

**PENGUNAAN MEDIA STOP, THINK, AND RELAX CARD GAME UNTUK
MEREDUKSI AGRESIVITAS PADA SISWA: ALTERNATIF STRATEGI
MEMBANGUN IKLIM SEKOLAH KONDUSIF**

Ayuningtyas ^{aa}, Suharsimi Arikunto, Wahyu Nanda Eka Saputra
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
email: Ayuningtyasnd23@gmail.com

Abstrak

Masa remaja menggambarkan era pergantian selang masa kehidupan kanak-kanak dan masa kehidupan matang, yang mana dicirikan atas pertumbuhan dan perkembangan biologis serta psikologis. Di masa remaja inilah individu memiliki resiko yang cukup tinggi terhadap sebuah perilaku yang dapat memberi pengaruh pada agresivitas. Tingkat agresivitas yang cukup tinggi terjadi karena remaja tidak memiliki kemampuan untuk memecahkan permasalahannya sendiri serta tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Oleh karena itu diperlukannya kontrol diri untuk dapat mereduksi siswa remaja terhadap perilaku agresivitas. Penelitian ini bergerak dari permasalahan tingginya perilaku agresivitas pada siswa usia remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendesiprikan konseling ringkas berfokus solusi untuk dapat mereduksi agresivitas pada siswa. Hasil dari kajian literatur menunjukkan bahwa konseling ringkas berfokus solusi dapat menggunakan bantuan kartu permainan yang dapat untuk menjabarkan implementasi kartu permainan stop, think, and relax pada siswa. Kajian literatur pada penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya untuk menguji keefektivannya. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mereduksi perilaku agresivitas pada siswa SMP yang memiliki perilaku agresivitas tinggi dengan menggunakan media kartu permainan stop, think, and relax.

Abstrack

Adolescence describes an era of alternation between childhood and adulthood, which is characterized by biological and psychological growth and development. In adolescence, the individual has a high enough risk of a behavior that can affect aggressiveness. A fairly high level of aggressiveness occurs because adolescents do not have the ability to solve their own problems and do not have the ability to control

themselves. Therefore, self-control is needed to be able to reduce adolescent students to aggressive behavior. This research moves from the problem of high aggressive behavior in adolescent students. The purpose of this study was to describe a concise solution-focused counseling to reduce student aggressiveness. The results of the literature review show that solution-focused brief counseling can use the help of game cards that can explain the implementation of stop, think, and relax playing cards for students. The literature review in this study can be the basis for further research to test its effectiveness. The main objective of this study is to reduce aggressive behavior in junior high school students who have high aggressive behavior by using the stop, think, and relax card game media.

Kata Kunci: Agresivitas, Kontrol Diri, Kartu Permainan, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja menggambarkan era pergantian selang masa kehidupan kanak-kanak dan masa kehidupan matang, yang mana dicirikan atas pertumbuhan dan perkembangan biologis serta psikologis. Secara biologis ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan spesifik mengenai seksual primer dan sekunder, dan sikap serta perasaan, keinginan dan kalbu yang tidak konsisten atau tidak dapat disangka secara psikologis. (Bariyyah Hidayati & ., 2016) Ketika masa inilah dimana remaja memiliki resiko tinggi terhadap sebuah perilaku yang berpengaruh pada agresivitas, kenakalan remaja dan terjadinya kekerasan, baik itu sebagai target maupun berperan sebagai pelaku dari sebuah tindak kekerasan. (Soetjiningsih. 2010).

Perilaku agresif dikalangan remaja saat ini sudah menuju kearah level yang cukup tinggi. Hal ini dapat diketahui kebenarannya dengan segenap kejadian aksi kekerasan yang dilakukan oleh remaja seperti pemalakan, perkelahian, pemerkosaan, bullying, bahkan sampai pembunuhan. Pada tahun 2018, 40 persen siswa usia 13-15 tahun telah mengungkapkan jika pernah mendapati kekerasan pada fisik oleh teman segenerasi, 75 persen siswa telah membenarkan bahwa mereka pernah melancarkan kekerasan di sekolah (Pratiwi & Situmorang, 2019). Hal ini terjadi karena remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk memecahkan permasalahannya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian Said Alhadi, Dkk (2018) tentang Agresivitas siswa SMP di Yogyakarta menunjukkan agresivitas siswa SMP di DIY dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan hasil penelitian Rr Retno Handasah (2018) tentang Pengaruh Kematangan emosi terhadap Agresivitas dimediasi oleh Kontrol diri pada Siswa SMAN di Kota Malang menunjukkan bahwa pengaruh langsung kematangan emosi terhadap agresi lebih kuat daripada pengaruh kematangan emosi terhadap agresi oleh pengendalian diri. Sementara hasil penelitian Afdal menunjukkan bahwa remaja laki-laki condong untuk menunjukkan perilaku yang kian agresif dibandingkan dengan remaja putri. Di Yogyakarta, hasil penelitian Putro (2015), menyatakan bahwa tingkat agresi siswa dikalangan pelajar SMA cukup tinggi. Hal tersebut tentunya menjadi keprihatinan tersendiri dan memberikan citra potret buram bagi dunia pendidikan khususnya.

Pemerintah memiliki program wajib belajar 9 tahun dimana anak wajib menempuh pendidikan 9 tahun. Kondisi dimana banyak terjadinya kejahatan oleh para remaja, terlebih lagi dilingkungan sekolah seperti tawuran. Salah satu faktor penyebab terjadinya agresivitas pada remaja salah satunya karena lemahnya kontrol terhadap diri pada setiap siswa. Sehingga munculnya perilaku agresivitas pada siswa, oleh karena itu perlunya kontrol diri untuk dapat mereduksi perilaku agresivitas yang muncul pada diri siswa, sehingga siswa mampu dapat menahan kebutuhan akan kesenangan sementara dan mampu memikirkan risiko terhadap apa yang sedang dilakukan.

Agresivitas dapat disebut sebagai perlakuan negatif yang ada pada diri seseorang, menurut Aronson (1972:98) agresivitas merupakan tindakan perilaku yang dilakukan oleh individu yang memiliki maksud untuk menyakiti ataupun tanpa memiliki tujuan tertentu. (Budikuncoroningsih, 2017) Perilaku agresivitas bisa ditemukan di mana saja tidak terkecuali di sekolah. Lingkungan sekolah sepatutnya cakap dalam menciptakan karakter dan tingkah laku siswa menjadi pribadi yang memiliki tingkah laku yang lebih terpuji. Namun pada realitanya dalam bertingkah laku siswa tidak senantiasa memenuhi harapan mereka, dan tidak sedikit pula siswa yang memiliki tingkah laku agresivitas seperti memalak, bertengkar, penolakan sekolah, dan lain-lain. Agresivitas yang ada pada diri anak usia tanggung mendapat pengaruh melalui faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yakni faktor dalam diri individu yang berkaitan dengan reaksi mental anak

usia tanggung salah satunya ialah kematangan emosi yang rendah. Stein dan Book memiliki pendapat bahwasannya individu yang memiliki kematangan emosi rendah tidak memiliki kendali atas rangsangan emosinya, sulit mengendalikan frustrasi, impulsif, dan mudah meningkat rasa amarahnya, berperilaku agresif, ketiadaan kontrol diri, tingkah laku yang membara dan tak diprediksi semacam perilaku agresif yang menjadi tidak terkendali (Raviyoga & Marheni, 2019).

Kontrol diri didefinisikan bagaimana kesanggupan untuk mengendalikan diri sendiri sebagai suatu kecakapan untuk menentukan, membimbing, mengendalikan dan mengarahkan bentuk tindakan ke arah konsekuensi yang lebih positif bagi individu (Auliya, 2014). Kontrol diri benar-benar penting oleh setiap individu, terutama bagi remaja. Remaja cenderung tidak pandai untuk melancarkan kontrol diri dengan apik sehingga remaja diresahkan tak dapat menghadapi krisis identitas, sehingga remaja memegang kejurus berperilaku tidak baik (Auliya, 2014). Oleh karena itu kontrol diri diperlukan untuk para siswa supaya siswa memiliki perilaku yang tidak menyeleweng dari moral, nilai serta aturan yang ada dimasyarakat. Penerapan self control bagi individu dapat membantu untuk meminimalisir munculnya perilaku agresivitas pada siswa dan supaya memiliki kepercayaan diri terhadap apa yang ada pada individu.

Sebagai seorang konselor perlu memperhatikan dan memberi respon terkait kondisi seperti ini. Kejadian munculnya tindakan agresif karena individu tak dapat mengelola emosi yang ada pada dirinya. Sikap agresivitas pada individu disebabkan karena faktor kemarahan dan dendam terjadi yang dengan sangat mudah untuk muncul. Atas hal itu latihan self control sangat diperlukan. Hal ini dapat dibuktikan bahwa tingginya self control memiliki hubungan dengan penyusutan risiko masalah psikososial diantaranya kebandelan dan sikap agresivitas pada remaja.

Produk yang akan digunakan pada penelitian ini berupa permainan kartu stop, think, & relax dimana kartu tersebut berisikan berisikan kalimat yang ditujukan kepada siswa untuk bisa mengontrol dirinya yang akan dituliskan pada lembar kontrol diri sehingga, kita sebagai peneliti bisa mengetahui apakah siswa dapat mengontrol dirinya lewat lembar kontrol diri. Penggunaan kartu stop, think & relax ini dimainkan

menggunakan landasan seperti ular tangga namun hanya terdapat angka dari satu hingga sembilan, dengan melempar dadu dan nantinya akan berhenti dimana ada kartu stop, think & relax berada siswa mengambil satu untuk di tuliskan pada lembar self control yang sudah disediakan. Penggunaan kartu stop, think, and relax sebagai media untuk menentukan hal apa saja yang perlu di kontrol oleh siswa melalui permainan kartu ini. Dengan harapan siswa tidak merasa seperti terpaksa karena harus dengan tiba-tiba mendapatkan lembaran kontrol diri tanpa dirinya mengetahui dari mana hal-hal yang harus dikontrol pada dirinya. Siswa diharapkan dapat menerima dan bisa untuk mengontrol dirinya sehingga tidak dapat meminimalisir terjadinya perilaku agresivitas. Representasi visual Stop-Think-Relax terdiri dari triptych yang disajikan secara vertikal sebagai kolom gambar. Ikon atas adalah tanda berhenti, grafik tengah menggambarkan seseorang dengan gerakan yang menunjukkan pemikiran, dan grafik terakhir menggambarkan seseorang bersandar di pohon dalam pose santai.

Metode

Metode yang hendak dipergunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur atau studi kepustakaan. Studi literatur bisa dilaksanakan dengan mengakumulasi referensi yang terdiri dari beberapa penelitian terdahulu yang akhirnya akan dikompilasi untuk meraih kesimpulan dengan langkah-langkah seperti model prosedural yang dipakai. Literatur yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *google scholar*.

Pada penelitian yang akan dilakukan ini untuk mendapatkan data diperlukan adanya instrumen pengumpul data tentang permainan kartu Stop, Think, and Relax untuk mereduksi perilaku agresivitas pada siswa. Instrumen pengumpul data yang dipergunakan pada pengembangan media ini berbentuk instrumen penilaian untuk menilai produk yang akan dikembangkan. Dalam penelitian ini nantinya peneliti akan menggunakan metode pengumpulan data berupa lembar pengamatan skala, yang mana lembar pengamatan skala mencakup lembar penilaian instrumen penilaian oleh ahli materi, instrumen penilaian oleh ahli media dan instrumen penilaian oleh ahli layanan bimbingan dan konseling. Ahli-ahli yang telah ditunjuk untuk menjadi penilai sudah teruji atas kemampuannya untuk menilai media kartu permainan sstop, think, and relax. Teknik analisis data yang akan

dipergunakan untuk mengolah data yang terdapat pada penelitian ini dengan melalui metode analisis isi yang dapat dipergunakan untuk mencapai inferensi yang valid dan bisa diteliti kembali konteksnya.

Hasil Penelitian

Berdasarkan kajian literatur yang dicari dari jurnal ilmiah setidaknya terdapat lima artikel yang terkait erat dengan topik penelitian ini mengenai agresivitas. Ke lima artikel tersebut dijabarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi sumber kajian literatur

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
1.	“Terapi Bermain untuk Menurunkan Perilaku Agresi pada Anak-anak di Pesantren X, Surabaya”	Nisrina Dwi P.P dan Ika Yuniar C	hasil bahwa penelitian tersebut dapat mengindikasikan bahwa terapi bermain bisa meminimalisir tingkah laku agresi pada anak-anak	2021
2.	penelitian Stop-Think-Relax: An Adapted Self-Control Training Strategy for Individuals with Mental Retardation and Coexisting Psychiatric Illness	Robin A. Chapman & Karen J. Shedlack	Strategi Stop-Think-Relax adalah metode pengendalian diri yang sangat fleksibel dan mudah diajarkan yang dapat berhasil diterapkan pada	2006

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

			orang dewasa dengan kapasitas kognitif terbatas dan dengan fitur psikiatri yang hidup berdampingan.	
3.	Agresivitas Siswa SMP di Yogyakarta	Said Alhadi, Dkk	Hasil penelitian memvisualkan beberapa siswa SMP di DIY mempunyai kecondongan untuk berperilaku agresif dengan taraf sangat tinggi dan tinggi. Siswa yang menyandang kecenderungan tingkah laku agresif direkognisi menggunakan beberapa jenis agresif diantaranya	2018

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

			yakni: Phsycal Aggression (PA), Verbal Aggression (VA), Anger (A), dan Hostility (H).	
4.	Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Agresivitas dimediasi oleh Kontrol diri pada Siswa SMAN di Kota Malang	Rr Retno Handasah	Pengaruh kematangan emosi akan agresivitas secara spontan kian berpengaruh daripada pengaruh kematangan emosi atas agresivitas dengan kontrol diri	2018
5.	Agresivitas dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh	M Arif Sentana & Intan Dewi Kumala	Pada penelitian ini pada tingkatan agresivitas didapati bahwa mayoritas remaja terdapat pada kedudukan	2017

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

			agresivitas rendah, sementara pada kadar kontrol diri terdapat beberapa besar remaja ada pada kedudukan kontrol diri tinggi	
--	--	--	---	--

Kesimpulan setelah tabel diatas dijabarkan adalah bahwasannya tingkat agresivitas yang terjadi tidak hanya ada pada anak-anak saja, namun agresivitas bisa saja muncul pada remaja bahkan tingkat agresivitas yang muncul cenderung cukup tinggi karena dimasa remaja inilah masa-masa dimana pencarian jati diri sehingga hal apa saja yang dapat menarik perhatian mereka dapat dilakukan dengan alibi coba-coba. Penggunaan kartu permainan stop, think, and relax ini diharapkan bisa untuk mereduksi tingkat agresivitas yang terjadi pada remaja dengan melalui kartu kontrol diri, sehingga dapat meminimalisir terjadinya atau munculnya perilaku yang dapat mempengaruhi tingkat agresivitas.

Pembahasan

Perilaku agresif secara psikologis adalah tindakan menyerang apa yang dianggap sebagai kekecewaan, ketidakabsahan, atau menghambat. Perilaku agresif menjadi komponen dari tahap perkembangan mereka dan kerap kali memunculkan permasalahan, baik di rumah, di sekolah, atau di lingkungan masyarakat di mana orang dapat berinteraksi dengan orang lain secara khusus. Rita Eka Izzaty (2005) menjelaskan agresivitas adalah istilah umum yang terkait dengan emosi kemarahan dan perilaku bermusuhan yang menyakiti orang lain dengan mengancam atau menghina ekspresi atau gerakan fisik, verbal, atau wajah (Kurniasih, n.d.). Terdapat dua tujuan agresi yang

bertentangan satu dengan yang lain, yaitu untuk melindungi diri disatu pihak dan dipihak lain untuk mencapai keunggulan dengan cara membuat lawan tidak dapat berkutik bagaimanapun. Anak agresif cenderung meyakini bahwa kekerasan tentu menjadi ganjaran yang patut, dan mereka menggunakan kekerasan untuk memperoleh apa yang mereka dambakan, mereka pula percaya bahwa balas dendam merupakan ganjaran nan pantas diterima oleh seseorang yang tidak disukainya. Hurlock (2005) menyatakan, perilaku agresif yakni tindakan percekocokan atau intimidasi permusuhan yang sebenarnya, lazimnya tidak disebabkan oleh orang lain, dan berbentuk serangan fisik atau verbal kepada pihak lain (Husen & Bakar, n.d.). Sedangkan Somantri (2006 : 43) menjelaskan bahwasannya tingkah laku agresif ialah perbuatan realistis dan memberikan ancaman yangmana berfungsi sebagai luapan rasa ketidak sukaan (Husen & Bakar, n.d.).

Robert Baron (dalam Koeswara, 1988: 5), mengutarakan bahwasannya agresif ialah gerak gerik individu yang ditujukan untuk memberi rasa sakit atau mencelakai individu lain yang tidak mengharapkan akan timbulnya perlakuan tersebut (Restu & ., 2013). Dalam definisi dari Baron ini terdapat empat faktor, yaitu (1) tingkah laku, (2) tujuan untuk melukai atau mencelakakan (termasuk mematikan atau membunuh), (3) individu yang selaku pelaku dan individu yang merupakan korban dan (4) ketidakinginan si korban memperbolehkan tingkah laku si pelaku. Jadi, perilaku agresif ialah perilaku yang sebagaimana terencana diniatkan untuk membuat individu lain merasa sakit, baik sakit secara fisik maupun lisan dan atas objek-objek, yang mana perilaku tersebut tidak diharapkan oleh orang yang merupakan sasarannya.

Adapun ciri-ciri perilaku agresif menurut Robert A. Baron, DonnByrne sebagai berikut: (a) Melukai atau mengacau diri sendiri, individu lain, atau objek-objek alternatif lainnya. Perilaku agresif memicu munculnya emergensi berbentuk rasa sakit yang dirasakan oleh dirinya sendiri maupun bagi individu lain. Emergensi rasa sakit ini bisa berbentuk rasa sakit fisik, contohnya karena hantaman, dilempar benda keras, dan lain-lainnya. Rasa sakit psikis seperti menakut-nakuti, diberi cercaan, diintimidasi dan lain-lain. Incaran perilaku agresif yang kerap terjadi tidaklah sasaran pertama yang awal mulanya menghidupkan kembali hasrat untuk berperilaku agresif. Perilaku agresif dapat ditujukan bagi objek lain baik makhluk hidup ataupun makhluk tak hidup, (b) Perilaku

agresif memunculkan tersedianya rasa yang tak diharapkan oleh individu yang merupakan targetnya, lantaran dapat memunculkan rasa sakit baik secara fisik maupun psikis. Dengan maksud lain sasaran tidak berharap akan munculnya perilaku tersebut, (c) Perilaku yang melangkahi norma sosial. Perilaku agresif lazimnya kerap sekali disangkut pautkan dengan penyelewengan terhadap norma sosial, karena perilaku itu terbilang dapat mengakibatkan orang merasa tersakiti dan merasa rugi, dan tidak sedikit pula melangkahi norma-norma yang sudah mengikat dimasyarakat. Perilaku agresif ini bukan perkara mudah diterima karena tak searah dengan norma sosial atau budaya.

Perilaku Agresivitas yang muncul pada siswa tidak serta merta muncul begitu saja, terdapat faktor penyebab munculnya perilaku agresivitas antara lain yaitu rasa amarah dan cara belajar respons agresif. Cara belajar itu bisa terbentuk secara refleksi terhadap respons agresif atau dengan imitasi (Sears, 1991).

Baron dan Byrne (2005) memilah faktor-faktor sebab timbulnya tindakan agresif ke dalam tiga komponen luas yang akhirnya diperinci lagi ke dalam sebagian faktor. Bagian tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut : Faktor sosial yang meliputi ; (1) Frustrasi - frustrasi agresi, ialah tak terwujudnya entitas yang dicita-citakan atau yang diharapkan menjadikan frustrasi sehingga tidak jarang pula dapat berorientasi pada tingkah laku agresi. Frustrasi dapat menghadapkan individu pada tingkah laku agresif lantaran frustrasi itu sendiri buat individu sebuah keadaan yang tidak membuat dirinya senang dan individu tersebut ingin dapat memecahkannya dengan melalui segala siasat termasuk siasat agresif. Individu bakal menjurus dalam menetapkan tingkah laku agresif sebagai siasat untuk memadamkan frustrasinya andaikata terdapat stimulan-stimulan yang membawa kearah tindakan agresif tersebut (Berkowitz dalam Koeswara, 1988). (2) Provokasi – Tindakan dari individu lain yang menjurus kearah untuk membawa dampak agresi pada diri si penerima. wujudnya dapat dalam wujud fisik maupun lisan. (3). Agresi yang dipindahkan – Agresi bagi individu yang tidak selaku akar provokasi. Agresi ini muncul lantaran individu yang menginginkan untuk melangsungkan agresi tidak dapat atau tidak bisa melangsungkan agresi terhadap asal muasal provokasi awal. (4) Pemaparan akan kekerasan di media – Agresi terpicu dengan menyaksikan, mengindahkan serta membaca motif-motif kekerasan yang ada pada perangkat elektronik

maupun cetak. (5) Keterangsangan yang meningkat – Keterangsangan di dalam suatu keadaan memungkinkan untuk tertinggal dan mungkin timbul ulang saat menjumpai keadaan selanjutnya. Hal ini dapat menjadikan agresi tak berkembang namun saja dapat menambah agresi terserah pada spekulasi individu. Faktor pribadi yang meliputi (1) Kepribadian yang telah terdapat pada setiap manusia – terdapat individu yang memiliki personalitas yang mendatangkan tingkah laku agresif mereka. Ini terbilang selaku orang tipe A yang mempunyai personalitas yang bersaing, kerap tertergesa-gesa, gampang tersentuh. Sebaliknya berbanding terbalik dengan individu yang bertipe B yang mana personalitas mereka tidak memunculkan tingkah laku agresif yakni tidak mudah untuk bersaing, tidak kerap tergesa-gesa, tak gampang kehabisan kendali. (2) Bias *atribusional hostile* – ketika individu mempunyai kecondongan untuk mempersepsikan negatif motif perbuatan individu lain saat perbuatan tersebut diduga samar. Faktor situasional meliputi; (1) Suhu udara yang tinggi – Suhu udara yang tinggi bakal mengarah untuk menumbuhkan agresi, namun sekadar hingga titik tertentu. Berdasarkan fase tertentu, agresi melandai saat suhu udara meninggi. Suhu udara yang panas berimbas akan mencuatnya tingkah perangai sosial berupa kenaikan agresivitas. (2) Konsumsi alkohol – Pengkonsumsian alkohol mampu menumbuhkan agresi pada individu yang pada saat kondisi standar memperlihatkan fase agresi yang ringan.

Selain itu faktor lain yang membawa dampak timbulnya tingkah laku agresif ialah penelaahan sosial, imbas dari kelompok dan pengaruh lingkungan fisik (Widodo, 2006).

Menurut beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa munculnya perilaku agresivitas memiliki faktor penyebab. Faktor penyebab munculnya perilaku agresivitas dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, pribadi maupun situasional. Selain itu dapat juga berasal dari proses individu yang sedang belajar.

Myers, 1966 dalam Wirawan (2002) memisah agresi ke dalam dua jenis berlandaskan tujuan yang melandasinya yaitu: (a) Agresi rasa tidak suka atau agresi emosi (*hostile aggression*) ialah ledakan amarah yang diawali dengan emosi yang menggebu-gebu dan tingkah laku agresif dalam agresi kebencian atau agresi emosional, ini merupakan maksud dari agresi itu sendiri. (b) Agresi bagaikan alat untuk menggapai misi

lain (*instrumental aggression*) ialah agresi yang semata-mata membentuk artian untuk mencapai tujuan lain, kebanyakan dari mereka tanpa perasaan emosional.

Penggolongan jenis perilaku agresif yang lain dikemukakan juga oleh Sears (1991) yang mengklasifikasikan perilaku agresif bersumber pada norma-norma yang tersedia di masyarakat. Sears mengelompokkan perilaku agresi ke dalam tiga jenis yaitu: (a) Agresi antisosial yakni aktivitas agresi yang tak selaras dengan norma sosial yang tersedia seperti tindak pidana (pembajakan, genosida, dan penghantaman). (b) Agresi prososial yaitu tindakan agresi yang disetel oleh norma-norma sosial seperti ganjaran yang dilayangkan atas perbuatan kejahatan. (c) Agresi yang disepkati (*sanctioned aggression*) yaitu agresi yang enggan bisa masuk ke dalam norma sosial namun tengah berada pada batasan yang lumrah. Tindakan termaktub tidak melampaui tolok ukur moral yangmana sudah diterima seperti seorang wanita ember perlawanan dengan pukulan pada seseorang yang mencoba untuk memperkosanya.

Menurut Buss dan Perry (1992), terdapat empat jenis perilaku agresif yang beralasan dari tiga sudut pandang dasar yaitu motorik, afektif, dan kognitif diantaranya yaitu: 1) Physical aggression, merupakan tindakan agresi yang bertekad demi menyengsarakan, mengaduhkan, atau mencelakakan orang lain melalui penerimaan motorik dalam wujud fisik, seperti menghajar dan mendepak. 2) Verbal aggression ialah aksi agresi yang memiliki tujuan bakal melukai, memprovokasi, atau mengkhawatirkan individu lain dalam wujud tidak setuju dan ancaman melalui reaksi vokal dalam bentuk verbal atau perkataan. 3) Anger yaitu emosi negatif yang terjadi lantaran ambisi yang tak terlaksana dan karakter ekspresinya dapat menyengsarakan atau merugikan individu lain serta dirinya sendiri. 4) Hostility yakni tindakan yang mmeluapkan kedengkian, percekcoakan, kontradiksi, ataupun bentuk amarah kepada individu lain.

Kesimpulan yang dapat diambil mengenai jenis-jenis perilaku agresivitas yang ternyata banyak jenisnya. Jenis-jenis agresivitas pada umumnya terdapat jenis verbal maupun non verbal. Selain itu terdapat jenis lain seperti jenis motorik, afektif, dan kognitif yangmana itu merupakan jenis agresivitas yang lebih detail.

Agresif mialah suatu tingkah laku yang dibuat individu dengan arti untuk mencelakai, menyengsarakan, dan membuat orang lain merasa dalam bahaya atau dengan sebutan lain dilakukan dengan terencana.

Medinus & Johnson (1976) menggolongkan agresi menjadi empat aspek antara lain: (a) melakukan serangan secara fisik (menghantam, menyorong, meludahi, mendepak, menggigit, memakki-maki, dan menerobot). (b) melakukan serangan terhadap suatu objek (menyerang benda tak hidup atau makhluk hidup), (c) mengecam secara lisan atau asosiatif (memberi ancaman secara lisan, mendesak), (d) menentang hak kepemilikan atau menerjang benda orang lain. Keempat aspek perilaku yang terbilang itu yang kelak akan dipergunakan sebagai rujukan dalam penggarapan skala penelitian.

Adapun aspek-aspek perilaku agresif yang dicetuskan oleh Buss, A.H., & Perry, M (1992) menggolongkan bentuk perilaku agresif kedalam empat bentuk agresif, yaitu: 1) Agresif fisik yang berupa kecondongan individu untuk melangsungkan penyerangan secara fisik selaku bentuk ungkapan rasa amarah semacam menoreh dan menyengsarakan orang lain secara fisik, 2) Agresif verbal ialah kehendak untuk menerjang individu lain atau memberikan stimulan yang membebani dan memberikan rasa sakit kepada orang lain secara lisan seperti mencelakai dan mencemooh orang lain melalui lisan, 3) Marah merupakan gambaran perasaan atau afektif berperangai stimulan fisiologis sebagai tahapan ancap-ancap agresi, 4) Permusuhan yakni perasaan sakit hati dan merasakan ketimpangan sebagai simbol dari proses berasumsi atau kognitif seperti perasaan tidak suka dan berprasangka buruk pada orang lain, menganggap kehidupan yang dialami berat sebelah dan iri hati.

Didukung dengan pendapat Berkowitz, L (2003) terbagi dalam dua aspek yaitu (1) agresif fisik (memberi pukulan, mendesak, meludahi, mendepak, menggigit), (2) agresif verbal (mengintimidasi secara lisan, mendesak, mencerca, dan menyerobot). Agresif fisik misalnya yaitu menonjok, mendepak, atau menoreh secara fisik. Agresif lisan contohnya adalah berkata kasar, membully, dan menyepelkan. Agresif yang mengacaukan harta benda individu lain contohnya adalah merusak jam, sepeda atau benda milik orang lain (Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N, 2017).

Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek perilaku agresivitas tidaklah sedikit. Bentuk-bentuk agresivitas meliputi bentuk perilaku agresif fisik, verbal, marah bahkan hingga permusuhan, serta bentuk perilaku yang dapat merugikan orang lain. Bentuk-bentuk perilaku agresivitas yang muncul jika tidak segera ditangani akan memunculkan perilaku agresivitas yang lebih membahayakan lagi.

Kartu Strategi Stop-Think-Relax merupakan Kartu-kartu berisi peraturan pertanyaan serta tantangan yang diberikan untuk memberikan pemahaman serta pembelajaran pada siswa untuk dapat mengontrol perilaku mereka sehari-hari. Tujuan dari permainan ini adalah untuk membantu anak-anak impulsif untuk belajar mengomunikasikan emosi mereka, meningkatkan keterampilan pemecahan masalah mereka, memperlambat dan berpikir sebelum bertindak. Konsep kartu kedamaian ini dilakukan untuk mereduksi agresivitas yang terdapat pada siswa melalui cara-cara yang mengasyikkan dan mudah disambut oleh siswa, yang mana kartu ini berisikan kartu kasus dengan kaitannya tujuh komponen berpikir damai. penggunaan kartu permainan stop, think and relax dipergunakan untuk mereduksi agresivitas pada siswa usia remaja dengan bantuan kartu kontrol sebagai bukti atau pegangan bahwa siswa tidak melakukan perbuatan-perbuatan terkait agresivitas. Representasi visual Stop-Think-Relax terdiri dari triptych yang disajikan secara vertikal sebagai kolom gambar. Ikon atas adalah tanda berhenti, grafik tengah menggambarkan seseorang dengan gerakan yang menunjukkan pemikiran, dan grafik terakhir menggambarkan seseorang bersandar di pohon dalam pose santai.

Penggunaan kartu stop, think, and relax sebagai media untuk menentukan hal apa saja yang perlu di kontrol oleh siswa melalui permainan kartu ini. Dengan harapan siswa tidak merasa seperti terpaksa karena harus dengan tiba-tiba mendapatkan lembaran kontrol diri tanpa dirinya mengetahui dari mana hal-hal yang harus dikontrol pada dirinya. Siswa diharapkan dapat menerima dan bisa untuk mengontrol dirinya sehingga tidak dapat meminimalisir terjadinya perilaku agresivitas. Representasi visual Stop-Think-Relax terdiri dari triptych yang disajikan secara vertikal sebagai kolom gambar. Ikon atas adalah tanda berhenti, grafik tengah menggambarkan seseorang dengan gerakan yang menunjukkan pemikiran, dan grafik terakhir menggambarkan seseorang bersandar di pohon dalam pose santai.

Komponen "berhenti" adalah langkah pertama yang penting karena menetapkan tahap untuk mengimplementasikan strategi. Jika langkah "berhenti" tidak berhasil dicapai, strategi akan gagal. Individu belajar untuk memonitor diri sendiri perasaan marah dan cemas dan kemudian berfokus pada strategi. Seorang anggota staf yang menunjuk ke

gambar visual atau mengingatkan orang tersebut secara verbal juga dapat mendorong tahap “berhenti”. Tugas utama dari tahap "berhenti" adalah agar individu berfokus pada mengenali dan mengidentifikasi emosi yang menyusahkan yang membutuhkan pengendalian diri dan kemudian mengarahkan kontrol yang diperlukan untuk "menghentikan" ekspresi emosi menyedihkan mereka. Selain itu, latihan berbasis citra dapat digunakan untuk memvisualisasikan tanda berhenti.

Komponen "berpikir" adalah tahap kedua dari strategi. Tahap ini mengharuskan individu untuk membuat pernyataan diri yang positif, mempertimbangkan alternatif, dan membuat pernyataan instruksi diri tentang pengendalian diri. Tahap ini juga dapat disesuaikan untuk tingkat fungsional klien. Seorang individu dapat diinstruksikan untuk mengatakan dengan sederhana, "saatnya untuk bersantai," atau mengembangkan daftar pro dan kontra mengenai suatu tindakan. Tahap ini berfokus pada pemecahan masalah dan pelatihan instruksional diri.

Komponen “santai” adalah komponen ketiga dari strategi. Menu strategi relaksasi dapat diajarkan dan digunakan dalam langkah ini. Ini mungkin termasuk relaksasi otot progresif, pernapasan dalam, menghitung sampai 10, dan membayangkan pemandangan yang menyenangkan. Masing-masing keterampilan relaksasi ini dapat disesuaikan dengan bahasa sederhana, demonstrasi, dorongan fisik, penguatan eksternal dan langsung, dan pembentukan untuk meningkatkan keterampilan secara bertahap (Cautela & Groden, 1979).

Dari penjelasan diatas seperti hasil penelitian terdahulu mengenai penggunaan media kartu permainan stop, think, and relax untuk mereduksi agresivitas pada siswa remaja melalui kartu pengendalian diri (self countrol) dapat menunjukkan bahwa hal itu berpengaruh untuk bisa menurunkan perilaku agresi pada remaja, bahkan juga pada anak-anak. Selain itu terdapat pula penelitian yang memaparkan bahwasannya Strategi Stop-Think-Relax adalah metode pengendalian diri yang sangat fleksibel dan mudah diajarkan yang dapat berhasil diterapkan pada orang dewasa dengan kapasitas kognitif terbatas dan dengan fitur psikiatri yang hidup berdampingan. Penelitian ini menggunakan metode 3 langkah sederhana, yang diperkuat oleh isyarat visual ikonik, akan disajikan.

Adanya penelitian ini diharapkan dapat mencapai keberhasilan seperti pada penelitian-penelitian terdahulu untuk bisa mereduksi agresivitas pada siswa remaja ditingkat Sekolah Menengah Pertama. Selain itu, penggunaan media kartu permainan ini dibuat untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling menjadi layanan yang tidak membosankan dan menarik bagi para siswa untuk mengikutinya.

Namun, pada proses menuju keterlaksanaan penelitian ini kerap kali menemui hambatan atau ketebatan, yang mana hal itu dikhawatirkan akan menjadi penghalang bagi kelancaran proses penelitian nantinya. Keterbatasan dalam mempersiapkan penelitian ini salah satunya ialah masih sedikit di Indonesia menggunakan kartu permainan stop, think, and relax dalam upaya untuk mereduksi agresivitas, sehingga peneliti masih merasa kesusahan dalam mencari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penggunaan kartu permainan stop, think, and relax.

Kesimpulan

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan terdahulu mengenai agresivitas, dapat disimpulkan bahwasannya agresivitas muncul karena adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud ialah faktor yang muncul dalam diri individu tersebut, dan faktor eksternalnya dapat muncul karena adanya dorongan atau pengaruh dari lingkungan dimana individu tersebut tinggal atau berada. Berdasarkan riset yang telah dilaksanakan oleh para peneliti sebelumnya mengenai agresivitas, terdapat satu cara untuk bisa mereduksi perilaku agresivitas pada siswa, yakni dengan menggunakan kartu permainan untuk bisa mengontrol tingkah laku agresivitas pada siswa disertai kartu pengendali dirinya.

Penelitian yang akan dilakukan mendatang diharapkan dapat mengembangkan media kartu permainan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk bisa mereduksi agresivitas pada siswa kalangan remaja. Di Indonesia, jumlah peneliti yang menggunakan kartu permainan stop, think, and relax sebagai media layanan masih sangat minim, padahal potensi terjadinya peningkatan agresivitas pada siswa cukup tinggi dan dapat terjadi kapan serta dimana saja.

Daftar Referensi

- Pratiwi, H.D, Dkk. (2019). Gambaran Agresivitas Remaja. *Prosding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. Hal. 227-233
- Raviyoga, T.T & Marheni, A. (2019). Hubungan Kematangan Emosi Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Agresivitas Remaja Di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.6, No.1 hal. 44-55
- Hidayati, B.K & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 5, No. 2, hal 137-144
- Kurniasih, R. Dkk. (2021). Penerapan Metode Reinforcement Oleh Guru Dalam Menangani Perilaku Agresif Anak Di Paud Ceria Kubu Raya. *Jurnal Eksistensi*. Vol.3, No.1, hal. 16-28
- Said Alhadi, Dkk. 2018. Agresivitas Siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 4, No. 1 (2018), 93-99. DOI: <https://doi.org/10.26638/jfk.507.2099>
- Zulaiha Zulaiha, dkk. 2019. Analisis faktor penyebab perilaku agresif pada siswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan&Konseling*. Vol.4, No.1. hal. 77-82
- Restu Y & Yusri. (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol.2, No.1, hal. 243-249.
- Sentana, Mohammad Arif & Kumala, Intan Dewi. AGRESIVITAS DAN KONTROL DIRI PADA REMAJA DI BANDA ACEH.
- Auliya, M. (2014). *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMA NEGERI 1 PADANGAN BOJONEGORO*. 02, 6.
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>

- Budikuncoroningsih, S. (2017). Pengaruh Teman Sebaya dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Terhadap Agresivitas Siswa di Sekolah Dasar Gugus Sugarda. *JSSH (Jurnal Sains Sosial dan Humaniora)*, 1(2), 85. <https://doi.org/10.30595/jssh.v1i2.1704>
- Husen, M., & Bakar, A. (n.d.). *ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PERILAKU AGRESIF PADA SISWA*. 6.
- Kurniasih, R. (n.d.). *Penerapan Metode Reinforcement Oleh Guru Dalam Menangani Perilaku Agresif Anak Di Paud Ceria Kubu Raya*. 13.
- Perilaku Agresif Peserta Didik di MTsN ThawalibPadusan.pdf*. (n.d.).
- Pratiwi, H. D., & Situmorang, N. Z. (2019). *Gambaran agresivitas remaja*. 7.
- Raviyoga, T. T., & Marheni, A. (2019). Hubungan kematangan emosi dan konformitas teman sebaya terhadap agresivitas remaja di SMAN 3 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 44. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p05>
- Restu, Y., & . Y. (2013). STUDI TENTANG PERILAKU AGRESIF SISWA DI SEKOLAH. *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/02013211074-0-00>
- A Afdal, Dkk. 2020. *Exploration of aggressive behavior among adolescent in Indonesia*. *Jurnal Konselor: vol. 9, no. 4, 14 Des 2020, pp 165-173, DOI: <https://doi.org/10.24036/0202094111914-0-00>*
- A Putra, Dkk. 2018. Perilaku Agresif Peserta Didik di MTsN Thawalib Padusunan. *Jurnal Al-Taujih: vol. 4, no. 1, 20 Jun. 2018, pp. 32-41, doi: [10.15548/atj.v4i1.510](https://doi.org/10.15548/atj.v4i1.510)*.
- Berkowitz, Leonard. (1995). *Agresi I, Sebab dan Akibatnya*. Jakarta: Pustaka Pressindo
- Desi WS & Sri MA. 2021. Thought Shopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *JURNAL INTERVENSI PSIKOLOGI. Vol.13. No.2. hal.139*
- Ferdiana G & S. Noviyani. 2020. Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. Vol. 5, No.2. hal. 5-12

- Helmi, Avin Fadilla & Soedardjo. (1998). *Beberapa perspektif perilaku agresif*. Buletin Psikologi, Tahun VI, Nomor 2, Desember, hal 9
- Ika JG & Achir Yani SH. 2019. *The Effect Of The Thought Stopping Therapy On Reducing Anxiety Among Mother Of Children With Stunting*. *Internatinal Journal of Nursing and Health Service*. Vo.2. No.2. hal. 29-35
- Koeswara, E. (1988). *Agresi Manusia* (Sarwono, S.W. editor). Jakarta: Eresco.
- Kurniasih R, dkk. 2021. Penerapan Metode Reinforcement Oleh Guru dalam Menangani Perilaku Agresif Anak di Paud Ceria Kubu Raya. *Jurnal Eksistensi*. Vol. 3, No. 1. Hal. 16
- Robin A. Chapman and Karen J. Shedlack, McLean Hospital and Harvand Medical School Jeanne France. 2006. *Stop-Think-Relax: An Adapted Self-Control Training Strategy for Individuals with Mental Retardation and Coexisting Psychiatric Illness*. *Cognitive and Behavioral Practice*. Vol.13. hal. 205-2014
- Said Alhadi, Dkk. 2018. Agresivitas Siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Fokus Konseling*, Volume 4, No. 1 (2018), 93-99. DOI: <https://doi.org/10.26638/jfk.507.2099>

STRATEGI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI

Aulia Miftahhurrahmah¹, Caraka Putra Bhakti²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan

aulia1900001060@webmail.uad.ac.id¹, Caraka.pb@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu guna memberikan gambaran dan alternatif-alternatif strategi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik yang bisa dimanfaatkan oleh Guru BK/ Konselor. Penerimaan diri merupakan suatu hal yang harus dimiliki oleh semua kalangan terutama peserta didik. Penerimaan diri dalam mencapai tujuan hidup sangat penting bagi individu. Jika individu tidak dapat menerima dirinya sendiri yang terjadi maka individu akan selalu merasa tidak sempurna, selalu merasa kurang, selalu merasa tidak percaya diri. Dalam situasi dan kondisi seperti ini guru bimbingan dan konseling bisa memberikan bantuan untuk peserta didik melalui layanan konseling kelompok. Faktanya masih banyak peserta didik yang masih rendah dalam menerima dirinya sendiri. Sehingga butuh usaha dari guru bimbingan dan konseling guna memberikan layanan tentang penerimaan diri. Layanan konseling kelompok memfasilitasi peserta didik untuk berfikir dalam bertindak laku, dan melibatkan pada fungsi terapi yang dimungkinkan untuk berorientasi pada kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya, pengertian, pemeliharaan, bantuan dan penerimaan. Namun dalam konseling kelompok masih kurang efektif karena kurangnya kreativitas dan inovasi. Maka dibutuhkan alternatif-alternatif sebagai media dan teknik-teknik yang ada seperti teknik problem solving, teknik reframing dan teknik self management untuk menunjang layanan konseling kelompok untuk meningkatkan penerimaan diri terhadap peserta didik. Sehingga harapannya guru bimbingan dan konseling mampu memberikan layanan konseling kreatif, inovatif dan sesuai dengan teknik yang dipakai guna meningkatkan penerimaan diri.

Kata kunci: *penerimaan diri, konseling kelompok, problem solving, reframing, self management*