BAB II
LANDASAN TEORI

A. Empati

1. Pengertian Empati

Menurut Zoll dan Enz (2012) empati dapat diartikan sebagai kemampuan dan kecenderungan seseorang ("observer") untuk memahami apa yang orang lain ("target") pikirkan dan rasakan pada situasi tertentu. Empati pertama kali diperkenalkan oleh Titchener (1909) sebagai terjemahan bahasa Inggris dari kata bahasa German "Einfühlung" (Vischer, 1873; Lipps, 1903) dimana aslinya digunakan dalam pelajaran estetika untuk menggambarkan hubungan antara seseorang dengan sebuah benda seni. Selama abad 20 an istilah ini lebih diterapkan pada hubungan antar manusia, dengan kurang lebih dua penekanan yang timbul, salah satunya mengacu pada komponen afektif empati, dan lainnya mengacu pada komponen kognitif empati.

Empati merupakan salah satu bentuk emosi kesadaran diri, selain rasa malu, rasa cemburu, rasa bangga dan rasa bersalah. Menurut Darwin, emosi-emosi tersebut berawal dari perkembangan kesadaran diri dan melibatkan penguasaan peraturan dan standar (LaFreniere, 2000)

Sementara itu, Mead dalam Eisenberg (2000) menyatakan bahwa empati merupakan kapasitas mengambil peran orang lain dan mengadopsi perspektif orang lain dihubungkan dengan diri sendiri. Para peneliti lain menyebut empati dengan mengacu kepada kemampuan kognitif untuk memahami kondisi mental dan emosional orang lain (Borke,1971, 1973; Deutsch & Madle, 1975 dalam Eisenberg, 2000) atau insight sosial (Dymond, 1950 dalam Eisenberg, 2000). Dengan kata lain empati melibatkan kognisi.

Dalam bidang klinis, empati didefinisikan dalam beberapa macam. Misalnya Rogers (1959) mengatakan bahwa empati berguna untuk memahami kerangka internal orang lain dengan akurat, dan dengan komponen dan arti yang melekat, seolah-olah menjadi orang lain tanpa meniadakan "kondisi seandainya" (Eisenberg, 2000). Ahli klinis yang lain menyatakan bahwa definisi empati melibatkan efek kebersamaan, termasuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan perbedaan yang jelas antara diri

dengan orang lain (Katz, 1963 ; Kohut, 1959; Strayer, 1987 ; Wispe, 1986 dalam Eisenberg, 2000). Beberapa psikolog sosial menggunakan empati untuk mengindikasi proses kognitif inferensial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan empati adalah kemampuan kognitif untuk memahami kondisi mental dan emosional orang lain.

2. Bentuk Empati

Salah satu hal yang penting adalah membedakan respons empati itu sendiri. Eisenberg (2000) memandang respons empati dapat diwujudkan dengan dua cara, yaitu simpati dan tekanan pribadi. Lebih lanjut Eisenberg (2000) mendefinisikan simpati sebagai respon afektif yang terdiri dari perasaan menderita atau perhatian untuk orang yang menderita dan yang memerlukan bantuan. Mengapa perhatian hanya untuk orang yang menderita?. Manusia tercipta baik adanya. Mereka diyakini mempunyai kemampuan untuk memperhatikan orang lain, terlebih lagi ketika orang lain dalam keadaan yang kurang menguntungkan. Keadaan yang menyenangkan pun menarik orang lain untuk merasakannya, namun keadaan yang kurang menguntungkan lebih membuat orang untuk ikut merasakannya. Hal ini dapat dijelaskan dengan fenomena bahwa dalam keadaan yang menyedihkan, manusia lebih mudah tersentuh. Penjelasan lain yang berbeda sudut pandang dapat dilihat dalam pernyataan Snyder dan Lopez (2007) yang menyatakan bahwa selama ini manusia memperhatikan hal-hal negatif dalam psikologi, sebelum akhirnya mereka bergerak menuju ke arah psikologi positif. Simpati diyakini melibatkan orientasi orang lain, motivasi altruistik (Batson dalam Eisenberg, 2000). Simpati bermula dari empati, tetapi juga merupakan hasil proses kognitif.

Berbeda dengan simpati, tekanan pribadi didefinisikan sebagai reaksi emosi aversif dan mengacu pada diri pribadi terhadap emosi atau kondisi orang lain (misalnya kecemasan atau ketidaknyamanan)(Eisenberg, 2000). Seperti simpati, tekanan pribadi juga berasal dari empati dan proses kognitif. Namun demikian, tekanan pribadi berbeda dari simpati, karena tekanan pribadi melibatkan motif egoistik untuk mengurangi tekanan pada dirinya sendiri.

Membedakan tekanan pribadi dengan simpati menjadi hal yang penting karena kedua hal tersebut diharapkan mempunyai korelasi yang berbeda dengan perilaku sosial dan perilaku prososial (Valiente et al, 2004). Simpati terbukti mempunyai korelasi dengan perilaku prososial, sedangkan tekanan pribadi tidak mempunyai korelasi dengan perilaku sosial (Batson, 1991; Eisenberg & Fabes, 1990, 1998 dalam Valiente et al., 2004). Sebagai tambahan, simpati berkorelasi positif dengan penalaran moral tingkat tinggi sementara tekanan pribadi berkorelasi negatif (Valiente et al., 2004).

3. Aspek Empati

Menurut Zoll dan Enz (2012) aspek empati terdiri dari :

a. Empati kognitif

Memahami perbedaan proses kognitif didalam *observer* mulai dari proses asosiatif yang relatif sederhana pada mekanisme pembelajaran sampai titik mengambil alih perspektif orang lain dengan tegas. Untuk mencapai ini, observer harus fokus perhatian pada targetnya, membaca sinyal ekspesif dan juga sinyal keadaan yang berubah, dan mencoba untuk memahami reaksi yang mengalir dari target. Proses ini berjalan berdasarkan pada apa yang dia ketahui tentang ekspresi emosional secara umum, makna dari situasi secara umum, dan reaksi target sebelumnya. Selain itu, prasyarat motivasi, serta diperlukan juga akurasi persepsi. Sementara pengalaman pribadi menjadi dasar semua pemahaman empati (bertindak sebagai dasar pengetahuan untuk mendeteksi dan mengidentifikasi reaksi-reaksi internal terhadap rangsangan eksternal), kemampuan kognitif untuk membedakan antara diri sendiri dan orang lain menjadi penting sekali dalam empati (Bischof-köhler, 1989). Empati kognitif dalam pengertian ini sangat berhubungan erat pada konsep teori pikiran. Teori pikiran artinya (1) Kemampuan untuk mengembangkan sebuah pemahaman keadaan mental pada orang lain, dimana tidak dapat dilihat secara langsung (e.g. mengenali bahwa orang dapat mengungkapkan emosi tertentu ketika merasakan hal yang berbeda) dan (2) menarik kesimpulan sehubungan dengan reaksi dan tingkah laku orang lain. Untuk membuat prediksi-prediksi ini diasumsikan bahwa observer memiliki “teori pikiran”atas orang lain (Premack & Woodruff, 1978).

b. Empati Affektif

Berhubungan dengan proses dimana emosi observer muncul karena adanya (sadar atau tidak sadar) persepsi keadaan internal target (baik emosi ataupun pikiran dan sikap). Empati afektif dengan demikian dapat menjadi hasil dari empati kognitif, tetapi dapat juga timbul dari persepsi perilaku ekspresif yang segera memindahkan keadaan emosi dari satu orang ke orang lain (penularan emosi). Dalam kasus ini, keadaan afektif observer timbul sama tingginya dengan target. Sebagai hasil dari sebuah hubungan langsung atau pemindahan keadaan emosi antara perorangan melalui verbal (kata-kata), pra-verbal, dan isyarat non verbal. Hubungan ini menjadi fungsi biologi dalam membina identitas sosial dan adaptasi dalam kelompok, misalnya, ketika sangat penting bagi kawanan hewan untuk bereaksi dengan cepat dari pemangsa yang hanya terdeteksi oleh satu atau beberapa anggota dalam sebuah kelompok. Dalam hal empati afektif reaktif muncul karena proses kognitif (empatik), sebuah percampuran yang lebih rumit dari keadaan afektif (seperti sombong) berakibat bertentangan dengan keadaan emosional yang sangat mirip yang dihasilkan dari penularan emosi.

B. Nurani

1. Pengertian Nurani

Menurut Riso dan Hudson (2007) memaparkan definisi hati nurani sebagai "sesuatu yang telah ada dalam diri manusia sejak dirinya dan alam semesta ini diciptakan". Ini berarti manusia sudah memiliki hal ini semenjak dirinya ada, dan tidak dapat dipisahkan, dari dalam dirinya. Bayangkan ketika seorang manusia kehilangan sesuatu yang sudah ada dalam dirinya sejak semula, seperti saja tangannya (bukan berarti orang tersebut tidak memiliki tangan sejak lahir). Maka, manusia yang kehilangan tersebut, akan sulit menjalani kehidupannya dan tidak semudah ketika Ia memiliki tangannya. Begitu juga hati nurani, atau keutamaan ini.

Menurut Mencken (2005) nurani adalah dimensi moral pribadi manusia yang sensitif dan responsif terhadap seluruh nilai. Hati nurani adalah ekspresi dari manusia seutuhnya, hati dan pikiran, tubuh dan jiwa. Nurani adalah tindakan menerapkan

keyakinan moral internal seseorang untuk bertindak dan melakukan. Ketika seseorang menyatakan bahwa masalah adalah "masalah hati nurani," ini adalah untuk mengatakan bahwa keputusan telah dibuat tentang moralitas tindakan atau tindakan yang diusulkan. Tapi lebih dari sekedar penilaian atau keputusan. Nilai-nilai internal aspirasi, tujuan, dan niat telah dimasukkan dengan aspek eksternal dari seluruh tindakan yang diusulkan.

Menurut Mencken (2005) dalam definisi ini ada tiga pendapat yang berbeda tentang bagaimana kita dapat berpikir tentang nurani. Pertama, hati nurani adalah kapasitas atau kemampuan. Ini memberikan arti dasar nilai-nilai dan tanggung jawab pribadi. Ini adalah kemampuan untuk peka terhadap isu-isu moral dan untuk mengenali mereka ketika mereka muncul. Ini adalah bagian dari kita yang memungkinkan untuk mengetahui dan melakukan yang baik. Rasa hati nurani dianggap perlu tetapi tidak cukup untuk tindakan moral. Kedua, hati nurani adalah proses menemukan nilai-nilai moral obyektif yang melekat dalam situasi tertentu. Ini adalah rasa moral cara kita melihat dan berpikir tentang isu-isu. Menggunakan persepsi, refleksi, dan analisis untuk merumuskan dan mengkaji tindakan masa lalu dan yang diusulkan. Rasa hati nurani harus dibentuk dan dididik. Ketika Anda membaca tentang "pelatihan hati nurani," itu adalah rasa dari kata yang sedang digunakan. Ketiga, hati nurani adalah suatu penghakiman, keputusan. Nurani adalah tindakan datang ke penilaian konkret situasi dan tindakan apa yang diharapkan dalam situasi tersebut. Tapi itu adalah lebih banyak bahwa keputusan mengenai tindakan, yang merupakan penilaian tentang pertanyaan, "Jenis orang apa aku" Ini berarti bahwa keputusan mengenai tindakan harus didasarkan pada nilai-nilai moral saya. Ini adalah rasa hati nurani bahwa saya harus mematuhi untuk jujur pada diri saya. Dari ketiga aspek hati nurani itu adalah jelas bahwa itu adalah jauh lebih dari sekadar kerangka pengambilan keputusan etis.

2. Nilai hati nurani

Hati nurani memiliki nilai-nilai yang selalu membawa manusia untuk melakukan sesuatu yang disebut manusia sebagai “kebaikan”. Don dan Russ (2007) berdasarkan Oscar Ichazo, ada sembilan nilai dalam hati nurani. Kesembilan nilai ini membawa manusia kepada keteraturan dan kedamaian, dua hal yang dianggap manusia

sebagai sesuatu yang “baik”. Namun, kesembilan nilai tersebut terkadang merupakan bagian dari nilai lainnya, dan pada akhirnya digabungkan menjadi tujuh. Tujuh nilai ini sejak awal memang dimiliki dalam hati nurani manusia. Tujuh nilai tersebut adalah :

1. Ketenangan *(Serenity)*

   Dengan adanya nilai ini, manusia akan selalu membuat dirinya untuk menerima sesuatu apa adanya, baik ataupun buruk. Manusia tidak terlalu senang ketika dia mengalami kebahagiaan, dan tidak terlalu sedih dan tertekan ketika dia mengalami penderitaan.

2. Kerendahan Hati (*Humility*)

   Nilai ini akan selalu membuat manusia untuk menghargai dan mensyurukuri sesuatu. Manusia menghargai apa yang sudah Ia miliki, dan tidak mengingin apa yang lebih dari Ia dapat.

3. Kejujuran (*Truth*)

   Melalui nilai ini, seorang manusia akan berusaha mewujudkan kenyataan dan kebenaran secara utuh dalam kehidupan nyata. Artinya, tidak ada bohong dan dusta.

4. Positif (*Equenamity*)

   Nurani manusia akan mengajak manusia untuk memandang apa yang telah dialaminya sebagai sesuatu yang positif, sehingga pengalaman yang mereka dapat tersebut dapat menjadi sesuatu yang berharga dengan mereka.

5. Terbuka (*Unattached*)

   Manusia bersikap netral terhadap sesuatu yang ada dalam kehidupannya. Artinya, manusia tidak terikat dengan sesuatu dan tidak menutup dirinya akan segalanya.

6. Keberanian (*Courage*)

   Sejak semula, manusia mempercayai bahwa dirinya adalah hebat dan karena dirinya itu begitu hebat, Ia percaya bahwa Ia dapat melakukan segala sesuatu tanpa rasa khawatir akan sesuatu. Namun tidak berarti manusia tanpa ketakutan. Nilai ini juga ingin mengajak kita melawan ketakutan tersebut agar kita dapat melakukan segala sesuatu yang ingin kita lakukan dengan leluasa.

7. Cinta Kasih (*Affection*)

   Pada dasarnya, seorang manusia ingin mencintai segala sesuatu yang ada di dunia ini. Baik komponen biotik, ataupun abiotiknya. Manusia ingin menyayangi seluruhnya. Mereka tidak ingin melukai, ataupun menyakiti.

Mengikuti hati nurani tidak menjanjikan kebahagiaan di dalam kehidupan ini, tetapi, kebahagiaan dalam diri sendiri dalam kehidupan. Manusia akan lebih menikmati hidupnya. Karena dengan mengikuti nilai yang ada di atas, manusia tidak akan merugikan dirinya sendiri dan orang lain.

3. Aspek Nurani

Menurut Fenigstein, Scheler, & Buss (Scheier dan Carver, 1985)aspek nurani terdiri dari nurani private dan publik. Istilah nurani private mengacu pada kecenderungan untuk berpikir dan mendalami aspek-aspek yang lebih rahasia, aspek diri yang tersembunyi, aspek pribadi yang alami dan tidak mudah untuk dapat diakses melalui pengawasan orang lain--misalnya, keyakinan yang dipegang sebuah pribadi, aspirasi, nilai-nilai, dan perasaan. Nurani publik, di sisi lain, mengacu pada kecenderungan untuk berpikir tentang aspek diri untuk tampil dipublik, kualitas diri yang terkesan dibentuk oleh pandangan orang lain-misalnya, perilaku seseorang yang terang-terangan, tingkah laku, kebiasaan yang bergaya, dan kualitas yang menunjukkan perasaan.

Aspek nurani ini lah yang digunakan untuk menyusun skala nurani. Sebagai tambahan untuk menilai nurani private dan publik, skala nurani juga menggabungkan suatu ukuran dari kecemasan sosial. Karakter yang kedua ini agaknya melibatkan semacam reaksi tertentu untuk fokus pada pribadi publik. Yaitu, kecemasan sosial sepertinya akan memperoleh (setidaknya sebagian) dari nurani publik, pada pengalaman subjektif mensyaratkan kecemasan sosial menjadi fokus pada pribadi publik. Sebuah nurani pribadi publik oleh pribadi itu sendiri tidak cukup untuk menciptakan kecemasan sosial. Sebuah rasa kekhawatiran yang lebih bahwa adanya penilaian dari orang lain di konteks sosial seseorang juga pasti ada, atau keraguan mengenai kemampuan untuk menciptakan penampilan diri yang memadai (Schlenker & Leary, 1982).

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Merbaum dkk (Lazarus, 1976) yang mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya. Mengatasi emosi berarti mendeteksi suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan (Hurlock, 1973). Calhoun & Acocela (1976) mengartikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Dengan kata lain merupakan serangkaian proses yang membentuk diri sendiri. Kontrol diri dianggap sebagai lawan dari kontrol eksternal. Kontrol diri mengandung pengertian individu menentukan standar perilaku, kontrol diri akan memberi ganjaran bila memenuhi standar tersebut. Pada kontrol eksternal, orang lain menentukan standar dan memberi atau menahan ganjaran.

Menurut Fatoni (2006) menjelaskan bahwa kontrol diri yang tidak dapat berkembang dengan baik akan menghambat proses pendewasan individu karena pendewasaan seseorang tergantung kemampuan individu dapat melakukan pengontrolan terhadap dirinya sendiri. Semakin dewasa seseorang semakin pandai individu dalam menguasai dan mengendalikan diri. Individu mampu mengontrol diri berarti individu memiliki kontrol diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Zulkarnain, 2002) terdapat tiga aspek kontrol diri yang meliputi :

a. Kemampuan mengontrol perilaku (*Behavioral Control)*

Kemampuan mengontrol perilaku didefinisikan sebagai kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, meliputi :

1. Kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya.
2. Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan, meliputi :

1. Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
2. Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

c. Kemampuan Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*).

Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari kontrol diri adalah kemampuan mengontrol perilaku (*Behavioral Control),* kontrol kognitif (*Cognitive Control*), kemampuan mengontrol meputusan (*Decisional Control.* Aspek-aspek kontrol diri dari Averill (Zulkarnain, 2002) tersebut yang akan penulis gunakan untuk membuat skala.

D. CBT (*(Cognitif Behavioral Therapy)*

Terapi kognitif perilakuan merupakan suatu bentuk psikoterapi yang mengintegrasikan terapi kognitif dan perilakuan untuk membantu individu melakukan perubahan - perubahan yang mendasarinya yang mengakibatkan terjadinya gangguan emosi dan dapat diterapkan pada berbagai jenis gangguan mood dan gangguan kecemasan (Nevid dkk., 2005).

Pendekatan kognitif perilakuan lebih memfokuskan pada proses berpikir dan bagaimana itu mempunyai kontribusi terhadap perilaku dan emosi maladaptif (Prout & Brown, 1985). Menurut teori ini, psikopatologi terjadi bila terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas individu saat itu.

Sundel & Sundel (Trimulyaningsih, 2009) mengungkapkan bahwa terapi kognitif perilakuan merupakan suatu bentuk psikoterapi yang mengintegrasikan tehnik terapi kognitif dan perilakuan yang berpusat pada kondisi disini dan sekarang untuk membantu individu melakukan perubahan -perubahan.

Semua *from* dalam *cognitive behavior therapy* menurut Beck's (2011), treatment berdasar *cognitive formulation* (formulasi kognitif), keyakinan dan perilaku. Treatment juga berdasar pada konseptualisasi, pemahaman, diri klien terkait keyakinan, dan perilaku yang akan diubah. Terapis mendorong, mengajarkan klien untuk memberikan altrnatif alur pikir atau alasan lain pada klien dalam menyelesaikan permasalahan memodifikasi dalam berfikir dan akan merubah keyakinannya yang diikuti perubahan emosi yang dirasakan dan perilaku yang berubah .

Proses kognitif terkait adanya *dysfunctional thinking* yang memunculkan perasaan negative dan perilaku yang tidak adaptif yang dapat menyebabkan gangguan psikologis. Ketika individu kembali mempelajari pikirannya untuk lebih realistis dan jalan keluar yang lebih adaptif, mereka akan merasakan pengalaman peningkatan yang jauh lebih baik terkait perasaan dan tingkahlakunya yang lebih adaptif (Beck's, 2011).

Meichenbaum (1989), menyatakan bahwa modifikasi perilaku kognitif adalah sebuah pernyataan diri yang akan mempengaruhi tingkah laku seseorang sebagaimana pernyataan diberikan oleh orang lain dengan cara mengenali cara berpikir, merasa bertindak, serta bagaimana akibatnya terhadap orang lain, dengan cara

mengembangkan keterampilan kognisi, emosi dan perubahan perilaku agar masalah kognisi dan perilaku tidak muncul kembali. Froggatt (2006), semua terapi tentang kognitif yang berkembang selama ini pada dasarnya merupakan suatu pendapat bahwa perasaan dan sikap manusia sangat dipengaruhi oleh pola pikir mereka (kognitif). Dengan mempengaruhi pola pikir (kognitif) melalui metode *Cogintive and Behaviour* dapat merubah gangguan emosi dan sikap manusia. Sehingga dapat dikatakan bahwa semua terapi yang mempengaruhi pola pikir manusia melalui metode *Cognitive and Behaviour* disebut dengan CBT.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif perilakuan diartikan sebagai suatu treatmen untuk membantu cara berpikir agar tetap optimis dan berpikir positif terhadap dirinya, lingkungan serta masa depannya.

Terapi kognitif didasarkan pada model perantara, sedangkan terapi perilakuan didasarkan pada model stimulus-respon, sehingga keduanya bisa diberikan secara bersamaan (Beck, 2011), bagi individu yang mengalami kecemasan akan membuat penilaian yang berlebihan terhadap kemungkinan bahaya yang akan terjadi menjadi sesuatu yang menakutkan, penilaian terhadap kemampuan pun berkurang, sebab gangguan kecemasan berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri sehingga diperlukan prinsip berpikir yang sistematis dengan cara membuang stimulus yang menimb ulkan kecemasan, dan mengganti proses berpikir dengan cara yang positif sehingga menghasilkan respon subjektif dan mempunyai kesiagaan dalam bertindak. Froggatt (2006), menerapkan ada tiga prinsip dalam pelaksanaan program terapi kognitif perilakuan ini yaitu :

1. Menganalisis dimana masalah yang dialami oleh klien muncul, memastikan pola pikir klien dalam menghadapi masalah tersebut,mengubah cara berpikir klien terhadap masalah.
2. Mengurangi kecemasan klien karena perubahan sikap dengan mengembangkan tugas perilakuan
3. Menerapkan strategi dan tehnik tambahan (relaksasi)

Terapi kognitif perilaku didasarkan pada model kognitif, yang hypoth-esizes bahwa emosi, perilaku, dan fisiologi yang tersebut dipengaruhi

oleh persepsi mereka tentang peristiwa. Hal Ini bukan situasi dalam dirinya sendiri yang menentukan apa yang orang rasakan, melainkan bagaimana mereka menafsirkan situasi (Beck, 2011).

Aplikasi kognitif terapi dalam penelitian ini menjelaskan keterkaitan masalah dengan tiga hal yang dipengaruhi masalah tersebut yaitu pikiran, keyakinan dan tingkah laku. Peristiwa sebagai *activating event* yang dialami. Setiap *activating event*, peristiwa atau masalah akan menimbulkan pikiran yang mempengaruhi perasaan dan perilaku seseorang (Freedman). Dalam terapi CBT, masalah akan mengakibatkan muncul persepsi dan persepsi tersebut akan memunculkan pikiran. Pikiran yang muncul akan menimbulkan perasaan atau emosi yang ada pada individu yang bersangkutan. Perasaan tersebut akan mempengaruhi individu dalam bertindak. Individu yang memberikan respon persepsi yang benar akan memunculkan pikiran rasional serta menimbulkan perasaan atau emosi positif dan pada akhirnya akan memilih tindakan yang positif. Namun sebaliknya, individu yang merespon suatu masalah dengan persepsi yang salah akan menimbulkan pikiran yang salah dan memunculkan emosi atau perasaan negatif dalam dirinya yang pada akhirnya akan memunculkan perilaku atau tindakan yang negatif juga. Individu dapat memaknai setiap masalah atau peristiwa dengan dua persepsi, yaitu persepsi positif dan berpikiran rasional atau persepsi salah dan yang memunculkan pikiran salah masing masing akan berdampak pada prilaku yang adaptif maupun mal adaptif.

E. Remaja dengan Perilaku Agresif

Adolescence atau remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Menurut Hurlock (1997), masa remaja berlangsung dari saat individu menjadi matang secara seksual dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia enam belas atau tujuh belas tahun sampai delapan belas tahun yaitu usia matang secara hukum.

Ini merupakan masa yang penting dalam rentang kehidupan, suatu periode peralihan, suatu masa perubahan, usia bermasalah, saat dimanaa individu mencari identitas, usia yang menakutkan, masa tidak realistik dan ambang dewasa. Seorang anak yang mulai memasuki masa remaja akan mendapat beberapa tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Menurut Erikson (Santrock, 2008) motivasi utama manusia bersifat sosial dan mencerminkan suatu keinginan berhubungan dengan orang lain. Teori Erikson menyatakan delapan tahap perkembangan berkembang sepanjang kehidupan. Tiap tahap terdiri dari tugas perkembangan yang unik yang menghadapkan seseorang pada suatu krisis yang harus dipecahkan. Menurut Erikson, krisis ini merupakan titik balik meningkatnya kelemahan dan kemampuan. Semakin berhasil seseorang menyelesaikan krisis yang dihadapi, akan semakin sehat perkembangannya.

Menurut Erikson, masa remaja (12 – 20 tahun) berada pada tahap identitas versus kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*). Pada masa ini, individu dihadapkan pada penemuan diri, tentang siapa diri mereka sebenarnya, dan ke mana mereka akan melangkah dalam hidup ini. Remaja dihadapkan pada banyak peran baru dan status kedewasaan. Jika remaja menjelajahi peran tersebut dengan cara yang baik, dan sampai pada jalan positif untuk diikuti dalam hidup, maka identitas positif akan tercapai. Jika suatu identitas dipaksakan pada remaja dan jika remaja tidak cukup menjelajahi banyak peran dan jika masa depan yang positif belum jelas, maka terjadilah kebingungan identitas.

Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Menurut Hurlock (1997) yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.

Remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapat dimengerti bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada

sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar dari pada pengaruh keluarga. Bertambah dan berkurangnya prasangka dan diskriminasi selama masa remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan dimana remaja berada dan oleh sikap serta perilaku rekan-rekan dan teman-teman baiknya. Remaja, sebagai kelompok, cenderung lebih pemilih-milih dalam memilih rekan dan teman-teman baik dibandingkan ketika masih kanak-kanak. Oleh karena itu, remaja yang latar belakang sosial, agama, atau sisoal ekonominya berbeda dianggap kurang disenangi dibandingkan dengan remaja dengan latar belakang yang sama.

Menurut Erikson (Crain, 1992) ketika remaja merasa tidak begitu pasti dengan siapa dirinya, mereka pun sangat bersemangat untuk mengidentifikasi diri dengan kelompok atau geng tertentu. Mereka dapat menjadi sangat nge-geng, tidak toleran, dan kejam ketika mengucilkan orang lain yang berbeda dari mereka. Tindakan tersebut termasuk dalam perilaku agresif. Toylor, dkk (2012) menyatakan bahwa perilaku agresif adalah setiap tindakan yang menyakiti atau melukai orang lain. Sedangkan menurut Baron (Dayakisni dan Hudaniah, 2009) perilaku agresif adalah tingkah laku individu yang bertujuan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut.

Perilaku agresif dapat membahayakan orang lain, karena biasanya perilaku ini ditujukkan untuk menyerang, menyakiti atau melawan orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Hal ini bisa berbentuk pukulan, tendangan, dan perilaku fisik lainya, atau berbentuk cercaan, makian ejekan, bantahan dan semacamnya. Menurut Hurlock (1976) agresi sebagai reaksi kemarahan yang impulsif (spontan), dapat secara fisik maupun verbal. Reaksi kemarahan ini sering kali juga dijadikan alat kekuasaan atas lingkungannya. Akibat dari perilaku agresif adalah timbulnya berbagai permasalahan psikologi yaitu perasaan tidak aman, takut dan cemas bagi orang yang berada di sekitar orang yang memiliki perilaku agresif terutama perilaku agresif yang dimiliki seorang sejak masa kanak-kanak dan terus menetap dalam diri hingga orang tersebut beranjak dewasa (Hendriati, 2006).

Menurut teori sosial-kognitif, perilaku agresif dilakukan oleh individu yang sebenarnya tidak mempunyai keterampilan memadai dalam mengelola problem

sosialnya sehari-hari. Pelaku agresifitas pada umumnya mempunyai kekurangmampuan dalam memproses informasi sosial seperti misalnya dalam menginterpretasikan sesuatu misalnya individu menjadi tersinggung (merasa ditantang ketika seorang teman memandanginya), bagaimana cara mencapai tujuan dengan baik, dan mengevaluasi respons secara tepat. Pada dasarnya pelaku agresifitas merasa bisa mendapatkan haknya dan apa yang diinginkannya hanya dengan berlaku demikian, atau ia akan kehilangan kesempatan. Agresif verbal biasanya dilakukan oleh individu yang membutuhkan pengakuan dan penerimaan. Ia merasa lebih eksis dengan menunjukkan superioritasnya dan menekan individu lain. Agresifitas sering kali dilakukan oleh individu yang mempunyai problem sosial, hubungan yang kurang baik dengan orang tuanya, atau berasal dari keluarga *broken home*. Individu yang bermasalah seperti kondisi mental atau fisik kadang juga menjadi pelaku agresifitas (Anantasari, 2006).

Menurut Willis (2010) perbuatan agresif sendiri disebabkan oleh beberapa hal. Diantaranya adalah tindakan agresif yang disebabkan oleh naluri agresif, agresif disebabkan oleh situasi yang amat sumpek, perbuatan agresif yang dipelajari, karena frustrasi, karena tekanan, dan karena balas dendam.

Agresifitas yang dilakukan oleh individu dengan latar belakang sekolah disebabkan adanya nurani yang kurang berkembang, kurangnya kontrol terhadap impuls dan kurangnya sensitivitas terhadap nilai moral. Salah satu faktor utama adalah pengaruh lingkungan yang tidak menunjang terbentuknya nilai moral yang positif. Sumber-sumber nilai moral yang diperoleh anak dari lingkungan adalah televisi, film, suratkabar, sekolah, teman sebaya dan institusi kemasyarakatan lainnya. Transmisi moral dimulai dari keluarga khususnya orang tua sebelum anak beranjak ke luar rumah.

Bandura (Sarwono dan Meinarno, 2009) menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan hasil dari proses belajar sosial melalui pengamatan terhadap dunia sosial. Teori belajar sosial percaya bahwa *obsevational* atau *social modeling* adalah metode yang sering menyebabkan agresi. Anak-anak yang melihat orang dewasa agresif secara konsisten akan lebih agresif bila dibandingkan dengan anak-anak yang melihat model orang dewasa non-agresif (Dayakisni dan Hudaniah, 2009).

F. Hubungan antara CBT(*cognitif behavior therapi*) dengan Tiga Pilar Kecerdasan Moral (empati, nurani, kontrol diri) Pada Remaja dengan Perilaku Agresif

Agresif menurut Murry (Halll dan Lindzey,1993) didefinisiakan sebagi suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain. 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 utama adalah pengaruh lingkungan yang tidak menunjang terbentuknya nilai moral yang positif. Sumber-sumber nilai moral yang diperoleh anak dari lingkungan adalah televisi, film, suratkabar, sekolah, teman sebaya dan institusi kemasyarakatan lainnya. Transmisi moral dimulai dari keluarga khususnya orang tua sebelum anak beranjak ke luar rumah.

Bermula dari masa anak-anak terus berkembang menjadi seorang remaja, yang tidak banyak bergantung lagi pada orangtua, mereka akan lebih mengandalkan diri sendiri dalam memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan kesulitan yang dihadapi, lebih senang berkumpul dengan sebayanya dan mencoba hal-hal baru bersama-sama, yang selama ini mereka dianggap anak-anak, hanya mereka lihat dan dengar dari orang dewasa atau media lainnya. Karena awal dari banyaknya perilaku anak seringkali terinspirasi oleh orangtuanya dan pengaruh-pengaruh lain disekitarnya dalam kehidupannya.

Kecerdasan moral adalah kemampuan untuk memahami yang benar dan yang salah, artinya, seseorang memiliki keyakinan etika yang kuat dan bertindak berdasarkan keyakinan tersebut sehingga orang bersikap benar dan terhormat (Borba, 2001). Kecerdasan yang sangat penting ini mencakup karakter-karakter utama, seperti kemampuan untuk memahami penderitaan orang lain dan tidak bertindak jahat, mampu mengendalikan dorongan dan penundaan pemuasan, mendengarkan dari berbagai pihak sebelum memberikan penilaian, menerima dan menghargai perbedaan, bisa memahami pilihan yang tidak etis, dapat berempati, memperjuangkan keadilan, menunjukkan kasih

sayang dan rasa hormat terhadap orang lain. Menurut Borba (2001) ini merupakan sifat-sifat utama yang akan membentuk individu menjadi baik hati dan berkarakter kuat.

Kenyataan yang ada pada masa sekarang ini, perkembangan kecerdasan moral sering terabaikan. Pengembangan teknologi yang sangat pesat kepada generasi berikutnya tidak dibarengi dengan pembinaan moral sehingga melahirkan individu-individu yang cerdas teknologi namun menunjukkan perhargaan yang rendah terhadap individu lain. Individu tumbuh dan berkembang dalam kehidupan yang diwarnai oleh pelanggaran terhadap hak orang lain, kekerasan, pemaksaan, ketidakpedulian, kerancuan antara benar dan salah, baik dan tidak baik, perilaku yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Banyak masalah yang diselesaikan dengan cara-cara yang tidak terpuji seperti berbohong, menipu, mencuri, kekerasan, adu kekuatan fisik dan mengabaikan cara penyelesaian dengan mengandalkan pertimbangan moral.

Naluri yang lemah, kontrol diri yang rapuh, kepekaan moral yang kurang dan keyakinan yang salah membuat anak-anak mengalami hambatan. Anak-anak sering menjadi korban dan pelaku berbagai bentuk tindak kekerasan dan bentuk tindak kriminal. Terjadi peningkatan jumlah anak yang melakukan bunuh diri akibat tidak adanya kepekaan, kepedulian maupun perlindungan terhadap anak-anak yang berada dalam kondisi berisiko.

Berbagai bentuk kekerasan seperti pemalakan (*bullying*), tawuran, pencurian, dan pencabulan banyak dilakukan oleh anak-anak dari berbagai tingkat pendidikan, usia, dan hampir terjadi di daerah perkotaan maupun pedesaan. Menurut Olweus (Krahe, 2001), anak-anak muda yang agresif dan melakukan tindakan *bullying* terhadap anak lain di sekolah menghadapi risiko terlibat dalam perilaku bermasalah lain di masa mendatang, seperti kriminalitas, dan penyalahgunaan alkohol.

Gamayanti (2003) menyatakan perilaku asosial yang dilakukan individu mengindikasikan bahwa individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, kurang peka terhadap orang lain, kurang peka pada situasi dan lingkungan, serta tidak memiliki rasa aman. Praktik kekerasan itu sendiri disebabkan oleh banyak faktor, Brotoseno menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan individu terlibat dalam kekerasan adalah rendahnya empati, tidak memiliki toleransi dan tidak mampu

memahami perasaan orang yang dianiaya (Brotoseno, 2008). Lebih lanjut, individu yang melakukan kekerasan atau agresi adalah individu yang memiliki kontrol diri yang rendah, kemampuan *perspective taking* yang rendah, empati pada orang lain yang tidak berkembang.

Borba (2001) menyatakan sejumlah faktor sosial kritis yang membentuk karakter bermoral secara perlahan mulai runtuh, yaitu pengawasan orangtua, teladan perilaku bermoral, pendidikan spiritual dan agama, hubungan akrab dengan orang dewasa, sekolah khusus, norma-norma nasional yang jelas, dukungan masyarakat, stabilitas, dan pola asuh yang benar.

Untuk menyikapi kondisi tersebut diperlukan perubahan dan kerja sama kita semua, terutama para orangtua dan pendidik, karena menghindar dari serbuan pengaruh globalisasi tidaklah mungkin, yang bisa kita lakukan adalah siap menghadapinya. Itulah sebabnya mengapa membangun dan memperkuat kecerdasan moral sangat penting dilakukan agar suara hati remaja bisa membedakan mana yang benar dan mana yang salah, sehingga mereka dapat menangkis pengaruh buruk dari luar. Kecerdasan moral menjadi otot kuat yang diperlukan untuk melawan tekanan buruk dan membekali remaja kemampuan bertindak benar.

Penanaman nilai moral hingga peningkatan perkembangan kecerdasan moral tidak mudah atau bahkan terasa lebih sulit dibandingkan dengan peningkatan kecerdasan otak. Namun, konsep kecerdasan moral memberikan pemahaman bahwa kecerdasan moral dapat diajarkan. Melalui CBT (*Cognitif Behavior Therapi*) individu dapat meniru model, individu dapat menangkap inspirasi mengenai perilaku moral, dapat diberikan penguatan sehingga setahap demi setahap individu dapat meningkatkan kecerdasan moralnya, dapat memperkuat tiga pilar kecerdasan moral dan dapat menurunkan perilaku agresif pada remaja. Bentuk terapi perilaku kognitif yang berasal dari Beck Model, terapi didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku dengan karakteristik gangguan spesifik (Alford & Beck, 1997). Terapi ini juga didasarkan pada konseptualisasi, atau pemahaman, pasien individu (keyakinan spesifik mereka dan pola perilaku). Terapis berupaya dalam berbagai cara untuk menghasilkan

perubahan, modifikasi kognitif dalam pemikiran pasien dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku untuk selamanya.

Terapi perilaku kognitif telah disesuaikan untuk pasien dengan tingkat pendidikan dan pendapatan beragam serta berbagai budaya dan usia, dari anak kecil sampai orang dewasa. Hal ini sekarang digunakan dalam perawatan primer dan medis lainnya, sekolah, program kejuruan, dan penjara, di antara pengaturan lainnya. Hal ini digunakan dalam format kelompok, pasangan, dan keluarga. Model kognitif mengusulkan bahwa pemikiran disfungsional (yang berdampak pada suasana hati dan perilaku pasien) adalah umum untuk semua gangguan psikologis. Ketika individu belajar untuk mengevaluasi pemikiran dengan cara yang lebih realistis dan adaptif, kemudian mengalami peningkatan dalam keadaan emosional dan perilaku. Untuk perbaikan berlangsung pada suasana hati dan perilaku pasien, terapis kognitif bekerja di tingkat kognisi yang lebih dalam keyakinan dasar pasien tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan orang-orang lain. Modifikasi keyakinan disfungsional mereka yang menghasilkan perubahan yang lebih abadi. Misalnya, jika individu terus-menerus meremehkan kemampuan, individu tersebut mungkin memiliki keyakinan yang mendasari ketidakmampuan. Memodifikasi keyakinan ini secara umum (yaitu, melihat diri dalam kondisi yang lebih realistis sebagai memiliki kekuatan dan kelemahan) dapat mengubah persepsi individu tentang situasi spesifik yang akan ditemui setiap hari. Dengan demikian tidak akan lagi memiliki banyak pengalaman dengan tema, "Aku tidak bisa melakukan sesuatu dengan benar". Sebaliknya, dalam situasi spesifik di mana individu membuat kesalahan, maka akan berpikir, "Aku tidak pandai dalam hal ini”.

G. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori tersebut di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ada perbedaan tingkat pencapaian empati, nurani dan kontrol diri remaja dengan perilaku agresif sebelum mendapatkan penyampaian nilai-nilai empati, nurani dan kontrol diri melalui CBT dan setelah mendapatkan penyampaian nilai-nilai empati, nurani dan kontrol diri melalui CBT. Tingkat empati, nurani dan kontrol diri sebelum

mendapatkan penyampaian nilai empati, nurani dan kontrol diri melalui CBT lebih rendah dibandingkan tingkat empati, nurani dan kontrol diri setelah mendapatkan penyampaian nilai empati, nurani dan kontrol diri melalui CBT.