

Keefektifan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengelola emosi di media sosial pada remaja

Ulfa Maulida Rahmawati
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
ulfamaulidarahmawati@yahoo.com

Kata kunci / Keywords

Cognitive Behavior Therapy, Mengelola Emosi, Media Sosial

Abstrak/Abstrac

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Fenomena yang terkait dengan media sosial semakin muncul seiring dengan intensnya penggunaan media sosial. Media sosial sudah menjadi wadah bagi remaja untuk mengespresikan emosionalnya. Bagi remaja mengatasi emosi dapat menjadi permasalahan yang sangat penting, maka dari itu tujuan artikel ini adalah untuk mengetahui pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dapat memeberika keefektifan untuk mengelola emosi remaja, *cognitive behavior therapy* (CBT) adalah terapi untuk mengelolah emosi remaja di dalam media sosial, CBT mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

Social media is an online medium, with its users able to easily access, share and develop blog content, social networking, forums and virtual worlds. Blogs, social networks are the most common social media by people around the world. Phenomena associated with social media are increasingly emerging along with the intense use of social media. Social media has become a place for teenagers to express emotionally. For teenagers, you can use cognitive techniques that can enhance the effectiveness of managing teen emotions, cognitive behavioral therapy (CBT) is a therapy for managing data in social media, CBT invites individuals to learn to change, soothe the mind and body better, think more clearly and help make the right decisions. CBT helps counselees align thinking, fun and action.

PENDAHULUAN

Salah satu aspek psikologis yang penting agar remaja menjadi remaja yang berkualitas adalah aspek emosi, dimana individu diharapkan dapat menjadi generasi yang berkepribadian baik, salah satunya yakni mempunyai kematangan

emosi yang baik, karena dengan emosi matang, individu akan mampu merasakan emosi secara tepat yang disesuaikan dengan situasi kondisi.

Kematangan emosional merupakan penyeimbangan perkembangan internal pikiran dan kecerdasan dengan realitas eksternal. Jika seseorang benar-benar matang secara emosi, maka seseorang itu

memiliki dan bertindak dengan integritas. Jika seseorang memiliki integritas, maka sikap dan perilakunya matang secara emosi. Kematangan emosi merupakan kemampuan untuk memahami kenyataan dan fakta-fakta dan kualitas menanggapi situasi dengan memisahkan dari tarikan dan tekanan bagi perasaan menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan (Dangwal, 2016).

Hanya saja pola interaksi sosial di jaman milenium ini sudah bergeser ke interaksi lewat teknologi yakni dengan adanya internet yang kemudian lebih dikenal dengan nama media sosial.

Media sosial adalah suatu interaksi sosial antara individu dalam berbagi dan bertukar informasi. Media sosial dapat mencakup berbagai ide, pendapat, gagasan dan konten dalam komunitas virtual serta mampu menghadirkan dan mentranslasikan cara berkomunikasi baru dengan teknologi yang sama sekali berbeda dari media tradisional (Watson, 2009). Perkembangan dunia teknologi yang sudah semakin inovatif di era global telah memberikan dampak langsung kepada masyarakat terutama bagi generasi muda. Kegunaan media sosial bagi sebagian besar pengguna internet adalah menonton video, membagi ulang postingan orang lain, menempatkan *selfie*, dan membagi foto makanan. *Social Memos* (2016) mengadakan penelitian pada akhir tahun 2016 mengenai media sosial apa saja yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia pada tahun 2016.

Terkai dengan Keefektifan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan suatu bentuk psikoterapi yang bertujuan untuk menangani perilaku maladaptif dan mereduksi penderitaan psikologis, dengan cara mengubah proses kognitif individu (Grebb, Kaplan, dan Sadock, 2010). Menurut Rosenvald (Arjadi, 2012) pendekatan ini mengajarkan

individu untuk mengenali bahwa pola pikir tertentu yang sifatnya negatif dapat membuat individu salah memaknai situasi dan memunculkan emosi atau perasaan negatif.

Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, hingga dianggap membutuhkan terapi Intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilaku akan didapat perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku. Oleh karena itu, pemberian terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) cocok digunakan untuk menangani kasus ini.

Kepemilikan media sosial tidak terbatas pada kaum menengah ke atas yang memiliki akses internet dan perangkat yang mendukung, tidak pula terbatas umur, jenis kelamin, dan suku. Sebagian besar orang yang berada di era digital memilikisetidaknya satu atau dua media sosial (Primack, 2017). Primack (2017) juga meneliti mengenai kemungkinan adanya pengaruh antara penggunaan jumlah media sosial yang dimiliki dengan depresi dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan jumlah media sosial yang semakin banyak lebih mudah terkena depresi dan kecemasan pada remaja. Analisis dari data penelitian menunjukkan bahwa orang yang menggunakan 7 - 11 *platform* media sosial memiliki resiko tiga kali lebih besar terkena depresi dan kecemasan dibanding orang yang hanya menggunakan 2 *platform* media sosial atau tidak menggunakan media sosial sama sekali.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian atau penulisan yang digunakan adalah kajian kepustakaan. Data-data yang dipergunakan dalam penyusunan artikel ini berasal dari berbagai literatur kepustakaan yang

berkaitan dengan permasalahan yang dikaji. Beberapa jenis referensi utama yang digunakan adalah buku, peraturan perundangan-undangan, makalah seminar, prosiding, jurnal ilmiah edisi online, serta artikel ilmiah yang bersumber dari internet. Jenis data yang diperoleh bersifat kualitatif. Sumber data dan informasi didapatkan dari berbagai literatur dan disusun berdasarkan hasil studi dari informasi yang diperoleh. Penulisan diupayakan saling terkait satu sama lain dan sesuai dengan topik yang dikaji. Data yang terkumpul diseleksi dan diurutkan sesuai dengan topik kajian. Kemudian dilakukan penyusunan artikel berdasarkan data yang telah dipersiapkan secara logis dan sistematis. Teknik analisis data bersifat deskriptif argumentatif. Simpulan didapatkan setelah merujuk kembali pada rumusan masalah, tujuan penulisan, serta pembahasan. Adapun kesimpulan ditarik dari uraian pokok bahasan artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy

Aaron T. Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan Restrukturisasi Kognitif dan perilaku yang menyimpang.

Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari Cognitif Behavior Therapy (CBT) yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik”.

Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan.

Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) tidak hanya berkaitan dengan positive thinking, tetapi berkaitan pula dengan happy thinking. Sedangkan 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.

Cognitif Behavior Therapy (CBT) didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. Melalui Cognitif Behavior Therapy (CBT), konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation.

Menurut Oemarjoedi “teori Cognitive-Behavior pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak”.

Berdasarkan paparan definisi mengenai Cognitif Behavior Therapy (CBT), maka Cognitif Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Tujuan dari Cognitif Behavior Therapy (CBT) yaitu mengajak individu untuk belajar

mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

2. Mengelola Emosi

Emosi adalah perasaan yang dialami seseorang. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ditanamkan secara berangsur-angsur yang berkaitan dengan pengalaman dari waktu ke waktu.

Emosi yang muncul dalam diri sering diungkapkan dalam berbagai bentuk seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci dan cinta. Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu mempengaruhi pola pikir mengenai perasaan itu dan cara bertindak. Karena emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu. Menurut Daniel Goleman (1999) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, yakni suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak.

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, atau emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan terungkap dengan tepat merupakan kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Pada

intinya bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia, tapi tidak membiarkan perasaan berlangsung tak terkendali sehingga menghapus perasaan hati yang menyenangkan. Dalam mengelola emosi, terdapat enam aspek yaitu: (1) bersikap toleran terhadap toleransi, (2) mampu mengendalikan marah secara lebih baik, (3) dapat mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain, (4) memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain, (5) memiliki kemampuan mengatasi stress, dan (6) dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas.

3. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengelola Emosi Di Media Sosial Pada Remaja

Tidak dapat dipungkiri bahwa Internet khususnya jejaring sosial mempengaruhi perkembangan fisik, sosial emosi, intelegensi dan moral. Pada dampak perkembangan fisik remaja banyak mengalami *physical decline* contohnya *Problem Visual* seperti kelelahan mata, sakit kepala bahkan penglihatan kabur, selain itu obesitas juga kasus yang sering terjadi akibat berkurangnya aktifitas. Pada dampak perkembangan emosi dan sosial dapat mengakibatkan hilangnya privasi, *cyber bullying*, *strenger danger*, *cyber stalking*, beberapa kondisi emosi yang memungkinkan untuk berkembang menjadi suatu *addiction* terhadap internet antara lain seperti kecemasan, depresi. Pada dampak inteligensi remaja yang menggunakan internet secara berlebihan akan memiliki kecenderungan untuk mengalami hambatan dalam rentan perhatian, kebutuhan melakukan stimulasi secara segera atau tidak sabar, dan rasa kebingungan dalam identitas selain itu internet berdampak pada penalaran kritis

karena hampir semua informasi telah tersedia sehingga para remaja menjadi kurang terampil dan cenderung untuk berkonsentrasi hanya pada satu hal untuk jangka waktu yang lama dan menyulitkan remaja untuk memecahkan masalah yang membutuhkan waktu pendek dan kompleks.

Cognitif Behavior Therapy (CBT) merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam Cognitif Behavior Therapy (CBT) antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam Cognitif Behavior Therapy (CBT) yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

SIMPULAN

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam upaya mengelola emosi di media sosial pada remaja dapat dilaukan dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).

DAFTAR PUSTAKA

APA (American Psychological Association). (2017). *Stress in America™ 2017: Technology and Social Media*. Part 2. Stresinamerica.org

Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psiko-logiTerapan, Vol. 03, No. 01*.

Melisa, D. (2014). Efektivitas *Cognitive Beahvior Therapy* untuk menurunkan *Public Speaking Anxiety* pada Mahasiwa. *Tesis* tidak dipublikasikan.Fakultas Psikologi, UI.

Nuzula, F. (2015). Psikologi dan komunikasi.*Jurnal psikologi, VolumeVIII No.2 Juli : 403-420*.