

Teknik-teknik mengurangi agresi

Sapta Kurniawati

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
saptakurniawati@yahoo.com

ABSTRAK

Agresi adalah perilaku dengan tujuan menyakiti orang lain yang menghindari perlakuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hasil-hasil penelitian (*literatur review*) mengenai teknik-teknik untuk mengurangi agresi. Metode penelusuran google cendikia dengan menggunakan kata kunci agresi dan teknik menurunkan agresi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 10 teknik yang mampu mengurangi agresi, namun peneliti memilih 5 teknik untuk dikaji, yaitu: Teknik belajar sosial bandura, teknik *art therapy*, teknik sosiodrama, teknik *outbond* dan teknik *anger management*.

Kata Kunci: Agresi, Sosiodrama, Teknik Belajar Sosial Bandura, Teknik Art Therapy, Teknik, Teknik Outbond

ABSTRACT

Aggression is behavior with the intention to hurt others who avoid it. This study aims to examine the results of research (literature review) regarding techniques to reduce aggression. Google cendikia search method using keywords aggression and techniques to reduce aggression. The results of the study showed more than 10 techniques are able to reduce aggression, but researchers chose 5 techniques, namely Social Bandura learning techniques, Art Therapy Techniques, Sociodrama Techniques, Outbound Techniques and Anger Management Techniques.

Keywords: Aggression, Art Therapy Techniques, Bandura Social Learning Techniques, Outbound Techniques, Sociodrama, Techniques

PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang akhir-akhir ini hampir terjadi dimana-mana adalah aksi kekerasan sebagai bentuk dari agresivitas yang dilakukan individual maupun kelompok. Kekerasan berkembang dalam masyarakat karena lingkungan menjadi referensi agresi seperti pola asuh keluarga, media sosial maupun pola lingkungan masyarakat (Berkowitz, 1995). Angka kekerasan dalam pendidikan di Indonesia pada tahun 2018 meningkat dibandingkan dengan tahun 2017. Terjadi kasus kekerasan fisik dan seksual yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru, dan peserta didik, serta terjadi 144 kasus tawuran pelajar (KPAI, 2019). Agresi adalah perilaku dengan tujuan menyakiti orang lain yang menghindari perlakuan tersebut (Baron & Byrne, 2005). Pendapat Berkowitz (1995) adalah suatu perilaku yang dilakukan oleh individu atau juga kelompok manusia dengan berlandaskan niat untuk dapat melukai individu lain, baik itu secara fisik ataupun secara psikologis. Perilaku yang tergolong agresi antara lain *fighting* (berkelahi), *name calling* (mengata-ngatai), *bullying*, *hazing* (mempolonco), mengancam dan intimidasi lainnya menurut Wilson dan Lippsy (Ali & Utami, 2013).

Berkowitz (2005) membagi agresi menjadi empat bentuk yaitu: Agresi fisik langsung dan tidak langsung dan agresi verbal langsung dan tidak langsung. a.) Agresi fisik langsung yaitu agresi yang dilakukan dalam aksi fisik seperti mendorong, menendang, memukul dan menampar. b.) Agresi verbal langsung yaitu ketika agresi yang dibalas dengan verbal langsung seperti membentak, memaki, mengancam dan mengumpat. c.) Agresi fisik tidak langsung yaitu perilaku agresi yang dilakukan tanpa kehadiran korban, seperti merusak properti korban, membuat jebakan agar target terjermus ke jebakan untuk menyakiti fisik orang lain dan menyuruh orang lain melukai ataupun menyakiti fisik target. d.) Agresi verbal tidak langsung yaitu agresi yang dilakukan tidak dalam waktu seketika membalasnya misal memfitnah, mengadu domba, menyebarkan gosip dan tidak memperdulikan orang lain yang sedang bicara. Agresi berdampak pada fisik maupun psikologis pada individu. Dampak fisik seperti cedera ringan hingga berat, dan dampak psikologis seperti trauma yang berujung pada bunuh diri, fobia sekolah, menarik diri dari lingkungan sosial, menurunnya daya konsentrasi belajar yang berakibat pada menurunnya prestasi belajar, dan gangguan kepribadian lainnya (Hafiz, 2018).

Melihat permasalahan agresi dan munculnya dampak negatif maka harus mencari alternatif Teknik untuk mengatasi permasalahan agresi agar tidak berkembang lebih meluas. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji teknik-teknik hasil-hasil penelitian mengenai mengatasi untuk menurunkan agresi bagi semua usia sekolah. Diharapkan melalui penelitian ini dapat diketahui alternatif langkah teknik-teknik mengurangi agresi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pada penelitian *systematic review* dengan menggunakan metode kualitatif (*meta sintesis*). Proses *review* diawali dengan penelusuran kemudian mengkaji dari masing-masing keunggulan penelitian diakhiri dengan membuat kesimpulan atau rujukan teknik yang terlihat baik dalam proses penanganan agresi. Pada tanggal 1 agustus 2019 dilakukan penelusuran hasil penelitian di *database* elektronik Google cendikia dengan kata kunci agresi dan teknik menurunkan agresi. *Database* elektronik tersebut dipilih karena mengindeks lebih banyak hasil-hasil penelitian di bidang sosial khususnya psikologi.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis pada lima artikel publikasi yang relevan untuk dikaji diperoleh hasil lima teknik untuk menurunkan agresi:

Teknik belajar Sosial Bandura

Perilaku terbentuk karena pembelajaran dari lingkungan sekitarnya, melalui pengalaman langsung atau mengamati perilaku orang lain disekitarnya demikian juga dengan perilaku agresi merupakan perilaku yang terbentuk karena faktor tersebut. Perilaku terbentuk biasanya merupakan reaksi yang dipelajari karena adanya penguat atau reinforcement. Pendekatan intervensi atau pelatihan dengan menggunakan metode belajar sosial dari proses observasi ataupun perhatian sangat penting dalam pembelajaran (*modeling*) tingkahlaku karena tingkahlaku yang baru (kompetensi) tidak akan diperoleh tanpa adanya proses observasi maupun perhatian pembelajar (Tentama, 2012) .

Teknik Art therapy

Art therapy merupakan intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif. *Art therapy* dapat menurunkan perilaku agresif karena *art therapy* merupakan sarana yang dapat dijalankan oleh individu untuk mengekspresikan kemarahannya secara aman. Individu juga dapat belajar bagaimana mengatur dan mengendalikan perasaan marahnya, sehingga tidak ditunjukkan dalam bentuk perilaku agresif. Hasil dari intervensi partisipan mengalami penurunan skor perilaku agresif (Melati & Tirta, 2017).

Teknik Sosiodrama

Sosiodrama merupakan intervensi untuk mengurangi perilaku agresif pada usia remaja di sekolah menengah pertama (SMP) berada dikota Yogyakarta. Menurut Wingkel, (2004) sosiodrama merupakan dramatisasi dari persoalan-persoalan yang dapat timbul dalam pergaulan dengan orang lain, tingkat konflik-konflik yang dialami dalam pergaulan sosial. Sosiodrama menjadikan kegiatan bermain peran sebagai sarana untuk remaja mengekspresikan emosi dan imajinasinya. Nilai-nilai yang diterapkan dalam permainan sosiodrama membantu remaja memahami perilaku agresif dan mengajarkan remaja berempati terhadap perasaan orang lain. Hasil penelitian menunjukkan perilaku agresif menurun dengan tiga kali intervensi pada siswa yang memiliki perilaku agresif (Khotimah, 2015).

Teknik *Outbond Training*

Outbound Training merupakan perpaduan antara permainan-permainan sederhana, permainan ketangkasan, dan olah raga, serta diisi dengan petualangan-petualangan. *Outbound* adalah sebagai kegiatan yang menyenangkan dan penuh tantangan. Bentuk kegiatannya berupa simulasi kehidupan melalui permainan-permainan (*games*) yang kreatif, rekreatif dan edukatif, baik secara individual maupun kelompok dengan tujuan untuk pengembangan diri (*personal development*) maupun kelompok (*team development*) (Mariana, 2014). *Outbond training* mampu membantu pengembangan potensi atau pengetahuan yang bertujuan sebagai proses terapi kelompok maupun individu yang mengalami permasalahan. Proses terapi individu sedang mengalami penyesuaian atau kelompok yang

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 250-255

terjadi konflik. Proses permasalahan tersebut mampu dikelola secara baik dengan cara menyenangkan dalam proses *outbond training* (Mariana, 2014) Hasil penelitian menunjukkan tingkat perilaku agresif siswa mengalami penurunan secara signifikan. pada penelitian Lolang Mariana.

Teknik *Anger Management*

Subyek dengan tingkat amarah yang tinggi cenderung memiliki strategi *coping* yang destruktif. Mengekspresikan amarah dengan cara menyerang orang dan benda secara fisik dan verbal lebih banyak menantang dan berperilaku negatif serta sering mengalami konflik dengan orang lain. Pengelolaan amarah (*Anger management*) dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan remaja mengendalikan diri melalui proses kognitif sehingga diharapkan kecenderungan amarah dan perilaku agresifnya dapat dikurangi. Pelatihan *Anger Manajemen* diberikan pada kelompok eksperimen dengan hasil terjadi penurunan agresif pada penelitian (Siddiqah, 2010).

PEMBAHASAN

Teknik-teknik untuk mengurangi agresi yang telah dipaparkan dan dikaji memiliki proses-proses yang berbeda, Namun mampu menurunkan secara signifikan perubahan yang dimiliki peserta yang memiliki perilaku agresi. Semua peserta mampu mengembangkan diri menjadi lebih baik secara positif. Setelah mengkaji lima penelitian tersebut peneliti menyimpulkan teknik *outbond training* memiliki bentuk yang lebih kompleks dan menyenangkan. Teknik *outbond training* terbukti efektif untuk menurunkan perilaku agresi pada seseorang. Hal ini disebabkan proses pengembangan teknik *outbond training* memenuhi tiga aspek. Aspek tersebut antara lain, aspek kognitif, psikomotorik dan afektif. Sementara, teknik-teknik yang lain belum memenuhi tiga aspek tersebut. Selain itu, teknik ini mampu menciptakan perilaku positif dan produktif serta memahami dan menyesuaikan dengan lingkungan (Mariana, 2014).

Outbond training mampu mengembangkan kognitif secara maksimal dengan cara mengajak peserta berpikir kreatif, inovatif dan bekerjasama mencari jalan terbaik untuk setiap pengambilan keputusan. *Outbond training* mampu mengelola perbedaan menjadi lebih baik, menyamakan frekuensi dalam kelompok dengan permasalahan yang diciptakan oleh fasilitator. Pernyataan Ancok (2002) *outbond training* bertujuan mengajak peserta untuk berpikir, mengembangkan kepemimpinan dalam mengambil kebijakan, hubungan interpersonal mampu belajar menghargai, mampu mengkomunikasikan secara jelas dan sistematis, pengelolaan diri dalam bekerja tim, dan menciptakan inovasi baru secara dinamis. Proses ini akan mengajak semua peserta mengelola emosi dengan cara bertahap sehingga latihan bertahap ini akan memunculkan pengelolaan diri menjadi lebih baik. Proses pengelolaan diri ketika peserta memiliki perilaku agresi maka ada proses berlatih mengendalikan diri dengan proses berpikir baik-buruk perilaku yang akan dimunculkan. Proses

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 250-255

psikomotorik yaitu peserta mampu mengelola fisik menjadi lebih baik dengan memaksimalkannya dalam proses *outbond training*. Peserta memiliki wadah yang tepat untuk menggerakkan tubuh. Sehingga, dituangkan dengan mengerjakan permainan dalam *outbond training* dan mengajak untuk bergerak yang memunculkan inovatif dan kreativitas (Syafriana, Nashori, & Rachmahana, 2013). Psikomotorik yang digunakan secara seimbang dengan proses positif mampu menurunkan potensi emosi negatif berupa agresi.

Proses afektif dalam *outbond training* dilakukan dengan suasana yang menyenangkan mampu memunculkan emosi positif (Yoga, 2015). Proses refleksi dalam *outbond training* tidak memunculkan evaluasi namun pengalaman individu sehingga peserta diminta untuk menyampaikan hal yang dirasakan dalam proses pembelajaran berupa permainan yang menyenangkan (Syafriana, Nashori, & Rachmahana, 2013). Tujuan utama dalam refleksi adalah memproses pengalaman yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan. Proses menceritakan pengalaman pribadi masing-masing pada berbagai tingkatan belajar (Ancok, 2002). Menurut Bloom, (2003) Tahapan level dalam belajar yaitu *knowledge, comprehension, application, analysis dan evaluation*. Tahapan afektif memaknai proses yang direfleksikan sehingga peserta mampu menganalisa sampai tahapan evaluasi bagi kehidupan pribadi, hubungan sosial dan pengembangan diri (Ancok, 2002).

KESIMPULAN

Perilaku agresi dapat dikurangi dengan berbagai teknik. Dalam penelitian ini melihat lima teknik sebagai tinjauan atau referensi untuk mengurangi agresi. Teknik-teknik tersebut antara lain Teknik belajar Sosial Bandura, Teknik *Art therapy*, Teknik Sosiodrama, *Teknik Outbond training* dan Teknik *Anger management*. Kelima teknik tersebut mampu memberikan kontribusi dalam menurunkan agresi namun yang memaksimalkan tiga aspek kognitif, psikomotorik dan afektif secara holistik adalah teknik *outbond training*. Namun teknik-teknik yang berbeda perlu diaplikasikan sebagai proses kelayakan untuk membantu proses menurunkan agresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N. H., & Utami, D. S. (2013). Efektivitas buku pelangi hatiku dalam menurunkan agresi siswa sekolah dasar. *Intervensi Psikologi*, 5(1), 59–74.
- Ancok, D. (2002). *Outbond manajemen training*. Jogjakarta: UII Press
- Baron, R.A & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 2* (penerjemah: Ratna Djuwita, Melania Meitty Parman, Dyah Yasmina & Lita P). Jakarta: Erlangga
- Berkowitz, L. (1995). *Agresi 1 sebab dan akibatnya*. Terjemahan Hartati Woro Susiatni. Jakarta Binaman Pressindo.
- Khotimah, H. N. (2015). Upaya mengurangi perilaku agresif melalui sosiodrama pada siswa kelas VII C SMP Negeri 14 Yogyakarta. *Bimbingan Konseling*.

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 250-255

- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2009) KPAI: 4:885 Kasus pelanggaran hak anak terbanyak ABH. Diunduh dari [Http://www. Kpai.go.id/ berita/kpai 4-885-kasus-pelanggaran-hak-anak-terbanyak pada tanggal 8 Maret 2019](http://www.Kpai.go.id/berita/kpai-4-885-kasus-pelanggaran-hak-anak-terbanyak-pada-tanggal-8-maret-2019)
- Mariana, L. (2014). Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik outbond untuk mengurangi perilaku agresif siswa SMK swasta kota Semarang. *BK*, 3(2).
- Melati, A. & Tirta, S. (2017). Penerapan group art therapi dalam menurunkan reaktif pada anak-anak prasejahtera. *Muara Ilmu Sosial*, 2(1), 230–239.
- Siddiqah, L. (2010). Pencegahan dan penanganan perilaku agresif remaja melalui pengelolaan amarah (anger management). *Juni*, 37(1), 50–64.
- Syafrina, R., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2013). *Pengaruh pelatihan outbond terhadap peningkatan tim kerja guru madrasah tsanawiyah*. 5(June), 1. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art3>
- Tentama, F. (2012). Perilaku anak agresif asesmen dan intervensinya. *Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 162–232.
- Yoga, S. N. (2015). *Pengaruh metode outbond dan minat belajar terhadap ketrampilan berbicara siswa*. 2(2), 74–86.