

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 / Fathana Gina

Fathana Gina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20329544&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

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.

ABSTRACT

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.