

PELATIHAN KETRAMPILAN SOSIAL UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PADA ANAK

Titik Kristiyani, M.Psi
Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Abstrak

Dewasa ini kita banyak mendengar dan membaca fenomena perilaku agresif di seluruh penjuru Tanah Air yang dilakukan oleh orang dari berbagai kalangan usia. Perilaku agresif itu dapat berdampak fatal dengan hilangnya hak hidup manusia. Perilaku agresif muncul karena rasa marah pada diri seseorang yang tidak dapat dikelola dengan baik. Ekspresi kemarahan dalam bentuk agresi pada seseorang merupakan salah satu wujud karakter pribadi yang sudah terbangun sejak masa kanak-kanak. Banyak faktor yang menjadi pemicu perilaku ini, salah satunya dari lingkungan yaitu adanya relasi yang tidak sehat dengan orang lain. Penelitian membuktikan bahwa perilaku agresif pada diri anak berkorelasi dengan rendahnya ketrampilan sosial pada anak (Malti, 2006). Tulisan ini bertujuan untuk menawarkan sebuah cara mengurangi perilaku agresif pada anak melalui pelatihan ketrampilan sosial. Teknik yang digunakan dalam pelatihan ketrampilan sosial ini meliputi *modeling*, *feedback*, *role playing*, dan *social reinforcement*. Ketrampilan sosial yang dimiliki sangat berguna bagi anak sebagai bekal menjadi pribadi yang sehat secara psikologis. Jika pribadi-pribadi yang sehat secara psikologis ini lahir dan berkembang di masyarakat, maka berangsur-angsur perilaku agresif di negeri ini dapat berkurang sehingga kehidupan menjadi lebih baik.

Kata kunci : perilaku agresif, ketrampilan sosial

PENDAHULUAN

Hampir setiap hari berita dari berbagai media menginformasikan pada kita tentang banyaknya perilaku kekerasan di Indonesia dan dunia. Kondisi perang sering kita temui dalam berbagai media, permusuhan merajalela mulai dari permusuhan antar pribadi hingga yang bertaraf antar kelompok, perampokan, pembunuhan, dan banyak kasus yang lain yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai bentuk kekerasan itulah yang disebut sebagai agresi.

Agresi diartikan sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal (Berkowitz, 1995). Perilaku agresif muncul karena ketidakmampuan seseorang dalam mengelola rasa marah. Hal ini merupakan salah satu wujud karakter pribadi yang sudah terbangun sejak masa kanak-kanak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang agresif beresiko menimbulkan gaya hidup yang mengarah pada masalah agresif di kemudian hari. Anak yang berperilaku agresif pada umur 8 tahun memiliki kemungkinan mengembangkan pola perilaku yang sama ketika dewasa (Farrington,

1991; Huesmann, Eron, Lefkowitz, & Walder, 1984 dalam Pepler, Craig, & Robert, 1995). Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, maka usaha mengatasi perilaku agresif sejak dini mutlak diperlukan supaya tidak menjadi semakin berkepanjangan praktek perilaku agresif di sekitar Bangsa Indonesia ini.

TINJAUAN TEORI

Mengapa Anak menjadi Agresif?

Banyak variabel yang menjadi penyebab mengapa seorang anak berperilaku agresif. Kaerney (2006) mengidentifikasi variabel-variabel tersebut sebagai variabel biologis dan psikologis. Faktor biologis berkaitan dengan genetik yang mempengaruhi perilaku agresif meliputi temperamen individu atau kandungan serotonin dalam neurotransmitter. Pada anak yang masih muda, temperamen berkaitan dengan gangguan perilaku secara umum. Selain faktor biologis, faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku agresif pada anak tampaknya lebih dominan, seperti: perselisihan dalam perkawinan, pengasuhan yang kurang tepat, ataupun munculnya psikopatologi dalam pengasuhan orang tua. Malti (2006) merumuskan bahwa agresi sering dikaitkan dengan peran pemahaman diri dan kompetensi sosial. Perilaku agresif berhubungan dengan rendahnya kesempatan untuk berinteraksi timbal balik dengan orang lain, termasuk penolakan dari teman sebaya. Hasil penelitian Malti (2006) menunjukkan bahwa perilaku agresif terbukti berhubungan negatif secara signifikan dengan kompetensi sosial. Hal ini semakin menguatkan pendapat bahwa perilaku agresif dapat diturunkan dengan meningkatkan kompetensi sosial. Berdasarkan hal itu, dalam artikel ini ditawarkan sebuah model pelatihan ketrampilan sosial yang bertujuan mengurangi perilaku agresif pada anak. Elliott & Busse (1991) mengungkapkan bahwa anak dengan ketrampilan sosial yang rendah beresiko mengalami kesulitan atau masalah sosio-emosionalnya. Salah satunya adalah kurangnya kemampuan mengendalikan perasaan negatif sehingga mudah menjadi marah dan berperilaku agresif.

Ketrampilan Sosial

Ketrampilan sosial adalah kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain dengan cara memberikan respon positif dan menghindari respon negatif. Kemampuan ini merupakan kualitas umum dalam diri manusia yang dapat dipelajari atau diajarkan. Ketrampilan sosial meliputi ketrampilan memberikan pujian, mengeluh karena tidak setuju terhadap sesuatu hal, menolak permintaan orang lain, tukar pengalaman, menuntut hak pribadi, member saran kepada orang lain, pemecahan konflik atau masalah, serta berhubungan dengan orang yang lebih tua dan lebih tinggi statusnya. Terdapat lima hal utama dalam ketrampilan sosial yaitu *cooperation*, *assertion*, *responsibility*, *empathy*, dan *self-control* (Michelson dalam Elliot & Busse, 1991).

1. *Cooperation*

Meliputi perilaku seperti membantu orang lain, berbagi dengan orang lain, serta mematuhi aturan main

2. *Assertion*

Yaitu perilaku inisiatif seperti meminta informasi dari orang lain dan perilaku merespon tindakan orang lain

3. *Responsibility*

Yaitu perilaku yang menunjukkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang dewasa dan peduli pada hak orang lain

4. *Empathy*

Yaitu perilaku yang menunjukkan kepedulian terhadap perasaan orang lain

5. *Self-control*

Yaitu perilaku yang ditunjukkan dalam situasi konflik seperti merespon secara tepat situasi yang tidak menyenangkan

Pelatihan Keterampilan Sosial untuk mengurangi Perilaku Agresif

PENGANTAR DAN TUJUAN PELATIHAN

Pelatihan yang ditawarkan ini berfokus pada berbagai keterampilan dalam berkomunikasi dengan orang lain, yang diperuntukkan bagi anak usia Sekolah Dasar. Pelatihan ini dapat digunakan secara individual atau kelompok di sekolah, tetapi secara khusus pelatihan ini dirancang untuk digunakan dalam kelompok. Pemberian secara individual dapat dilakukan oleh orang tua atau terapis, sedangkan jika hendak diberikan secara klasikal dapat dilakukan di sekolah dengan melibatkan semua siswa (tidak hanya siswa yang memiliki masalah dalam hal perilaku agresif), karena semua siswa dapat berpartisipasi dan memperoleh manfaat dari pelatihan ini.

Tujuan utama dari pelatihan keterampilan sosial ini adalah untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, yang meliputi komunikasi nonverbal, komunikasi asertif, dan membuat percakapan dengan orang lain.

Asumsi-asumsi Pelatihan

Pelatihan ini menggunakan pendekatan *social learning* dan *cognitive-behavioral* dalam ilmu psikologi, dengan asumsi-asumsi dasar sebagai berikut:

Asumsi 1: keterampilan sosial pada dasarnya diperoleh melalui pembelajaran yang meliputi observasi, modeling, latihan, dan pemberian umpan balik

Asumsi 2: keterampilan sosial terdiri dari perilaku verbal dan non verbal yang dapat dipahami secara spesifik dan terpisah

Asumsi 3: Keterampilan sosial memerlukan respon yang efektif dan tepat

Asumsi 4: Keterampilan sosial merupakan sesuatu yang bersifat interaktif dan membutuhkan tanggapan yang efektif dan tepat

Asumsi 5: Keterampilan sosial dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan

Prosedur Pelatihan

Pelatihan keterampilan sosial terbagi menjadi tiga sesi, yaitu:

1. Penjelasan kebutuhan melalui teknik *Modeling*

Pada sesi ini anak dikenalkan pada contoh-contoh kegagalan dalam berelasi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman anak akan pentingnya keterampilan berkomunikasi secara tepat dengan orang lain. Setelah anak paham tentang pentingnya keterampilan berkomunikasi, anak diminta melihat model-model komunikasi yang efektif. Metode yang digunakan dapat berupa cerita-cerita, tayangan TV, atau pengalaman pribadi yang sudah disiapkan pelatih

2. Penjelasan Komponen-komponen Keterampilan Berkomunikasi dengan Orang Lain melalui *Role Playing*

Komponen-komponen berkomunikasi yang efektif dengan orang lain dapat diidentifikasi sebagai berikut (Shapiro, 1997):

Keterampilan	Kegiatan
<p>Bersikap Asertif: Mengungkapkan kebutuhan dan keinginan secara jelas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak dibagi berpasang-pasangan 2. Anak diminta untuk saling mengungkapkan apa yang dirasakan saat itu pada pasangannya 3. Berdasarkan perasaan pada hari itu, tiap anak diminta untuk menentukan apa yang diinginkannya dan diminta untuk mengungkapkannya pada pasangan 4. Pasangan diminta untuk mengungkapkan kembali apa yang diminta oleh temannya untuk melihat apakah anak sudah mengungkapkan kebutuhannya secara jelas 5. Pelatih melakukan observasi terhadap kegiatan ini dan merekamnya
<p>Ekspresi diri : Berbagi informasi pribadi dan Menyelaraskan respon atas petunjuk dan kata-kata orang lain</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Secara bergantian tiap anak diminta untuk menceritakan hal-hal yang menarik dan dianggap penting pada pasangannya 2. Pasangan mendengarkan cerita anak

	<p>dengan perhatian tanpa menginterupsi</p> <p>3. Pelatih melakukan observasi terhadap kegiatan ini dan merekamnya</p>
<p>Meminta Feedback :</p> <p>Bertanya pada orang lain mengenai diri mereka</p>	<p>1. Secara bergantian tiap anak meminta pendapat dari pasangannya tentang diri mereka</p> <p>2. Pasangan memberikan masukan sesuai apa yang mereka ketahui tentang pasangannya</p> <p>3. Anak yang meminta pendapat tidak boleh menolak komentar / masukan dari teman, tetapi mendengarkan dengan penuh perhatian, bila perlu encatatnya juga</p>
<p>Memberi umpan balik yang positif</p>	<p>1. Setelah teman dalam pasangan selesai bercerita tentang dirinya, anak diminta memberikan komentar positif bila menyukai gagasan temannya</p> <p>2. Belajar banyak tersenyum ketika sedang bersama orang lain</p> <p>3. Pelatih melakukan observasi terhadap kegiatan ini dan merekamnya</p>
<p>Merespon secara tepat</p> <p>Menunjukkan minat pada percakapan</p>	<p>1. Ketika teman pasangan bercerita atau mengungkapkan gagasannya, anak tidak boleh mengubah topik pembicaraan</p> <p>2. Anak diminta untuk menunjukkan minat pada pembicaraan orang lain, misalnya dengan mengangguk-anggukkan</p> <p>3. Pelatih melakukan observasi terhadap kegiatan ini dan merekamnya</p>
<p>Mengungkapkan empati</p>	<p>1. Anak diminta untuk mengatakan pada pasangannya bahwa dirinya peduli pada perasaan pasangan</p> <p>2. Anak diminta untuk memparafrasekan perasaan pasangannya</p> <p>3. Pelatih melakukan observasi terhadap kegiatan ini dan merekamnya</p>

3. Pemberian *Feedback*

Pada sesi ini pelatih memutarakan hasil rekamannya terhadap *role playing* yang telah dilakukan anak. Pelatih memberikan feedback kepada anak melalui kegiatan yang dilakukannya.

Daftar Pustaka

- Berkowitz, L. (1995). *Agresi: Sebab dan akibatnya*. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo
- Elliot, S.N. & Busse, R.T. (1991). Social skills assessment and intervention with children and adolescents. *School Psychology International*, Vol. 12
- Karney, C.A. (2006). *Casebook in child behavior disorders, Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education
- Malti, T. (2006). Aggression, Self-Understanding, and Social Competence in Swiss Elementary-School Children. *Swiss Journal of Psychology* 65 (2), 2006, 81–91
- Shapiro, L.E. (1997). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama