

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui eektivitas meditasi dalam menurunkan perilaku agresif pada narapidana di lembaga pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah menurunnya perilaku agresif pada narapidana yang melakukan meditasi (kelompok eksperimen) lebih tinggi dibanding dengan menurunnya perilaku agresif pada narapidana yang tidak melakukan meditasi (kelompok kontrol). Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*. Pengumpulan data menggunakan Skala Perilaku Agresif. Analisis data menggunakan teknik *independent sample t test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan perilaku agresif yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dengan koefisien perbedaan sebesar 6,923 ($p < 0,01$). Rata-rata penurunan perilaku agresif pada kelompok eksperimen = -41, 67 sedangkan rata-rata penurunan perilaku agresif pada kelompok kontrol = -5,22. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penurunan perilaku agresif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Kelompok eksperimen mengalami penurunan perilaku agresif lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Meditasi, Perilaku Agresif

PENDAHULUAN

Berbagai perubahan di masyarakat mendorong manusia untuk lebih mengutamakan kepentingan diri sendiri di atas kepentingan orang lain serta munculnya berbagai dampak sosial lain yang terjadi di dalam masyarakat. Diantaranya yaitu meningkatnya angka pengangguran di Indonesia yang berkaitan langsung dengan peningkatan

jumlah warga miskin dan rendahnya tingkat kesejahteraan hidup masyarakat pada umumnya. Kondisi tersebut sekaligus berpotensi terhadap peningkatan tindak melanggar hukum, kriminalitas, dan perilaku kekerasan di masyarakat (Simanjuntak, 2000). Kriminalitas, kekerasan dan kejahatan, selain menimbulkan kerugian pada korban juga dapat menyebabkan ancaman bagi keberlangsungan nilai dan

tatanan kehidupan manusia pada umumnya.

Mu'arifah dan Martaniah (2004) menyatakan bahwa pada masa sekarang ini telah terjadi peningkatan kekerasan/agresivitas, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Hasil penelitian Amriel (dalam Mu'arifah & Martaniah, 2004) terhadap 6 subjek menemukan bahwa agresivitas yang disebabkan oleh stimulasi negatif sebesar 85,45%, agresi dengan perasaan negatif sebesar 89,55%, agresi dengan target sebesar 84,70%, sedangkan yang dapat diamati sebesar 75,25%. Dari hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan bahwa dengan banyaknya stimulus negatif yang berkembang saat ini dapat dimungkinkan menjadi penyebab munculnya perilaku agresi dalam berbagai bentuk. Dari hasil wawancara pada tanggal 31 Maret 2009 terhadap

dua petugas Lapas Wirogunan dapat diperoleh data bahwa tidak sedikit narapidana yang melakukan tindakan agresif seperti memukul dan tindak kekerasan lainnya terhadap narapidana yang lain. Narapidana yang memiliki tingkat agresi yang tinggi akan mengganggu hubungannya di dalam Lapas. Hal ini dikarenakan individu seharusnya mampu belajar bertanggung jawab sebagai seorang yang mengerti hukum dan mempunyai tanggung jawab di dalam situasi sosial (Havigurst, dalam Monks, dkk, 2004).

Suryani (2000) mengemukakan bahwa dengan melakukan latihan meditasi secara rutin, individu mampu mengendalikan gejolak emosi yang muncul dari dirinya. Sebaliknya individu yang tidak pernah berlatih meditasi tidak akan mampu menjaga keseimbangan pikiran. Begitu pikiran mendapat

tekanan yang melampaui ambang batas ketahanan, maka individu menjadi stres yang akan berimbas pada fisik sehingga menjadi sakit, seperti sakit maag, pusing, jantung berdebar-debar, letih, lesu, emosi menjadi tidak terkendali, dan suasana hati tidak tenang. Dengan melakukan meditasi jiwa menjadi tenang dan emosi lebih terkendali dan hal ini dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas dapat dirumuskan suatu permasalahan dalam penelitian ini yaitu sejauh mana efektivitas meditasi untuk menurunkan perilaku agresif pada narapidana?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas meditasi untuk menurunkan perilaku agresif pada narapidana.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang efektivitas meditasi dalam menurunkan perilaku agresif pada narapidana, dan diharapkan dapat memberi sumbangan pada ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan, psikologi sosial dan psikologi klinis. Secara praktis, apabila meditasi terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada narapidana, maka meditasi dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan perilaku agresif pada narapidana.

TINJAUAN PUSTAKA

Segala bentuk perilaku yang disengaja terhadap orang lain yang mengandung tujuan untuk membahayakan, melukai dan ada usaha dari orang lain tersebut untuk menghindar disebut perilaku agresif

(Baron & Byrne dalam Astuti, 2002). Menurut Kartono (1987), perilaku agresif adalah suatu istilah yang dapat dimaknai sebagai suatu tindakan atau perbuatan tidak senang dan adanya suatu permusuhan, dimana tindakan atau perilaku tersebut merupakan suatu akibat dari tindakan kasar, pelecehan dan adanya perasaan putus asa yang mendalam.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah tindakan atau perilaku yang ditujukan pada orang lain untuk melukai dan merugikan orang lain yang disertai dengan adanya usaha dari orang lain tersebut untuk menghindar.

Buss (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) mengemukakan tentang bentuk-bentuk agresi manusia dalam 8 jenis yaitu:

- a) Agresi fisik aktif langsung yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung seperti memukul dan mendorong.
- b) Agresi fisik pasif langsung yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti demonstrasi dan aksi diam.
- c) Agresi fisik aktif tidak langsung yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang

- menjadi targetnya seperti menyuruh orang lain untuk melakukan.
- d) Agresi fisik pasif tidak langsung yaitu tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain dengan cara tidak berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik secara langsung seperti tidak peduli dan masa bodoh.
- e) Agresi verbal aktif langsung yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain seperti menghina dan memaki.
- f) Agresi verbal pasif langsung yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan dengan individu atau kelompok lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti menolak berbicara dan bungkam.
- g) Agresi verbal aktif tidak langsung yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya seperti menyebar fitnah.
- h) Agresi verbal pasif tidak langsung yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti tidak memberi dukungan.

Menurut Davidoff (dalam Handayaningsih, 2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku agresif, yaitu: frustrasi, kondisi aversif, jenis kelamin, deindividuasi, media Massa dan stres.

Menurut Chaplin (dalam Kartono, 2006), stres merupakan suatu keadaan tertekan, baik secara fisik ataupun psikis. Stres yang ditimbulkan oleh perubahan sosial dan ekonomi memberikan andil dalam peningkatan kriminalitas termasuk di dalamnya tingkat agresivitas. Di saat orang mengalami stres banyak hal yang mungkin dapat ditimbulkan karena pada saat itu keadaan diri seseorang tersebut berada dalam kondisi yang labil dan emosi kurang dapat terkontrol.

Teknik meditasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah meditasi pernafasan (*breath meditation*)

yaitu pemusatan perhatian pada pernafasan dengan cara memusatkan perhatian terhadap keluar masuknya udara melalui hidung, hal ini dikarenakan teknik ini lebih menekankan pada pengelolaan dan pengontrolan emosi pada seseorang.

Davidoff (1991) mengatakan bahwa stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebagaimana Carmen (dalam Davidoff, 1991) mengemukakan bahwa agresi dapat membawa konsekuensi yang tragis, bila ancaman yang dirasakan orang kelihatan samar, sulit dikenali, kuat sekali dan amat berbahaya maka individu akan cenderung mengganti atau memindahkan perilaku agresifnya dalam bentuk serangan terhadap sasarannya, misal saja mencari kambing hitam atau menyalahkan pihak lain, orang lain atau

situasi lain dan kemudian melampiaskan agresi kepada sasarannya.

Penurunan perilaku agresif pada narapidana yang melakukan meditasi lebih tinggi dibanding dengan menurunnya perilaku agresif pada narapidana yang tidak melakukan meditasi.

METODE PENELITIAN

A. Variabel - variabel dalam penelitian:

1. Variabel terikat: Perilaku Agresif
Perilaku agresif adalah tindakan atau perilaku yang menunjukkan permusuhan secara fisik atau verbal dengan tujuan untuk menimbulkan kerusakan pada makhluk hidup lain.
2. Variabel bebas: Meditasi
Meditasi adalah suatu bentuk kegiatan/latihan yang bertahap dan berkesinambungan melalui

proses pemusatan perhatian pada pernafasan yang dilakukan secara sadar untuk menghasilkan keadaan rileks serta ketenangan pikiran.

Subjek penelitiannya adalah narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. Seleksi subjek dilakukan dengan pemberian pretest berupa Skala Perilaku Agresif kepada 35 calon subjek. Selanjutnya hasil pretest tersebut dikategorikan dalam 3 kelompok subjek, yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Subjek yang memiliki skor perilaku agresif tinggi dan sedang dijadikan subjek dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan perilaku agresif pada narapidana.

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *randomized pretes-postest Control*

Group Design (Azwar, 2003). Disain tersebut digunakan karena dalam penelitian ini efek suatu perlakuan terhadap variabel tergantung akan diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel tergantung pada kelompok eksperimen setelah perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang akan diberi meditasi, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak mendapat perlakuan sama sekali.

Bentuk rancangan pretes-postest *Control Group Design* dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

	Kelompok	Pretest	Perlakuan	PosteSt
R	KE	T ₁	X	T ₂
	KK	T ₁	-	T ₂

Keterangan :

R : *Random assignment*

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

T₁ : Pengukuran tingkat perilaku agresif

T₂ : Pengukuran tingkat perilaku agresif

X : Perlakuan berupa meditasi

- : Tanpa perlakuan.

B. Manipulasi Variabel Bebas

Manipulasi variabel bebas dalam penelitian ini berupa pemberian pelatihan meditasi kepada kelompok eksperimen sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Meditasi ini disusun sesuai dengan tujuan penelitian dan akan diuraikan secara rinci dalam modul meditasi.

Selama penyajian, kegiatan subjek pada kelompok eksperimen adalah mengikuti pelatihan meditasi, sedangkan subjek yang berada pada kelompok

kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur variabel tergantung dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu Skala Perilaku Agresif yang disusun oleh peneliti yang mengacu pada 8 bentuk perilaku agresif menurut Buss (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006). Hasil uji coba terhadap Skala Perilaku Agresi menunjukkan bahwa dari 48 aitem yang diujicobakan terdapat 41 aitem valid.

C. Metode Analisis Data

Untuk mengetahui efektivitas meditasi sebagai metode untuk menurunkan perilaku agresif digunakan teknik analisis *independent sample t test*. *Independent sample t test* digunakan untuk menganalisis perbedaan penurunan perilaku agresif pada kelompok eksperimen yang mendapat

perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan teknik *Independent sample t-test*. Hasil uji *Independent sample t-test* berdasarkan selisih skor (*gainscore*) diperoleh $t = 6,923$ dengan $p < 0,01$.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *gainscore* KK dan KE menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kelompok eksperimen (KE) memiliki rerata *gainscore* sebesar $-41,67$ yang lebih tinggi dibanding KK (μ *gainscore* KK = $-5,22$).

Mengacu pada hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, setelah KE mendapatkan perlakuan, penurunan perilaku agresif KE berbeda

secara signifikan dengan penurunan perilaku agresif KK.

Rerata penurunan perilaku agresif KE (-41,67) lebih tinggi dibanding rerata penurunan perilaku agresif KK (-5,22). Uji statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa pelatihan meditasi mengalami penurunan perilaku agresif yang lebih tinggi daripada kelompok yang tidak mengikuti pelatihan meditasi.

Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor perilaku agresif yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen dibanding kelompok kontrol dengan melihat *gainscore*. Selisih nilai pretest dengan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang lebih tinggi bila dibandingkan

dengan selisih nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan meditasi cukup efektif menurunkan perilaku agresif pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan perilaku agresif antara subjek yang mendapat perlakuan berupa pelatihan meditasi (kelompok eksperimen) dengan subjek yang tidak mendapat perlakuan berupa pelatihan meditasi (kelompok kontrol).

Subjek yang mendapat perlakuan berupa pelatihan meditasi mengalami penurunan perilaku agresif lebih tinggi dibandingkan

subjek yang tidak mendapat perlakuan berupa pelatihan meditasi.

Hasil tersebut membuktikan bahwa pelatihan meditasi efektif untuk menurunkan perilaku agresif pada narapidana.

B. SARAN

Pelatihan meditasi terbukti dapat menurunkan perilaku agresif pada narapidana, sehingga pelatihan meditasi dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan perilaku agresif pada narapidana.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, K. 2002. *Hand Out Psikologi Sosial 2*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Azwar, S. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Offset.
- Dayakisni&Hudaniah. 2006. *Psikologi Sosial*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Davidoff, L. L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar* (Terjemahan Filidz). Jakarta: Erlangga
- Handayaningsih, R. 2007. Hubungan Antara Stres Lingkungan dengan Perilaku Agresif pada Narapidana. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Kartono, K. 1994. *Psikologi Sosial untuk Manajemen Perusahaan dan Industri*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Monks, F. J., Knoers, A. P. P., & Haditono, S. R. 2004. *Psikologi Perkembangan, Pengantar dalam*

- Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers.
- Mu'arifah & Martaniah. 2004. Hubungan Keteraturan Menjalankan Sholat dan Puasa dengan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. No. 2, 10 – 24
- Simanjutak, B. 2000. Membina dan Mengembangkan Generasi Muda. Bandung: Tarsito.
- Suryani, L. K. 1996. *Meditasi Mencapai Hidup Bahagia*. Denpasar: Balai Pustaka.

**EFEKTIVITAS MEDITASI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN WIROGUNAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

FERY NUR RAHMAWATI
05410065

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

2010

**EFEKTIVITAS MEDITASI UNTUK MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA
PEMASYARAKATAN WIROGUNAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

**FERY NUR RAHMAWATI
05410065**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

2010