treatmen* berakhir.
4. Kontrol terhadap situasi di luar pelaksanaan intervensi (misalnya situasi pertemanan, situasi di sekolah dan kondisi di rumah) perlu lebih diperhatikan

sehingga perubahan yang terjadi pada subjek penelitian dapat dipastikan terjadi karena intervensi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraheni, A.H. (2003). Stress dan perilaku coping pada remaja yang memiliki orangtua penderita stroke. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Arlinkasari, F. (2011). Intervensi peningkatan self-esteem pada remaja dengan menggunakan strategi kognitif behavioral. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Baron, R.A., Byrne, E. (2005). *Psikologi sosial* (Edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Berk, L.E. (2008). *Infants, children, and adolescents* (6th edition). USA: Pearson.
- Bhave, S.Y., Saini, S. (2009). *Anger management*. New Delhi: Sage Publication.
- Bond, F., Dryden, W. (2002). *Handbook of brief cognitive therapy*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Brooks, J.B. (2011). *The process of parenting* (8th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Cavell, T.A., Malcolm, K.T. (2007). *Anger, aggression, and intervention for interpersonal violence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publisher.
- Charlesworth, J.R. (2008). *Helping adolescents manage anger*. Diunduh dari <http://counselingoutfitters.com/vistas/ACAPCD/ACAPCD-22.pdf>
- Gladding, S.T. (2009). *Counseling: a comprehensive profession* (6th edition). New Jersey: Pearson Ed, Inc.
- Gunarsa, S.D., Gunarsa, Y.S.D. (2010). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gravetter, F.J., Forzano, L.B. (2009). *Research methods for the behavioral sciences* (3th edition). USA : Wadsworth Cengage Learning.
- Hall, C.L. (2003). *Cognitive behaviour therapy and asperger's disorder: does treatment influence social anxiety and theory of mind*. Diunduh dari [//www.uleth.ca/dspace/bitstream/handle/10133/760/hall,%20carmen.pdf](http://www.uleth.ca/dspace/bitstream/handle/10133/760/hall,%20carmen.pdf)

- Hurlock, E.B. (1973). *Adolescent development* (4th Edition). Tokyo: McGraw Hill Kogakusha Ltd.
- _____. (1996). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Kendall, P.C. (1991). *Child and adolescent: cognitive-behavioral procedure*. New York: The Guildford Press.
- Kleinginna, P.R., Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion, vol 5, No. 4, p981*
- Kusumawati, R. (2012). *Cognitive-behavior therapy-exploring feelings* untuk mengelola rasa marah pada anak penyandang sindrom asperger. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., Barret, L.F. (2008). *The handbook of emotion* (3rd Edition). New York: Guilford.
- Maag, J.W. (2004). *Behavior management: from theoretical implications to practical applications* (2nd edition). Ontario: Thomson Learning Inc.
- Mills, H. (2005). *Introduction to anger management*. Diunduh dari http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=5802
- Munardyansih. (2007). Pengendalian marah pada anak *oppositional defiant disorder (ODD)* pada anak usia sekolah dengan teknik *cognitive behavioral therapy*. *Tugas Akhir*. (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Nazer-Bloom, L. (2005). Assessing adolescent's responses to coping skills program: an action research approach to understanding adolescents stress and coping. *ProQuest Dissertations and Theses*; 2008. Diunduh dari <http://www.proquest.com>

- Nindita, T. (2012). Efektifitas penerapan *cognitive behavior therapy* (CBT) pada anak dengan masalah pengelolaan rasa marah. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human development* (11th Edition). Boston: McGraw Hill.
- Pratomo, F. (2010). Penerapan prinsip-prinsip *cognitive behavior therapy* untuk mengendalikan marah dalam persaingan antar saudara kandung. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Ramadhan, G. (2011). *Cognitive behavioral therapy* untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) remaja. *Tesis*. (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Reilly, P.M., Shopshire, M.S. (2002). *Anger management for substance abuse and mental health clients: a cognitive behavioral therapy manual*. Rockville: US Department of Health and Human Service.
- Reinecke, M.A., Dattilo, F.M., Freeman, A. (2003). *Cognitive therapy with children and adolescents: a casebook for clinical practice* (2nd Edition). New York: The Guilford Press.
- Rice, F.P. (1990). *The adolescent* (6th Edition). Boston: Allyn and Bacon.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health* (3rd Edition). Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence* (11th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. (1996). *Principles of behavior change: understanding behavior modification techniques*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Stallard, P. (2004). *Think good-feel good: a cognitive behavior therapy workbook for children and young people*. Great Britain: John Wiley & Sons, Ltd.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Stiffler, K.L. (2008). Adolescents and Anger: An Investigation of variables that influence the expression of anger. *Disertasi*. (tidak diterbitkan). Indiana University of Pennsylvania. Diunduh dari <http://dspace.iup.edu/bitstream/handle/2069/111/Kirsten%20Stiffler%20Updated.pdf?sequence=1>

Strongman, R.T. (1998). *The psychology of emotion: theories of emotion in perspective* (4th Edition). Great Britain: John Wiley & Sons, Ltd.

Valizadeh, S., Davaji, R., Nikamal, M. (2010). The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents. *Procedia social and behavioral sciences* 5, 1195-1199.

Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *CBT : an introduction to cognitive behavior therapy*. Great Britain : Sage Publications Ltd.

Wragg, J. (1989). *Talk to yourself: a program for children and adolescents*. Melbourne: ACER Ltd.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Gambaran Sampel Penelitian

Sampel penelitian (T) adalah remaja putri berusia 13 tahun. Saat ini T duduk di kelas 8 SMP Swasta. Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa T memiliki tingkat kecerdasan yang berfungsi pada taraf rata-rata (IQ= 94, skala Wechsler). Berdasarkan potensi kemampuan dasar yang dimilikinya, T seharusnya mampu mengikuti kegiatan pembelajaran tanpa mengalami kesulitan yang sangat berarti dan mampu memperoleh prestasi yang lebih baik dari yang ditampilkannya saat ini. Hanya saja, potensi kemampuan yang dimiliki T tidak diimbangi oleh aspek kepribadian yang matang, khususnya kestabilan emosinya.

T belum memiliki stabilitas emosi yang memadai. T belum bisa mengendalikan emosinya yang meluap-luap dan mudah terpancing oleh hal-hal di sekitarnya. ketidakstabilan emosinya ini mempengaruhi perilaku dan hubungannya dengan lingkungan sekitar. T seringkali memberikan respon dan menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan karena mengikuti emosinya yang mudah terpancing, misalnya saat ditegur oleh guru karena ia sibuk melakukan aktivitasnya sendiri saat guru sedang menjelaskan, T justru marah kepada guru dan membentak gurunya, saat ibunya menegur T karena T membuat bajunya berantakan, T juga kembali marah kepada ibunya, atau saat seorang teman tidak bisa meminjamkan barang yang diinginkan olehnya, T berkata kasar dan mengejek temannya. Selain itu, T juga kurang mampu merasakan emosi orang lain karena selama ini ia tidak terbiasa menempatkan diri pada posisi orang lain. T kurang memperhatikan dan memikirkan perasaan orang lain, asalkan keinginannya terpenuhi. Oleh sebab itu, seringkali T menampilkan perilaku yang kurang dapat diterima oleh lingkungan.

Kondisi emosi yang belum stabil juga mempengaruhi sikapnya terhadap sekolah. selama ini, T lebih banyak merasakan kekurangan yang ada dibandingkan manfaat dari sekolah. ia merasakan sekolah sebagai beban dan merasa terpaksa datang ke sekolah. Oleh sebab itu, ketika berhadapan dengan hal yang tidak disukainya di sekolah, T menampilkan perilaku yang negatif. T mengkritik aturan yang berlaku, marah, dan melawan guru. dalam mengikuti proses belajarpun, T mengaku sulit berkonsentrasi jika ia tidak menyukainya pelajarannya. Sikap kerjanya buruk. T jarang memperhatikan penjelasan guru (terutama guru yang tidak disukainya) dan kualitas pekerjaannya pun terkesan seadanya. Oleh sebab itu, prestasi T semakin menurun.

Lampiran 2. Modul Intervensi

Sesi: Penetapan Kesepakatan dan Pengambilan Data Awal

Deskripsi Kegiatan

1. Peneliti menjelaskan tujuan dari intervensi yang akan diberikan, yaitu untuk membantu sampel memiliki cara pandang baru dalam menghadapi situasi yang selama ini menimbulkan emosi marah pada dirinya. Kemudian setelah menjelaskan tujuan intervensi, peneliti menanyakan kesediaan sampel untuk mengikuti intervensi.
2. Setelah sampel menyatakan bersedia, peneliti memintanya mengukur besarnya motivasi untuk mengikuti intervensi.
Alat bantu: Lembar skala motivasi
3. Peneliti meminta sampel menuliskan harapan dan kekhawatirannya untuk mengikuti intervensi.
Alat bantu: Lembar harapan dan kekhawatiran
4. Peneliti menjelaskan perlunya dibuat kontrak bersama agar intervensi dapat berjalan lancar. Kemudian peneliti bersama-sama dengan sampel membuat aturan yang harus dipatuhi selama menjalankan intervensi.
Alat bantu: Lembar kontrak belajar
5. Setelah aturan sampel sepakat untuk menjalani intervensi dan aturan yang telah ditetapkan bersama, peneliti akan melakukan wawancara untuk mendapatkan gambaran sampel saat ini yang akan digunakan sebagai data awal (*baseline*) sebelum diberikan intervensi.
Alat bantu: Panduan wawancara

SESI 1 : Identifikasi Perasaan “Perasaanku, Darimana Datangnya?”

Deskripsi kegiatan

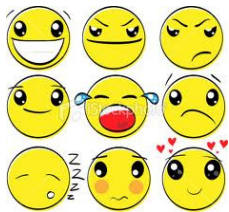
1. Di awal sesi, peneliti akan melakukan simulasi “lemon yang dibelah” untuk memperkenalkan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Berikut instruksi singkat simulasi:
 - Tutup matamu dan dengarkan kata-kata saya dengan baik.
 - Saya meletakkan sebuah jeruk lemon berwarna kuning yang begitu segar dan dingin di telapak tangan kiri kamu.
 - Sekarang saya menyelipkan pisau di jemari tangan kanan kamu.
 - Pisau itu kamu pegang erat karena kamu bersiap-siap membelah lemon yang ada di tangan kirimu
 - Pisaumu semakin mendekati lemon, semakin dekat dan bagian tajamnya sudah menyentuh lemon
 - Sekarang pelan-pelan kamu membelah lemon itu dengan pisaumu, semakin terbelah, air lemonnya semakin menetes mengenai tangan kirimu. Tanpa sadar, lemon sudah terbelah
 - Kamu pun tak sabar untuk mencicipi rasa air lemon itu. Kamu pun menjulurkan lidahmu dan mulai menjilati bagian dalam lemon yang sudah terbelah.
 - Bagaimana rasa lemon itu?
2. Peneliti akan melakukan *debrief* dan menyimpulkan bahwa pikiran seseorang sangat mempengaruhi apa yang ia rasakan, misalnya merasakan asam lemon dan berbuat sesuatu, misalnya menelan ludah atau mengernyit. Pikiran seseorang memiliki kekuatan yang begitu besar sehingga terkadang apa yang ia pikirkan terasa begitu nyata dan mempengaruhi banyak hal dalam dirinya.
3. Peneliti akan menjelaskan kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, ciri-ciri yang menyertai tiap perasaan, serta contoh dari tiap perasaan.
Alat bantu: lembar materi “*The Magic Circle*”
4. Peneliti meminta sampel untuk menuliskan berbagai perasaan yang pernah dirasakan dalam kesehariannya serta ciri yang menyertai. Setelah itu, peneliti juga meminta sampel untuk menuliskan situasi yang menghasilkan situasi tersebut, dan menyebutkan kaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan.
Alat bantu:
 - Lembar Kerja (LK) 1: “Rupa-rupa rasaku!”
 - LK 2: “*My Magic Circle*”

THE MAGIC CIRCLE

Pikiran, perasaan, dan tindakan yang kita lakukan saling berinteraksi. *The Magic Circle* membantu kita untuk mempelajari bahwa cara kita berpikir dan memandang situasi akan mempengaruhi apa yang akan terjadi berikutnya. Pikiran kita dapat menyebabkan atau menurunkan ketegangan fisik, mempengaruhi perasaan, dan mengarahkan tindakan yang akan kita lakukan. Oleh sebab itu, kita sebaiknya mengontrol pikiran kita sendiri terlebih dahulu agar dapat mengontrol hal-hal lain yang terjadi dalam hidup kita.



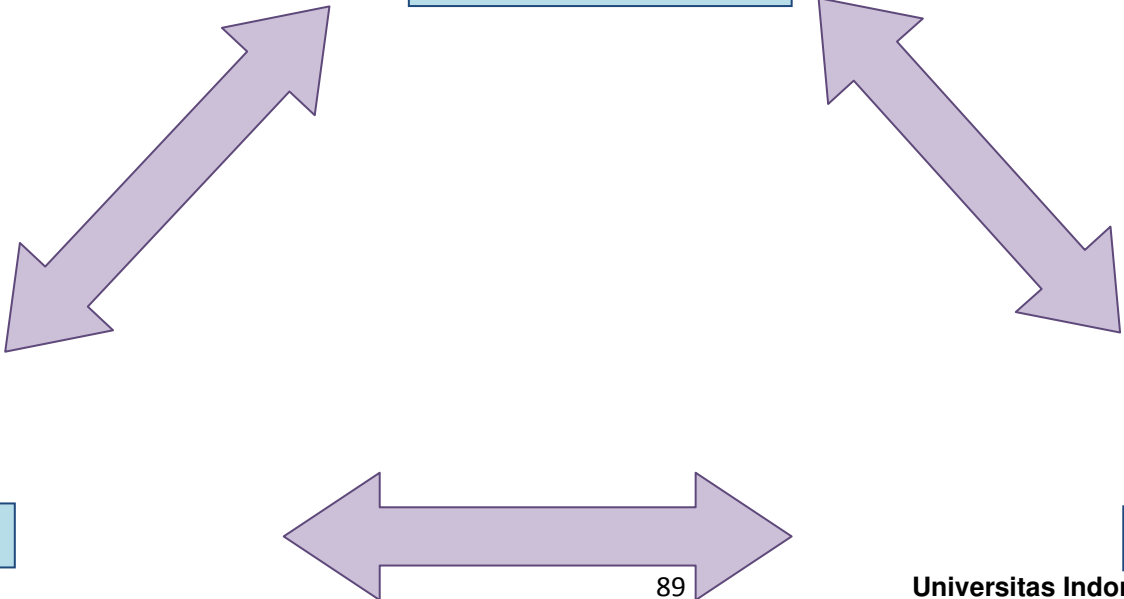
Apa yang kamu pikirkan

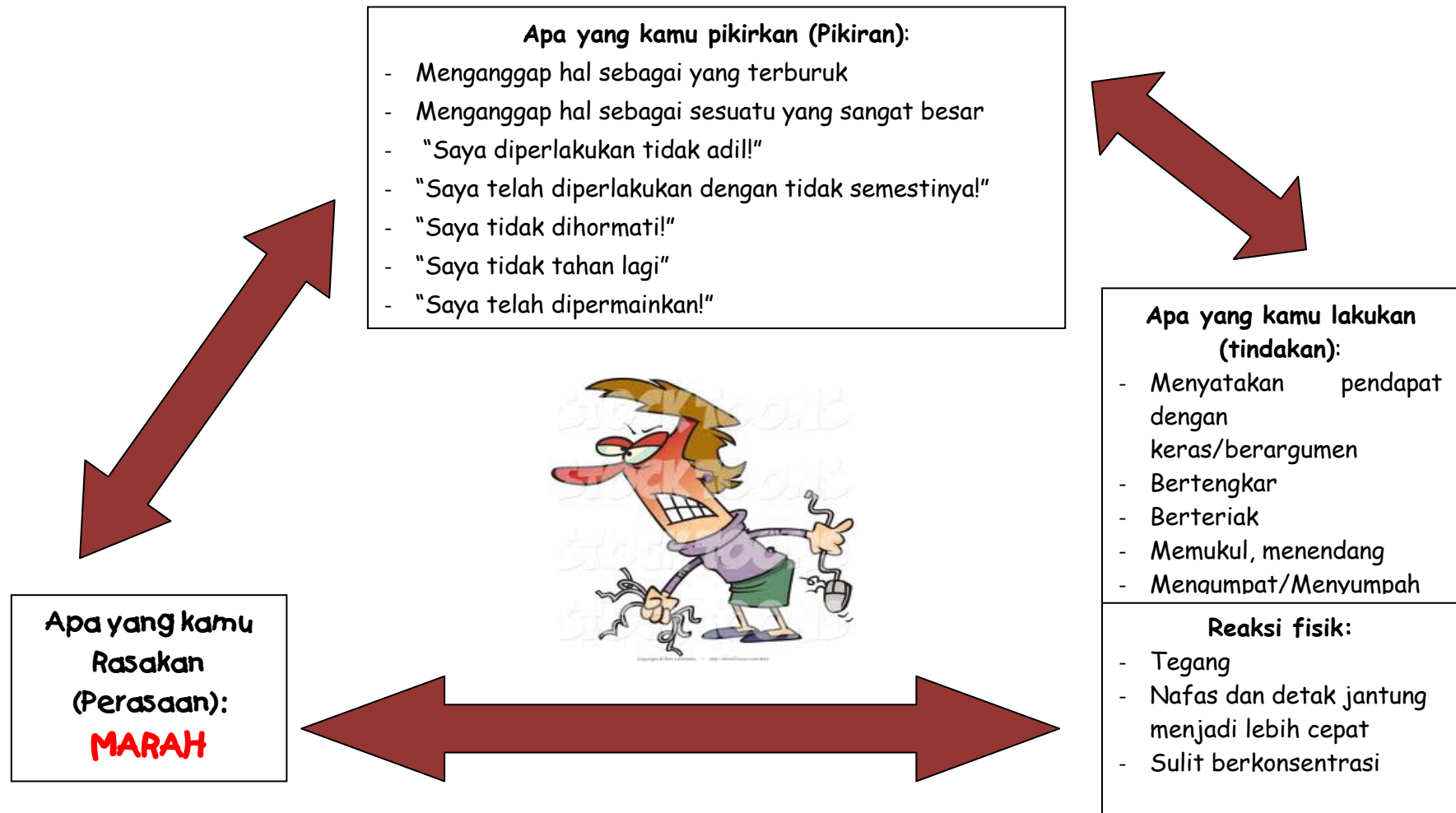


Apa yang kamu rasakan



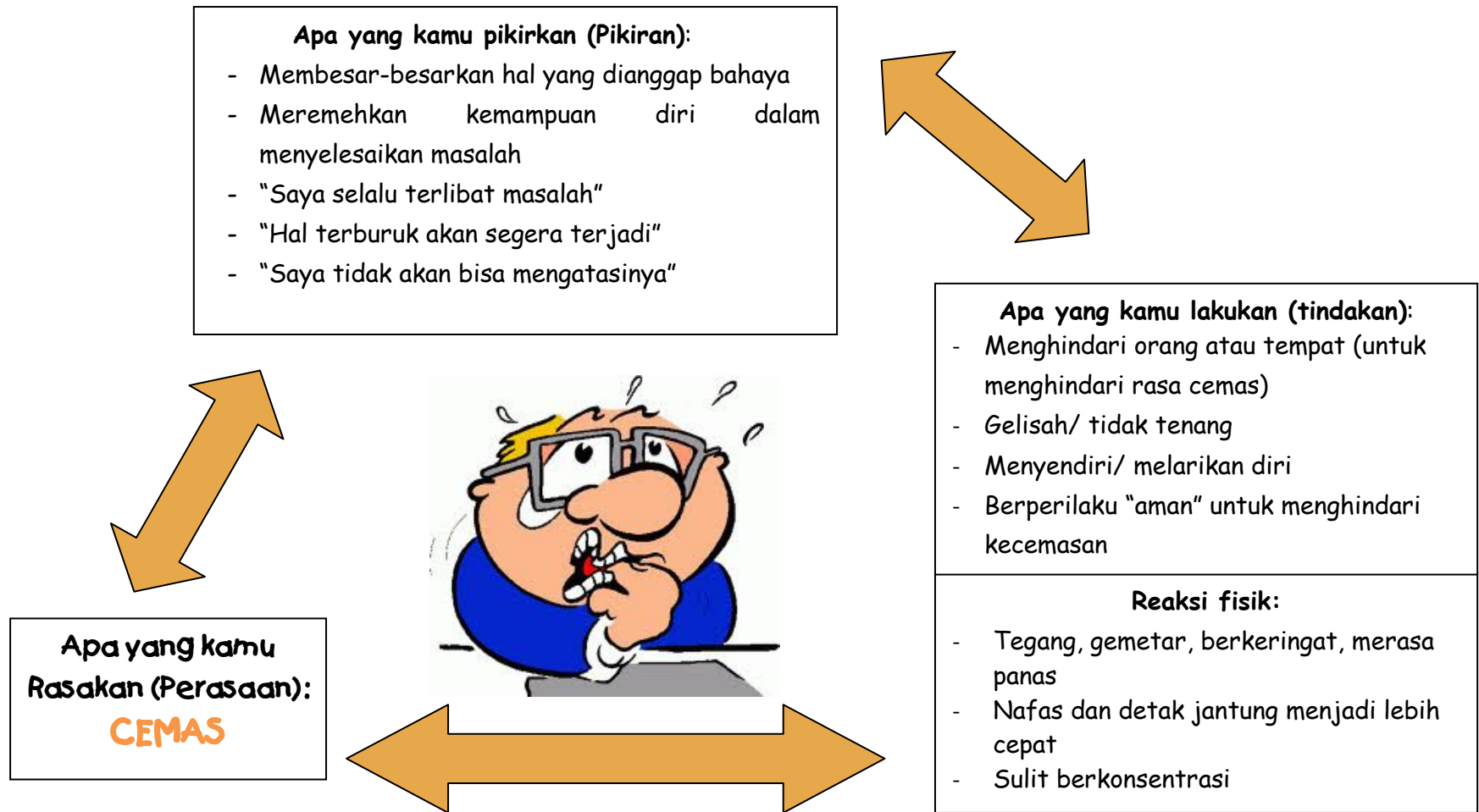
Apa yang kamu lakukan





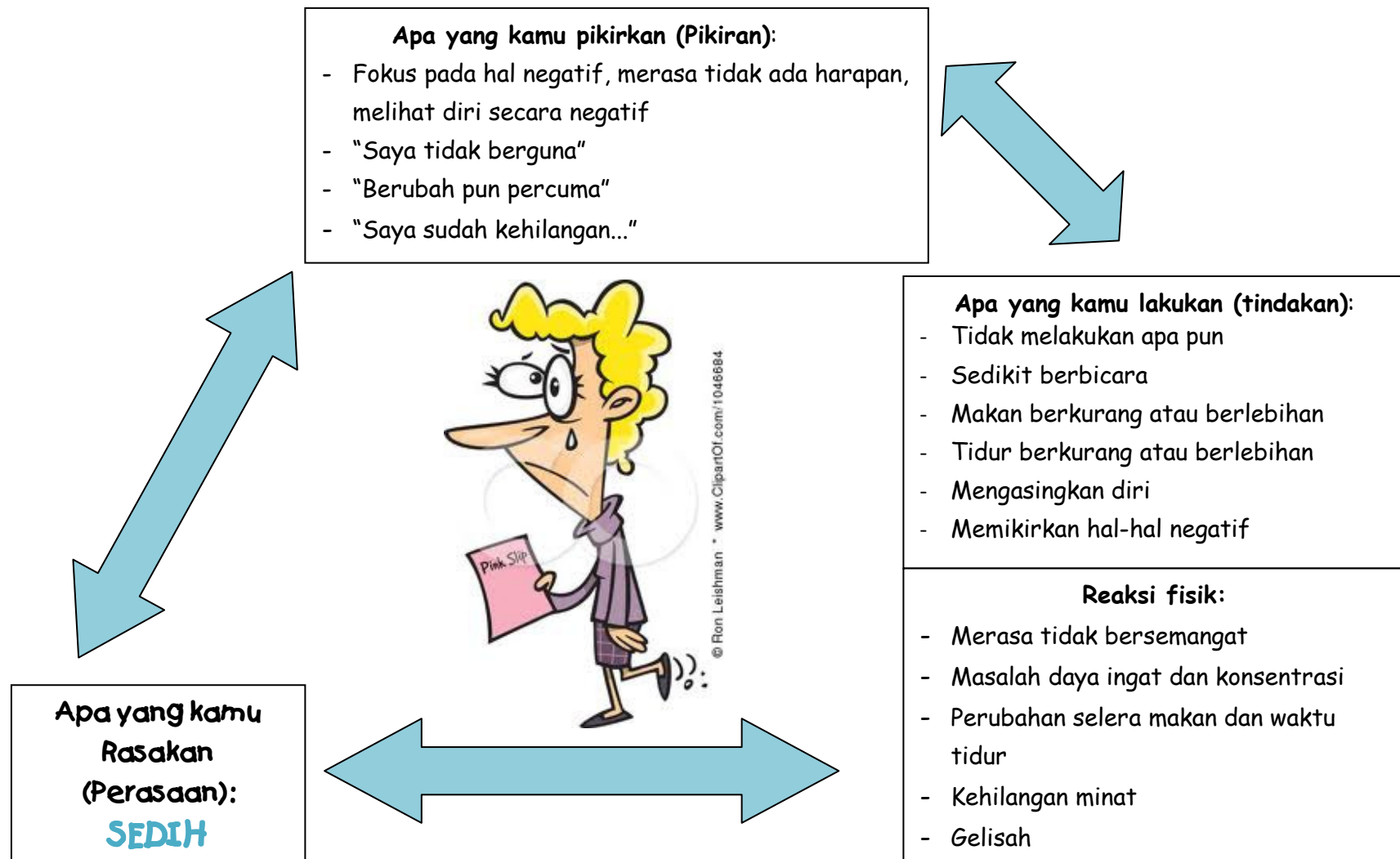
Contoh

Ami **berpikir** bahwa ada seorang guru yang tidak menyukainya di sekolah. Ketika suatu hari guru tersebut meminta Ami untuk maju ke kelas mengerjakan soal, Ami **merasa kesal dan marah karena ia berpikir**, "Pasti guru ini menyuruhku karena ia memang benci padaku". Ia lalu **menolak untuk maju** dan **melawan** gurunya.



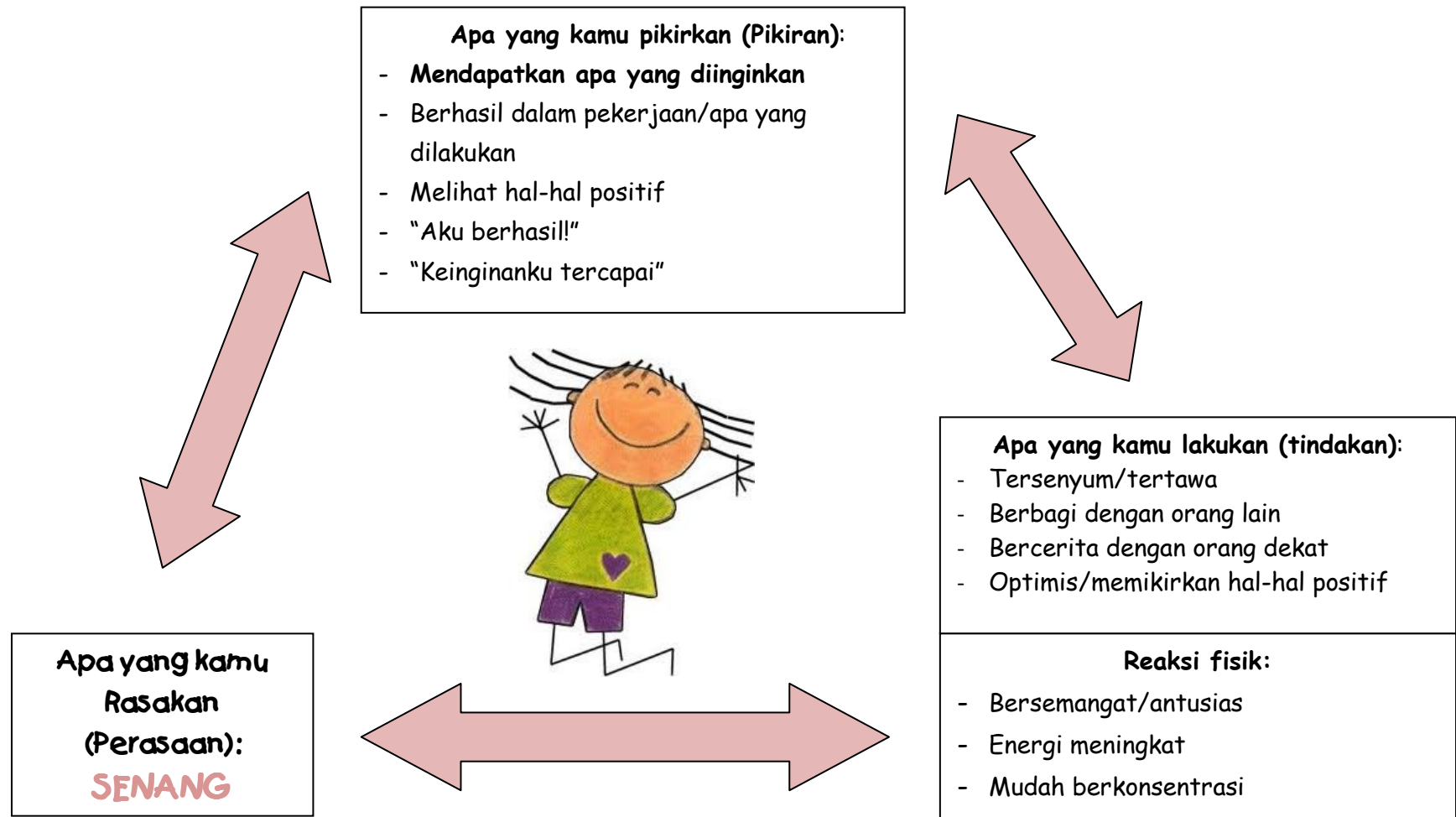
Contoh

Sisca **berpikir** bahwa ia kurang mampu dalam pelajaran Bahasa Inggris. **Pikiran ini membuat Sisca selalu merasa cemas** setiap pelajaran Bahasa Inggris. Sisca **gelisah** dan berkali-kali **ijin ke kamar kecil**. Saat guru menjelaskan, Sisca **memilih untuk diam** walaupun ia tidak mengerti sambil **berharap guru tidak akan menunjuknya** untuk mengerjakan soal.



Contoh

Sofi baru saja masuk di sekolah baru. Ia selalu **merasa** sedih setiap kali **berpikir** bahwa teman-teman lamanya tidak lagi bersamanya dan ia tidak ada teman yang menyukainya di sekolah baru. Sofi menjadi **malas** ke sekolah dan sering **ijin untuk tidak masuk** ke sekolah.



Contoh

Mila mendapatkan prestasi yang cukup baik pada semester ini. Hal ini membuatnya **senang**, karena ia **berpikir** "aku telah berhasil meningkatkan nilaiku saat ini, walaupun tidak menjadi yang paling baik di kelas". Mila **menjadi lebih bersemangat** untuk belajar agar nilai-nilainya semakin meningkat.

SESI 2: Identifikasi Pikiran Negatif Terhadap Situasi Pemicu Emosi Marah

Deskripsi kegiatan

1. Di awal sesi, peneliti akan mereview pertemuan sebelumnya mengenai kaitan antara pikiran, perasaan dan tindakan.
2. Peneliti memberikan penjelasan kepada sampel mengenai pikiran otomatis dan contoh kasus.

Alat bantu: Lembar materi “Pikiran Otomatis”

3. Peneliti akan meminta sampel untuk menuliskan pikiran otomatis yang muncul pada dirinya, khususnya saat menghadapi situasi yang menimbulkan perasaan marah (dari LK 2).

Alat bantu: LK 3: *Thought Bubbles*

Pikiran Otomatis

- ✓ Pikiran kita membantu kita melihat apa yang terjadi di lingkungan sekitar melalui sudut pandang tertentu. Dengan pikiran, kita memberi arti pada situasi, apa yang kita dengar, apa yang kita lihat, apa yang kita cium, dan apa yang kita rasakan.
- ✓ **Pikiran yang muncul dengan cepat tanpa kita sadari disebut dengan pikiran otomatis.**
- ✓ Pikiran otomatis ini mempengaruhi cara kita melihat situasi yang terjadi di sekitar kita dan apa yang kita lakukan. Kita mungkin menganggap sesuatu sebagai hal yang baik atau buruk, menyenangkan atau tidak menyenangkan, berbahaya atau aman.
- ✓ Kita selalu memiliki pikiran otomatis ini setiap saat. Pikiran otomatis dapat muncul saat kita berhadapan dengan orang lain dan saat kita menghadapi suatu situasi atau masalah.
- ✓ Pikiran otomatis yang muncul dapat mengenai diri sendiri, dapat pula mengenai orang lain atau hal di luar diri.
- ✓ Pikiran otomatis dapat positif dan dapat pula negatif.
- ✓ Pikiran otomatis ini **penting** bagi kita **karena pikiran ini yang mempengaruhi apa yang kita rasakan dan yang akan kita lakukan selanjutnya.**

Nah, sekarang kita lihat pikiran otomatis pada Ami

Bagaimana Ami melihat dirinya

- Aku cantik
- Aku pintar dalam pelajaran
- Aku pandai berolahraga
- Aku tidak terlalu bisa bergaul dengan orang lain
- Aku orang yang canggung

Bagaimana Ami menilai tindakannya

- Pekerjaanku pada tes-tes di sekolah selalu memuaskan
- Gerakanku saat olahraga semakin baik
- Aku terus menerus membuat kesalahan setiap berhubungan dengan orang
- Aku "payah" sekali ketika bertemu orang-orang baru



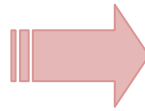
Cara Ami melihat masa depan

- Aku akan berhasil di bidang akademis
- Suatu saat aku akan menjadi orang yang lebih tenang dan tidak canggung lagi
- Akan ada banyak hal yang bisa aku lakukan setelah aku lulus sekolah nanti

Pikiran otomatis Ami membentuk bagaimana ia memandang dirinya, tindakannya, dan harapannya di masa depan.

Pikiran otomatis bisa **POSITIF** 😊

- Aku pintar dalam pelajaran
- Aku pandai berolahraga



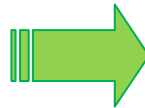
Pikiran yang positif mendorong Ami untuk:

- Semakin tekun belajar
- Terus melatih kemampuannya berolahraga

NAMUN,

Pikiran otomatis bisa pula **NEGATIF!** ☹️

- Aku tidak pandai bergaul
- Aku orang yang canggung



Pikiran yang negatif menghalangi Ami atau membuatnya menghindari sesuatu.

Ami menjadi:

- Malas bertemu orang baru
- Lebih suka menyendiri di rumah

Masing-masing orang biasanya memiliki gabungan pikiran otomatis positif dan negatif. Ada orang yang dapat melihat kedua sisi positif dan negatif, dan akhirnya dapat membuat keputusan yang seimbang.



NAMUN, ada pula orang yang sangat sulit berpikiran positif. Mereka cenderung melihat segala sesuatu dari "kacamata negatif", sehingga hanya melihat dan mendengar hal-hal yang dianggap buruk. Perasaan pun akan selalu menjadi negatif.

Oleh sebab itu, sebaiknya kita selalu memiliki pikiran positif dan negatif yang seimbang, agar perasaan dan tindakan kita juga seimbang.

Sesi 3: Kesalahan dalam Berpikir

Deskripsi kegiatan

1. Di awal sesi, peneliti menyimpulkan sesi sebelumnya bahwa perasaan negatif berasal dari pikiran otomatis negatif dan kesalahan berpikir diri sendiri.
2. Peneliti mulai memberikan penjelasan mengenai kesalahan berpikir.
Alat bantu: lembar materi “Kesalahan Berpikir”
3. Peneliti menguji pemahaman sampel mengenai materi kesalahan berpikir dengan memberikan contoh kasus dan meminta sampel menyebutkan jenis kesalahan berpikir sesuai dengan yang telah dijelaskan sebelumnya.
Alat bantu: LK 4: Kesalahan Berpikir
4. Peneliti meminta sampel mengelompokkan pikiran otomatis negatifnya sendiri berdasarkan jenis kesalahan berpikir yang sudah dijelaskan sebelumnya.
Alat bantu: LK 3

Kesalahan Berpikir

Sebelumnya, kita telah mengetahui bahwa pikiran otomatis negatif seringkali tidak membantu kita. Pikiran yang negatif menyebabkan perasaan kita menjadi negatif pula dan menghalangi kita melakukan sesuatu yang baik. Masalahnya, seringkali pikiran negatif terus berputar-putar di dalam kepala kita. Walaupun seharusnya kita menghentikan pikiran tersebut, yang kita lakukan justru seringkali kebalikannya. Semakin sering kita mendengarkan pikiran negatif, maka semakin yakinlah kita pada pikiran tersebut, dan kita semakin mencari bukti atau hal-hal yang dapat memperkuat pikiran kita.

Pikiran negatif yang belum tentu benar disebut dengan *thinking errors* atau kesalahan berpikir.



Setiap orang pasti pernah mengalami kesalahan berpikir. Tapi akan menjadi masalah jika kamu terlalu sering mengalaminya sehingga kesalahan berpikir yang kamu alami menghalangi kamu membuat keputusan logis mengenai apa yang bisa atau apa yang akan kamu lakukan.

Ada beberapa jenis kesalahan berpikir yang sering dialami oleh kebanyakan orang:

1. Kacamata negatif

Dengan kacamata negatif, kita hanya melihat sebagian hal yang terjadi, yaitu bagian yang negatif! Kita hanya fokus pada hal-hal negatif yang terjadi. Kita hanya melihat hal yang salah atau tidak berjalan semestinya. Hal-hal positif diabaikan, tidak dipercaya atau dirasakan tidak penting.



Ketika kamu mengalami hal yang menyenangkan pun, dengan kacamata negatif dirimu akan selalu menemukan hal yang salah atau kurang baik.

Contoh:

- Suatu hari Riri berjalan-jalan dengan teman-temannya. Ia menonton film kesukaan di bioskop dan bercanda dengan teman-teman. Semua berjalan dengan baik. Namun saat akan makan siang di cafe favorit, ternyata cafe tersebut sedang penuh. Lalu Riri langsung menganggap bahwa harinya tidak lagi menyenangkan karena ia tidak bisa makan di cafe favorit.
- Dini berhasil mendapatkan nilai baik dalam satu ujian IPS di sekolah. Namun bukannya bersyukur dan bangga, Dini berpikir bahwa nilai baik yang didapatkannya karena soalnya mudah dan sudah dipelajari tahun lalu.

2. Pikiran Ekstrem

Kita memikirkan orang lain, apa yang terjadi, dan lingkungan sekitar dengan cara yang ekstrem atau mutlak, seperti dua kubu yang berlawanan "baik-buruk", "ya-tidak sama sekali".

Contoh:

- Selama ini, orangtua Dinda seringkali menuruti berbagai permintaan Dinda. Suatu ketika, Dinda meminta dibelikan *handphone* terbaru. Namun orangtuanya tidak bisa membelikan karena belum memiliki cukup uang. Bagi Dinda, orangtuanya tidak lagi sayang padanya sama sekali.
- "Aku harus menjadi juara kelas. Jika tidak, maka aku adalah orang yang paling bodoh di sekolah".

3. Pembesar Masalah

Kita seringkali membesarkan masalah kecil yang sedang kita alami. Ibaratnya, situasi yang tidak menyenangkan seperti bola salju yang bergelinding dan dengan cepat menjadi besar.

Contoh:

- Lala tidak lolos seleksi anggota tim basket di sekolah. Sejak saat itu, Lala selalu berpikir, "Saya tidak berbakat dalam olahraga, saya tidak bisa matematika, saya tidak bisa apa-apa!".
- Saat ujian di kelas, Resya tiba-tiba bersin. Resya berpikir bahwa semua orang yang ada di kelas melihat padanya, padahal banyak dari siswa di kelas tersebut tidak terganggu karena berkonsentrasi menyelesaikan ujian. Namun karena pikirannya, Resya menjadi sulit berkonsentrasi untuk menyelesaikan soal-soal ujian.

4. Peramal



Kita kadang berpikir bahwa kita bisa tahu apa yang orang pikirkan atau apa yang akan terjadi, dan kita yakin bahwa pikiran kita itu benar. Masalahnya, orang lain bisa saja memiliki pikiran yang berbeda dengan kita dan pikiran kita itu salah.

Contoh:

- "Saya tahu kalau dia tidak menyukai saya", "Mereka pasti menertawakan saya dalam hati", "Semua orang menganggap saya bodoh".
- "Aku tahu aku tidak akan lulus ujian masuk SMA"

5. Perasaan menguasai pikiran

Biasanya kesalahan berpikir ini terjadi ketika kita sedang merasa sedih atau marah. Perasaan kita menjadi sangat kuat dan mempengaruhi pikiran serta cara kita menghadapi masalah. Apa yang ada di pikiran kita hanya didasarkan pada perasaan dan bukannya pada apa yang sebenarnya terjadi.

Contoh:

- Sofi sedang sedih karena ia tidak bisa ikut darmawisata bersama teman-teman. Selama seminggu ini ia terus mengurung diri di kamar. Ia menganggap dunia ini sangat kejam terhadapnya, mama papanya tidak lagi sayang dan teman-temannya tidak lagi setia padanya.

6. Menyalahkan diri

Kesalahan berpikir ini menyebabkan kita merasa bahwa kita yang bertanggung jawab atas apa yang terjadi, walaupun kita tidak memiliki kontrol terhadapnya. Kita sering merasa kitalah yang salah atas suka dan duka orang-orang di sekitar kita.

Contoh:

- Ketika kamu berpapasan dengan teman di kantin sekolah dan ia tidak menyapamu, kamu langsung berpikir, "Saya pasti telah berkata salah kepadanya".

7. Menyalahkan orang lain

Orang yang memiliki kesalahan berpikir jenis ini, seringkali beranggapan bahwa orang lain atau hal-hal di luar diri kita merupakan penyebab atas masalah yang dialaminya.

Contoh:

- "Aku malas karena gurunya membosankan sekali"
- "Ini pasti karena ada yang mengadukanku pada guru, aku jadi kena skors"



Studi Kasus Kesalahan Berpikir

Di bawah ini terdapat beberapa cerita yang menggambarkan jenis kesalahan berpikir yang sering dilakukan oleh beberapa orang. Tugasmu adalah menentukan jenis kesalahan berpikir dari tiap cerita. Kamu bisa melihat kotak bantuan yang paling atas untuk mengingat jenis kesalahan berpikir yang mereka lakukan

MENYALAHKAN DIRI	PERASAAN MENGUASAI PIKIRAN
PEMBESAR MASALAH	PERAMAL
KACAMATA NEGATIF	MENYALAHKAN ORANG LAIN
	PIKIRAN EKSTREM

Daniel adalah anak kelas 3 SMP di Jakarta. Daniel termasuk siswa cukup berprestasi di kelas. Nilai-nilainya baik dan ia selalu mendapatkan peringkat 10 besar. Kemampuannya dalam bidang olahraga juga memuaskan. Menjelang ujian, ia belajar dengan sungguh-gungguh, sebab ia ingin meningkatkan prestasinya dan memiliki target untuk bisa masuk ke dalam peringkat 5 besar di kelas. Ketika pembagian rapor, ternyata Daniel mendapatkan peringkat ke-6 karena nilainya di mata pelajaran IPA kurang baik. Daniel shock dan berpikir, "Aku telah gagal. Nilai-nilaiiku jelek sekali. Aku orang yang *payah* sekali".

Jenis kesalahan berpikir: -----

Pada saat pelajaran Biologi, Nina dua kali ditegur gurunya karena ketahuan sedang mengobrol dengan teman sebangku. Lalu ia juga ditunjuk sebagai ketua kelompok saat pembagian tugas kelompok. Nina berpikir bahwa gurunya selama ini menganggapnya sebagai anak yang nakal dan tidak pernah memperhatikan guru, sehingga ia terus menerus ditegur dan ditunjuk guru. Nina juga berpikir, "aku tahu ia memang tidak menyukaiku sejak awal".

Jenis kesalahan berpikir: -----

Willy merupakan anggota tim futsal sekolahnya. Ia sudah bergabung dengan tim tersebut sejak ia kelas 1. Sekarang Willy sudah kelas 3 dan sebentar lagi akan diadakan pertandingan antar sekolah. Selama ini Willy merasa permainannya cukup baik. Namun saat seleksi untuk pertandingan, pelatih futsal tidak memilih Willy untuk ikut bertanding karena tidak ingin jam belajar Willy menjadi terganggu latihan karena ia sudah duduk di kelas 3. Willy merasa marah dan kesal. Willy juga berpikir bahwa pelatihnya pilih kasih. Akhirnya Willy marah kepada pelatihnya, memusuhi teman-teman dan mengundurkan diri dari tim.

Jenis kesalahan berpikir: -----

Sesi 4: Restrukturisasi Kognitif “Berpikir Seimbang”

Deskripsi Kegiatan

1. Di awal sesi, peneliti akan mereview pertemuan sebelumnya mengenai pikiran otomatis dan kesalahan berpikir.
2. Peneliti kemudian akan menjelaskan mengenai “Berpikir Seimbang” dan memberikan contoh kasus.

Alat bantu: lembar materi “Berpikir Seimbang”

3. Peneliti bersama-sama dengan sampel akan menuliskan bukti-bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran otomatis sampel (hasil dari LK 3), kemudian meminta sampel untuk mencari dan menuliskan alternatif pikiran lain (yang tergolong positif) terhadap situasi pemicu perasaan marah.

Alat bantu: LK 5 : Berpikir Seimbang

Berpikir Seimbang



Kita seringkali terperangkap dalam pikiran negatif kita sendiri dan melakukan kesalahan berpikir secara terus menerus. **Semakin sering kita mengalami kesalahan berpikir, semakin yakinlah kita pada pikiran negatif, semakin sulit untuk menentangnya dan memiliki pikiran lain.** Padahal, belum tentu pikiran kita benar. Dan seperti telah kita tahu, hampir tidak ada gunanya jika kita memiliki pikiran negatif.

Untuk memutus pikiran negatif kita, kita perlu berpikir lebih seimbang. Artinya, kita melihat lagi pikiran negatif kita dan menantang kebenarannya. **Berpikir seimbang bukan berarti kita harus SELALU melihat segala hal dengan positif, namun berpikir seimbang adalah memiliki cara pandang lain yang berkebalikan dari pikiran kita selama ini.**

Dalam berpikir seimbang, ada dua hal yang perlu dilakukan:

Ketika pikiran negatif kita mulai muncul, coba **STOP!** dan **UJI KEBENARANNYA.**

- Tulis pikiran negatif yang muncul se jelas mungkin.
- Pikirkan seberapa yakin dirimu terhadap kebenaran pikiran tersebut menggunakan termometer pikiran.
- Tuliskan bukti-bukti yang membenarkan pikiran negatifmu.
- Tuliskan bukti-bukti yang tidak mendukung pikiran negatifmu.
- Tuliskan pikiran lain yang lebih seimbang (atau berkebalikan) dengan pikiran negatifmu.
- Pikirkan kembali seberapa yakin dirimu terhadap pikiran baru tersebut menggunakan termometer pikiran.



Berpikir seimbang mungkin akan terasa sulit karena selama ini kita tidak pernah melakukannya. Tapi jangan khawatir, kamu hanya perlu berlatih. Semakin sering kita latihan untuk berpikir seimbang, semakin mudah kita melakukannya dalam keseharian!

Contoh kasus berpikir seimbang

Adam sedang berada di kamarnya sendirian. Ia merasa tegang dan panik. Pikirannya dipenuhi "Robi (seorang temannya) tidak menyukaiku lagi", "Robi sudah memilih untuk tidak berteman denganku lagi", "Aku membosankan dan terlalu serius", "Aku membuatnya sebal".

Nah, inilah saatnya bagi Adam untuk melihat apakah isi pikirannya sudah seimbang atau ia hanya mendengarkan pikiran negatifnya saja.

Pertama, Adam mencari bukti-bukti yang dapat memperkuat pikirannya, yaitu:

Robi kemarin bilang ia tidak bisa main ke rumahku sepulang sekolah. Robi terlihat tidak senang saat berbicara denganku, bahkan sepertinya ia tidak benar-benar mendengarkan apa yang aku katakan.

Kedua, Adam mencari bukti yang menentang pikirannya, yaitu:

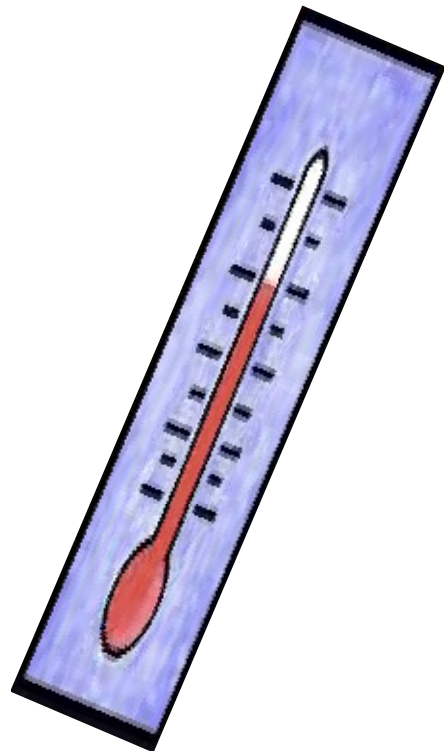
Minggu lalu Robi menginap di rumahku dan mengajakku untuk menginap di rumahnya minggu depan. Aku tahu kalau Robi sedang mengalami masalah dengan orangtuanya. Mungkin sekarang Robi sedang ingin tinggal di rumah bersama dengan orangtuanya saja.



Sekarang Adam telah mampu berpikir dengan lebih imbang. Ia sadar bahwa tadi ia merasa panik karena berpikir Robi tidak lagi menyukainya. Ia dan Robi tetaplah teman dan sudah merencanakan waktu untuk bermain bersama. **Adam menyadari bahwa mungkin Robi sedang tidak merasa baik dikarenakan hal lain, dan bukannya karena marah terhadapnya.**

TERMOMETER PIKIRAN

Ini adalah termometer pikiran. Fungsinya untuk membantumu mengukur keyakinan atas pikiran yang ada dalam dirimu.



Sesi 5: Strategi Mengontrol Pikiran Negatif ***“Thought Stopping”***

Deskripsi Kegiatan

1. Di awal sesi, peneliti akan mereview sesi sebelumnya mengenai berpikir seimbang.
2. Setelah review, peneliti akan menyiapkan simulasi “Kaset rusak” untuk menarik insight sampel bahwa pikiran negatif bisa tiba-tiba muncul dan perlu dikontrol. Peneliti akan meminta sampel untuk mendengarkan sebuah lagu kesukaannya. Tiba-tiba lagu berubah menjadi suara yang tidak menyenangkan (suara jeritan melengking) dengan volume suara sangat keras. Peneliti kemudian melihat apa yang akan dilakukan oleh sampel (harapan: sampel langsung mematikan lagu).
Alat bantu: rekaman “kaset rusak”
3. Setelah simulasi, peneliti melakukan debrief dan menyimpulkan bahwa layaknya kaset tersebut, terkadang pikiran negatif kita bisa tiba-tiba muncul dan mengganggu kenyamanan kita, sehingga kita perlu menghentikannya.
4. Selanjutnya, peneliti mulai menjelaskan mengenai salah satu strategi mengontrol pikiran, yaitu *“Thought Stopping”*
Alat bantu: lembar materi *“Thought Stopping”*
5. Peneliti meminta sampel untuk berlatih bersama mengenai strategi *“Thought Stopping”*

"Thought Stopping"



Seperti telah kita bahas pada pertemuan-pertemuan sebelumnya, pikiran negatif dalam diri kita hampir tidak ada gunanya. Pikiran negatif hanya menyebabkan perasaan kita menjadi buruk, begitu pula dengan tindakan yang kita lakukan.

Sebelumnya kita telah belajar melihat bukti-bukti yang melawan pikiran negatif dan mencoba mencari alternatif pikiran baru yang positif.



Namun terkadang, pikiran negatif kita bisa saja muncul tanpa kita duga dan memenuhi isi kepala. Untuk itu, kita perlu belajar cara untuk mengontrol pikiran negatif dengan "*Thought Stopping*".

Seperti kaset rusak tadi (dalam simulasi), cara cepat untuk mematikan suara mengganggu di kaset adalah dengan memamatkannya. Begitu pula dengan pikiran negatif kita yang tiba-tiba muncul. Kita perlu segera menghentikannya untuk mencegah pikiran negatif kita menjadi semakin buruk.

- Segera katakan "**STOP!**" dengan keras ketika pikiran negatif mulai muncul (beberapa orang menggantinya dengan menjejakkan kaki atau mencubit lengan).
- Pikirkan alternatif pikiran lain yang lebih positif dan segera katakan dan ulangi berkali-kali pada dirimu sendiri.



Anggaphlah pikiranmu seperti *playlist* lagu-lagu kesayangan. Di tengah satu lagu, tiba-tiba *playlistmu* rusak dan menimbulkan suara mengganggu. *Thought Stopping* bekerja seperti cara kamu mematikan *playlist* agar tidak terus menerus mendengar suara yang jelek, dan menggantinya dengan lagu lain yang lebih enak didengar.

Contoh Kasus *Thought Stopping*

Ossy diminta menjadi perwakilan siswa baru untuk memberikan kata sambutan di acara penerimaan siswa baru. Sebenarnya Ossy merasa senang sekaligus bangga karena ia yang terpilih. Di rumah, ia sudah berlatih untuk memberikan kata sambutan itu. Namun saat acara tiba, Ossy tidak percaya diri apakah ia mampu melakukannya.

Berbagai pikiran negatif memenuhi kepala Ossy "Duh, bagaimana jika nanti aku salah bicara", "Aku tidak akan bisa melakukannya", "Aku tidak akan lancar mengucapkan kata yang sudah aku latih", "Pasti mereka akan menertawakanku".

Pikiran-pikiran Ossy membuatnya semakin gugup. Kakinya gemetar, badannya berkeringat banyak. Ossy kemudian memutuskan untuk menggunakan "*Thought Stopping*". Ia menjejakkan sebelah kakinya ke tanah. Setelah itu, ia segera menantang pikiran negatifnya, mencari pikiran alternatif yang positif yang mengulanginya berkali-kali: "Hal ini memang tidak mudah, tapi aku sudah berlatih dan aku tak ingin latihanku menjadi sia-sia. Tidak apa-apa jika aku terbata. Aku akan mencoba sebaik yang aku bisa".



Soal untuk berlatih *Thought Stopping*

1. Suatu hari, saat kamu sedang berkumpul di jam istirahat bersama teman-temanmu yang lain, kamu ditegur oleh seorang guru karena baju seragammu keluar. Saat itu, hanya kamu yang ditegur, walaupun teman-teman yang lain juga seragamnya keluar. Kamu langsung berpikir, "Kenapa cuma aku yang ditegur? Guru ini pilih kasih sekali. Ia pasti tidak suka padaku. Aku tidak mau diperlakukan seperti ini. Aku akan melawannya!"
 - STOP! lalu tarik napas panjang
 - Pikirkan hal yang lebih baik "aku yang ditegur, karena ia lebih memperhatikanku dibanding teman-teman. Hal ini baik bagiku"
 - "mungkin ini hanya kebetulan saja aku yang ditegur, tapi teguran dimaksudkan untuk kami semua".
 - "kami memang melanggar aturan sekolah yang melarang baju dikeluarkan, jadi kami pantas ditegur".
 - "aku akan menurutinya. Aku tidak akan dicap membangkang"
2. Saat diskusi kelompok, ada seorang temanmu yang sangat aktif. Ia selalu berinisiatif untuk maju dan memberikan pendapatnya. Alhasil, ia yang selalu mendapat poin dari guru. Sebenarnya kamu juga ingin maju dan mendapat poin karena kamu tahu jawabannya, namun kamu merasa temanmu tidak memberi kesempatan. Kamu jadi berpikir, "egois sekali dia. Mau menang sendiri, tidak memberi kesempatan pada yang lain. aku tidak suka orang seperti ini, membuatku kesal saja. Lihat saja, setelah ini aku akan mendiamkannya".
 - STOP! lalu tarik napas panjang
 - Pikirkan hal yang baik "mungkin temanku itu memang tipe yang kurang peka, wajar saja kalau dia kurang memperhatikan orang lain".
 - "semua diberi kesempatan yang sama, jadi ia dan aku sama berhaknya untuk menjawab pertanyaan".
 - "sebaiknya aku lebih aktif dan lebih berani lagi menampilkan diri, sebenarnya ia justru memacu aku untuk lebih semangat ya".
3. Suatu hari, kamu pulang terlambat ke rumah dari yang kamu janjikan. Orangtuamu langsung menanyakan berbagai hal padamu, misalnya tadi pergi kemana, bersama siapa dan apa yang dilakukan. kamu menjadi kesal karena berpikir, "mama papa *rese'* banget deh. Mama papa selalu mau ikut campur urusanku saja. Aku udah besar dan bisa jaga diri. Aku tidak suka dicampuri urusanku! Lebih baik aku mengurung diri di kamar saja! Aku tidak mau berbicara dengan mereka".
 - STOP! lalu tarik napas panjang

- Pikirkan hal yang baik "mereka orangtuaku. Kalau sampai terjadi sesuatu padaku, mereka pasti sangat sedih."
 - "wajar kalau orangtuaku ingin tahu kegiatanku, karena aku adalah tanggung jawab mereka".
 - "tidak ada gunanya aku marah, karena hanya akan menyakiti hati mereka".
4. Saat kamu sedang jalan bareng dengan temanmu, kalian memutuskan untuk menonton film. Sayangnya, pilihan film antara kamu dan temanmu berbeda. Padahal kamu sangat ingin menonton film kesukaanmu. Tapi temanmu pun sangat ingin menonton filmnya. Akhirnya kalian berdebat dan tidak jadi menonton film apa pun. Kamu berpikir, "menyebalkan sekali sih dia. Tidak mau mengalah. Akhirnya tidak jadi menonton! Jalan-jalan kali ini menyebalkan. Aku kesal padanya. aku tidak tahu apakah besok bisa berteman dengannya lagi atau tidak"
- STOP!
 - Pikirkan hal baik "sebenarnya yang tadi tidak mau mengalah bukan hanya dia, tapi juga aku. Coba tadi kami berdiskusi baik-baik, mungkin hari ini kami bisa menonton salah satu film. Dan membuat rencana lain waktu untuk menonton film lainnya lagi. kami sama-sama tidak mau mengalah".