

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahap perkembangan individu berlangsung secara berkelanjutan. Masa remaja merupakan suatu masa dalam tahap perkembangan manusia yang ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan fisiologis, psikologis, perubahan sosial, juga perubahan kebijakan dari orangtua dan harapan lingkungan sosial. Hurlock (2003) menjelaskan bahwa secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Ketegangan emosi umumnya terjadi pada masa ini. Adapun meningginya emosi terutama karena remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak kadang ia tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan tersebut. Remaja tidak semuanya tinggal bersama orangtua. Berbagai hal dapat menjadi penyebabnya antara lain adalah karena orangtua tidak mampu, meninggal atau sengaja mentelantarkan.

Remaja biasanya lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok. Hal ini menyebabkan pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku umumnya lebih besar daripada pengaruh keluarga. Kondisi ini berarti bahwa remaja di sekolah cenderung akan mengikuti kebiasaan teman-teman di sekolahnya karena berkeinginan untuk diterima dalam kelompok tersebut.

Remaja menurut Hurlock (2003) umumnya sulit mengontrol emosinya sehingga cenderung melakukan agresivitas. Agresivitas menurut Baron berkowitz maupun Aronson (Koeswara, 1988) adalah tingkah laku individu yang ditunjukkan untuk melukai atau mencelakakan individu yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Schneiders (Kiswarawati, 1992) mendefinisikan agresi sebagai suatu bentuk respon yang mencari pengurangan ketegangan dan frustrasi melalui perilaku yang banyak menunt, memaksa dan menguasai orang lain.

Buss dan Perry (1992) menjelaskan bahwa agresivitas adalah serangkaian tindakan atau tingkah laku yang menyerang, merugikan atau melukai individu lain. Perilaku yang bersifat menyerang dapat berupa serangan fisik, serangan terhadap objek, serangan verbal dan melakukan pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah orang lain. Buss dan Perry (1992) menjelaskan lebih lanjut bahwa terdapat beberapa aspek agresivitas, yaitu agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal (*verbal aggression*), kemarahan (*anger*) dan permusuhan (*hostility*). Agresi fisik merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melukai seseorang secara fisik, seperti menyakiti orang lain secara fisik dan melukai orang lain secara fisik. Contoh tindakan tersebut adalah memukul, menendang, dan menyerang. Agresi verbal adalah perilaku yang dilakukan kepada seseorang melalui cara verbal, contohnya adalah memaki orang lain, membentak, bersikap sarkatis, dan menyebarkan gosip.

Setiap hari media elektronika maupun cetak kerap memberitakan berbagai kisah tentang pembunuhan, penganiayaan dan penyiksaan. Hal tersebut menunjukkan tingginya tingkat agresivitas yang ada di Indonesia. Kondisi korban

yang diberitakan juga bervariasi. Ada yang meninggal dengan tubuh terpotong-potong, anggota tubuh yang hilang, dan cacat seumur hidup. Artinya bahwa perilaku agresif yang terjadi saat ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas, tidak hanya sekedar menyakiti atau melukai tetapi juga menghilangkan nyawa korbannya. Terkadang sebab-sebab terjadinya sangat sederhana, seperti gara-gara minta rokok tidak diberi seorang pemuda tega menganiaya temannya sampai meninggal. Contoh kasus yang ada adalah Ryan seorang yang dituduh sebagai ‘Jagal manusia‘ dari Jombang. Dirinya sampai tega dan berani membunuh demi memenuhi kebutuhan hidupnya walaupun diselipi rasa cemburu berlebihan (Wahyudi, 2008).

Kasus lainnya, berbagai tawuran antar pelajar atau mahasiswa yang sering ditayangkan televisi yang jika disimak penyebabnya sangat sederhana sehingga seharusnya tidak pantas kalau sampai dibela dan mengorbankan nyawa sampai mati. Contohnya seorang remaja laki-laki yang melakukan tindak kekerasan seperti berkelahi karena takut dikatakan banci oleh teman-temannya. Ironisnya, hal ini banyak dilakukan meskipun secara normatif perilaku semacam itu tidak pantas dilakukan oleh seseorang yang disebut pelajar atau mahasiswa (Wahyudi, 2008).

Agresivitas nampaknya juga banyak terjadi di Bali. Contohnya seorang remaja 15 tahun di Denpasar, Bali, yang tega membunuh temannya sendiri karena dendamnya kepada korban. Pelaku mengaku kerap menjadi target kekerasan sejak kelas satu SMP. Akibat perbuatannya, pelaku yang masih di bawah umur ini dijerat dengan Pasal 80 ayat 3 Undang-undang Nomor 35 tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, serta KUHP Pasal 340, 338, dan 351 (Zakiyah, Humaedi, & Santoso, 2017).

Bukti lainnya yang menunjukkan adanya agresivitas pada remaja di Bali adalah perkelahian antara sebuah sekolah swasta di Denpasar dengan sekolah negeri yang berada berdekatan dengan sekolah tersebut. Siswa yang sekolah di swasta tersebut menganggap dihina oleh siswa dari sekolah negeri. Bermula dari perasaan dihina pada akhirnya siswa tersebut mengajak teman-temannya untuk menyerang sekolah negeri dan akhirnya terjadilah perkelahian pada jam pulang sekolah. Tiga orang satpam sekolah yang berupaya mendamaikan menjadi korban dan dirawat di rumah sakit serta lima orang siswa yang terlibat perkelahian (Zakiyah *et al*, 2017).

Kondisi remaja di Bali yang sering melakukan agresivitas nampaknya sesuai dengan kenyataan sebagaimana yang ada di SMP 2 Tampaksiring. SMP 2 Tampaksiring merupakan salah satu sekolah yang ada di Bali. Sekolah tersebut tidak berada di pusat kota Bali melainkan berada di Kabupaten Gianyar. Keberadaan sekolah tersebut yang di pinggir kota menyebabkan siswanya berasal dari lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP 2 Tampaksiring nampak bahwa terdapat permasalahan yang berkaitan dengan siswa disana seperti memukul, membentak, menendang dan menghina.

Suasana belajar yang baik untuk sekolah tentu saja yang memberikan ketenangan kepada siswa dan jauh dari agresivitas karena agresivitas tersebut dapat memunculkan konflik. Adanya agresivitas di sekolah dapat mengajarkan kepada siswa lain untuk melakukan hal yang serupa. Banyaknya agresivitas yang dilakukan siswa di sekolah tersebut merupakan hal yang sangat memprihatinkan. Guru-guru di SMP 2 Tampaksiring mengharapkan agresivitas yang dimiliki siswa dapat

diminimalisir. Remaja yang menjadi korban kekerasan atau terbiasa melihat perilaku kekerasan disekitarnya cenderung menjadi pelaku kekerasan di kemudian hari (Maschi & Bradley, 2008). Kekerasan yang ada dianggap sebagai cara yang dapat diterima untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Perubahan-perubahan sosial yang cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi dan kemajuan teknologi mengakibatkan perilaku agresif remaja di Indonesia semakin meningkat. Kebanyakan remaja berstatus sebagai pelajar adalah individu yang mengalami transisi dari kehidupan anak-anak menuju kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan perubahan dan perkembangan baik segi fisik, psikis, dan sosial (Monks dkk, 1991).

Tindak kekerasan remaja di Indonesia sekarang seperti yang banyak dilansir oleh berbagai media telah mencapai tingkat yang membahayakan. Misalnya kasus yang dialami AS usia 17 tahun dan NR usia 18 tahun, keduanya adalah pelajar melakukan penganiayaan terhadap JP karena bersenggolan saat mengendarai sepeda motor (Kedaulatan Rakyat, 2003).

Para ahli ilmu sosial menggunakan istilah agresi untuk setiap perilaku yang bertujuan menyakiti badan atau perasaan orang lain (Bailey, 1998). Agresi melibatkan setiap bentuk penyiksaan psikologis atau emosional. Remaja lebih menunjukkan perilaku agresif dari pada anak-anak dan orang dewasa, dalam masa yang masih labil, remaja mempunyai kecenderungan yang lebih besar untuk berperilaku agresi.

Perilaku agresi remaja tersebut menurut Santoso (1994) akhir-akhir ini menunjukkan gejala semakin mengalami peningkatan baik dari segi kualitas

maupun kuantitas. Perilaku tersebut juga semakin tidak pandang bulu dan tidak memilih tempat dan waktu (Sarwono dalam Koeswara 1988). Pemicu yang umum dari perilaku agresif tersebut adalah ketika seseorang mengalami satu kondisi emosi tertentu, yang sering terlihat adalah emosi marah. Perasaan marah berlanjut pada keinginan untuk melampiaskannya dalam satu bentuk tertentu dan pada objek tertentu (Sarwono & Meinarno, 2009).

Marah adalah suatu pola perilaku yang dirancang untuk mengingatkan pengganggu untuk menghentikan perilaku mengancam mereka. Kontak fisik jarang terjadi tanpa ekspresi kemarahan paling tidak oleh salah seorang partisipan (Morris, 1967). Kemarahan yang terjadi pada seseorang akan sangat berbahaya. Kemarahan akan membinasakan hati dan kebijaksanaan. Barang siapa yang tidak dapat menguasainya maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya. (Harry Mills, 2005), Meskipun sebagian besar pelaku menjelaskan bahwa rasa marah timbul karena "apa yang telah terjadi pada mereka". Ahli psikologi menunjukkan bahwa orang yang marah sangat mungkin melakukan kesalahan karena kemarahan menyebabkan kehilangan kemampuan pengendalian diri dan penilaian objektif sehingga orang marah identik dengan tindakan agresif (Raymond, 2000).

Dalam kehidupan terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan emosi marah pada individu. Menurut Bhave dan Saini (2009) hal yang sering menyebabkan rasa marah adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustrasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan tidak terpenuhi. Emosi marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang

membahayakan. Apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas seperti bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal. Beberapa peneliti menyebutkan kebanyakan individu setelah sadar dari kemarahannya, individu tersebut akan dipenuhi dengan rasa penyesalan terhadap perbuatannya tersebut. Rasa penyesalan tersebut terkadang dapat dirasakan demikian mendalam sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang cukup lama (Dayer dalam During S, 1999). Rasa marah menurut Greenberg dan Waston (2006) tidak bisa diartikan dengan hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah merupakan respons yang dibawa sejak lahir yang berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan. Kemarahan atau tidak setuju yang dinyatakan atau diungkapkan tanpa menyakiti orang lain akan memberikan kegelapan pada individu dan akan menimbulkan masalah, frustrasi adalah respon yang terjadi akibat gagalnya mencapai tujuan yang tidak realistis atau hambatan dalam proses pencapaian tujuan. Frustrasi adalah perilaku yang menyertai marah dan merupakan dorongan untuk bertindak dalam bentuk destruktif. Adapun proses respons terhadap kemarahan dapat diungkap melalui tiga cara, yang pertama mengungkap secara verbal, kedua, menekan, ketiga, menentang.

Emosi marah juga merupakan signal bagi individu untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan perampasan hak individu. Emosi marah bisa bersifat protektif, konstruktif, tetapi juga bisa menjadi destruktif. Individu tidak bisa

menghilangkan emosi marah dalam dirinya, tetapi individu bisa mengendalikan dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif (Greenberg dan Watson, 2006).

Berdasarkan kasus-kasus yang terjadi, sangat diperlukan pemberian pelatihan pengelolaan kemarahan kepada siswa yang belum bisa mengelola emosi marah dengan baik. Nico L.K. (dalam Anita Lie, 2009) mengemukakan pengelolaan emosi dapat dipelajari dan dikembangkan. Kemampuan untuk mengelola emosi marah sangat perlu dimiliki agar para remaja tumbuh menjadi individu yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa. Menurut Golden (Tiky Nindita, 2012) salah satu tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah yaitu membantu individu agar dapat mengekspresikan rasa marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya. Penjelasan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi marah pada remaja sangat membantu dalam memecahkan berbagai masalah, dan mampu mengelola masalah psikologis lain. Oleh karena itu diperlunya berbagai pihak upaya untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah dari pihak yang bersangkutan seperti orang tua dan pihak sekolah. Sekolah merupakan salah satu lembaga formal yang wajib mengetahui perkembangan peserta didik. Penulis menggambarkan salah satu upaya yang tepat untuk mengatasi emosi marah yaitu dengan menggunakan teknik anger management.

Bhave & Saini (2009) juga berpendapat bahwa dengan mempelajari bagaimana mengelola emosi marah yang baik dapat membantu individu mengekspresikan marah dengan cara yang positif. Emosi marah dapat membantu

individu dalam mengambil tindakan dan dapat memberikan sinyal peringatan pada diri untuk bertindak dan memperbaiki situasi dengan cara positif (Thomas dalam Bhave & Saini, 2009).

Nindita (2012) menjelaskan tujuan dari pengelolaan kemarahan adalah memberikan pilihan ekspresi marah dalam cara yang sehat. Individu yang mampu mempelajari berbagai cara dalam mengendalikan emosi marah akan tampil lebih percaya diri, sedangkan individu tidak mempelajari mengendalikan emosi marah memiliki kecenderungan untuk merasakan frustrasi dan individu akan lebih sering memiliki konflik dengan orang lain dan bahkan dirinya sendiri (Golden dalam Fadhila, 2012).

Selain itu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yusri Maharani Syahadat (2013) membuktikan bahwa pelatihan mengelola emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak. Penelitian yang dilakukan Valizadeh (2010) berjudul "*The Effect of Anger Management Skills Training on Reducing of Aggression in Mothers of Children's with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)*". Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang mendapatkan pelatihan secara signifikan mampu menurunkan agresivitas.

Neetu & Ahmad (2014) juga telah melakukan penelitian yang berjudul "*Effectiveness of anger Management training program in Managing Aggressive behavior of Adults with Mental Retardation*". Penelitian tersebut bertujuan untuk menentukan efisiensi program pelatihan pengelolaan kemarahan dalam mengelola kebiasaan marah pada orang dewasa yang mengalami retardasi mental. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengelolaan kemarahan efektif dalam mengurangi kebiasaan marah orang dewasa yang mengalami retardasi mental.

Teknik *anger management* sangat dibutuhkan oleh remaja dan berguna untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa yang akan membentuk kematangan emosi siswa yang berguna untuk perkembangan menuju masa dewasa. Kenyataannya, berdasarkan wawancara dengan BK SMP 2 Tampaksiring, sebenarnya guru-guru BK pernah memberikan pelatihan untuk mengelola kemarahan secara sederhana kepada siswa-siswa di sekolah. Namun pada kenyataannya belum berhasil menurunkan agresivitas siswa di SMP 2 Tampaksiring. Hal ini nampak dari jumlah siswa yang melakukan agresivitas terus bertambah setiap semester. Pada kegiatan tersebut siswa diberikan materi tentang cara mengatasi kemarahan dan berlangsung selama dua jam. Cara mengatasinya dengan cara mendengarkan musik instrument yang memiliki beat lambat. Kemudian mencoba menikmati musik tersebut sehingga tanpa disadari agresivitas akan menurun. Berbeda dengan pelatihan yang penulis berikan bukan hanya materi tersebut namun juga pemahaman tentang kemarahan dan bagaimana kemarahan menjadi masalah, mengenali berbagai faktor pemicu kemarahan, mengenali berbagai tanda munculnya kemarahan, pemahaman tentang relaksasi.

Agresivitas yang sering dilakukan di sekolah tersebut penting untuk ditangani segera dengan melakukan pelatihan pengelolaan kemarahan. Apabila pelatihan tidak segera dilakukan maka remaja akan melakukan agresivitas semakin meningkat. Hal ini berarti penanganannya juga akan semakin sulit. Mengingat maraknya remaja yang agresif termasuk di SMP 2 Tampaksiring, maka penulis

tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pelatihan Pengelolaan Kemarahan untuk Menurunkan Agresivitas pada Siswa”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan pengelolaan kemarahan untuk menurunkan tingkat agresivitas pada siswa.

C. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat praktis dan manfaat teoritis.

1. Manfaat Praktis

a. Bagi SMP 2 Tampaksiring

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk membantu SMP 2 Tampaksiring menurunkan tingkat agresivitas pada siswanya melalui pelatihan pengelolaan kemarahan.

b. Bagi Psikolog

Apabila pelatihan pengelolaan kemarahan terbukti mampu menurunkan tingkat agresivitas pada siswa, maka psikolog dapat melakukan pelatihan pengelolaan kemarahan kepada siswa di sekolah-sekolah.

c. Bagi Siswa

Siswa dapat mengelola kemarahan sehingga menurunkan agresivitas yang ada padanya.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memperkaya khasanah psikologi utamanya psikologi klinis yang membahas tentang pelatihan pengelolaan kemarahan untuk menurunkan agresivitas pada siswa.

D. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan agresivitas. Penelitian tersebut antara lain:

1. Valizadeh (2010) melakukan penelitian dengan judul “*The Effect of Anger Management Skills Training on Reducing of Aggression in Mothers of Children’s with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)*”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengetahui efektivitas kelompok yang mendapatkan pelatihan pengelolaan kemarahan pada ibu yang memiliki anak ADHD. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan *pretest dan post-test design*. Populasinya adalah ibu yang memiliki anak ADHD dan konseling di klinik psikologi yang ada di Tehran. Sampel yang diambil sebanyak 40 orang dengan cara *random sampling*. 20 orang ibu menjadi kelompok eksperimen dan 20 orang lagi menjadi kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan 5 sesi pertemuan dalam pelatihan pengelolaan kemarahan. Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang mendapatkan pelatihan secara signifikan mampu menurunkan agresivitas. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas tentang pelatihan pengelolaan kemarahan terhadap agresivitas.

Perbedaannya subjek penelitian yang akan dilakukan adalah siswa yang ada di SMP 2 Tampaksiring.

2. Lench (2004) telah melakukan penelitian dengan judul “Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications”. Subjek penelitian tersebut terdiri dari 114 orang mahasiswa yang terbagi menjadi dua kelompok. Sejumlah 66 orang mendapatkan pelatihan pengelolaan kemarahan sedangkan 48 orang lainnya tidak mendapatkan pelatihan. Hasilnya kelompok yang mendapatkan pelatihan pengelolaan kemarahan mendapatkan penurunan nilai agresivitas dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pelatihan. Persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama penelitian eksperimen. Perbedaannya pada penelitian tersebut menggunakan kelompok kontrol sedangkan penulis tidak.
3. Irfan & Mujahid (2014) telah melakukan penelitian dengan judul “*Aggression and Anger Management*.” Penelitian ini fokus pada permasalahan yang berkaitan dengan kemarahan dan bagaimana mengatasi kemarahan. Penelitian dilakukan dengan mengambil subjek sebanyak 40 orang mahasiswa *Quid-e-Azam university* yang dipilih dengan *convenience sampling*. Subjek terdiri dari 20 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa marah adalah fenomena alami dan terjadi dalam kehidupan sehari-hari setiap orang. Beberapa orang memiliki argumentasi yang nyata dan beberapa orang lainnya dapat dengan mudahnya marah. Marah dapat dikontrol dengan berbagai cara antara lain adalah treatment obat, relaksasi dan restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Persamaan dari penelitian ini dengan

penelitian yang penulis buat adalah sama-sama membahas agresivitas. Perbedaannya jenis penelitian yang Irfan & Mujahid (2014) lakukan adalah kualitatif sedangkan penelitian ini eksperimen.

4. Neetu & Ahmad (2014) telah melakukan penelitian yang berjudul “*Effectiveness of anger Management training program in Managing Aggressive behavior of Adults with Mental Retardation*”. Penelitian tersebut bertujuan untuk menentukan efisiensi program pelatihan pengelolaan kemarahan dalam mengelola kebiasaan marah pada orang dewasa yang mengalami retardasi mental. Subjek penelitian ini terdiri dari 10 orang yang mengalami retardasi mental. Sebelum diberi pelatihan seluruh subjek mendapatkan tes intelegensi dengan menggunakan alat tes Binet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengelolaan kemarahan efektif dalam mengurangi kebiasaan marah pada orang dewasa yang mengalami retardasi mental. Persamaan antara penelitian yang Neetu & Ahmad (2014) lakukan dengan yang peneliti yaitu sama-sama membahas tentang pelatihan pengelolaan kemarahan. Perbedaannya adalah adanya subjek yang berbeda. Subjek penelitian Neetu & Ahmad (2014) adalah orang dewasa yang mengalami retardasi mental sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah siswa yang ada di SMP 2 Tampaksiring.

Disimpulkan bahwa terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan agresivitas antara lain adalah Valizadeh (2010) dengan judul “*The Effect of Anger Management Skills Training on Reducing of Aggression in Mothers of Children’s with Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)*”, Lench (2004)

berjudul “Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications”, Irfan & Mujahid (2014) dengan judul “*Aggression and Anger Management*”, Neetu & Ahmad (2014) berjudul “*Effectiveness of anger Management training program in Managing Aggressive behavior of Adults with Mental Retardation*”. Penelitian-penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang penulis lakukan.