

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Agresivitas

1. Definisi Agresivitas

Agresivitas adalah perilaku yang memiliki maksud untuk menyakiti seseorang baik secara fisik atau verbal (Myers, 2010). Adapun menurut Coccaro (2003) agresivitas sebuah perilaku yang berhubungan, dari mengamuk hingga melakukan tindakan kejahatan, termasuk marah, permusuhan, gampang marah dan impulsif. Kemudian Parke & Slaby (dalam Eisenberg, 2006) mengatakan, agresivitas merupakan perilaku yang memiliki maksud dapat merugikan atau melukai orang lain. Lebih luas Loeber (dalam Eisenberg, 2006) mendefinisikan agresivitas akan memunculkan perilaku antisosial, yang menyebabkan kerugian secara fisik atau mental, kerusakan barang atau hilang dan kemungkinan bisa menjurus ke arah yang kriminal dengan melanggar hukum.

Sementara *Collins Concise Dictionary* (dalam Harding, 2006), agresivitas diartikan sebagai sebuah serangan, tindakan yang merugikan, aktivitas yang tidak sopan, permusuhan atau sikap mental yang dapat merusak. Begitu pula menurut VandenBos (dalam Marcus, 2007), agresivitas berdasarkan kamus psikologi adalah perilaku yang menimbulkan kerugian, kerusakan atau mengalahkan orang lain. Selain itu Geen (dalam Russell,

2008) menjelaskan, agresivitas memberikan stimulus aversif dari satu orang ke yang lainnya, dengan maksud melukai dan berekspektasi setelah melukai membuat orang lain termotivasi untuk lolos atau menghindari stimulus. Selanjutnya Anderson & Bushman (dalam Russell, 2008) menyimpulkan bahwa agresivitas yaitu perilaku diarahkan pada orang lain yang dilakukan saat itu dengan maksud untuk melukai. Sebagai tambahan pelaku mempercayai kalau perilakunya akan melukai target dan si target menjadi termotivasi untuk menghindari perilaku tersebut.

Murray dan Fine (dalam Sarwono, 1991) mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek-objek. Menurut Buss (dalam Morgan, 1989), perilaku agresi adalah suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu atau objek-objek yang menjadi sasaran perilaku tersebut baik (secara fisik atau verbal) dan langsung atau tidak langsung.

Menurut Atkinson (2008), perilaku agresi adalah perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak harta benda. Menurut Goble (dalam Safaria, 2012) agresi adalah suatu reaksi terhadap frustrasi atau ketidakmampuan memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologis dasar dan bukan naluri.

Berkowitz (1995) menyebutkan bahwa secara umum para ahli yang menulis mengenai masalah agresi yang berorientasi penelitian mengartikan

agresi sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental.

Agresi menurut Moore & Fine (dalam, Koeswara 1988) adalah tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek. Agresi secara fisik meliputi kekerasan yang dilakukan secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan lain sebagainya. Selain itu agresi secara verbal adalah penggunaan kata-kata kasar seperti bodoh.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa agresivitas adalah perilaku yang memiliki maksud untuk melukai dan menyakiti orang lain, baik secara fisik atau verbal sehingga menyebabkan kerugian dan kerusakan, bahkan dapat memunculkan perilaku antisosial.

2. Bentuk-bentuk Agresivitas

Buss (dalam Nashori, 2010) mengklasifikasikan perilaku agresif terdiri dari perilaku agresif secara fisik atau verbal, secara aktif atau pasif, secara langsung maupun tidak langsung. Tiga kalsifikasi tersebut masing-masing saling berinteraksi, sehingga menghasilkan 8 bentuk perilaku agresif, yaitu;

- a. Agresivitas fisik aktif yang dilakukan secara langsung misalnya menusuk, memukul, mencubit.
- b. Agresivitas fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menjebak untuk mencelakakan orang lain.

- c. Agresivitas fisik pasif yang dilakukan secara langsung misalnya memberikan jalan untuk orang lain.
- d. Agresivitas fisik pasif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menolak melakukan sesuatu.
- e. Agresivitas verbal aktif secara langsung misalnya mencaci maki orang lain menusuk, memukul.
- f. Agresivitas verbal aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menyebarkan gosip yang tidak benar kepada orang lain.
- g. Agresivitas verbal pasif yang dilakukan secara langsung misalnya tidak mau berbicara pada orang lain.
- h. Agresivitas verbal pasif fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya diam saja meskipun tidak setuju.

3. Aspek-aspek Agresivitas

Bush dan Perry (1992) mengklasifikasikan agresivitas dalam 4 aspek, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Agresi fisik dan agresi verbal mewakili komponen motorik dalam agresivitas, sedangkan kemarahan dan permusuhan mewakili komponen afektif dan kognitif dalam agresivitas. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a. Agresi fisik (*Physical Aggression*) ialah bentuk perilaku agresif yang dilakukan dengan menyerang secara fisik dengan tujuan untuk melukai

atau membahayakan seseorang. Perilaku agresif ini ditandai dengan terjadinya kontak fisik antara agresor dan korbannya.

- b. Agresi verbal (*Verbal Aggression*) ialah agresivitas dengan kata-kata. Agresi verbal dapat berupa umpatan, sindiran, fitnah, dan sarkasme.
- c. Kemarahan (*Anger*) ialah suatu bentuk *indirect aggression* atau agresi tidak langsung berupa perasaan benci kepada orang lain maupun sesuatu hal atau karena seseorang tidak dapat mencapai tujuannya.
- d. Permusuhan (*Hostility*), merupakan komponen kognitif dalam agresivitas yang terdiri atas perasaan ingin menyakiti dan ketidakadilan.

Menurut Sadli (dalam Adji, 2002) mengemukakan tentang aspek-aspek perilaku agresif yang terdiri dari;

- a. Pertahanan diri yaitu individu mempertahankan dirinya dengan cara menunjukkan permusuhan, pemberontakan, dan pengrusakan.
- b. Perlawanan disiplin yaitu individu melakukan hal-hal yang menyenangkan tetapi melanggar aturan.
- c. Egosentris yaitu individu mengutamakan kepentingan pribadi seperti yang ditunjukkan dengan kekuasaan dan kepemilikan. Individu ingin menguasai suatu daerah atau memiliki suatu benda sehingga menyerang orang lain untuk mencapai tujuannya tersebut, misalnya bergabung dalam kelompok tertentu.
- d. Superioritas, yaitu individu merasa lebih baik daripada yang lainnya sehingga individu tidak mau diremehkan, dianggap rendah oleh orang dan

merasa dirinya selalu benar sehingga akan melakukan apa saja walaupun dengan menyerang atau menyakiti orang lain.

- e. Prangka yaitu memandang orang lain dengan tidak rasional.
- f. Otoriter, yaitu seseorang yang cenderung kaku dalam memegang keyakinan, cenderung memegang nilai-nilai konvensional, tidak bisa toleran terhadap kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya sendiri atau orang lain dan selalu curiga.

Menurut Allport dan Adorno (dalam Koeswara, 1988) agresif dibedakan menjadi dua aspek;

- a. Prasangka (*Thinking ill others*) Definisi ini mengimplikasikan bahwa dengan prasangka individu atau kelompok menganggap buruk atau memandang negatif secara tidak rasional. Hal ini bisa dilihat dari bagaimana individu berprasangka terhadap segala sesuatu yang dihadapinya.
- b. Otoriter yaitu orang-orang yang memiliki ciri-ciri kepribadian yang cenderung kaku dalam memegang keyakinannya, cenderung memegang nilai-nilai konvensional, tidak bisa toleransi terhadap kelemahan yang ada dalam dirinya sendirimaupun dalam diri orang lain, cenderung bersifat menghukum, selalu curiga dan sangat menaruh hormat dan pengabdian pada otoritas secara tidak wajar.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menggunakan teori dari Buss dan Perry (1992) yang menyatakan bahwa aspek-aspek dari agresivitas terdiri dari empat aspek, yaitu :

- a. Agresivitas fisik, dengan indikator berperilaku kasar & merusak barang.
- b. Agresivitas verbal, dengan indikator mengejek, membentak/berteriak, berkata kasar, mengancam dan membantah.
- c. Marah, dengan indikator balas dendam, menentang dan mudah marah.
- d. Permusuhan, dengan indikator iri hati, merasa tidak puas dan berprasangka buruk.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Agresivitas

Menurut Baron & Branscombe (2012), ada empat faktor yang menyebabkan agresivitas diantaranya:

- a. Faktor sosial (*social*)

Agresivitas yang disebabkan oleh faktor sosial, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: frustrasi (*frustration*), provokasi langsung (*direct provocation*) dan kekerasan dalam media (*media violence*). Seseorang akan frustrasi saat ia tidak mendapatkan, apa yang diinginkan atau seperti yang diharapkannya. Mengenai teori agresivitas yang disebabkan oleh frustrasi, Dollard et al. (dalam Baron & Branscombe, 2012) membaginya menjadi dua diantaranya: (a) frustrasi selalu mengarah ke salah satu bentuk agresivitas; dan (b) agresivitas selalu berasal dari adanya frustrasi.

Namun kenyataan lain menunjukkan bahwa ketika seseorang frustrasi, ternyata tidak selalu merespon dengan melakukan agresivitas. Dimana respon yang terjadi bisa saja kesedihan, keputusasaan, atau depresi. Dalam hal ini frustrasi hanya salah satu hal penting, yang dapat menyebabkan agresivitas. Adapun provokasi langsung yang memiliki efek paling kuat terhadap agresivitas adalah saat orang lain merendahkan seseorang dengan ekspresi yang sombong atau menghina (Harris dalam Baron & Branscombe, 2012). Begitu pula dengan kritik yang kasar dan tidak sopan, terutama jika diarahkan pada diri seseorang daripada perilakunya (Baroon, dalam Baron & Branscombe, 2012). Selain itu candaan dengan pernyataan yang menyebutkan kekurangan dan kecacatan seseorang (Kowalski dalam Baron & Branscombe, 2012). Sementara itu munculnya agresivitas juga bisa disebabkan oleh kekerasan dalam media berupa film, televisi dan *video games*. Beberapa hasil penelitian dengan jelas menyatakan, semakin banyak film atau program televisi yang menampilkan kekerasan dan ditonton oleh anak-anak, maka tingkat agresivitasnya akan semakin tinggi ketika remaja atau dewasa sehingga memungkinkan mereka dapat ditahan karena tindak kejahatan.

b. Faktor budaya (*cultural*)

Agresivitas yang disebabkan oleh faktor budaya, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: “kehormatan pada budaya (*cultures of honor*)“, kecemburuan seksual (*sexual jealousy*) dan peran pada laki-laki (*the male*

gender role). Beberapa norma di sebuah negara memperbolehkan adanya agresivitas atas nama kehormatan. Sebagai contoh banyak tema film Barat yang lama dengan karakter, terpaksa menembak seseorang karena kehormatannya ternodai. Terlihat juga di film Asia, yang bercerita tentang perkelahian diantara pendekar untuk mengetahui siapa yang lebih hebat. Begitu pula dengan kecemburuan seksual yang terkait dengan perselingkuhan pada pasangan, memiliki proporsi yang besar terhadap agresivitas. Dimana kecemburuan merupakan emosi yang begitu kuat, dengan perasaan dihianati dan marah. Selain itu peran pada laki-laki, di negara manapun akan mengaitkan kejantanan dengan pertumbuhan yang optimal dan kematangan seksual. Dalam hal ini saat kejantanan seorang lelaki ditantang, ia lebih memilih untuk melakukan agresivitas.

c. Faktor pribadi (*personal*)

Agresivitas yang disebabkan oleh faktor pribadi, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: kepribadian (*personality*), narsis (*narcissism*) dan perbedaan jenis kelamin (*gender differences*). Dalam hal ini jika seseorang memiliki kepribadian seperti berikut ini: (1) sangat kompetitif; (2) selalu dalam keadaan terburu-buru; (3) cepat sekali marah dan melakukan agresivitas. Gambaran kepribadian tersebut cenderung menunjukkan agresivitas lebih tinggi di beberapa situasi dan melakukan *hostile aggression* yang bertujuan untuk melukai korbannya. Meskipun ada indikasi lain pula pada orang tersebut untuk melakukan *instrumental*

aggression, yang bertujuan selain melukai korbannya, juga berkeinginan untuk mendapatkan sesuatu yang bernilai atau pujian dari orang lain dengan bersikap kasar. Selain itu orang yang memiliki sifat narsis yang tinggi, juga akan menunjukkan agresivitas yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Bushman et al. (dalam Baron & Branscombe, 2012), yang menyatakan bahwa bila seseorang setuju dengan pernyataan berikut: “Jika saya mengatur dunia, maka dunia akan menjadi lebih baik” dan “Saya lebih bisa melakukan apapun dibanding orang lain.” Reaksi yang berlebih seperti itu akan meningkatkan agresivitas saat egonya merasa terancam, apalagi saat orang lain meragukan dirinya, yang membuat harga dirinya menjadi terserang. Selain itu terkait perbedaan jenis kelamin, berdasarkan penelitian dilaporkan bahwa, agresivitas laki-laki lebih tinggi dibanding perempuan. Agresivitas yang dilakukan laki-laki akan langsung ditujukan pada target, seperti menyerang dengan fisik, mendorong, melempar, berteriak dan menghina (Bogard et al.; Bjorkqvist et al. dalam Baron & Branscombe, 2012).

d. Faktor situasi (*situational*)

Agresivitas yang disebabkan oleh faktor situasi, dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: suhu (*temperature*) dan alkohol (*alcohol*). Terkait dengan suhu, dari beberapa hasil penelitian dilaporkan bahwa ada hubungan antara agresivitas dengan suhu yang panas (Anderson et al. dalam Baron & Branscombe, 2012). Selanjutnya mengkonsumsi alkohol,

juga dapat meningkatkan agresivitas. Hal ini diperkuat dari beberapa eksperimen pada orang yang mengkonsumsi alkohol sehingga menjadi mabuk, ditemukan agresivitasnya menjadi lebih tinggi dan membuatnya juga menjadi lebih mudah terprovokasi dibandingkan dengan orang yang tidak mengkonsumsi alkohol (Bushman et al. dalam Baron & Branscombe, 2012).

Buss-Perry (1992) menyimpulkan ada empat faktor yang memunculkan agresivitas diantaranya: *physical aggression* (agresivitas fisik), *anger* (marah), *hostility* (permusuhan, kebencian) dan *verbal aggression* (agresivitas verbal).

Menurut Bukhori (2008) , ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya agresivitas, antara lain;

a. Stres

Menurut Crider, Goethals, Kavanough, dan Solomon (dalam Bukhori,2008) bahwa stres merupakan reaksi terhadap ketidakmampuan untuk mengatasi gangguan fisik terhadap ketidak mampuan untuk mengatasi gangguan fisik dan psikis. Roediger, Rushton, Capaldi, dan Paris (1984) menyatakan bahwa stres muncul karena adanya ancaman terhadap kesejahteraan fisik dan psikis dan adanya perasaan bahwa individu tidak mampu mengatasinya. Munculnya stres selain tergantung pada kondisi eksternalnya. Jadi sangat dimungkinkan adanya reaksi yang

berbeda antara seseorang dengan yang lain meskipun mengalami kondisi stres yang sama.

b. Deindividuasi

Pada saat individu diketahui identitasnya, maka akan bertindak lebih anti sosial. Menurut Koeswara (dalam Bukhori,2008) menyatakan bahwa deindividuasi bisa menagrahkan individu pada kekuasaan, dan perilaku agresif yang dilakukan menjadi lebih intens. Deindividuasi memiliki efek memperbesar keleluasaan individu untuk melakukan agresi, karena deindividuasi menyingkirkan atau mengurangi peranan beberapa aspek yang terdapat pada individu, yakni identitas diri atau personalitas individu perilaku maupun identitas diri korban agresi, serta keterlibatan emosional individu perilaku, agresi terhadap korban.

Dalam kondisi deindividuasi, individu menjadi kurang memperhatikan nilai-nilai perilakunya sendiri dan lebih memusatkan diri pada kelompok dan situasi. Deindividuasi mencangkup hilangnya tanggung jawab pribadi, dan menigkatnya kepekaan terhadap apayang dilakukan kelompok. Dalam arti, setiap orang dalam kelompok beranggapan bahwa tindakan mereka adalah bagian dari perilaku kelompok (dalam Bukhori,2008). Hal ini menyebabkan orang kurang merasa bertanggung jawab atas tindakannya dan kurang menyadari konsekuensinya sehingga akan memberi kesempatan yang luas bagi munculnya agresivitas.

c. Kekuasaan

Menurut Weber (dalam Bukhori,2008) kekuasaan adalah kesempatan dari seseorang atau kelompok orang untuk merealisasikan keinginan-keinginannya dalam tindakan komunal bahkan meskipun harus berhadapan dengan perlawanan dari seseorang atau kelompok orang lainnya yang berpartisipasi dalam tindakan komunikasi itu. Peranan kekuasaan sebagai pengarah kemunculan agresi tidak dapat dipisahkan dari salah satu aspek menunjang kekuasaan itu, yakni pengabdian dan kepatuhan (*compliance*). Para pemegang otoriter amat lazim mengeksploitasi kepatuhan pengikutnya untuk menyingkirkan oposan-oposan dalam rangka memelihara *establishment* kekuasaannya. Bahkan kepatuhan itu sendiri diduga memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan dan intensitas agresi individu (Koeswara, 1998).

d. Efek Senjata

Terdapat dugaan bahwa senjata memainkan peranan dalam agresi tidak saja karena fungsinya mengaktifkan dan mengefisienkan pelaksanaan agresi, tetapi juga karena efek kehadirannya.

e. Provokasi

Mayor (dalam Bukhori,2008) menyatakan bahwa provokasi bisa mencetuskan agresi karena provokasi itu oleh pelaku agresi dilihat sebagai ancaman yang harus dihadapi dengan respon agresif untuk meniadakan bahaya yang diisyaratkan oleh ancaman itu.

f. Alkohol dan Obat-Obat

Menurut Mayor (dalam Bukhori,2008) bahwa alkohol akan mempertinggi potensi agresi karena menekan mekanisme syaraf pusat yang biasanya menghambat emosi untuk melakukan agresi. Jadi alkohol dan obat-obatan psikoaktif akan melemahkan kendali diri dari pemakaiannya. Oleh karena itu keduanya dapat berpengaruh terhadap individu untuk melakukan agresi.

g. Kondisi Lingkungan

Eksperimen Donnerstein dan Wison (dalam Bukhori,2008) menunjukkan bahwa dalam keadaan bising, ternyata individu memberikan kejutan listrik yang lebih banyak daripada dalam kondisi suara rendah atau tanpa suara. Penelitian Griffit (dalam Bukhori,2008) menemukan bahwa dalam waktu antara tahun 1967 dan 1971 huru-hura lebih sering terjadi di musim panas di saat udara panas menyengat daripada di musim gugur, musim dingin atau musim semi. Dengan demikian ada kaitan yang erat antara suhu udara dan peningkatan tidak kekerasan.

Bila seorang anak dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi mereka secara alami mengalami penguatan (Byod McCandless, dalam Bukhori,2008). Hal ini dapat kita lihat dan alami dalam kehidupan sehari-hari di ibukota Jakarta, di perempatan jalan dalam antrian lampu merah Anda biasa didatangi pengamen cilik yang jumlahnya lebih dari satu orang yang berdatangan silih berganti. Bila anda

memberi salah satu dari mereka uang maka anda siap-siap diserbu anak yang lain untuk meminta pada anda dan resikonya anda mungkin dicaci maki bahkan ada yang berani memukul pintu mobil anda jika anda tidak memberi uang, terlebih bila mereka tahu jumlah uang yang diberikan pada temannya cukup besar. Mereka juga bahkan tidak segan-segan menyerang temannya yang telah diberi uang dan berusaha merebutnya. Hal ini sudah menjadi pemandangan yang seolah-olah biasa saja. Bila terjadi perkelahian dipemukiman kumuh, misalnya ada pemabuk yang memukuli istrinya karena tidak memberi uang untuk beli minuman, maka pada saat itu anak-anak dengan mudah dapat melihat model agresi secara langsung. Model agresi ini seringkali diadopsi anak-anak sebagai model pertahanan diri dalam mempertahankan hidup. Dalam situasi-situasi yang dirasakan sangat kritis bagi pertahanan hidupnya dan ditambah dengan nalar yang belum berkembang optimal, anak-anak seringkali dengan gampang bertindak agresi misalnya dengan cara memukul, berteriak, dan mendorong orang lain sehingga terjatuh dan tersingkir dalam kompetisi sementara ia akan berhasil mencapai tujuannya. Hal yang sangat menyedihkan adalah dengan berlarut-larut terjadinya krisis ekonomi & moneter menyebabkan pembengkakan kemiskinan yang semakin tidak terkendali. Hal ini berarti potensi meledaknya tingkat agresi semakin besar dan kesulitan mengatasinya lebih kompleks.

Kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya dan kota besar lainnya menyajikan berbagai suara, cahaya dan bermacam informasi yang besarnya sangat luar biasa. Orang secara otomatis cenderung berusaha untuk beradaptasi dengan melakukan penyesuaian diri terhadap rangsangan yang berlebihan tersebut. Terlalu banyak rangsangan indra dan kognitif membuat dunia menjadi sangat impersonal, artinya antara satu orang dengan orang lain tidak lagi saling mengenal atau mengetahui secara baik. Lebih jauh lagi, setiap individu cenderung menjadi anonym (tidak mempunyai identitas diri). Bila seseorang merasa anonim ia cenderung berperilaku semaunya sendiri, karena ia merasa tidak lagi terikat dengan norma masyarakat dan kurang bersimpati pada orang lain. Suhu udara yang panas Bila diperhatikan dengan seksama tawuran yang terjadi di Jakarta seringkali terjadi pada siang hari di terik panas matahari, tapi bila musim hujan relatif tidak ada peristiwa tersebut. Begitu juga dengan aksi-aksi demonstrasi yang berujung pada bentrokan dengan petugas keamanan yang biasa terjadi pada cuaca yang terik dan panas tapi bila hari diguyur hujan aksi tersebut juga menjadi sepi.

Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki dampak terhadap tingkah laku sosial berupa peningkatan agresivitas. Pada tahun 1968 US Riot Comision pernah melaporkan bahwa dalam musim panas, rangkaian kerusuhan dan agresivitas massa lebih

banyak terjadi di Amerika Serikat dibandingkan dengan musim-musim lainnya (Fisher et al, dalam Sarlito, 1992).

h. Jenis Kelamin

Telah banyak dikemukakan oleh para ahli, misalnya Lips dan Colwill (dalam Bukhori,2008) yang menyatakan bahwa dalam berbagai segi psikologis ternyata terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Menurut Shaffer (dalam Bukhori,2008) agresi bagi laki-laki biasanya stabil dari masa remaja sampai dewasa muda, tetapi tidak demikian pada perempuan, karena agresi laki-laki lebih ditolerir masyarakat daripada agresi perempuan. Perempuan dituntut lebih halus oleh budaya, sehingga agresivitasnya tidak terlalu tampak.

i. Kondisi Fisik

Eksperimen yang dilakukan oleh Dollard (dalam Bukhori,2008) dengan cara melarang subyek tidur semalam suntuk, tidak boleh merokok, membaca, berbicara, bermain dan lain-lain. Dalam waktu yang cukup lama semua obyek hanya boleh duduk saja sehingga mereka memendam penderitaan dan frustrasi yang menghasilkan agresi terhadap peneliti, tetapi agresi itu tidak dapat diekspresikan secara langsung karena situasi sosialnya. Agresivitas yang ditampilkan subyek tampak ketika salah satu subyek menggambar luka yang mengerikan pada tubuh manusia. Ketika ditanya siapa manusia dalam gambar tersebut, maka subyek mengatakan

bahwa itu adalah gambar para psikolog. Dan teman-temannya yang senasib itu semua terhibur.

j. Media Massa

Media massa merupakan media informasi yang memberikan informasi kepada masyarakat. Namun demikian, media massa baik cetak maupun elektronik juga banyak menyajikan hal-hal yang bersifat agresif. Tayangan film dan iklan-iklan yang mempertontonkan adegan kekerasan secara tidak langsung maupun langsung dapat mempengaruhi penontonnya, bahkan menirukan dan mempraktekkan adegan yang pernah dilihatnya.

k. Penyimpangan Pemikiran

Kemarahan terjadi karena individu mengalami penyimpangan pemikiran terhadap realitas, sehingga ia membuat kesimpulan yang tidak masuk akal, sehubungan dengan kemampuannya menghadapi lingkungan (Burns, dalam Bukhori,2008). Hasil penelitian Nasby, Hayden, dan Depaulo (dalam Bukhori,2008) menemukan bahwa bias atribusi positif-submisif (lawan dari bias atribusi permusuhan) berhubungan dengan menurunnya agresi. Dan bias atribusi negatif-dominan (bias atribusi permusuhan) berhubungan dengan meningkatnya agresi. Dengan demikian apabila terjadi penyimpangan pemikiran pada individu maka akan mengarahkannya pada emosi yang tidak menyenangkan dan akan menimbulkan agresivitas.

B. Teknik *Anger Management Training* (AMT)

1. Definisi

Anger management training merupakan pelatihan yang diberikan pada seseorang dengan tujuan agar ia mampu mengekspresikan marahnya dengan cara yang tepat sehingga membuat nyaman pada dirinya sendiri dan orang lain (Bhave & Saini, 2009). Sementara Gentry (2007) menyimpulkan, *anger management training* adalah suatu pelatihan untuk menangani permasalahan marah yang terkait dengan pikiran, sehingga membuat seseorang berespon dengan tepat akan perasaannya, bertanya dengan pertanyaan yang sesuai disaat marah, bagaimana menentukan pilihan ketika sedang marah dan mengambil tindakan atas konsekuensi perilaku yang telah membuatnya sakit hati.

Gulbenkoglu & Hagiliassis (2006) membuat pengertian tentang *anger management training* ialah suatu pelatihan yang bukan memiliki tujuan untuk menghilangkan marah, karena marah merupakan emosi yang normal, melainkan dengan memberikan semangat pada seseorang agar mengelola marahnya dengan cara yang konstruktif dan efektif. Adapun Marcus (2007) menjelaskan, *anger management training* adalah pelatihan yang akan membantu seseorang mengenali isyarat dari tubuhnya disaat marah, menggunakan pernyataan diri yang positif dan belajar teknik-teknik mengurangi stres seperti menghitung mundur untuk mengontrol marahnya.

Manajemen marah adalah suatu upaya mengkomunikasikan perasaan ketika marah dan bagaimana merespon emosi marah yang dirasakan. Respons terhadap marah dapat diperlihatkan melalui perubahan raut wajah dan gerakan tubuh yang menyertai marah, mengungkapkan, menyampaikan perasaannya kepada orang lain.

Menurut hasil riset *Institute For Mental Health Initiative* menjelaskan bahwa marah bisa berarti sehat, bahkan lebih sehat ketimbang memendam perasaan marah (*anger in*), sedangkan kunci untuk marah yang sehat adalah pengendalian marah (*anger control*). Sehingga marah yang keluar (*anger out*) dapat terjaga dan terpelihara (Safaria, 2012).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *Anger Management Training* (AMT) merupakan suatu bentuk pelatihan yang dapat menghasilkan potensi untuk perubahan perilaku dengan meningkatkan pengetahuan, menyediakan perspektif baru, memberikan subjek kesempatan untuk belajar, serta berlatih dengan cara khusus dan strategis. AMT mempelajari tentang pemahaman dasar marah, ekspresi marah dan akibatnya, mengidentifikasi diri saat marah, mengontrol pikiran marah dan menentukan tingkat kemarahan.

2. Macam-macam Pengungkapan Marah

Perasaan ketidaksenangan terhadap sesuatu yang melukai, menganiaya, menentang dan biasanya muncul dengan spontan serta ingin melawan penyebab perasaan ini. Ekspresi emosi marah sangat bervariasi

bentuknya mulai dari perubahan raut muka, dalam bentuk verbal, dalam bentuk tindakan, hingga dalam bentuk sikap dan marah yang tidak diperlihatkan. Pelampiasan marah dapat ditahan atau bahkan dapat pula dieksplorasi. Secara psikologis terlalu sering menahan marah akan menimbulkan kegoncangan mental dan hal tersebut tidak baik untuk kesehatan mental (Matsumoto & Ekman, 2007).

Menurut Spielberger (dalam Safaria, 2010) macam-macam pengungkapan marah pada seseorang adalah :

a. *Anger in*

Yaitu pengungkapan emosi marah yang dirasakan individu, cenderung ditekan kedalam dirinya tanpa mengeskpersikannya keluar. Misalnya; ketika sedang marah, seseorang lebih memilih diam dan tidak mau menceritakannya pada siapapun atau tidak menegur orang yang membuatnya marah. Kondisi seperti ini jika berkepanjangan akan memberi dampak negatif bagi diri sendiri dan mengganggu kenyamanannya saat berinteraksi dengan orang lain.

b. *Anger out*

Merupakan reaksi ke luar / objek yang dimunculkan oleh individu ketika dalam keadaan marah atau reaksi yang dapat diamati secara umum. Kondisi seperti ini bisa menjadi perbuatan merusak, misalnya memukul atau menendang sesuatu yang ada didekatnya, namun setelah itu dia akan merasakan kelegaan karena perasaan marahnya sudah terpuaskan. Anger

out berkaitan dengan ketidakmampuan individu mengekspresikan kemarahannya secara konstruktif dan asertif. Akan tetapi mereka mengekspresikan emosinya dalam bentuk tindakan agresif dan merusak.

c. *Anger control*

Kemampuan individu untuk bisa mengontrol atau melihat sisi positif dari permasalahan yang dihadapi dan berusaha menjaga sikap yang positif walau menghadapi situasi yang buruk. Misalnya, mencari solusi yang baik atau tepat ketika menghadapi suatu persoalan agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

3. Teknik dan Prosedur *Anger Management Training* (AMT)

Hershorn (2002) menyebutkan bahwa teknik-teknik yang sering digunakan untuk mengelola emosi marah adalah C.A.R.E. Adapun penjelasan dari C.A.R.E adalah sebagai berikut:

a. *Commitment to Change* (komitmen untuk mengubah diri)

Langkah pertama dalam mengelola kemarahan adalah komitmen untuk berubah. Individu yang bermasalah dalam hal mengelola kemarahan haruslah mempunyai sebuah komitmen yang kuat untuk mengubah dirinya. Dengan adanya komitmen yang kuat, individu akan semakin termotivasi untuk belajar mengelola emosi marah dan menerapkan teknik-tekniknya dalam kehidupan nyata.

b. *Awareness of Your Early Warning Signs* (kesadaran akan pertanda kemarahan)

Setiap orang memegang kendali pada saat bertindak atas dasar kemarahan. Tidak ada orang yang “meledak” atau “membentak” begitu saja, setiap amarah pasti memiliki tanda-tanda peringatan awal. Tanda-tanda itu bisa bersifat fisiologis, tingkah laku, dan kognitif. Dengan belajar mengenali tanda-tanda peringatan awal kemarahan, seseorang bisa lebih sungguh-sungguh memegang kendali atas tindakan kemarahannya.

Tanda-tanda peringatan awal kemarahan meliputi tiga macam pertanda yaitu:

- 1) Fisiologis: Pertanda fisiologis yang sering muncul antara lain: merasa wajah menjadi panas memerah, aliran darah yang cepat di urat nadi, jantung berdebar-debar, napas menjadi lebih cepat, pendek atau tidak stabil, badan terasa panas atau dingin, leher terasa nyeri, rahang menjadi kaku, otot mengeras dan tegang.
- 2) Tingkah laku : Pertanda tingkah laku meliputi: mengepalkan tinju, gigi menggerutuk, berjalan mondar-mandir dalam ruangan, tidak bisa tetap duduk atau berdiri, berbicara dengan lebih cepat.
- 3) Kognitif: Pertanda kognitif mencakup pikiran-pikiran seperti: dia melakukan itu kepadaku karena dengki, dia melakukan itu dengan sengaja, aku tidak bisa percaya dia melakukan hal itu, tidak ada orang

yang bicara kepadaku seperti itu, aku akan menunjukkan kepada dia, hal ini tidak bisa diterima.

c. *Relaxation* (relaksasi)

Relaksasi dan kemarahan merupakan reaksi yang saling berlawanan. Keduanya melibatkan gelombang otak dan reaksi tubuh yang berbeda, sehingga tidak mungkin terjadi bersamaan. Relaksasi merupakan alat bantu yang ampuh untuk mengurangi stres secara umum, mengurangi kemarahan ketika tanda-tanda peringatan awal kemarahan muncul, dan membantu mereka yang mengalami kesulitan tidur. Dengan melakukan relaksasi setiap hari, setiap individu dapat memperoleh manfaatnya. Ada beberapa bentuk relaksasi, yaitu: relaksasi otot, indera, dan kognitif.

Relaksasi otot merupakan relaksasi yang disarankan untuk pemula karena relaksasi ini paling mudah untuk dilakukan. Emosi, pikiran, dan tingkah laku merupakan tiga hal yang saling mempengaruhi. Siklus perasaan, pikiran dan tindakan saling mendorong dan memperkuat dirinya sendiri. Semakin seseorang memikirkan tentang kemarahannya semakin ia menjadi marah. Hal ini membawanya bertindak atas dasar kemarahannya tersebut.

Masing-masing individu memiliki kendali atas pikiran dan tindakannya. Dengan mengubah pikiran dan tindakan, seseorang bisa mengurangi kemarahannya. Relaksasi merupakan suatu cara yang dapat

digunakan untuk memecahkan siklus kemarahan dengan mengintervensi pada tingkat tingkah laku.

- d. *Exercising Self Control with Time Outs* (latihan kontrol diri dengan waktu jeda)

Ketika individu mulai menyadari akan tanda peringatan awal kemarahan, sebaiknya individu tersebut segera mengambil waktu jeda. Waktu jeda adalah waktu dimana individu menjauhi situasi atau orang yang memprovokasi kemarahan. Waktu jeda berguna untuk menenangkan diri sehingga individu dapat menangani kemarahan dengan cara yang lebih konstruktif. Selama waktu jeda, sebaiknya individu terlibat dalam suatu kegiatan yang bersifat berlawanan dengan kemarahan, yaitu relaksasi. Ada banyak kegiatan yang merelaksasikan, seperti berjalan kaki, berlari, olah raga, mendengarkan musik, menelpon teman, mandi, bermain sepatu roda atau pergi ke toko buku. Selama waktu jeda janganlah terlibat dengan hal-hal yang agresif, seperti memukul bantalan latihan tinju atau mengendarai mobil dengan cepat, karena hal itu dapat mempertahankan asosiasi perasaan marah dengan bertindak atas marah itu. Jika individu sudah merasa tenang, maka individu tersebut dapat kembali ke situasi atau orang yang sebelumnya membawanya ke perasaan marah dan membicarakannya dengan baik. Dengan cara ini, orang tersebut tidak merasa dihindari atau diabaikan dengan teknik waktu jeda. Jika individu merasakan adanya

tandanda peringatan marah lagi, maka individu dapat mengambil waktu jeda lagi.

Kellner (dalam Laela, 2010) menjelaskan bahwa ada beberapa tahapan dalam teknik pengelolaan marah (*Anger Management*) yaitu 5 sesi kegiatan untuk mengelola marah. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a. Sesi satu : melatih kemampuan peserta mengenal tentang marah.

Tujuannya agar peserta mampu mengidentifikasi tentang marah, bagaimana marah terjadi, faktor-faktor yang membuat marah, cara cepat untuk pengawasan kemarahan yang terjadi. Teknik pelaksanaan melalui *brainstorming, role playing, feedback, transferring*

- b. Sesi dua : melatih kemampuan kontrol cepat kemarahan

Tujuannya : peserta mampu mengidentifikasi langkah cepat untuk mengatasi kemarahan yang dialami (sesuatu yang dianggap tepat bagi peserta). Dan mampu mengungkapkan dengan cara yang tepat. Teknik pelaksanaan melalui *brainstorming, role playing, feedback, transferring*

- c. Sesi tiga : melatih kemampuan memanage kemarahan.

Tujuannya : peserta mampu memahami perilaku asertif dalam berbagai situasi, memahami manfaat dan mempertahankan perilaku asertif. Peserta juga mampu mengembangkan strategi lain untuk mengelola kemarahan. Teknik pelaksanaan melalui *brainstorming, role playing, feedback, transferring*

- d. Sesi empat : melatih peserta untuk membina hubungan dengan teknik komunikasi.

Tujuannya : peserta mampu membangun cara pengelolaan marah dengan menerapkan komunikasi yang efektif. Teknik pelaksanaan melalui *brainstorming, role playing, feedback, transferring*

- e. Sesi lima : melatih kemampuan mengenali dan menemukan pikiran negatif

Tujuannya : peserta mampu mengidentifikasi pikiran negatif, dan mengungkapkan pikiran, perasaan dengan cara yang tepat. Teknik pelaksanaan melalui *brainstorming, role playing, feedback, transferring*.

Marcus Deborah (2007) menjelaskan bahwa *Anger Management* terdiri atas beberapa tahap yaitu :

- a. *Step 1 : Brainstorming*

Peserta diminta untuk saling berdiskusi tentang perasaan marah yang dimiliki, bagaimana ekspresi yang dirasakan jika mengalami rasa amarah. Dalam diskusi ini masing-masing peserta mampu mengekspresikan segala hal-hal yang berkaitan dengan respon marah, baik dalam hal positif atau negatif.

- b. *Step 2 : Judging*

Masing-masing kelompok mencurahkan ide-ide yang dimiliki dalam hal teknik-teknik yang mampu mengurangi ataupun menghilangkan rasa amarah. Dalam hal ini penilaian didasarkan pada kesepakatan kelompok

untuk menentukan langkah-langkah yang baik digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa amarah, seperti; mengalihkan perasaan marah dengan kegiatan menonton televisi dan lain-lainnya.

c. *Step 3 : Choosing*

Pada tahap ini masing-masing kelompok diminta untuk memilih tiga pemikiran positif dari daftar langkah-langkah dalam menghilangkan dan mengurangi amarah. Dan dapat memilih satu ide yang akan digunakan sebagai strategi untuk mengatasi marah yang dirasakan.

d. *Step 4 : Reciting*

Pada tahap ini, merupakan proses pengendalian, dimana terapist meminta kepada peserta untuk dapat menceritakan langkah-langkah yang mereka tentukan dalam mengatasi dan mengurangi amarah. Peserta membacakan strategi yang mereka ambil dengan menjelaskan bagaimana penyebab marah yang dirasakan, bagaimana perasaan marah yang dirasakan, situasi bagaimana yang membuat marah makin memuncak dan bagaimana strategi untuk mengatasi situasi tersebut.

e. *Step 5 : Practicing*

Pada tahap ini merupakan intervensi dari strategi pengendalian marah. Para peserta diminta untuk melatih strategi yang telah dipilih, dengan mampu mengingat dan menjelaskan proses dari setiap proses marah yang dialami. Dimulai dari mampu mengidentifikasi strategi yang dimiliki,

mampu menerapkan strategi, dan mampu mengintegrasikan perilaku tersebut kedalam lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

f. *Part 6 : Processing*

Pada bagian ini peserta melaksanakan bentuk strategi yang telah dikuasai dalam mengatasi marah ini kedalam berbagai bentuk situasi. Aplikasinya dilakukan dalam kegiatan bermain peran dengan memunculkan suatu kondisi yang sesuai dengan situasi yang telah dipahami oleh peserta.

g. *Part 7 : reinforcing activities*

Dengan menyediakan lingkungan yang mendukung untuk meredam amarah, dan bisa membuat lebih sabar dalam menghadapi situasi marah. Hal ini juga dengan melatih peserta dengan bentuk-bentuk kegiatan yang membutuhkan kesabaran. Seperti permainan yang cukup membuat peserta bisa fokus untuk jangka waktu lama. Sehingga menciptakan pribadi yang kuat dan tidak mudah frustrasi atau putus asa.

French (2001) menjabarkan tentang program *Anger Management Training* (AMT) yang terdiri dari 8 sesi pertemuan. Adapun rincian sesi tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Sesi 1, pengenalan program kepada anggota kelompok
 - 1) Fasilitator dan partisipan saling memperkenalkan diri.
 - 2) Fasilitator memberikan penjelasan singkat tentang detail program, seperti jumlah sesi, durasi sesi, urutan sesi, dan ulasan singkat tentang program *Anger Management Training*

- 3) Fasilitator memberikan *Ice breaking* untuk mencairkan suasana
 - 4) Fasilitator menjelaskan tentang aturan kelompok, seperti menjaga rahasia antar partisipan, semua partisipan wajib hadir pada setiap pertemuan, semua partisipan harus aktif dan mengikuti pelatihan dengan serius.
 - 5) Partisipan menentukan minimal 2 tujuan yang akan dicapai setelah mengikuti pelatihan
 - 6) Fasilitator menjelaskan secara singkat tentang perbedaan marah dan agresi
 - 7) Fasilitator memberikan motivasi kepada partisipan agar semangat menjalani pelatihan
- b. Sesi 2, penjelasan singkat tentang bagaimana emosi marah bekerja
- 1) Fasilitator memberikan ice breaking
 - 2) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 3) Fasilitator menjelaskan tentang tanda-tanda marah
 - 4) Fasilitator mengenalkan tentang “pressure cooker” model
 - 5) Fasilitator memberikan latihan pernapasan
 - 6) Menjelaskan tentang pemicu dan tugas monitor diri
- c. Sesi 3, identifikasi penyebab marah dan strategi perilaku
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Fasilitator menjelaskan tentang “pelepasan uap”
 - 3) Fasilitator memberikan contoh menghadapi pemicu
 - 4) Fasilitator mellihatkan video
- d. Sesi 4, identifikasi perasaan dan konsekuensinya

- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Fasilitator menjelaskan tentang mengidentifikasi perasaan
 - 3) Latihan mengidentifikasi perasaan
 - 4) Fasilitator menjelaskan tentang akibat dari agresi
- e. Sesi 5, menjelaskan tentang komunikasi yang efektif
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Fasilitator memperkenalkan tentang hak dan tanggung jawab ketika sedang marah
 - 3) Fasilitator memperkenalkan tentang asertif komunikasi
- f. Sesi 6, melanjutkan tentang materi komunikasi yang efektif
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Fasilitator menjelaskan lebih dalam tentang asertif komunikasi
 - 3) Role play
 - 4) Review tugas
- g. Sesi 7, penggunaan self talk untuk manajemen marah
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Menggunakan *self talk* untuk mengendalikan marah
 - 3) Role play
- h. Sesi 8, review program
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Refleksi dan evaluasi tentang pelatihan
 - 3) Penutupan pelatihan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan referensi *Anger Management Training* (AMT) dari Rosemary French (2001) yang terdiri dari delapan sesi sebagai acuan modul yang akan dipakai pada saat pelatihan.

C. Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi yang terkait dengan kepribadian, fisik, akademik dan sosial. Sebagian dari remaja mampu melewati masa transisi ini, meskipun adapula yang kesulitan. Transisi yang nyata pertama kali terlihat adalah, perubahan dengan keadaan sekolah. Dalam hal ini remaja mengalami transisi dari SD ke SMP dan lanjut ke SMA. Meskipun transisi dengan keadaan sekolah tidak secara khusus berpengaruh terhadap meningkatnya agresivitas, tetapi dari hasil penelitian menunjukkan terjadinya penurunan dalam tugas akademik, meningkatnya kebencian pada pengalaman di sekolah dan rendahnya harga diri (Wigfield dkk, dalam Marcus, 2007).

Santrock (2007) mendefinisikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosialemosional. Remaja mempunyai sifat yang cenderung lebih agresif, emosi tidak stabil, dan tidak bias menahan dorongan nafsu. Pada masa pubertas atau masa menjelang dewasa, remaja mengalami banyak pengaruh-pengaruh dari luar yang menyebabkan remaja terbawa pengaruh oleh lingkungan tersebut. Hal tersebut mengakibatkan remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah akan melakukan perilaku yang

maladaptif, seperti contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan juga diri sendiri (Santrock, 2007).

Havigurst (dalam Hurlock, 2006) menjelaskan bahwa perkembangan emosi pada remaja ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan penuh gejolak, sehingga *mood* bisa berubah dengan sangat cepat. Remaja memiliki tugas perkembangan untuk mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Hal ini bisa membuat remaja melawan keinginan atau bertentangan pendapat dengan orang tuanya.

Masa remaja juga dikenal sebagai masa yang penuh risiko dan memungkinkan dapat memunculkan agresivitas yang tinggi. Hal ini diperkuat dari data yang diperoleh pada remaja yang usianya 14-18 tahun, dimana 42% laki-laki dan 28% perempuan melakukan penyerangan secara fisik (USDHHS, dalam Marcus, 2007). Bahkan kematian diusia remaja antara 15-24 tahun, yang disebabkan oleh pembunuhan menduduki urutan kedua jika dibandingkan dengan usia perkembangan lainnya (NCHS, dalam Marcus, 2007). Selain itu dari survey yang dilakukan tentang kejahatan, pada usia 12-19 tahun menunjukkan hasil yang begitu tinggi karena menjadi korban kekerasan oleh kelompok diusianya (Snyder dkk. dalam Marcus, 2007).

Hasil penelitian Nisfiannoor (2005) diperoleh bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai ternyata lebih agresif bila dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh. Perceraian di antara orang tua ternyata membawa dampak yang negative bagi anak, terutama dalam berperilaku. Sesuai dengan yang dinyatakan

oleh Hetherington, et al (dalam Papalia, et al., 2001) bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai memiliki masalah dalam berperilaku, terutama dalam perilaku agresifnya. Dari segi dimensi agresivitas secara fisik dan verbal, diketahui bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai juga lebih agresif dibandingkan remaja yang berasal dari keluarga utuh. Demikian dapat dikatakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai lebih agresif, baik secara fisik maupun verbal bila dibandingkan dengan remaja dari keluarga yang utuh.

Berdasarkan hasil penelitian Fortuna (2008) dinyatakan bahwa ada hubungan pola asuh otoriter dengan perilaku agresif pada remaja. Pemaksaan dan kontrol yang sangat ketat dapat menyebabkan kegagalan dalam berinisiatif pada anak dan memiliki keterampilan komunikasi yang sangat rendah. Anak akan menjadi seorang yang sulit untuk bersosialisasi dengan teman-temannya sehingga anak akan mempunyai rasa sepi dan ingin diperhatikan oleh orang lain dengan cara berperilaku agresif. Orang tua yang sering memberikan hukuman fisik pada anaknya dikarenakan kegagalan memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh orang tua akan membuat anak marah dan kesal kepada orang tuanya, tetapi anak tidak berani mengungkapkan kemarahan yaitu dan melampiaskan kepada orang lain dalam bentuk perilaku agresif. Sebaliknya, pola asuh orang tua yang tidak terlalu mengekang, anak menjadi lebih berinisiatif, percaya diri dan mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain.

Praptiani (2013) menyatakan hasil penelitiannya bahwa konflik yang dialami remaja adalah konflik dengan teman sebaya, pacar, orang tua dan guru. Beberapa

remaja mengatakan bahwa konflik yang terjadi dengan teman sebayanya biasanya disebabkan oleh salah paham, bercanda, dan persaingan atau kompetisi. Penyelesaian konflik antar teman sebaya mengarah pada menghindari teman, bicara keras (teriak) dan berkelahian.

Hasil penelitian Radhiah (2014) terkait hubungan mekanisme koping dengan perilaku agresif remaja menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan perilaku agresif remaja. Mekanisme koping yang digunakan tersebut tidak dapat memecahkan kesulitan-kesulitan dengan baik, menambah kesulitan dan konflik, ketegangan, ketakutan dan kecemasan yang akhirnya dapat mengakibatkan perilaku agresif. Dapat disimpulkan apabila remaja memiliki mekanisme koping yang adaptif maka perilaku agresif pada remaja dapat dicegah.

Arnet (dalam Marcus, 2007) menyimpulkan dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa, kesulitan yang dialami pada masa remaja semakin meningkat disertai beberapa gangguan di dalam perkembangannya. Gangguan yang dialami yaitu: (1) konflik dengan orangtua, dimana remaja cenderung melawan dan menentang otoritas orang dewasa sehingga konflik menjadi meningkat, biasanya terjadi pada masa remaja awal; (2) gangguan *mood*, dimana emosi remaja cenderung berubah-ubah dibandingkan anak-anak atau orang dewasa sehingga frekuensi depresi mood juga meningkat, biasanya terjadi pada masa remaja pertengahan; dan (3) perilaku yang berisiko, dimana remaja kemungkinan menyebabkan gangguan di masyarakat dan berperilaku yang dapat

melukai dirinya sendiri atau orang-orang di sekitarnya, biasanya terjadi pada masa remaja akhir.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pada masa remaja seseorang mengalami pubertas yang berpengaruh pada emosi mereka. Perkembangan emosi pada remaja ditandai dengan emosi yang tidak stabil dan mudah bergejolak. Remaja yang belum bisa menyesuaikan diri dan mengontrol perasaan mereka cenderung mudah terpancing emosi yang bisa menyebabkan perilaku agresi.

D. Jenis Kelamin

1. Definisi

Memahami konsep jenis kelamin harus dibedakan antara kata gender dengan seks. Seks atau jenis kelamin merupakan penafsiran atau pembagian dua jenis kelamin manusia yang ditentukan secara biologis yang melekat pada jenis kelamin tertentu.

Secara biologis alat-alat kelamin antara laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan, hal ini merupakan kodrat dan ketentuan Tuhan (Fakih, 2006). John M. Echols & Hassan Sathily mengemukakan kata *gender* berasal dari bahasa Inggris yang berarti jenis kelamin (dalam Rahmawati, 2004). Secara umum, pengertian *Gender* adalah perbedaan yang tampak antara laki-laki dan perempuan apabila dilihat dari nilai dan tingkah laku.

Fakih (2006) mengemukakan bahwa *gender* merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural. Perubahan cirri dan sifat-sifat yang terjadi dari waktu ke waktu dan dari tempat ke tempat lainnya disebut konsep *gender*.

Santrock (2003) mengemukakan bahwa istilah *gender* dan seks memiliki perbedaan dari segi dimensi. Isilah seks (jenis kelamin) mengacu pada dimensi biologis seorang laki-laki dan perempuan, sedangkan *gender* mengacu pada dimensi sosial-budaya seorang laki-laki dan perempuan.

Istilah *gender* merujuk pada karakteristik dan ciri-ciri sosial yang diasosiasikan pada laki-laki dan perempuan. Karakteristik dan ciri yang diasosiasikan tidak hanya didasarkan pada perbedaan biologis, melainkan juga pada interpretasi sosial dan cultural tentang apa artinya menjadi laki-laki atau perempuan (Rahmawati, 2004).

Berdasarkan penjelasan mengenai seks dan *gender* di atas, dapat dipahami bahwa seks merupakan pembagian jenis kelamin berdasarkan dimensi biologis dan tidak dapat diubah-ubah, sedangkan *gender* merupakan hasil konstruksi manusia berdasarkan dimensi sosial-kultural tentang laki-laki atau perempuan.

E. Keterkaitan Antara Agresivitas, AMT dan Jenis Kelamin

Marah akan menjadi tanda atau alarm yang mengalir ke otak bahwa ada sesuatu yang salah, sehingga memberikan energi pada tubuh berupa adrenalin

untuk memperbaiki situasi yang terjadi dan sikap setiap orang akan menjadi penentu bagi dirinya sendiri dalam memilih cara mengekspresikan marahnya (Bhave dan Saini, 2009). Marah membuat kita dapat bertahan untuk menghadapi berbagai situasi. Ketika marah diekspresikan dengan konstruktif, serta tidak menyakiti, maka akan memberikan hasil yang positif seperti mengekspresikan emosi yang penting, mengidentifikasi permasalahan, upaya menangani kekhawatiran, dan memotivasi munculnya perilaku yang efektif. Marah yang konstruktif dapat menurunkan tekanan darah. Ketika marah tidak diekspresikan secara konstruktif dan sehat, maka akan menimbulkan permusuhan, kebencian, dan perbuatan agresif yang merugikan. Jadi, tidak dapat dipungkiri bahwa pada kenyataannya agresi adalah suatu respon terhadap marah. Agresi merupakan tingkah laku menyakiti secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain ataupun terhadap objek-objek.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa perilaku agresivitas juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Remaja laki-laki mudah terpancing agresivitasnya, dan secara ekstrim suka melakukan kekerasan atau agresivitas secara fisik (Reilly & Sopshire, 2002). Penelitian Bogard (dalam Baron & Branscombe, 2012) menyatakan bahwa agresivitas laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, sementara data dari USDHHS (dalam Marcus, 2007) juga menyebutkan bahwa remaja laki-laki yang berusia 14-18 tahun yang melakukan penyerangan secara fisik sebesar 42% dan yang perempuan 28%.

Remaja laki-laki pada umumnya lebih agresif dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki lebih cepat mengekspresikan agresivitasnya secara fisik dibandingkan anak perempuan (Hutomo & Ariati, 2016). Hasil penelitian Masykouri (dalam Hutomo & Ariati, 2016) menyatakan bahwa anak laki-laki lebih banyak menunjukkan perilaku agresivitas dibandingkan anak perempuan dengan angka perbandingannya adalah 5 berbanding 1, artinya jumlah anak laki-laki yang melakukan agresivitas sekitar 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan. Peran ini dipengaruhi oleh norma-norma yang berlaku di lingkungan sosialnya (Eagly & Steffen, 1986). Handayani (dalam Hutomo & Ariati, 2016) juga menyatakan bahwa perbedaan peran jenis kelamin yang mempengaruhi agresivitas dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang berlaku di lingkungannya.

Menurut Shaffer (1985) agresi bagi laki-laki biasanya stabil dari masa remaja sampai dewasa muda, tetapi tidak demikian pada perempuan, karena agresi laki-laki lebih ditolerir masyarakat daripada agresi perempuan. Perempuan dituntut lebih halus oleh budaya, sehingga agresivitasnya tidak terlalu tampak.

Safaria & Saputra (2009) menyatakan bahwa pada saat seseorang sedang marah akan muncul respon fisiologis karena system syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epineprin, sehingga tekanan darah meningkat, frekuensi denyut jantung meningkat, wajah memerah, pupil melebar dan frekuensi urin meningkat, ketegangan otot, tangan dikepal, tubuh kaku, dan refleks yang cepat. Hal tersebut disebabkan energi yang dikeluarkan saat marah bertambah. Pada aspek

emosional, seseorang yang marah muncul perasaan yang tidaknyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, ingin berkelahi, mengamuk, sakit hati, menyalahkan dan menuntut.

Menurut Fraser, permasalahan emosi marah yang bertendensi pada perilaku agresivitas ketika masih remaja, apabila cepat diatasi dengan efektif maka perkembangan selanjutnya akan relatif stabil (dalam Kellner & Bry, 1999). Salah satu bentuk intervensi psikososial yang sangat disarankan untuk menangani dan mencegah permasalahan agresivitas adalah dengan mengontrol marah atau disebut *anger management* (Bhave dan Saini, 2009). Fungsi mengontrol marah bagi setiap individu adalah untuk menghindari konsekuensi negatif, seperti luka pada fisik, perasaan dendam, bersalah, malu atau menyesal (Reilly dan Shopshire, 2002).

Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa *anger management training* (AMT) memberikan hasil positif terhadap remaja yang agresivitasnya tinggi. Siddiqah (2010) melakukan penelitian tentang *anger management* program yang mana hasil penelitiannya memberikan dampak sebesar 6% untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja. Penelitian Kellner dan Bry (1999) juga tentang AMT yang dilakukan secara kelompok pada 7 orang remaja di sekolah yang mengalami gangguan emosional menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan agresi fisik.

Anger management dinyatakan efektif untuk menurunkan agresivitas dikarenakan beberapa tekniknya mengajarkan untuk merelaksasi otot-otot yang

tegang, melancarkan peredaran darah di otak, sehingga seseorang yang sedang marah dapat berpikir dengan rasional.

F. Landasan Teori

Seseorang dikatakan sebagai remaja ketika mereka mengalami pubertas. Pada masa pubertas terjadi perkembangan emosi yang ditandai dengan perasaan yang tidak stabil dan mudah bergejolak. Perasaan mereka lebih sensitif dan mudah berubah-ubah. Para remaja yang belum bisa menyesuaikan diri dan mengontrol perasaan mereka cenderung mudah terpancing emosi yang bisa menyebabkan perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik.

Faktor-faktor yang menyebabkan remaja melakukan perilaku agresif tidak hanya karena Ia mengalami masa pubertas, tapi tentunya juga dipengaruhi oleh faktor keluarga, teman sebaya, kepribadian, pengaruh tayangan kekerasan, dan lain sebagainya. Beberapa penelitian pun menemukan bahwa terdapat peningkatan tindakan kekerasan pada anak laki-laki maupun perempuan pada usia 12 tahun sampai 17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap perkembangannya, remaja tergolong rentan berperilaku agresif, terutama jika terdapat faktor risiko yang menyertainya. Remaja yang agresif memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan kurang mampu menunda kesenangan. Mereka cenderung bereaksi dengan cepat terhadap dorongan agresinya, kurang dapat

melakukan refleksi diri, dan kurang dapat bertanggung jawab atas akibat perbuatannya (Knorth, dkk, dalam Siddiqah, 2010).

Faktor yang menyebabkan remaja rentan dengan perilaku agresi adalah kemampuannya yang kurang dalam mengelola emosi terutama kemarahannya. Reaksi emosi remaja masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, sedih, gembira dan mungkin masih dapat berubah-ubah silih berganti dalam tempo yang cepat. Pada saat seseorang sedang marah, bukan berarti harus mengekspresikannya secara agresif karena antara marah dan agresif merupakan hal yang berbeda. Marah merupakan emosi yang bersumber dari internal dan eksternal sebagai reaksi yang wajar untuk keberlangsungan hidup, sedangkan agresif ialah perilaku yang dapat menyebabkan kerugian bagi orang lain dan bermaksud untuk menyakiti orang lain baik secara fisik atau verbal.

Berdasarkan segi psikologis terdapat perbedaan tingkat agresivitas antara remaja laki-laki dan perempuan. Agresi bagi laki-laki biasanya stabil dari masa remaja sampai dewasa muda, tetapi tidak demikian pada perempuan, karena agresi laki-laki lebih ditolerir masyarakat daripada agresi perempuan. Perempuan dituntut lebih halus oleh budaya, sehingga agresivitasnya tidak terlalu tampak. Remaja laki-laki lebih cenderung mudah terpancing emosinya dan bertindak agresif secara fisik atau langsung, sedangkan perempuan lebih ke emosional atau tidak langsung.

Permasalahan agresivitas pada remaja yang bertendensi pada perilaku kekerasan, apabila cepat diatasi dengan efektif maka perkembangan seterusnya

akan relatif. Salah satu intervensi psikososial yang sangat disarankan untuk menangani dan mencegah permasalahan agresivitas adalah dengan mengontrol marah atau disebut anger management. Adapun fungsi mengontrol marah adalah untuk menghindari konsekuensi negatif seperti: mengalami luka fisik, luka batin, balas dendam, perasaan bersalah, menjadi malu atau menyesal, ditangkap atau dipenjara bahkan menyebabkan kematian.

Para remaja yang memiliki tingkat agresi tinggi tentu sangat merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Para remaja ini membutuhkan bimbingan untuk bisa memanajemen marahnya agar tidak terjadi perilaku agresif, baik secara fisik maupun verbal. Salah satu pelatihan yang bisa menurunkan tingkat agresivitas remaja adalah *Anger management training (AMT)*. *Anger management training (AMT)* merupakan program yang bertujuan untuk mencegah risiko kekerasan khususnya agresivitas pada remaja dan didesain untuk membantu mengurangi intensitas dan durasi emosi marah. AMT bukanlah terapi, melainkan salah satu bentuk intervensi psikoedukasi yang manfaatnya dapat menghasilkan potensi untuk perubahan perilaku dengan meningkatkan pengetahuan, menyediakan perspektif baru, memberikan para remaja kesempatan untuk belajar dan berlatih teknik-teknik mengontrol marah.

AMT bertujuan untuk memodifikasi sikap dan perilaku para remaja secara langsung melalui keterlibatan total mereka pada saat mengikuti pelatihan. Pelatihan ini bukan bertujuan untuk menghilangkan marah, melainkan memberikan semangat pada seseorang agar dapat mengelola marahnya dengan

cara yang konstruktif dan efektif. AMT akan efektif apabila diterapkan pada individu yang termotivasi untuk mengubah cara mereka yang tidak adekuat dalam menangani impuls agresi sehingga impuls tersebut dapat dikontrol serta tidak mendorong terjadinya perilaku agresi, sehingga perlunya kesadaran dan keinginan yang kuat dari remaja untuk mengontrol marahnya.

Pada proses pelatihan AMT, para remaja diminta untuk melakukan empat aspek pengelolaan marah, yaitu :

1. Mengenali emosi marah

Mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga subjek tidak dikuasai oleh amarah. Pada proses ini subjek diharapkan memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti: denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berpikir akan mengamuk atau balas dendam dan lain-lain. Selain itu, subjek juga dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara mengenali situasi-situasi atau hal-hal apa saja yang menjadi pemicu munculnya kemarahan.

2. Mengendalikan amarah

Subjek yang dapat mengendalikan amarah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh amarah. Dia dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal. Hal ini tentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan bagi diri sendiri.

3. Meredakan amarah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Salah satu strategi efektif yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Alternatif lain adalah pergi berjalan-jalan cukup jauh dari rumah, berlatih olahraga secara aktif, melakukan metode-metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam dan pelepasan otot-otot. Relaksasi ini dapat merubah fisiologis tubuh dan gejala kemarahan yang tinggi menjadi keadaan yang lebih menyenangkan. Seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, jika pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan. Pemikiran tentang rasa marah sekecil apapun dapat mencetuskan kembali perasaan marah yang lebih besar. Untuk menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut.

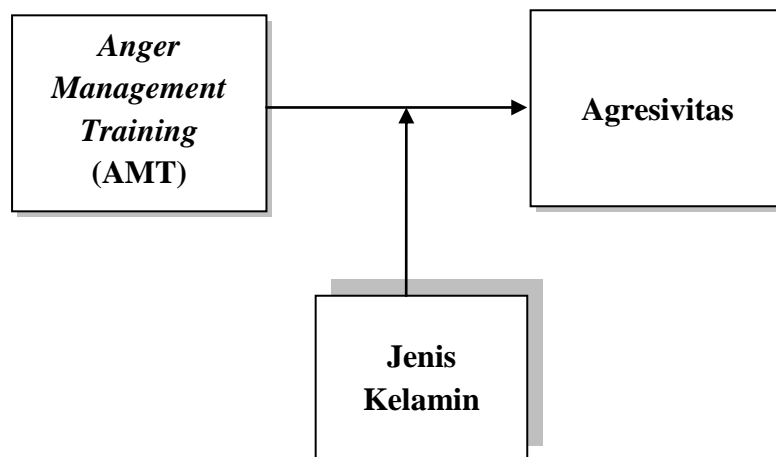
4. Mengungkapkan amarah secara asertif

Seseorang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Remaja yang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Pada saat yang bersamaan, ia juga mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain.

Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan, maka landasan teori atau pemikiran penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini :

Gambar 1. Landasan Pemikiran Penelitian



G. Hipotesis

Hipotesis yang ditetapkan berdasarkan teori penelitian ini adalah :

1. *Anger Management Training* (AMT) efektif digunakan untuk menurunkan agresivitas remaja
2. Ada perbedaan pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap tingkat penurunan agresivitas pada remaja laki-laki dan perempuan