

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

Latifah Nur Ahyani dan R. Dwi Astuti

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Abstrak

Agresifitas yang dilakukan oleh anak-anak dengan latar belakang sekolah disebabkan adanya nurani yang kurang berkembang pada anak, kurangnya kontrol terhadap impuls dan kurangnya sensitivitas terhadap nilai moral. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan agresif adalah model agresif. Baron (1984) menyatakan bahwa jika seseorang melihat model agresi, misal melihat orang lain berperilaku kasar akan mendorong sikap, emosi dan perilakunya untuk berperilaku yang sama seperti model yang dilihat. Melalui CBT (*Cognitif*

Behavior Therapi

) dihadirkan model yang meniadakan perilaku agresi sehingga individu dapat meniru model, individu

dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku yang meniadakan agresi dan dapat diberikan penguatan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh CBT(*cognitif behavior therapi*

) dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan pada taraf 99% tingkat agresifitas antara sebelum perlakuan dengan sesudah berlakuan. Setelah perlakuan tingkat

agresifitas lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan. Besarnya koefisien beda dengan t sebesar 4,093 dengan p sebesar 0,001 (p