BAB II

KAJIAN TEORI

A. Teori Tentang Emosi Negatif Siswa Terisolir

1. Pengertian Emosi Negatif

Emosi adalah bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut franken emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. [1]

Emosi hakikatnya muncul sebagai sebagai bentuk pengalaman afektif (senang/tak senang), merangsang individu untuk membangkitkan penjelasan kognitif (menghubungkan sebab-sebab dalam dirinya sendiri atau lingkungan), memicu variasi penyesuaian internal (misal: detak jantung makinkuat), serta mendatangkan tingkah laku yang sering, tetapi tidak selalu, ekspresif (ketawa/menangis), mengarahkan tujuan (membantu/menolak), dan adaptif (mengubah perilaku atau sesuatu yang mengancam kehidupan individu).

Pada dasarnya, arah emosi dasar manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut

[1] Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan),* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm 105

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain.[2] Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenagkan, dan menyusahkan.[3]

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi negatif adalah perasaan dan keadaan dalam diri seseorang yang dirasa tidak menyenangkan sehingga mempengaruhi pikiran dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.

2. Ciri-Ciri Emosi Negatif

Kondisi emosi negatif dijelaskan oleh Saanin (1976) dengan ciri-ciri sebagai berikut:

a. Emosinya tidak dapat diprekdisikan *(Unpredictable)*
b. Tidak dapat atau sulit dikendalikan *(Uncontrollable)*
c. Sensitive berlebihan *(Oversensitiveness)*
d. Tidak ada ketetapan *(Instability)*

[2] *Emosi Negatif dan Penyebabnya,* tersedia di www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html, diakses pada tanggal 13 Oktober 2015
[3] Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm 13

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Adanya ketidaktepatan dalam mempersepsi diri sendiri atau lingkungannya *(Inadequate self and environment perceptions)*

Sedangkan menurut Helmi (2000) ada empat ciri-ciri reaksi emosi negatif dan sterss yang dialami oleh setiap orang. Yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir (kognitif) dan tingkah laku, antara lain yaitu:[4]

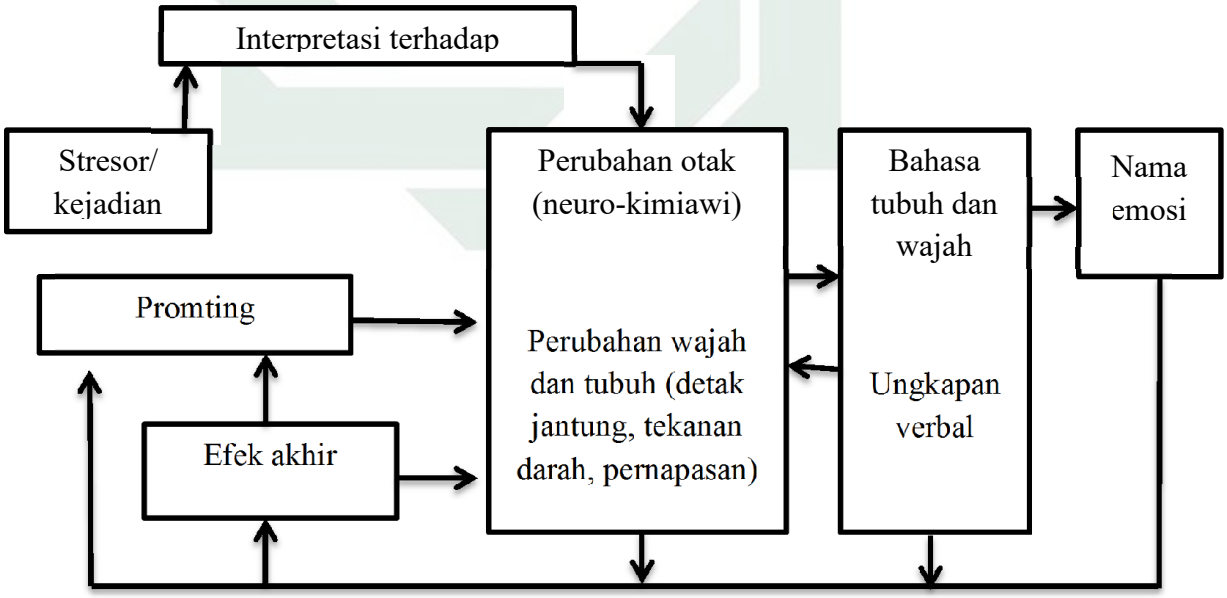
a. Psikologis. Aspek ini biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, egois, acuh tak acuh, dan mudah tersinggung atau sensitif
b. Fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok
c. Proses berfikir (kognitif). Biasanya tampak pada gejala sulit berkonsentrasi, semangat belajar menurun, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan
d. Tingkah laku. Para remaja tampak pada perilaku-perilaku menyimpang seperti menghindar bertemu dengan temannya, membolos saat sekolah, jail atau suka mengganggu merokok, menonton pornografi, tawuran antar pelajar, bahkan mabuk ataupun ngepil.

[4] Ibid, hlm 30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Proses Terjadinya Emosi Negatif

Menurut pandangan teori kognitif, emosi lebih banyak ditentukan oleh hasil interpretasi kita terhadap sebuah peristiwa. Kita bisa memandang dan menginterpretasikan sebuah peristiwa dalam persepsi atau penilaian negatif, tidak menyenangkan, menyengsarakan, menjengkelkan, mengecewakan, atau sebaliknyadalam persepsi yang lebih positif seperti sebuah kewajaran, hal yang indah, sesuatu yang mengharukan, atau membahagiakan. Interpretasi yang kita buat atas peristiwa akan mengkondisikan dan membentuk perubahan fisiologis kita secara internal. Ketika kita menilai sebuah peristiwa secara negatif maka perubahan fisiologis kita pun lebih menjadi negatif begitupun sebaliknya. Berikut gamabar proses terjadinya emosi.[5]



Gambar 2. Proses terjadinya emosi (Adaptasi dari Greenberg & Watson, 2002)

[5] Ibid, hlm 15

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Proses kemunculan emosi melibatkan faktor psikolgis maupun faktor fisiologis. Kebangkitan emosi pertama kali muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif maupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor, melalui otak dapat diinterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan individu dalam mempersepsikan sebuah kejadian. Interpretasi yang diolah kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh. Perubahan tersebut misalnya napas tersengal, mata memerah, keluar air mata, dada menjadi sesak, perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap, dan perubahan tekanan darah.

Franken (1993) menjelaskan proses emosi negatif bekerja dalam tubuh dan fikiran seseorang melalui hukum-hukum emosi, diantaranya yaitu:[6]

a. Hukum makna situasional *(Law of situational meaning)*

   Maksudnya bahwa situasi harus sesuai dengan struktur kognitif, yang oleh orang tersebut akan diberikan emosi. Misalnya: jatuh cinta-romantis, kematian-sedih

b. Hukum kepedulian *(Law of concern)*

   Emosi merupakan pengalaman subyektif yang muncul sebagai respon terhadap peristiwa yang penting bagi tujuan, motivasi, dan kepedulian manusia. Misalnya: seseorang ingin menjadi dokter,

[6] Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan),* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm 109-110

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kalau berhasil akan muncul kebanggaan, tetapi kalau gagal akan muncul kemaluan bahkan bisa stress.

c. Hukum kebiasaan *(The law of habituation)*

Yaitu kecenderungan untuk melanjutkan kebiasaan-kebiasaan baik yang memuaskan atau yang sebaliknya. Misalnya: seseorang puas berhasil mendaki Gunung Jayawijaya, kemudian ingin mendaki gunung lain yang lebih menantang.

d. Hukum pemeliharaan momentum emosional *(The law of conservation of emotional momentum)*

Bahwa emosi dipelihara oleh peristiwa emosional yang luar biasa. Misalnya: kalau seseorang 'melihat' air gemericikatau suara debur sungai, maka ia segera 'teringat' gelombang tsunami yang pernah menerjang keluarganya. Jadi: meliahat X membuat teringat X (peristiwa tragis yang pernah dialaminya)

e. Hukum beban paling terang *(The law of lightest load)*

Ketika seseorang mengalami emosi negatif, maka cenderung untuk mencari alternatif lain untuk menginterpretasikan peristiwa itu dalam rangka mereduksi emosinya. Misalnya: melakukan penolakan atau penyangkalan, atau menghibur diri dengan harapan-harapan yang sifatnya khayal

4. Definisi Siswa Terisolir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Siswa terisolir, Istilah siswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan murid atau pelajar.[7] Sedangkan menurut peter Salim, siswa adalah orang yang menuntut ilmu di sekolah menengah atau di tempat-tempat kursus.[8] Sedangkan kata terisolir berasal dari kata isolasi yang artinya pemisahan suatu hal untuk memencilkan individu dari individu lain, kata terisolir ini mempunyai arti terisolasi atau terasingkan.[9]

Sedangkan pengertian siswa terisolir adalah seseorang yang memiliki hubungan sosial yang sangat kurang atau sangat dangkal. Bisa dikatakan seseorang yang tidak dipilih oleh seorang pun.[10]

Menurut Hurlock, siswa terisolir yakni siswa yang tidak mempunyai sahabat diantara teman sebayanya atau sepermainannya. Terisolir yang diambil dari kata isolasi atau isolate ini dibagi menjadi dua macam, yaitu *voluntary isolate* dan *involuntary isolate. voluntary isolate* adalah suatu perbuatan atau sikap menarik diri dari kelompok karena adanya kurang minat atau keinginan untuk menjadi anggota suatu kelompok. Sedangkan *involuntary isolate* adalah sikap atau perbuatan menolak terhadap orang lain untuk masuk dalam kelompoknya meskipun dia ingin menjadi anggota kelompok tersebut. *Involuntary* yang subyektif beranggapan bahwa seorang siswa tidak

---

[7] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm 849
[8] Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer,* (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm 102
[9] Ibid, hlm 72
[10] Kartono, Kartini, dan Cullo, Dali, *Kamus Psikologi,* (Bandung: CV. Pioner Jaya, 2002), hlm 243

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibutuhkan lagi oleh kelompoknya dan merasa terbuang, sedangkan *involuntary* yang obyektif sebaliknya dia benar-benar dihalangi dan ditolak untuk masuk dalam kelompoknya.[11]

Menurut Andi Mappiare siswa terisolir adalah siswa yang jarang dipilih atau seringkali mendapat penolakan dari lingkungannya, salah satunya adalah kemampuan daya pikirnya yang rendahatau bisa dikatakan bodoh.[12] Kemudian pendapat lain mengemukakan bahwa siswa terisolir ialah suatu sikap siswa yang tidak dapat menyerap dan menerima norma-norma ke dalam kepribadiannya dan ia juga tidak mampu untuk berperilaku yang pantas atau menyesuaikan diri menurut tuntutan lingkungan yang ada. [13]

Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa terisolir adalah siswa yang terasingkan karena menarik diri dari suatu kelompok atau dikucilkan dari kelompok tersebut karena kurangnya pilihan dari seseorang atau teman-temannya, kurangnya minat untuk bergaul, dan sering mendapat penolakan dari kelompoknya.

5. Ciri-Ciri Siswa Terisolir

Ada beberapa ciri-ciri siswa yang dikategorikan terisolir dari lingkungan atau teman kelompoknya. Menurut Elizabeth B. Hurlock ciri-ciri siswa terisolir yakni:[14]

---

[11] Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak jilid 1,* (Jakarta, Erlangga, 1997), hlm 29
[12] Mappiare, Andi, *Psikologi Remaja,* (Surabaya: Usaha Nasional, 1988), hlm 172
[13] Bruce J Cohen, *Sosiologi Suatu Pengantar,* (Jakarta: Renika Cipta, 1992), hlm 172
[14] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan,* (Surabaya: Erlangga, 1991), 217

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Penampilan diri yang kurang menarik
b. Kurang sportif
c. Penampilan yang tidak sesuai dengan standar teman
d. Penampilan yang menonjolkan diri, menonjolkan diri, mengganggu orang lain, suka memerintah, tidak bekerjasama dan kurang bijaksana
e. Mementingkan diri sendiri dan mudah marah
f. Status sosio ekonomi berada di bawah sosio ekonomi kelompok
g. Tempat yang terpencil dari kelompok

Jadi dapat disimpulkan bahwa anak atau siswa yang terisolir memiliki ciri-ciri seperti minat yang rendah untuk bersosial, kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, melakukan kegiatan sendirian, tidak dapat menyerap norma-norma dari lingkungannya, kemampuan daya pikir yang lemah atau rendah, tidak rapi, tidak aktif dalam urusan kelompok, tidak sabar, tidak jujur, tidak suka menolong, dan tidak bertanggunugjawab.[15]

6. Faktor yang Menyebabkan Siswa Terisolir

Elizabeth B. Hurlock menyatakan keterkaitan dengan penerimaan dan penolakan sosial remaja, ada beberapa hal yang menyebabkan seorang remaja diterima atau ditolak dalam

[15] Wartini Asmidir ilyas, *Karakteristik Belajar Siswa Terisolir,* http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor, hlm 133 (diakses pada tanggal 18 November 2015 pukul 11.00 WIB)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelompoknya, adapun faktor-faktor yang menyebabkan ditolak dalam kelompoknya yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Kesan pertama yang kurang baik karena penampilan diri yang kurang menarik atau sikap menjauhkan diri, yang mementingkan diri sendiri
b. Terkenal sebagai seorang yang tidak sportif
c. Penampilan yang tidak sesuai dengan standar kelompok dalam hal daya tarik fisik atau tentang kerapihan
d. Kurangnya kematangan, terutama kelihatan dalam hal pengendalian emosi, ketenangan, kepercayaan diri, dan kebijaksanaan
e. Sifat-sifat kepribadian yang mengganggu orang lain seperti mementingkan diri sendiri, keras kepala, gelisah, dan mudah marah
f. Status sosio ekonomi berada di bawah status sosio ekonomis kelompok dan hubungan yang buruk dengan anggota-anggota keluarga
g. Tempat tinggal yang terpencil dari kelompok atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok karena tanggung jawab keluarga atau karena bekerja sambilan

Selain beberapa faktor di atas, Mappiare mengemukakan faktor-faktor siswa terisolir adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Penampilan dan perbuatan

b. Kemampuan pikiran

c. Sikap dan sifat

d. Faktor rumah yang terlalu jauh dari kelompoknya[16]

7. Akibat Siswa Terisolir

Adanya suatu sebab, maka akan menimbulkan akibat. Lantas yang menjadi akibat dari siswa terisolir ialah siswa akan mengalami tekanan-tekanan baik itu dari luar maupun dari dalam sendiri, dan ini akan membawa akibat pada ketidak baikan seseorang. Gunarsah mengemukakan masalah siswa yang terisolir itu disebabkan ketidakmampuan individu dalam memahami siapa dirinya.[17] Sedangkan Hakim mengatakan bahwa siswa terisolir itu karena ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri atau berinteraksi dengan lingkungan.[18]

Siswa yang terisolasi secara sosial akan menunjukkan gejala-gejala atau akibat yang tidak sehat. Gejala ini merupakan suatu penyakit sosial yang bisa disebut rasa malu. Akibat jangka panjang dari malu yang berlebihan ini dapat memunculkan penyakit sosial seperti kesepian, rendah diri, menarik diri, kecewa, minder atau kurang percaya diri, merasa bersalah, merasa tidak sempurna atau tidak

[16] Mappiare, Andi, *Psikologi Remaja,* (Surabaya: Usaha Nasional, 1988), hlm 172
[17] Gunarsah, Singgih, *Konseling dan Psikoterapi,* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2003), hlm 215
[18] Hakim Thrusan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri,* (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hlm 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdaya, penilaian sosial yang kurang baik, bahkan dikatakan sebagai individu yang tidak ramah.[19]

Selain itu, ada beberapa akibat lain yang terjadi pada siswa terisolir, yakni sebagai berikut:

a. Akan merasa kesepian karena kebutuhan sosial mereka tidak terpenuhi
b. Tidak bahagia dan tidak aman
c. Menimbulkan kepribadian menyimpang
d. Kurang pengalaman belajar bersosialisasi
e. Merasa sedih karena tidak merasakan kegembiraan teman sebaya
f. Memperkecil peluang keterampilan sosialnya
g. Hidup dalam ketidakpastian, merasa cemas, takut dan sangat sensitif
h. Sering melakukan penyesalan diri secara berlebihan[20]

B. Teori Tentang Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi

[19] T. Safira, *Interpersonal Intellegence,* (Yogyakarta: Asmara Books, 2005), hlm 13
[20] Hurlock, Thrusan, *Perkembangan Anak Jilid 1,* (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm 307

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.[21]

Aaron T. Beck (1964) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. [22]

Pendekatan CBT memusatkan perhatian pada proses berpikir klien yang berhubungan dengan kesulitan emosional dan psikologi klien. Pendekatan ini akan berupaya membantu klien mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif, keyakinan-keyakinan dan sikap klien yang tidak rasional. Jadi fokus teori ini adalah mengganti cara-cara berfikir dan sikap yang tidak logis menjadi logis (Cormier, 1991). Meichenbaun (1979) menyatakan pendekatan CBT ialah

[21] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Creativ Media, 2003), hlm 6
[22] Idat Muqodas, *Cognitive Behavior Therapy,* tersedia di http://idatmuqodas.blogspot.co.id/2012/02/cognitive-behaviortherapy-solusi.html, diakses tgl 24 Nov 2015

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terapeutik yang memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang ada pada individu.[23]

Terapi perilaku kognitif (CBT-*Cognitive Behavior Therapy)* merupakan gabungan dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy.*[24] Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, persepsi, penilaian, dan pernyataan diri. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking,* tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking.* Sedangkan terapi behavior atau terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan emosi negatif dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau emosi negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab itu dalam konseling CBT ini,

---

[23] Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologis, (*Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm 142

[24] Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal edisi ke-9,* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), hlm 74

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfumgsi secara normal.

Berdasarkan pemaparan definisi CBT diatas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan terapi kognitif perilaku atau (CBT-*Cognitive Behavior Therapy)* ialah pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek behavior diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permesalahan. Tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berfikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

2. Hakikat Manusia Menurut *Cognitive Behavior Therapy*

Teori *Cognitive Behavior Therapy* pada dasarnya meyakini bahwa manusia memiliki pola pemikiran yang terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.[25]

Oemarjoedi mengungkapkan pandangan tentang manusia menurut *Cognitive Behavior Therapy,* diantaranya yakni:[26]

a. Manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku
b. Manusia menginterpretasikan setiap kejadian yang dilaluinya, dimana nantinya akan berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional dan tingkah laku yang diperbuatnya
c. Manusia melakukan dialog internal atau *Self Talking* dalam dirinya untuk menghasilkan persepsi, penilaian terhadap- setiap sederetan peristiwa yang dilaluinya dalam dunia ini. Sehingga apapun tanggapan dari pikiran tersebut tergantung dari seberapa baik individu tersebut menilai sederetan peristiwa yang dialaminya, baik penilaian positif ataupun negatif.

3. Perilaku Bermasalah dalam *Cognitive Behavior Therapy*

Penilaian-penilaian yang terjadi dalam pikiran individu, akan diolah dan sangat ditentukan oleh seberapa baik pengamatan individu tersebut pada suatu situasi. Tidak jarang penilaian tersebut mengalami kekacauan kognitif atau disebut *disorsi kognitif.* Beck meyakinkan bahwa konseli dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan

[25] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Creativ Media, 2003), hlm 6
[26] Ibid, hlm 7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berfikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya. Yang pada akhirnya akan mengalami *disorsi kognitif,* antara lain:[27]

a. *Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung,* cenderung berfikir secara 'catastrophic' atau berfikir seburuk-buruknya. Contoh: seorang pria yang mengalami keagalan dalam hubungan perkawinannya menjadi enggan untuk membangun hubungan baru karena yakin akan gagal lagi
b. *Memiliki pemahaman yang selektif,* membatasi kesimpulan berdasarkan hal-hal yang terbatas. Contoh: seorang wanita menentukan kriteria yang terlalu tinggi untuk memilih calon suami, berakibat kepada sulitnya kriteria tersebut terpenuhi, lalu menyimpulkan bahwa ia tidak layak untuk bersuami
c. *Medah melakukan generalisasi,* sebagai proses meyakini sebuah kejadian untu diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain. Contoh: pengalaman anak yang memiliki ayah berselingkuh menumbuhkan keyakinan bahwa semua laki-laki suka berselingkuh dan tidak setia
d. *Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah,* membuat konseli tidak mampu menilai masalah secara objektif. Contoh: kegagalan kecil dianggap sebagai akhir dari segala-galanya

[27] Ibid, hlm 16-17

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. *Personalisasi,* memuat konseli cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri. Contoh: ketika konseli tidak datang kembali untuk sesi konselingnya, konselor meyakini bahwa hal itu disebabkan karena kegagalan dalam memberikan konseling

f. *Pemberian label atau kesalahan memberi label,* menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan. Contoh: kegagalan untuk diterima bekerja membuat seseorang dengan distorsi kognitif menilai bahwa dirinya tidak berharga

g. *Pola pemikiran yang terpolarisasi,* kecenderungan untuk berfikir dan menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk 'all or nothing' (semua atau tidak sama sekali).

Menurut Beck, yang menjadi dasar pemikiran dari konseling CBT atau *Cognitive Behavior Therapy* bahwa:[28]

a. Apabila individu sedang mengalami depresi, kecemasan atau emosi negatif lainnya, maka individu tersebut akan berfikir secara tidak logis atau negatif dan secara tidak sadar akan melakukan tindakan yang menyalahkan diri sendiri.

b. Apabila individu dapat melakukan sesuatu dengan sedikit usaha, individu akan dapat melatih diri untuk meluruskan pola pikiran individu tersebut yang terputar terbalik

[28] Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm 125

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Apabila individu dapat menghilangkan gejala rasa sakit, individu akan bahagia dan produktif kembali serta mulai menghargai diri sendiri

d. Sasaran untuk menghilangkan gangguan emosi dapat dicapai dalam waktu relatif singkat dengan menggunakan metode-metode yang langsung pada tujuan

4. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. [29] prinsip dasar terapi ini menekankan kepada konseli dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya.

Dalam proses konseling, beberapa ahli CBT berasumsi bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam konseling. Oleh sebab itu CBT dalam pelaksanaannya lebih menekankan kepada masa sekarang daripada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. CBT tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa sekarang untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT

[29] Kasandra Oemarjoedi, ibid, hlm 9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi positif.

5. Hubungan Konselor dan Konseli dalam *Cognitive Behavior Therapy*

Sebelum berupaya merubah keyakinan dan tingkah laku konseli, seorang konselor perlu memahami dan menghargai dunia mereka secara mendalam. Beberapa konseli mungkin akan bersikap tertutup dan waspada terhadap usaha konselor dalam mengeksporasi dirinya, namun dengan dasar teori Psikologi Belajar dan Psikologi Ingatan, konseli dapat diajak untuk memahami bahwa perubahan perilaku lah yang hanya dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalah yang dialaminya, apabila konseli mau mengeksplorasi pikiran dan kepercayaan negatifnya, sehingga seluruh proses konseling *Cognitive Behavior Therapy* menjadi lancar adanya.

Hubungan antara konselor dan konseli dalam proses konseling *Cognitive Behavior Therapy* yang harus dibina diantaranya yakni: [30]

a. Konselor diharapkan mampu berfungsi sebagai guru dan konseli sebgai murid, dimana seorang konselor harus bersikap direktif dan mengajarkan konseli mekanisme SKR (Stimulus Kognisi Respon) yang baru untuk merubah struktur kognitifnya

[30] Ibid, hlm 9-10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Konselor juga diharapkan mampu menolong klien dalam menentukan keyakinan yang salah dan membuka alternatif lain untuk melanjutkan kehidupannya

c. Konselor mampu mengolah jaringan SKR negatif yang ada pada konseli menjadi jaringan SKR yang positif dengan dimodifikasi perilaku secara bertahap, dimana konselor nantinya akan menggunakan variasi teknik-teknik terapi yang sesuai dengan kebutuhan konseli

d. Konselor diharapkan mampu memberikan dukungan dan semangat pada konseli untuk melanjutkan mekanisme pembentukan SKR positif dalam proses penyelesaian masalahnya yang lain dengan mandiri dan menjadikannya keterampilan baru bagi konseli agar tidak selalu tergantung pada konselornya.

6. Langkah-Langkah *Cognitive Behavior Therapy*

Pada umumnya Terapi Cognitive Behavior memerlukan sedikitnya 12 sessi, namun penerapannya di Indonesia seringkali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Efisiensi proses terapi dilaksanakan menjadi 5 sessi dan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi. Berikut penjelasannya:[31]

- Sessi 1: *Assesmen dan diagnosa awal*

[31] Ibid, hlm 24-26

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam sessi ini konselor diharapkan mampu melakukan assesmen, observasi, anamnesa, dan analisa gejala untuk mendapatkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi, memberikan dukungan dan semangat kepada konseli untuk melakukan perubahan, memperoleh komitmen dari konseli untuk melakukan konseling terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami, menjelaskan kepada konseli formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi

- Sessi 2: *Mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan*

  Dalam sessi ini konselor diharapkan mampu memberikan bukti bagaimana sistem keyakinan dan pikiran otomatis sangat erat hubungannya dengan emosi dan tingkah laku, dengan cara menolak pikiran negatif secara halus dan memberikan pikiran positif sebagai alternatif untuk dibuktikan bersama, konselor juga diharapkan memperoleh komitmen konseli untuk melakukan modifikasi secara menyeluruh, mulai dari pikiran, perasaan sampai perbuatan dari negatif menjadi positif.

- Sessi 3: *Menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada konseli dan kepada 'significant persons'*

  Klien diajak untuk membuat komitmen tentang bagaimana ia dan konselor menerapkan konsekuensi positif dan negatif terhadap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemajuan proses belajarnya. Keterlibatan *'significant persons'* untuk turut memberi dan menerima konsekuensi yang telah disepakati akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan terapi. Penggunaan konsekuensi positif dan negatif ini pada tahap selanjutnya bahkan dianggap sebagai faktor utama dalam kemapuan konseli mengatasi replace (kekambuhan).

- Sessi 4: *Formulasi stautus, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan*

  Pada sessi ini, formulasi status yang dilakukan adalah lebih kepada kemajuan dan perkembangan terapi. Konselor diharapkan dapat memberikan *feed back* atas hasil atas kemajuan dan perkembangan terapi, mengingatkan fokus terapi, dan mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi positif negatif yang telah disepakati. Beberapa perubahan mungkin dilakukan untuk memberikan efek yang lebih maksimal. Dalam sessi ini konselor diharapkan mampu memberikan dukungan dan semangat kepada kemajuan yang dicapai konseli, serta keyakinan untuk tetap fokus kepada masalah utama.

- Sessi 5: *Pencegahan relapse*

  Pada sessi ini, diharapkan konseli sudah memiliki pengalaman yang lebih mendalam tentang *Cognitive Behavior Therapy* dan bagaimana manfaat langsung terapinya, serta pentingnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

melakukan ketrampilan lain dengan teknik yang ada dalam CBT untuk mencegah relapse (kembalinya gejala gangguan). Pengetahuan umum tentang istilah relapse perlu diperjelas oleh konselor di awal sessi untuk meyakinkan agar konseli memahami artinya dan mampu memilih tindakan yang harus dilakukan. Dalam sessi ini, konselor diharapkan mampu memperoleh: komitmen konseli untuk melanjutkan terapi dalam sessi yang lebih jarang dan melakukan metode 'self help' secara berkesinambungan, komitmen konseli untuk secara aktif membentuk pikiran-perasaan-perbuatan positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

7. Teknik-Teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy*

Terapi Cognitive Behavior harus memberikan teknik-teknik yang praktis dan bervariasi sesuai kebutuhan konseli untuk memperbaiki pola pikir dan perilaku negatifnya. Konselor harus mencoba untuk memberi semangat konseli dalam mencari pemikiran yang lebih positif dan rasional. pertanyaan seperti "*Apa?, Mengapa tidak?, Mengapa begitu?"* harus diperkaya dan dimodifikasi seperti "*Mengapa tidak seperti ini?, Maukah anda mencoba untuk berangkat dari pemikiran yang berbeda, misalnya.....?".* konselor diharapkan mapu memberikan dukungan pada konseli untuk tertarik agar membentuk pola pemikiran yang berbeda. Penolakan atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyerangan terhadap sistem keyakinan klien harus ditunjukkan pada pola pemikiran negatifnya.

Teknik-teknik yang digunakan dalam pelaksanaan Terapi Cognitive Behavior menurut Beck adalah sebagai berikut:[32]

a. Jadwal aktifitas harian. Teknik ini menuntut seorang konseli membuat dan menyusun jadwal aktifitas harian yang dilakukannya setiap hari sehingga memungkinkan konseli untuk fokus kepada rencana-rencana yang akan dilakukannya setiap hari. Dengan begitu dimungkinkan akan mengurangi kecenderungan konseli selalu diserang oleh pemikiran dan keyakinan negatif yang timbul, selain itu konseli juga mencatat keberhasilan yang diperolehnya yang nantinya dapat meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman positif yang dialaminya
b. Teknik *Home Work.* Sejumlah tugas rumah harus dibuat tiap minggu untuk membantah dan mengurangi gejala emosi negatifnya. Konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memantau dan mencatat di luar konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli, konselor dan konseli dapat bekerjasama untuk menentukan manakah diantara itu terdapat situasi-situasi dan pikiran-pikiran negatif,

[32] Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologis, (*Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm 141

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemudian dimodifikasi, diolah dan dirubah menjadi yang lebih positif.

c. Teknik *Assertive Trainning.* Latihan assertive adalah latihan keterampilan sosial yang tergolong populer di terapi tingkah laku. Yang mana latihan asertif ini akan membentuk perilaku dari pola-pola yang dipelajari oleh konseli di lingkungan sebagai reaksi terhadap situasi sosial dalam kehidupannya. Latihan ini bertujuan untuk melihat perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan hak nya.

Selain teknik-teknik tersebut, Safaria dan Saputra (2007) menjelaskan beberapa teknik Terapi *Cognitive Behavior* yang dapat di terapkan dalam proses konseling, diantaranya:[33]

a. Teknik pencatatan pikiran negatif. Pelaksanaan pencatatan pemikiran negatif digunakan untuk melatih diri sendiri dalam mengenali dan mencatat pikiran-pikiran yang sifatnya mencela atau mengkritik diri sendiri, pada saat itu, melintas di benak konseli sendiri. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut: Pertama, tuliskan secara ringkas setiap kejadian yang menimbulkan emosi negatif. Kedua, tentukan jenis emosi negatif yang sedang dirasakan, kemudian tentukan kadar emosinya dari 1-100%. Ketiga, tuliskan pikiran-pikiran negatif yang muncul saat itu, kemudian identifikasi distorsi kognitif yang hadir saat itu

[33] Triantoro Safaria, ibid, hlm 132

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuai jenis-jenis distorsi kognitif. Keempat, tuliskan tanggapan rasional terhadap pikiran-pikiran negatif yang ada dengan jujur. Kelima, tentukan hasil akhir emosi secara berurutan, kadarnya 0-100%.

b. Teknik pembuatan kesenangan. Teknik ini bertujuan agar dapat merangkai kegiatan konseli, sehingga terhindar dari perilaku menyimpang akibat dari emosi negatif. Langkah-langkahnya yakni: Pertama, tuliskan dan jadwalkan sejumlah kegiatan yang memungkinkan terjadinya kepuasan dan kesenangan pribadi pada pagi hari. Kedua, lakukanlah sejumlah kegiatan tersebut diantaranya sendirian dan sejumlah lainnya dengan orang lain, serta catatlah dengan siapa konseli akan melakukan kegiatan tersebut. Ketiga, prediksikan seberapa memuaskan kegiatan tersebut antara 0-100%, lalu lakukan, dan terakhir, tuliskan seberapa menyenangkannya masing-msing kegiatan tadi di akhir hari setelah terlaksana semua

c. Teknik menvisualisasikan keberhasilan. Teknik ini adalah dengan membuat daftar keuntungan dari suatu tindakan produktif yang selama ini dilakukan, seperti mengerjakan tugas sekolah yang begitu berat, lingkungan sekolah yang membosankan, dan merasa terasing atau tidak memiliki teman yang asyik. Langkah-langkahnya yakni: pertama, membuat daftar gambaran keberhasilan positif yang sedang dialami. Seperti “mempunyai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak teman adalah hal yang menyenangkan, mempunyai banyak teman dapat bermain dan bercanda gurau bersama, disenangi banyak teman menjadi terasa tenang dan bahagia karena banyak yang sayang dan peduli". Kedua, setiap malam sebelum tidur konseli diharapkan mengkhayalkan atas apa yang telah dicatat dan digambarkan keberhasilannya tadi jika memili banyak teman, dalam keadaan tenang dan rileks. Ketiga, membuat sugesti positif di dalam diri dan yakin akan berhasil untuk merealisasikan gambaran tersebut dalam kehidupan konseli yang sesungguhnya.

d. Teknik *Self Control and Self Management.* Teknik kontrol diri dan manajemen diri ini merupakan dua gabungan teknik yang saling berkaitan dan telah banyak dilakukan oleh para ahli. Teknik ini terdiri atas pencatatan diri, evaluasi diri, dan pengukuhan diri. Pencatatan diri ialah pencatatan setiap perilaku positif maupun negatif yang terjadi setiap harinya untuk membuat konseli sadar dengan perilakunya sendiri. Evaluasi diri ialah pemberian nilai terhadap diri sendiri dengan menggunakan skor antara 50-100, yang berguna untuk membandingkan perilaku konseli pada hari kemarin dan hari sekarang serta memberi penilaian terhadap dirinya. Sedangkan pengukuhan diri bertujuan untuk memberikan pelajaran positif pada konseli di masa sulit yang nantinya akan meningkatkan kepercayaan diri dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memunculkan gambaran diri yang positif, pengukuhan diri tersebut dapat berupa makanan, benda kegemaran, atau pengukuhan simbolis seperti pujian dan senyuman.

e. Teknik *Problem Solving.* Jika seorang individu memiliki keterampilan *problem solving* atau pemecahan masalah yang baik, maka individu tersebut akan dapat lebih sensitif terhadap permasalahan interpersonal, berpikir sebab akibat, dan kesiapannya untuk memprediksi perilakunya di masa depan. Langkah-langkah untuk menerapkan teknik ini dalam Terapi *Cognitive Behavior* ialah identifikasi masalah, menetapkan tujuan dari pemecahan masalah, mengembangkan berbagai alternatif solusi sebanyak mungkin, mengevaluasi alternatif solusi yang ada, memilih alternatif solusi terbaik, menerapkan solusi tersebut, mengevaluasi hasil penerapan solusi tersebut.

C. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa Terisolir

Dalam penelitian yang berjudul "Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa Terisolir" ini, peneliti bertujuan untuk mengontrol emosi negatif dan membentuk perilaku yang positif pada siswa terisolir agar mampu berinteraksi dengan teman sebayanya dengan baik, khususnya teman sekelasnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada dasarnya, arah emosi dasar manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain.[34] Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenagkan, dan menyusahkan.[35]

Menurut Hurlock, siswa terisolir yakni siswa yang tidak mempunyai sahabat diantara teman sebayanya atau sepermainannya. Terisolir yang diambil dari kata isolasi atau isolate ini dibagi menjadi dua macam, yaitu *voluntary isolate* dan *involuntary isolate. voluntary isolate* adalah suatu perbuatan atau sikap menarik diri dari kelompok karena adanya kurang minat atau keinginan untuk menjadi anggota suatu kelompok. Sedangkan *involuntary isolate* adalah sikap atau perbuatan menolak terhadap orang lain untuk masuk dalam kelompoknya meskipun dia ingin menjadi anggota kelompok tersebut.[36]

Berdasarkan dari hasil survey yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa X di SMP Negeri 1 Gedangan, ternyata siswa X tergolong pada *involuntary isolate* atau yang disebut perbuatan menolak terhadap orang

---

[34] *Emosi Negatif dan Penyebabnya,* tersedia di www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html, diakses pada tanggal 13 Oktober 2015
[35] Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm 13
[36] Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak jilid 1,* (Jakarta, Erlangga, 1997), hlm 29

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lain untuk masuk dalam kelompoknya meskipun dia ingin menjadi anggota kelompok tersebut. Pada kenyataannya siswa X ingin memiki teman dengan cara bergabung dan bermain di kolompok temannya, namun ia tertolak dalam kelompok temannya tersebut. Ini disebabkan karena siswa X mengalami emosi negatif, sehingga ia menjadi terisolasi dari lingkungannya, khususnya teman sekelasnya sendiri. Emosi negatif yang dialami oleh siswa X berupa mudah marah, egois, jail atau iseng, suka mengganggu teman, acuh tak acuh terhadap lingkungan, dan mudah tersinggung atau sensitif. Pada akhirnya perilaku yang ditunjukkan atas respon ditolaknya siswa X dari kelompoknya ialah menjadi malas bergaul dan berlaku sesuka hati tanpa rasa peduli, sehingga ia menjauhi dan dijauhi teman-temannya.[37]

Agar siswa terisolir ini dapat diterima dengan baik oleh kelompoknya, maka siswa X perlu belajar merubah perilaku, pola pikir negatif, dan mengelola emosi negatifnya menjadi emosi yang lebih positif, sehingga nantinya ia dapat diterima oleh kelompoknya dengan baik dan bisa mengoptimalkan emosi positifnya dengan mengaplikasikan ke dalam perilaku yang baik pula.

Pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy)* dipilih sebqgai alternatif pengentasan masalah siswa terisolir untuk membantu siswa X belajar merubah perilaku dan mengontrol emosi negatifnya. Pendekatan ini akan berupaya membantu klien mengubah pikiran-pikiran atau

[37] Hasil wawancara dengan wali kelas siswa X pada hari Senin tgl 30 November 2015 pukul 09.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang irasional. Pendekatan ini merupakan terapeutik yang memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang ada pada individu. Peneliti memberikan teknik-teknik yang praktis dan bervariasi sesuai kebutuhan siswa X untuk memperbaiki emosi negatifnya dan memodifikasi perilakunya agar lebih baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id