

PENGARUH TEKNIK KATARSIS TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS PERILAKU AGRESI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 15 BOGOR

Wien Istiningtyas E. A.¹
Moch. Dimiyati, M. Pd.²
Dr. Dede R. Hidayat, M. Psi.³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik katarsis terhadap penurunan intensitas perilaku agresi siswa kelas IX di SMP Negeri 15 Bogor. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 15 Bogor pada bulan September- November 2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-eksperimen Design dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest design. One-group pretest-posttest design yaitu eksperimen yang dilaksanakan dengan menggunakan satu kelompok penelitian dengan melihat hasil pre dan post-test. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX. Jumlah populasi sebesar 245 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 8 siswa. Pengukuran penurunan intensitas perilaku agresi siswa sebelum dan sesudah pemberian treatment katarsis dilakukan dengan pemberian instrumen perilaku agresi. Instrumen ini berbentuk kuesioner tertutup dengan model skala Likert. Uji coba instrumen dilakukan terhadap 68 rersponden untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Hasil perhitungan validitas menyatakan 60 butir item valid. Sementara itu, hasil perhitungan reliabilitas yang diperoleh berdasarkan perhitungan rumus alpha (α) sebesar 0.954. Teknik analisa data yang digunakan adalah Wilcoxon Match Pairs Test. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa diperoleh nilai asymp. Sig = 0,012 < nilai Signifikansi α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat penurunan intensitas perilaku agresi siswa secara signifikan pada siswa kelas IX di SMP Negeri 15 Bogor.

Kata Kunci : Katarsis, penurunan intensitas perilaku agresi siswa

Pendahuluan

Beban dalam diri yang dialami pada sebagian remaja, khususnya remaja laki-laki akan disalurkan kepada berbagai hal, baik secara positif maupun negatif. Pada tindakan positif, umumnya dilampiaskan pada keikutsertaan dalam berbagai kegiatan kemahasiswaan atau organisasi. Pada tindakan nega-

tif, umumnya dilampiaskan pada tindakan yang didasarkan oleh perilaku agresi.

Perilaku agresi menurut Baron (2005) didefinisikan sebagai suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, melalui berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut.

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, wienistiningtyas@gmail.com

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, d_r_hidayat@yahoo.com

Menurut Dollard (dalam Sears 2005), salah satu penyebab timbulnya perilaku agresi adalah adanya frustrasi. Perilaku agresi muncul karena terhalangnya seseorang dalam mencapai tujuan, kebutuhan, keinginan, pengharapan atau tindakan tertentu. Terhalangnya keinginan tersebut akan memunculkan kemarahan. Kemarahan yang tidak dapat dikeluarkan atau diungkapkan akan menyebabkan frustrasi. Frustrasi yang muncul menyebabkan seseorang berperilaku agresi bila orang yang menyebabkan frustrasi lebih kuat dari dirinya.

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu wadah untuk mengeluarkan tekanan-tekanan yang ada dalam diri remaja agar kemarahan yang terdapat dalam dirinya dapat dikurangi dan intensitas perilaku agresifnya dapat diturunkan.

Katarsis merupakan suatu pelepasan kemarahan dengan cara yang relatif aman untuk menampilkan perilaku agresi, mengamati perbuatan agresi atau dengan berfantasi mengenai agresi. Katarsis menjadi sangat penting karena teori frustrasi-agresi menganggap katarsis sebagai metode utama untuk menurunkan intensitas perilaku agresi. Diharapkan melalui teknik katarsis, rasa amarah dan frustrasi remaja dapat berkurang sehingga intensitas remaja berperilaku agresi dapat diturunkan. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat mengeluarkan frustrasinya dengan cara yang tepat sehingga tidak melukai siapapun.

Rumusan masalah “Apakah terdapat pengaruh teknik katarsis terhadap penurunan intensitas perilaku agresi siswa kelas IX di SMP Negeri 15 Bogor?”. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik katarsis terhadap penurunan intensitas perilaku agresi siswa kelas IX di SMP Negeri 15 Bogor.

Kajian Teori Perilaku Agresi

Menurut Baron dan Byrne (2005) perilaku agresi merupakan suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, melalui berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut.

Buss dalam Tri Dayakisni (2003) mengklasifikasikan perilaku agresi menjadi delapan jenis yaitu;

agresi fisik aktif langsung, agresi fisik pasif langsung, agresi fisik aktif tidak langsung, agresi fisik pasif tidak langsung, agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, dan agresi verbal pasif tidak langsung. Penyebabnya, banyak faktor yang mempengaruhi perilaku agresi, yaitu kepribadian, frustrasi, pornografi, televisi (media), kelompok, serangan, kemiskinan, dan lingkungan keluarga.

Katarsis

Aronson (2007) menyatakan katarsis adalah suatu pelepasan kemarahan melalui perilaku agresi, melihat orang lain berperilaku agresi atau berfantasi mengenai agresi. Teknik-teknik katarsis dapat berupa :

- 1) Perilaku agresi sebenarnya yakni memukul bantal, boneka atau karung tinju.
- 2) Agresi verbal yakni berteriak atau memaki
- 3) Agresi fantasi yakni membayangkan melakukan perilaku agresi
- 4) Mengamati perilaku agresi orang lain.

Proses pelaksanaan katarsis dapat mengikuti langkah-langkah berikut :

- 1) Individu dikondisikan dalam keadaan emosi yang stabil dan sadar.
- 2) Individu dapat menjelaskan nilai, keuntungan dan resiko dari perbuatan agresi yang dilakukan
- 3) Individu diberikan penjelasan mengenai tujuan dilakukannya proses katarsis dan pemilihan media yang akan digunakan
- 4) Pemunculan rasa marah. Individu diingatkan kembali kepada penyebab rasa frustrasi dan kemarahan yang dialami.
- 5) Implementasi teknik. Individu diberikan kesempatan untuk mengeluarkan rasa marah melalui media katarsis yang sudah dipilih
- 6) Refleksi. Individu mengungkapkan perasaan-perasaan yang ia rasakan setelah melakukan katarsis.
- 7) Setelah individu merasa tenang, pengukuran intensitas perilaku agresi dilakukan.

Inti dari gagasan katarsis adalah bila orang merasa agresi, pengungkapan kemarahan akan mengu-

rangi rasa marah yang dimilikinya. Hal tersebut pada gilirannya akan menurunkan intensitas untuk berperilaku agresi. Katarsis merupakan suatu pelepasan kemarahan dengan cara yang relatif aman melalui menampilkan perilaku agresi, mengamati perbuatan agresi atau dengan berfantasi mengenai agresi. Katarsis menjadi sangat penting karena teori frustrasi-agresi menganggap katarsis sebagai metode utama untuk menurunkan intensitas perilaku agresi. Diharapkan melalui teknik katarsis rasa amarah dan frustrasi remaja dapat berkurang sehingga intensitas remaja berperilaku agresi dapat diturunkan.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 15 Bogor pada tahun ajaran 2013/2014. Waktu penelitian ini dilakukan dari bulan September-November 2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan desain penelitian one-group pretest-posttest design.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IX. Jumlah populasi sebesar 245 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling purposive. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki perilaku agresi tinggi karena frustrasi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan dari 245 siswa diperoleh 14 siswa yang memiliki agresi tinggi karena frustrasi. Atas dasar kesediaan, dari 14 siswa diperoleh 8 siswa yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Pengukuran penurunan intensitas perilaku agresi siswa sebelum dan sesudah pemberian *treatment* katarsis dilakukan dengan pemberian instrumen perilaku agresi. Instrumen ini berbentuk kuesioner tertutup dengan model skala Likert. Uji coba instrumen dilakukan terhadap 68 responden untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Hasil perhitungan validitas menyatakan 60 butir item valid. Sementara itu, hasil perhitungan reliabilitas yang diperoleh berdasarkan perhitungan rumus *alpha* (α) sebesar 0.954. Dapat dikatakan bahwa instrumen dalam penelitian ini reliabel.

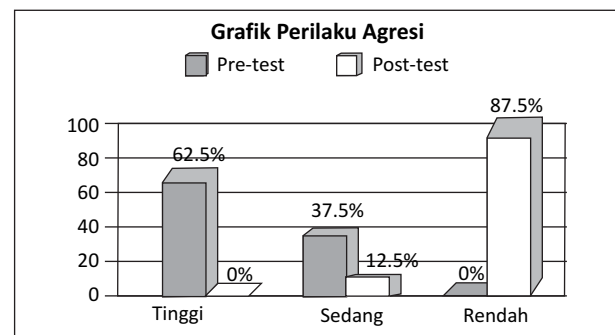
Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data instrumen yang diberikan kepada delapan siswa SMP Negeri 15 Bogor mengenai

perilaku agresi, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Data Pre-test dan Post-test Perilaku Agresi Secara Keseluruhan

Kategorisasi	Skor	Frekuensi Pretest	Frekuensi Posttest
Tinggi	142 - 158	5 siswa	0 siswa
Sedang	125 - 141	3 siswa	1 siswa
Rendah	108 - 124	0 siswa	7 siswa
Jumlah		8 siswa	8 siswa



Gambar 1
Grafik Pretest dan Posttest Perilaku Agresi Secara Keseluruhan

Setelah pemberian *treatment* katarsis selama 1 bulan kepada siswa, didapatkan perbedaan hasil intensitas perilaku agresi siswa saat pretest dan posttest. Data di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatment* teknik katarsis (*pre-test*) siswa cenderung berada intensitas perilaku agresi tinggi dengan jumlah 5 siswa dan siswa yang memiliki intensitas perilaku agresi sedang berjumlah 3 siswa. Adapun setelah diberikan *treatment* katarsis (*posttest*), siswa cenderung berada pada intensitas perilaku agresi rendah dengan jumlah 7 siswa dan siswa yang memiliki intensitas perilaku agresi sedang berjumlah 1 siswa.

Persentase hasil pretest dan posttest perilaku agresi menunjukkan bahwa persentase siswa dengan intensitas perilaku agresi tinggi sebanyak 62,5% turun menjadi 0%. Sementara itu, persentase siswa dengan intensitas perilaku agresi sedang sebanyak 37,5% juga turun menjadi 12,5%. Persentase siswa pada intensitas perilaku agresi rendah. Persentase siswa dengan intensitas perilaku agresi rendah mengalami peningkatan yaitu semula 0% naik menjadi 87,5%. Berdasarkan grafik di atas dapat dilihat bah-

wa siswa mengalami penurunan intensitas perilaku agresi. Sebelum pemberian treatment katarsis, siswa berada pada intensitas agresi tinggi dan sedang. Namun setelah pemberian treatment katarsis, siswa berada pada intensitas agresi rendah.

Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis pun menunjukkan bahwa teknik katarsis berpengaruh terhadap penurunan intensitas perilaku agresi siswa. Hipotesis menyatakan bahwa H_0 ditolak, terlihat dengan adanya perbedaan intensitas perilaku agresi siswa setelah pelaksanaan katarsis.

Penggunaan teknik katarsis dapat menurunkan intensitas perilaku agresi dikarenakan katarsis menjadi wadah bagi siswa untuk mengeluarkan segala kekesalan yang selama ini tersalurkan dengan cara yang kurang baik. Katarsis membuat siswa mengungkapkan kekesalannya dan kemarahannya kepada agresor (pelaku perbuatan agresi) dengan cara berteriak, memaki, melempar dan merusak benda fisik dalam ruangan kosong. Semua pelampiasan tersebut membuat siswa merasa lega dan meredakan kemarahannya.

Tabel 2
Persentase Pre-test dan Post-test Indikator Perilaku Agresi Secara Keseluruhan

Indikator	Persentase Pretest	Persentase Posttest
Agresi Fisik Aktif Langsung	11,14%	7,9%
Agresi Fisik Pasif Langsung	7,8%	6,03%
Agresi Fisik Aktif Tidak Langsung	8,2%	6,9%
Agresi Fisik Pasif Tidak Langsung	5,8%	5,5%
Agresi Verbal Aktif Langsung	9,2%	7,4%
Agresi Verbal Pasif Langsung	5,9%	5,4%
Agresi Verbal Aktif Tidak Langsung	5,6%	4,5%
Agresi Verbal Pasif Tidak Langsung	7,4%	4,5%

Hal ini dapat ditunjukkan dari beberapa siswa yang mengalami penurunan intensitas perilaku agresi berdasarkan aspek-aspek indikator yaitu (1) indikator agresi fisik aktif langsung, siswa mulai dapat menahan diri untuk memukul orang yang membuatnya kesal, (2) indikator agresi fisik pasif langsung, siswa mulai mendengarkan perkataan orang tua meskipun sedang kesal, (3) indikator agresi fisik aktif tidak langsung, siswa menahan diri untuk merusak barang milik orang yang dibenci, (4) indikator agresi verbal aktif langsung, siswa menja-

ga perkataannya di depan umum, (5) indikator verbal aktif tidak aktif langsung, siswa menahan diri untuk membicarakan orang lain dan (6) indikator verbal pasif tidak langsung, siswa mulia memberikan suara dan pendapat dalam musyawarah.

Meskipun demikian, terdapat dua indikator yang tidak mengalami penurunan frekuensi (jumlah siswa) secara signifikan yaitu agresi fisik pasif tidak langsung dan verbal pasif langsung. Siswa masih suka menghindari orang yang tidak disukainya dan tetap diam atau menolak berbicara bila sedang kesal. Hal ini dikarenakan dua agresi tersebut tidak dapat dilampiaskan dalam katarsis dan kedua jenis agresi ini saat posttest memiliki intensitas perilaku yang paling rendah dibandingkan dengan jenis perilaku agresi lainnya.

Saat pelaksanaan katarsis, siswa lebih banyak melakukan pelampiasan dengan mengeluarkan kata-kata kasar, makian, teriakan, menendang dan memukul barang. Hasil tersebut dapat dijelaskan oleh teori Dollard dkk. Dollard dkk menyatakan frustrasi dapat dikurangi dengan agresi fisik secara langsung dan agresi verbal. Katarsis yang dilakukan siswa berbentuk agresi fisik dan verbal secara langsung. Oleh karenanya, katarsis dengan bentuk agresi fisik dan verbal secara langsung tidak dapat menurunkan agresi fisik dan verbal yang pasif.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa siswa perempuan bertindak lebih agresif dibandingkan dengan siswa laki-laki. Dari 8 siswa yang memiliki perilaku agresi tinggi, 6 diantaranya adalah siswa perempuan. Secara genetis laki-laki lebih cenderung untuk berperilaku agresi dibandingkan dengan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Walker menunjukkan perbedaan ini bertahan sampai era 70-an sampai 80-an. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Watson menyatakan dengan adanya perubahan budaya (seperti gerakan feminimisme) terjadi pergeseran peran jenis kelamin yang pada gilirannya meningkatkan agresivitas pada perempuan.

Perempuan dikatakan bertindak lebih agresif dikarenakan perilaku agresi yang dilakukan lebih sering berbentuk perilaku agresi tidak langsung seperti menyebarkan rumor, bergosip, mengarang cerita, dan lain-lain. Tindakan seperti ini memungkinkan agresor untuk menutupi identitas dirinya dari korban sehingga membuat korban sulit menemukan

pelaku tindakan agresi. Hal ini berbeda dengan laki-laki. Laki-laki cenderung melakukan perilaku agresi yang berbentuk langsung seperti memukul, mendorong, berteriak dan mengejek. Tindakan seperti ini memungkinkan korban untuk menemukan agresor dengan mudah. Oleh karenanya dibutuhkan pemikiran berkali-kali untuk melakukan perilaku agresi jenis ini.

Selain jenis kelamin, lingkungan keluarga pun mempengaruhi agresi seseorang. Tujuh dari 8 siswa sebagai responden memiliki rasa frustrasi terhadap keluarganya. Orangtua yang tidak menaruh perhatian terhadap anaknya, menggunakan disiplin yang tidak konsisten, dan menggunakan kekerasan fisik sebagai hukuman akan membuat anak lebih agresif dibandingkan anak lain seusianya.

Ekonomi keluarga ikut mempengaruhi agresi seseorang. Ekonomi yang terbatas menimbulkan rasa frustrasi dikarenakan terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang dimiliki. Siswa yang berasal dari keluarga dengan ekonomi terbatas lebih agresif dibandingkan dengan siswa yang berasal dari ekonomi yang berkecukupan.

Katarsis dapat menurunkan intensitas perilaku agresi siswa tetapi tidak dapat menghilangkan perilaku agresi tersebut. Katarsis hanya digunakan sebagai wadah bagi siswa untuk menyalurkan energi yang didapat dari rasa frustrasi. Energi yang selama ini dilampiaskan dengan melukai orang lain teralihkan kepada objek yang berbeda. Dalam hal ini, objek pengalihan tersebut merupakan benda mati. Energi dari rasa frustrasi yang dikeluarkan dalam katarsis membuat siswa tidak memiliki energi lebih untuk berperilaku agresi terhadap orang lain. Dengan demikian, intensitas perilaku agresinya terhadap orang lain menurun dan dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresi dapat diminimalisir

Hasil penelitian ini melengkapi hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang terkait penggunaan teknik katarsis terhadap penurunan intensitas perilaku agresi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas perilaku agresi secara signifikan setelah siswa mendapatkan *treatment* katarsis.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik

katarsis berpengaruh terhadap penurunan intensitas perilaku agresi siswa kelas IX di SMP Negeri 15 Bogor. Saat pre-test, 5 siswa berada intensitas perilaku agresi tinggi dan 3 siswa berada intensitas perilaku agresi sedang. Adapun saat post-test, siswa cenderung berada pada intensitas perilaku agresi rendah dengan jumlah 7 siswa dan siswa yang memiliki intensitas perilaku agresi sedang berjumlah 1 siswa.

Katarsis dapat menurunkan intensitas perilaku agresi siswa tetapi tidak dapat menghilangkan perilaku agresi tersebut. Katarsis hanya digunakan sebagai wadah bagi siswa untuk menyalurkan energi yang didapat dari rasa frustrasi. Energi yang selama ini dilampiaskan dengan melukai orang lain teralihkan kepada objek yang berbeda. Dalam hal ini, objek pengalihan tersebut merupakan benda mati. Energi dari rasa frustrasi yang dikeluarkan dalam katarsis membuat siswa tidak memiliki energi lebih untuk berperilaku agresi terhadap orang lain. Dengan demikian, intensitas perilaku agresi terhadap orang lain menurun dan dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresi dapat diminimalisir

Referensi

- Aronson, Elliot, Timothy D. Wilson, & Robin M. Akert. 2007. *Social Psychology*. Sixth Edition. New Jersey: Pearson
- Baron, Robert A. & D. Byrne. 2005. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga
- Bushman, Brad J. & L. Rowell Huesmann, 2010. *Aggression*. Handbook of Social Psychology. USA : Wiley
- Chester, David S., Kathryn A.P. Burlison & Warren Wilson College. 2008. Xbox as Therapy? An Experimental Investigation into Persuasion, Catharsis and Violent Video Games. Volume 8. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*
- Heron, J. 2013. Catharsis in Human Development. Diunduh melalui <http://www.cocornucopia.org.uk/coco/articles/cathars/> pada 28 Agustus 2013
- Kenrick, Douglas T., Steven L. Neuberg & Robert B. Cialdini. 2007. *Social Psychology : Goals in Interaction*. USA: Pearson
- Konecni, Vladimir J. & Anthony N. Doob. 1992. Catharsis Through Displacement of Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 23, No. 3, 329-337
- Myers, Davis G. 1996. *Social Psychology*. USA: The McGraw-Hill Companies
- Pennal, Billy E. 2013. *Aggression and Catharsis*. Diun-

- duh melalui <http://home.windstream.net/billpen/Aggress.htm#Theoretical> pada 5 Juni 2013
- Sarwono, W. Sarlito. 2006. Psikologi Sosial. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sears, David O., Freedman J.L & Peplau, L.A. 2005. Psikologi Sosial. Jakarta: Balai Pustaka
- Stephen W. & J. Cooper. 1983. Understanding Social Psychology. USA: The Dorsey Press
- Tridayakisni & Hudaniah, 2003. Psikologi Sosial. Malang: UMM Press