

TERAPI REBT-AT DAPAT MEREDAM KENAKALAN REMAJA

Remaja merupakan generasi penerus yang seharusnya dapat mewujudkan cita-cita suatu bangsa. Namun, perubahan tumbuh kembang yang signifikan yang terjadi pada masa remaja sering menyebabkan ketidakseimbangan emosi, sehingga membuat remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan melakukan perilaku agresif. Perilaku agresif merupakan tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara non fisik terhadap individu lain atau terhadap objek-objek. Tanda dan gejalanya dapat diketahui dari respon kognitif, afektif, fisiologis, perilaku dan sosial individu. Respon kognitif seperti berfikir irrasional dan kurang percaya diri, menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain. Respon afektif seperti merasa marah, merasa bersaing dan merasa malu. Respon fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, frekuensi denyut jantung, dan pernafasan, wajah tegang, tidak bisa diam, mengepalkan atau memukulkan tangan, rahang mengencang. Respon perilaku seperti tidak menghargai hak orang lain, bermusuhan perilaku mengarah pada kekerasan verbal dan fisik. Respon sosial seperti hubungan interpersonal berkurang dan cenderung menyakiti orang lain

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi perilaku agresif pada remaja antara lain faktor lingkungan, teman, keluarga, masyarakat, sekolah, hubungan sosial, naluri agresi dan konsep emosional diri (Gasa, 2005), provokasi langsung yang bersifat verbal ataupun fisik, kurangnya dukungan sosial (Baron dan Byner; dalam Simuraya, 2009), depresi, harga diri, kemampuan pengambilan keputusan, kebahagiaan, stress akademik (Park, Choi, & Lim, 2014), pola asuh (Fortuna, 2008), kesendirian (Prinstein, Boergers & Vernberg, 2001), pemodelan, kondisi, gangguan neuropsikologi, faktor biokimia, dan faktor sosioekonomi (Townsend, 2009).

Perilaku agresif dikalangan remaja sudah menjadi persoalan penting bagi Indonesia dimana perilaku agresif yang dilakukan sudah mengarah kepada tindakan kriminal. Pada tahun 2007 tercatat sebanyak 3145 remaja usia ≤ 18 tahun menjadi pelaku tindak kriminal, tahun 2008 dan 2009 meningkat menjadi 3280 hingga 4123 remaja (BPS, 2010). LITBANG mengungkapkan pada tahun 2011 tercatat 330 kasus tawuran antar

pelajar. Pada pertengahan tahun 2012 tercatat 147 tawuran antar pelajar (Lukmansyah & Andini, 2012). Tahun 2013 terjadi sebanyak 255 kasus tawuran pelajar (KPAI, 2013).

Begitu juga di Kota Padang, perilaku agresif juga sudah sangat mengkhawatirkan. Tawuran remaja, geng motor dan narkoba merupakan perilaku yang sering dilakukan remaja. Bahkan, menurut laporan dari kepolisian ada 18 geng motor di kota Padang yang selalu beraksi setiap malam,”. Bila persoalan ini dibiarkan begitu saja, dampak jangka panjangnya bisa lebih berbahaya. Bukan hanya menyebabkan kalangan remaja itu putus sekolah. Namun, juga bisa berpotensi meningkatkan angka kriminalitas. Beberapa penelitian telah membuktikan terapi *rational emotive behaviour therapy* (REBT) dan *assertive training* (AT), efektif mengatasi sikap agresif pada remaja. REBT dan AT bertujuan agar remaja bisa berbuat lebih rasional dan positif serta percaya diri.

REBT merupakan salah satu psikoterapi yang bertujuan mengurangi keyakinan irrasional dan menguatkan keyakinan rasional melalui pembelajaran dan latihan kognitif, emosi dan perilaku. “Diharapkan lewat pemberian REBT, pikiran-pikiran negatif yang memicu emosi remaja dapat berubah menjadi pikiran-pikiran yang rasional. Sehingga, dapat mengurangi perilaku agresif remaja. Sedangkan AT merupakan program latihan untuk melatih seseorang menyampaikan kebutuhan, pendapat, perasaan, hak, sikap dan menentukan pilihan, tanpa mengabaikan hak orang lain. Selain itu, AT dapat mengurangi kebimbangan, memecahkan masalah, menyelesaikan konflik, mengembangkan cara-cara pengambilan keputusan, berkomunikasi dengan baik, menghargai pendapat diri sendiri, menyampaikan penolakan dan kritik, serta dapat membangun harga diri dan kepercayaan diri. “Namun keberhasilan semua ini, membutuhkan dukungan semua pihak, terutama keluarga.