

DOFF



BIMBINGAN KEDAMAIAAN

STRATEGI KONSELOR
MEREDUKSI AGRESIVITAS
.....



WAHYU NANDA EKA SAPUTRA
AGUS SUPRIYANTO
BUDI ASTUTI
YULIA AYRIZA



BIMBINGAN KEDAMAIAAN Strategi Konselor untuk Mereduksi Agresivitas

Wahyu Nanda Eka Saputra, dkk.



Penerbit K-Media
Bantul, Yogyakarta
@kmediacorp
kmedia.cv@gmail.com
www.kmedia.co.id



BIMBINGAN KEDAMAIAAN

STRATEGI KONSELOR
MEREDUKSI AGRESIVITAS
....



WAHYU NANDA EKA SAPUTRA
AGUS SUPRIYANTO
BUDI ASTUTI
YULIA AYRIZA



BIMBINGAN KEDAMAIAN:

Strategi Konselor untuk Mereduksi Agresivitas

vi + 142 hlm.; 18 x 25 cm

ISBN: 978-602-451-585-0

Penulis : Wahyu Nanda Eka Saputra, dkk.

Tata Letak : Nur Huda A

Desain Sampul : Viant Arsis Vivaldy

Cetakan : November 2019

Copyright © 2019 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik dan Hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan buku “Bimbingan Kedamaian: Strategi Konselor untuk Mereduksi Agresivitas” dalam bentuk maupun isinya yang sederhana. Semoga buku ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca dalam melaksanakan bimbingan kedamaian untuk mereduksi agresivitas remaja. Terlebih dewasa ini masalah agresivitas sering muncul pada diri siswa.

Bimbingan kedamaian ini merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling, yang difokuskan pada bimbingan, yang didasarkan pada ide-ide pokok dari pendidikan kedamaian. Bimbingan kedamaian sendiri memiliki tujuan untuk melatih dan membimbing remaja untuk dapat berpikir damai sehingga tindakan-tindakan kekerasan sebagai bentuk dari meluapkan agresivitas siswa dapat ditekan. Hasil yang diharapkan dari implementasi bimbingan kedamaian adalah munculnya budaya damai pada lingkungan sekolah dan pada akhirnya siswa akan maksimal dalam melakukan aktualisasi diri.

Harapan saya semoga buku ini membantu menambah pengetahuan, pengalaman, manfaat dan inspirasi bagi para pembaca, utamanya bagi konselor sekolah. Buku ini saya akui masih banyak kekurangan karena pengalaman yang saya miliki masih kurang. Oleh karena itu, saya harapkan kepada para pembaca untuk memberikan masukan-masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan buku ini.

Yogyakarta, Oktober 2019

Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Atribut Konselor Perdamaian..... | 3 |
| C. Rangkuman | 7 |
| BAB II MEMAHAMI AGRESIVITAS REMAJA | 8 |
| A. Pengertian Agresivitas Remaja..... | 8 |
| B. Bentuk-Bentuk Agresivitas Remaja | 10 |
| C. Ciri-Ciri Perilaku Agresi..... | 14 |
| D. Faktor Agresivitas | 17 |
| E. Perbedaan Perilaku Agresi dan Bullying..... | 19 |
| F. Rangkuman | 21 |
| BAB III PERILAKU AGRESI JAMAN SEKARANG: <i>ONLINE</i> | |
| <i>AGGRESSION</i> | 22 |
| A. Pengertian Online Aggression | 22 |
| B. Aspek Online Aggression..... | 25 |
| C. Faktor-Faktor Penyebab <i>Online Aggression</i> | 26 |
| D. Dampak Online Aggression..... | 27 |
| E. Rangkuman | 28 |
| BAB IV BELAJAR MENGENAL BIMBINGAN KEDAMAIAAN..... | 30 |
| A. Bimbingan Kedamaian | 30 |
| B. Strategi Bimbingan Kedamaian | 35 |
| C. Komponen Bimbingan Kedamaian | 47 |
| D. Rangkuman..... | 50 |

| | | |
|-----------------|--|------------|
| BAB V | DAMAI 1: RENDAH HATI TERHADAP IDEALISME..... | 52 |
| | A. Pola Rendah Hati terhadap Idealisme | 52 |
| | B. Komponen Rendah Diri | 54 |
| | C. Kearifan Lokal dan Rendah Hati | 56 |
| | D. Rangkuman..... | 57 |
| BAB VI | DAMAI 2: KONTROL DIRI TERHADAP PERSAMAAN..... | 59 |
| | A. Pola Kontrol Diri terhadap Persamaan | 59 |
| | B. Aspek-Aspek Kontrol Diri | 61 |
| | C. Jenis-Jenis Kontrol Diri | 64 |
| | D. Kearifan Lokal dan Kontrol Diri | 66 |
| | E. Rangkuman | 68 |
| BAB VII | DAMAI 3: TOLERANSI TERHADAP PERBEDAAN..... | 70 |
| | A. Pola Toleransi terhadap Perbedaan | 70 |
| | B. Butir-Butir Refleksi Toleransi | 72 |
| | C. Aspek-Aspek Toleransi | 76 |
| | D. Toleransi dan Kearifan Lokal..... | 78 |
| | E. Rangkuman | 80 |
| BAB VIII | DAMAI 4: MEMAAFKAN KESALAHAN ORANG LAIN | 82 |
| | A. Pola Memaafkan Kesalahan Orang Lain | 82 |
| | B. Dimensi Memaafkan Orang Lain | 84 |
| | C. Proses Memaafkan Orang Lain | 87 |
| | D. Memaafkan Orang Lain dan Kearifan Lokal | 89 |
| | E. Rangkuman | 91 |
| BAB IX | DAMAI 5: MEMILIH KEKUATAN DARIPADA KELEMAHAN..... | 93 |
| | A. Pola Memilih Kekuatan daripada Kelemahan | 93 |
| | B. Kategori Kekuatan Manusia | 95 |
| | C. Berpikir Kekuatan Diri dan Kearifan Lokal | 99 |
| | D. Rangkuman..... | 100 |
| BAB X | DAMAI 6: MENGATUR EMOSI DIRI | 102 |
| | A. Pola Mengatur Emosi Diri | 102 |
| | B. Komponen Mengatur Emosi Diri | 104 |
| | C. Tahapan Mengatur Perilaku Diri | 105 |

| | | |
|-----------------------|---|------------|
| D. | Mengatur Emosi Diri dan Kearifan Lokal | 112 |
| E. | Rangkuman | 113 |
| BAB XI | DAMAI 7: MENGATUR PERILAKU DIRI | 115 |
| A. | Pola Mengatur Perilaku Diri | 115 |
| B. | Prosedur Mengatur Perilaku Diri..... | 117 |
| C. | Model Pengaturan Perilaku Diri | 121 |
| D. | Mengatur Perilaku Diri dan Kearifan Lokal | 123 |
| E. | Rangkuman | 124 |
| BAB XII | PENUTUP | 126 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 129 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja juga dianggap sebagai masa dimana terjadi badai dan topan (Papalia, Olds, & Feldman, 2007). Pada fase ini terjadi berbagai macam masalah yang semakin kompleks dan dapat mendorong semakin besar munculnya kenakalan remaja. Tak jarang remaja merasa ingin dianggap dewasa dan mampu menentukan arah hidupnya sendiri. Karakteristik remaja yang memiliki emosi labil, ingin diakui, egosentris, dapat memicu perilaku menyimpang, salah satunya dengan meningkatnya luapan agresivitas yang dilakukan oleh remaja.

Kondisi ini tentunya menjadi perhatian banyak pihak. Terlebih lagi remaja menjadi fase penting dalam perkembangan manusia. Pada fase inilah mereka mulai belajar menemukan jati dirinya. Sehingga, apabila mereka mencari jati diri dengan cara yang benar, maka dapat meluapkan energi mereka pada aktualisasi diri secara optimal. Sebaliknya, jika mereka mencari jati diri dengan cara yang salah, maka akan mendorong remaja menyalurkan energinya ke arah yang negatif dan aktualisasi diri tidak muncul secara maksimal.

Salah satu permasalahan yang mungkin muncul adalah berkembangnya agresivitas pada diri remaja. Terjadi berbagai macam kasus agresivitas remaja di sekolah yang justru akan

mendorong munculnya persepsi negatif tentang iklim sekolah pada warga sekolah sehingga aktualisasi diri mereka dalam belajar di sekolah tidak bisa maksimal (Klein, Cornell, & Konold, 2012; Steffgen, Recchia, & Viechtbauer, 2013). Sehingga, dampak yang paling terlihat adalah menurunnya prestasi belajar siswa (Milam, Furr-Holden, & Leaf, 2010; M.-T. Wang & Holcombe, 2010).

Agresivitas pada remaja disalurkan dalam berbagai bentuk. Tidak hanya dalam bentuk verbal dan tindakan secara langsung, dewasa ini luapan agresivitas di kalangan remaja terjadi melalui media digital. Tak jarang loyalitas remaja terhadap pertemanan menjadi alasan tindakan agresi yang dilakukan. Misalnya saja kasus *klithih* yang terdapat di Yogyakarta, pelakunya didominasi oleh remaja dan tidak pernah dilakukan sendirian. Ketidakmampuan remaja untuk berpikir damai ketika menghadapi situasi tertentu, salah satunya adalah tekanan dari lingkungan, menjadi salah satu unsur utama penyebab remaja meluapkan agresivitasnya (Saputra & Handaka, 2017). Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat, termasuk di dalamnya konselor sekolah, untuk menciptakan lingkungan dan suatu program yang mampu meredam agresivitas dan menimbulkan ketenangan pikiran pada remaja.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan konselor adalah implementasi bimbingan kedamaian. Bimbingan kedamaian ini dilakukan dengan tujuan agar membantu siswa dapat berlatih berpikir damai ketika berhadapan dengan situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi. Sehingga, siswa mampu menekan keinginan yang ada pada dirinya untuk menyakiti orang lain secara sengaja dengan cara tertentu, misalnya menyakiti secara fisik maupun verbal.

Bimbingan kedamaian berusaha memberikan salah satu alternatif pilihan yang dapat digunakan oleh konselor sekolah untuk mereduksi agresivitas pada siswa. Model bimbingan kedamaian dikembangkan berdasarkan teori pendidikan kedamaian yang menciptakan perdamaian positif, bukan sebatas tidak adanya kekerasan fisik tetapi termasuk di dalamnya tidak ada kesenjangan sosial, intimidasi, dan konflik sosial (Galtung, 1967). Pendidikan kedamaian dapat berpengaruh secara signifikan jika guru dan konselor sekolah kreatif, inovatif, sistematis, dan berkelanjutan dalam memberikan intervensi (Setiadi, Kartadinata, & Nakaya, 2017).

Bentuk kreativitas konselor dapat diwujudkan dengan memanfaatkan kearifan lokal untuk menunjang keberhasilan bimbingan kedamaian. Asumsinya adalah bahwa remaja akan lebih mudah menerima suatu intervensi jika sejalan dengan budaya yang dipegang. Didukung oleh teori PEACE: *an Introduction to Person-Environment-and-Culture Emergence Theory*, bahwasanya pengalaman manusia (termasuk di dalamnya berpikir damai) tidak dapat dipisahkan dari nilai budaya yang dipegangnya (Harrell, 2015). Maka, model bimbingan kedamaian yang dipadukan dengan kearifan lokal dapat dijadikan salah satu acuan yang digunakan untuk mereduksi agresivitas pada remaja.

B. Atribut Konselor Perdamaian

Guru bimbingan dan konseling atau konselor memiliki kekuatan untuk memengaruhi kehidupan peserta didik. Peserta didik sering mengingat sikap, nilai, dan tindakan guru itu sendiri di dalam dan di luar kelas. Konselor perdamaian harus bertindak sebagai model untuk peserta didik dan menjadi ruang kelas yang

damai serta sekolah yang damai. Hal ini berarti, pertama dan terutama, bahwa ada kebutuhan bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk mengambil tantangan transformasi pribadi sehingga mereka dapat menjadi agen kredibel pesan perdamaian. Guru harus mengubah dirinya sendiri sebelum guru mengharapkan untuk melihat perubahan pada peserta didik (Lantieri & Patti, 1998). Misalnya, untuk membantu orang muda menghadapi prasangka mereka, guru bimbingan dan konseling atau konselor harus menghadapi dirinya sendiri dan berkomitmen untuk mengubah sikap negatifnya.

Atribut, kapasitas, dan keterampilan yang harus dikembangkan oleh seorang konselor perdamaian. Atribut berikut diambil dari karya Betty Reardon tahun 2001 yang mana seorang pendidik yang salah satunya adalah seorang konselor perdamaian memiliki atribut sebagai berikut:

1. Konselor perdamaian adalah warga global yang bertanggung jawab, agen budaya damai, orang yang memiliki visi, yang mampu berharap dan membuat citra perubahan positif. Ia memahami bahwa pendidikan harus menjadi sarana menuju perubahan yang konstruktif.
2. Konselor dapat memotivasi dan secara aktif terlibat dalam masyarakat. Seorang konselor perdamaian melihat dirinya sebagai orang yang bertanggung jawab kepada masyarakat.
3. Konselor adalah pembelajar seumur hidup, yang terus meningkatkan kemampuan belajarnya sendiri dan terus mengikuti perkembangan zaman.
4. Konselor adalah pemancar sekaligus transformator budaya. Saat mentransmisikan budaya tradisional seseorang, konselor juga harus kritis dan reflektif sehingga ia juga bisa

menjadi agen yang efektif untuk transformasi sosial dan budaya.

5. Konselor adalah pencari hubungan yang saling meningkatkan yang memelihara perdamaian dan rasa kebersamaan. Misalnya, penghormatan terhadap martabat manusia dan hak asasi manusia harus memandu hubungan guru dengan siswa dan proses pembelajaran.
6. Konselor peka terhadap gender dan waspada terhadap segala kemungkinan bias gender dalam diri atau siswa. Konselor membantu pelajar laki-laki dan perempuan untuk mengidentifikasi positif diri mereka sendiri dan mengembangkan kepekaan gender serta tanggung jawab gender terhadap orang lain.
7. Seorang konselor kedamaian adalah konstruktif kritis. Konselor memberikan kritik untuk tidak melukai atau membahayakan, tetapi untuk mendapatkan perubahan konstruktif
8. Seorang konselor perdamaian mengembangkan kapasitas untuk peduli dengan mengetahui peserta didik yang bertanggung jawab dengan dirinya sendiri. Hal ini memungkinkan konselor untuk menanggapi perbedaan gaya belajar siswa dan mampu menanggapi perbedaan manusia lainnya. Keterampilan merawat merupakan bagian integral dari proses pendidikan perdamaian. Perilaku peduli dan suportif dari konselor membuat siswa tahu bahwa mereka dihargai.
9. Konselor adalah seorang penanya. Ia mengajukan pertanyaan instruktif ke dalam kondisi yang menghambat dan mengajukan pertanyaan ke dalam hal-hal yang

memungkinkan untuk mencapai budaya damai. Konselor dapat melakukan penyelidikan ke dalam banyak masalah dengan tujuan pendidikan perdamaian, seorang konselor perdamaian membutuhkan keterampilan pendalaman untuk menarik dari visi siswa dan ide siswa, untuk membuat siswa menggali lebih dalam pengetahuan dan imajinasi siswa sendiri, dan untuk mencari pengetahuan baru. Konselor kemudian lebih banyak bertanya daripada pemberi jawaban.

10. Konselor memiliki keterampilan belajar reflektif. Konselor menerapkan apa yang dipelajari dari mengajar untuk memperdalam pemahamannya sendiri tentang siswa dan proses pembelajaran. Ini termasuk refleksi atau penilaian kemampuan seseorang dengan mengajukan beberapa pertanyaan mendasar seperti: Seberapa efektif interaksi belajar-mengajar dalam mencapai tujuan? Indikator apa yang saya miliki sehingga siswa menemukan kepuasan dan makna dalam pembelajaran mereka?
11. Seorang konselor perdamaian memiliki keterampilan komunikasi dan resolusi konflik. Ini adalah keterampilan penting untuk membangun komunitas dan menciptakan perdamaian.
12. Konselor mempraktikkan pembelajaran kooperatif dengan mendorong tugas-tugas pembelajaran kooperatif dan mengecilkan kompetisi negatif atau perilaku berkelompok (pengecualian) di antara siswa.
13. Seorang konselor perdamaian menguasai pemahaman tentang kemungkinan alternatif untuk masa depan dan budaya perdamaian. Ia membantu siswa untuk

merencanakan dan bertindak agar mencapai budaya seperti itu (Navarro-Castro & Nario-Galace, 2010).

C. Rangkuman

Fase remaja merupakan fase peralihan antara anak-anak ke dewasa. Pada fase ini mereka memiliki keinginan untuk menemukan jati dirinya. Sehingga, sering berbagai permasalahan muncul dalam proses pencarian jati diri tersebut, salah satunya adalah munculnya agresivitas remaja. Mereka cenderung untuk meluapkan gejala yang ada pada dirinya dengan cara menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis.

Salah satu upaya untuk menekan agresivitas remaja, yang bisa dilakukan oleh konselor adalah menerapkan bimbingan kedamaian. Bimbingan kedamaian ini adalah salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan ide-ide pokok dari pendidikan kedamaian, yang tujuan utamanya adalah menciptakan budaya damai pada lingkungan tertentu, yang dalam hal ini spesifik di lingkungan sekolah. Bimbingan kedamaian sendiri juga merupakan upaya konselor untuk menciptakan kedamaian positif, atau sering disebut sebagai kedamaian yang sejati, dimana di lingkungan sekolah tidak hanya tidak adanya sebuah kekerasan fisik, tetapi juga tidak ada upaya perundungan, intimidasi, pengucilan dan sebagainya. Sehingga, siswa yang melakukan proses belajar di sekolah tersebut merasa aman dan nyaman dalam melakukan aktualisasi diri.

BAB II

MEMAHAMI AGRESIVITAS REMAJA

A. Pengertian Agresivitas Remaja

Remaja menjadi fase yang rawan pada perkembangan setiap manusia. Pada fase inilah akan dimulai pencarian jati diri pada diri remaja. Remaja akan mencari siapa dirinya dan akan menjadi apa mereka nantinya. Akan tetapi, dibalik itu semua, remaja sangat rentan terhadap permasalahan yang bisa terjadi karena faktor dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Salah satu permasalahan yang berpotensi terjadi pada diri remaja adalah agresivitas. Permasalahan tersebut mendorong remaja untuk melakukan perbuatan menyakiti, baik secara sengaja maupun tidak sengaja, baik itu fisik maupun non fisik.

Faktor ketidakstabilan emosi pada diri remaja juga turut menyumbang munculnya agresivitas pada remaja (Chang, Schwartz, Dodge, & McBride-Chang, 2003; Robertson, Daffern, & Bucks, 2014). Seringkali remaja kurang mampu dalam mengontrol emosi sehingga menyebabkan luapan agresivitas. Sebaliknya, jika remaja mampu mengontrol emosi mereka, maka akan mengurangi keinginan mereka untuk memunculkan agresivitasnya. Lebih jauh, pada fase remaja, utamanya ketika di sekolah, terjadinya berbagai macam kondisi yang menuntut keterampilan remaja untuk dapat meregulasi emosinya sehingga dapat menekan agresivitas mereka.

Agresivitas pada diri remaja sampai saat ini masih menjadi perilaku bermasalah yang kompleks. Beberapa ahli mendefinisikan

tentang agresivitas. Agresivitas sendiri memiliki perbedaan dengan perilaku agresi. Jika agresivitas, maka ini didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk menyakiti seseorang maupun instansi baik secara fisik maupun psikis. Sehingga, dapat dipahami bahwa konsep agresivitas belum berbentuk tingkah laku, akan tetapi lebih condong ke dorongan. Berbeda dengan perilaku agresi, yang mana sudah muncul perilaku seseorang yang secara sengaja menyakiti orang lain atau instansi baik secara fisik maupun psikis, dan bahkan melalui media tertentu.

Agresi merupakan perilaku fisik maupun perilaku verbal yang bertujuan untuk menyakiti orang lain (Myers & Smith, 2015). Perilaku agresi juga menjadi suatu tindakan melukai yang disengaja terhadap orang atau institusi lain (Berkowitz, 2012). Deskripsi mengenai konsep perilaku agresi yang dipahami secara umum adalah ketika seseorang yang menyakiti, membahayakan, atau melukai orang lain. Perilaku agresi adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang tidak menginginkan datangnya perilaku tersebut (Krahé, Bieneck, & Möller, 2005). Perilaku agresi selalu berusaha menekan dan mengancam, perkelahian, maupun menggunakan sarana yang dapat menyebabkan bahaya serius, dan melakukan kekerasan terhadap korban.

Sedangkan perilaku agresi secara konseptual didefinisikan sebagai sebuah kecenderungan seseorang secara sadar berperilaku untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun secara verbal, melalui berbagai sarana, sebagai responnya terhadap situasi atau informasi (Noorfitriyani, Gunawan, & Kertawidana, 2018). Perilaku agresi memiliki dimensi fisik dan non fisik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pemicu perilaku agresi

tidak hanya dari faktor individu saja, namun atribusi atau penerimaan serta pengelolaan peristiwa tersebut secara kognitif juga ikut mempengaruhinya adalah situasi-situasi sosial (Berkowitz, 2012). Beberapa hal semacam itu yang akhirnya mendorong kecenderungan seseorang dalam melakukan agresi ketika berada dalam situasi yang kurang menyenangkan atau pada saat menghadapi konflik.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresi adalah suatu tindakan menyerang dan melukai dengan sengaja terhadap orang lain baik secara fisik maupun verbal. Perilaku agresi ini dapat dilakukan, baik itu secara reaktif maupun proaktif terhadap orang lain dengan tujuan tertentu. Perilaku agresi dikatakan reaktif apabila seseorang ingin menyakiti orang lain karena ingin membalas perilaku tidak menyenangkan orang lain terhadapnya. Sedangkan perilaku agresi dikatakan proaktif apabila seseorang mendahului menyakiti orang lain dengan tujuan tertentu, seperti halnya menganggap orang lain tidak menyenangkan, lemah, dan lain sebagainya.

B. Bentuk-Bentuk Agresivitas Remaja

Fenomena kenakalan remaja merupakan salah satu masalah sosial di masyarakat yang banyak mendapat sorotan dengan tingginya tingkat kekerasan yang dilakukan remaja. Perilaku menyimpang di kalangan remaja salah satunya adalah agresivitas. Sudah tidak jarang diberitakan tentang tawuran antar pelajar yang berakibat pada jatuhnya korban jiwa yang mana penyebabnya adalah hal sepele. Bahkan, tidak jarang pula diberitakan tentang munculnya keberanian yang berlebih pada diri

siswa yang berkomunikasi dengan orang yang lebih tua, atau dalam hal ini adalah guru.

Agresivitas merupakan bentuk dorongan perilaku yang membahayakan orang lain melalui berbagai macam bentuk perlakuan. Seiring perkembangan zaman bentuk-bentuk luapan agresivitas juga semakin kompleks dan terkadang di luar nalar manusia. Dampak yang dirasakan dari munculnya agresivitas pada diri remaja juga beragam dan semakin kompleks. Bahkan, terdapat beberapa korban dari munculnya agresivitas yang mengalami trauma mendalam (*post-traumatic stress disorder*) sehingga aktualisasi dirinya di lingkungan sekolah juga terhambat (Dyer et al., 2009; Hellmuth, Stappenbeck, Hoerster, & Jakupcak, 2012; Moretti, Obsuth, Odgers, & Reebye, 2006).

Agresivitas sendiri terbagi menjadi tiga macam, yaitu agresif terang-terangan, agresif relasional, dan agresif instrumental (López, Pérez, Ochoa, & Ruiz, 2008). Pertama, agresif terang-terangan. Jenis agresif ini merupakan jenis perilaku dengan cara melakukan kekerasan secara langsung dan nyata (misalnya, memukul dan mendorong). Kedua, agresif relasional. Jenis agresif ini merupakan suatu bentuk perilaku yang merugikan orang lain melalui manipulasi hubungan interpersonal (misalnya, menyebarkan berita bohong dan memfitnah). Ketiga, agresif instrumental. Jenis agresi instrumental yaitu perilaku yang dilakukan oleh agresor untuk mencapai tujuan langsung (misalnya, memukul rekan untuk mendapatkan uang).

Berkaitan dengan bentuknya, luapan agresivitas atau sudah dalam bentuk perilaku agresi dapat dipahami dalam bentuk tingkah laku verbal dan nonverbal (Yusuf, 2005). Perilaku agresi dalam bentuk verbal ditunjukkan dengan melayangkan kata-kata kasar atau menyakitkan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain secara

sengaja. Contoh perilaku agresi dalam bentuk verbal adalah berkata kasar, sarkasme/perkataan yang menyakitkan hati, dan kritikan yang tajam. Perilaku agresi dalam bentuk nonverbal dilakukan dengan melakukan tindakan fisik yang bertujuan untuk menyakiti orang lain secara sengaja. Contoh perilaku agresi non-verbal adalah melanggar aturan, memberontak, berkelahi/tawuran, dan membunuh.

Perilaku agresi berdasarkan teori lain juga ditunjukkan siswa melalui berbagai bentuk yang dilakukan secara sengaja bermaksud untuk melukai orang lain secara fisik dan verbal serta menghancurkan harta benda (Atkinson, Atkinson, Smith, & Bem, 1990). Agresi fisik adalah suatu tindakan yang ditujukan untuk menimbulkan sakit secara fisik pada orang lain atau tindakan yang mengarah pada maksud tersebut. Agresi verbal adalah komunikasi yang ditujukan untuk menimbulkan sakit psikologis pada orang lain. Sedangkan agresi yang berbentuk perusakan harta benda dilakukan dengan memecahkan, menghancurkan, atau menghilangkan benda milik orang lain secara sengaja. Ketiga bentuk perilaku agresi ini sering terjadi dan akan berdampak pada konflik yang lebih luas, meliputi dua atau lebih kelompok.

Bentuk-bentuk perilaku agresi yang terparah pada masa anak-anak dan remaja dikategorikan sebagai gangguan oposisi/ menentang (Syahadat, 2013). Gangguan oposisi menentang mencakup pola perilaku yang ditandai dengan berbagai bentuk pertentangan, kemarahan dan balas dendam, sedangkan gangguan perilaku digambarkan sebagai perilaku bermasalah dan merupakan manifestasi dari kekerasan atau agresif. Secara rinci, gangguan perilaku meliputi tindakan kekerasan, yang membahayakan orang

lain dengan menggunakan senjata, menyiksa binatang, mencuri, sengaja merusak barang-barang atau melanggar aturan.

Selain itu, perilaku agresi juga diklasifikasikan menjadi empat aspek, yaitu agresi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian/permusuhan (Buss & Perry, 1992). Pertama, agresi fisik adalah agresi yang dilakukan untuk melukai orang lain secara fisik. Contohnya memukul, menendang, dan melukai. Kedua, agresi verbal adalah tindakan agresi yang bertujuan untuk menyakiti, mengganggu, atau membahayakan orang lain dalam bentuk penolakan dan ancaman melalui respon vokal dalam bentuk verbal. Contohnya membentak, mengumpat, dan mengejek. Ketiga, kemarahan merupakan emosi negatif yang disebabkan oleh harapan yang tidak terpenuhi dan bentuk ekspresinya dapat menyakiti orang lain serta dirinya sendiri. Beberapa bentuk kemarahan adalah perasaan marah, kesal, sebal, dan bagaimana mengontrol hal tersebut. Termasuk di dalamnya adalah *irritability*, yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, dan kesulitan mengendalikan amarah. Keempat, *hostility* merupakan tindakan yang mengekspresikan kebencian, permusuhan, antagonisme, ataupun kemarahan kepada pihak lain. *Hostility* adalah suatu bentuk agresi yang tergolong agresi *covert* (tidak terlihat). Sedangkan tokoh lain, menyatakan bahwa perilaku agresi terdiri dari dua aspek, yaitu aspek fisik dan verbal.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk perilaku agresif meliputi agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan kebencian. Beragamnya bentuk perilaku agresi ini tentunya menambah banyak pekerjaan rumah yang harus diselesaikan oleh pihak guru di sekolah, utamanya adalah konselor sekolah. Penelitian terbaru juga menunjukkan hasil

yang cukup mengejutkan, disimpulkan bahwa perilaku agresi antara siswa laki-laki dan perempuan di salah satu provinsi di Yogyakarta tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kompleksitas permasalahan perilaku agresi ini membutuhkan upaya ekstra untuk dapat meminimalisirnya, sehingga kenyamanan warga sekolah dalam beraktualisasi diri bisa terwujud.

C. Ciri-Ciri Perilaku Agresi

Perilaku agresi adalah perilaku atau tindakan melalui kekuatan fisik maupun verbal yang didasarkan pada objek sasaran perilaku agresi meliputi lingkungan fisik diri sendiri dan orang lain. Ciri-ciri perilaku agresif sebagai berikut: (1) perilaku menyerang; (2) perilaku menyakiti atau merusak diri sendiri, orang lain atau objek-objek penggantinya; (3) perilaku yang tidak diinginkan orang yang menjadi sasarannya; (4) perilaku melanggar norma sosial; (5) sikap bermusuhan terhadap orang lain; dan (6) perilaku agresi yang dipelajari (Anantasari, 2006).

1. Perilaku menyerang

Ciri utama dari perilaku agresi adalah munculnya perilaku menyerang, baik itu reaktif maupun proaktif. Perilaku menyerang ini juga tidak terbatas pada penggunaan fisik, akan tetapi juga non fisik. Terlebih lagi, karakteristik remaja yang belum mencapai kestabilan emosi, perilaku menyerang ini dapat dengan mudah mereka lakukan ketika remaja tidak mampu mengontrol emosinya. Perilaku menyerang ini ditujukan pada orang lain seperti memukul, menendang, mengejek, maupun mengumpat.

2. Perilaku menyakiti atau merusak diri sendiri, orang lain atau objek-objek penggantinya

Perilaku agresi tidak hanya dilakukan dengan cara menyakiti orang lain. Perilaku agresi juga bisa dilakukan dengan menyakiti diri sendiri. Hal ini sering ditemui pada diri remaja yang berupaya untuk menyakiti dirinya sendiri ketika mereka mengalami hal-hal yang tidak mereka inginkan. Sebagai contohnya adalah remaja yang melakukan percobaan bunuh diri karena mereka mengalami stres yang tidak terelakkan karena suatu hal tertentu. Selain menyakiti diri sendiri, perilaku agresi juga dapat dilakukan dengan cara merusak barang milik orang lain. Hal ini dilakukan karena agresor tidak menyukai orang lain yang menjadi sasarannya. Ketidaksukaan agresor ini diluapkan dengan cara merusak barang milik orang lain seperti memecah barang, menghancurkan barang, maupun menghilangkan barang milik orang lain.

3. Perilaku yang tidak diinginkan orang yang menjadi sasarannya

Perilaku agresi juga bisa diwujudkan agresor dengan cara melakukan sesuatu yang tidak diinginkan oleh korban. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar korban tidak mendapatkan kenyamanan sehingga terganggu dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contohnya adalah korban tidak menyukai ketika dipanggil dengan panggilan nama ayahnya. Akan tetapi agresor berupaya untuk terus menerus memanggil korban dengan sebutan nama ayahnya. Hal ini menjadi hal yang lumrah bagi beberapa siswa, akan tetapi beberapa yang lain dari siswa tidak menyukai hal ini dan akan sangat terganggu jika diperlakukan seperti itu.

4. Perilaku melanggar norma sosial

Perilaku agresi bisa juga dilakukan apabila perilaku yang dilakukan oleh remaja sebagai pelaku melanggar norma sosial yang berlaku dan bertujuan untuk menyakiti orang lain. Hal ini sering dilakukan oleh remaja walaupun mereka memahami norma-norma sosial yang berlaku dan norma-norma sosial tersebut sepatutnya dipatuhi. Mereka memberanikan diri untuk melanggar norma-norma sosial juga disebabkan karena keinginan mereka untuk diakui superioritasnya dan tidak mau dianggap sebelah mata oleh teman-temannya yang lain.

5. Sikap bermusuhan dengan orang lain

Perilaku agresi yang dilakukan oleh remaja juga sering diawali dengan permusuhan. Ketika permusuhan itu muncul, maka dorongan untuk saling menyakiti antar kelompok juga muncul. Bahkan, jika permusuhan antar kelompok ini tidak diputus makan akan menimbulkan perilaku agresi yang berkepanjangan, dan bisa jadi berdampak ke hal-hal lain yang lebih buruk. Rasa dendam yang berkepanjangan bisa kapan saja meluap dan berdampak pada munculnya perilaku agresi yang lebih besar.

6. Perilaku agresi yang dipelajari

Perilaku agresi juga bisa muncul karena pelaku perilaku agresi belajar dari orang lain yang juga melakukan perilaku agresi. Hal ini seperti halnya teori yang dikembangkan oleh Albert Bandura tentang pembelajaran sosial/ modeling yang menggunakan eksperimen *The Bobo Doll Studies* (Boeree, 2006). Bandura membuat film tentang salah seorang murid perempuannya yang selalu merusak boneka bobonya. Boneka bobo adalah boneka yang berisi angin dengan pemberat di bagian bawahnya. Kalau boneka ini dipukul atau didorong, bagian atas tubuhnya akan begoyang ke

depan dan ke belakang, sementara bagian bawahnya berada pada tempat semula. Muridnya tadi selalu memukul boneka tersebut, berteriak dan mencaci makinya. Dia menendang, menduduki, dan memukulnya dengan kayu, sambil terus memaki-makinya. Bandura kemudian mempertontonkan filmnya ini kepada murid taman kanak-kanak yang tentu saja sangat menyukai adegan film tertentu. Setelah itu, murid taman kanak-kanak itu dipersilahkan memainkan permainan yang ada di film tersebut. Mereka bermain di dalam ruangan yang lengkap dengan boneka bobo baru, pentungan kecil, dan sebagainya. Hampir semua anak-anak di taman kanak-kanak itu menyiksa boneka bobo tadi. Mereka memukul dan memaki-makinya. Dengan kata lain, mereka meniru gadis muda yang mereka tonton dalam film tadi.

D. Faktor Agresivitas

Agresivitas yang dilakukan oleh individu tidak terjadi begitu saja, akan tetapi terdapat faktor yang melatarbelakangi. Faktor penyebab agresivitas antara lain:

1. Korban kekerasan menjadi faktor penyebab agresivitas karena melalui pengalaman yang diperoleh dari lingkungan membuat anak meniru perbuatan tersebut. Anak yang menjadi korban kemudian menjadikan anak lain sebagai korbannya.
2. Terlalu dimanjakan merupakan faktor yang memicu munculnya agresivitas karena anak yang dimanja merasa berkuasa dan tak mau berbagi atau tak bisa menerima jika keinginannya tak segera terpenuhi.
3. Televisi dan video game mendorong anak menjadi agresivitas karena banyak adegan yang mengandung

kekerasan, sehingga anak dapat meniru adegan-adegan tersebut.

4. Sabotase antar orang tua merupakan sumber yang dapat menyebabkan agresivitas. Jika salah satu orang tua memihak kepada anak yang menentang orang tua lainnya, ini akan membangkitkan sikap manipulatif dan agresivitas pada anak karena anak menjadi lebih berkuasa dari orang tua yang ditentangnya.
5. Agresivitas bisa timbul akibat kemarahan dari dalam diri anak yang muncul karena ada sesuatu yang tidak dapat dipahami oleh anak. Misalnya anak adopsi, sikap traumatis dan lain sebagainya.
6. Ketegangan dan rasa frustrasi yang timbul akibat penyakit, alergi, atau kelemahan yang tak disadari orang tua membuat anak agresif.
7. Frustrasi merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan agresivitas (Rimm, 2003).

Pendapat selanjutnya oleh Chang bahwa regulasi emosi yang rendah merupakan mediator terjadinya agresivitas pada anak (Vandekerckhove, von Scheve, Ismer, Jung, & Kronast, 2009). Pendapat tersebut dipahami bahwa emosi negatif yang muncul dalam diri anak dan tidak terkontrol dengan baik maka menjadi pemicu munculnya agresivitas. Penelitian ini berupaya untuk memacu kemampuan siswa dalam meregulasi dengan cara menerapkan bimbingan kedamaian pada diri siswa.

E. Perbedaan Perilaku Agresi dan Bullying

Maraknya kasus *bullying* yang terjadi dalam beberapa tahun terakhir seringkali membuat masyarakat mengidentikkan agresi sama dengan *bullying*. Padahal kedua variabel ini berbeda secara konsep teori. Berdasarkan kajian beberapa literatur disimpulkan bahwa tidak semua agresi adalah *bullying* namun *bullying* sudah pasti agresi (Berger, 2007). Dengan kata lain, di dalam perilaku agresi belum tentu terdapat *bullying*, tetapi di dalam *bullying*, pasti ada perilaku agresi.

Teori perilaku agresi berdasarkan teori yang dicetuskan oleh Sigmund Freud berasumsi bahwa setiap manusia memiliki naluri untuk memunculkan perilaku agresi, yang dalam konsep teori psikoanalisis Freud disebut dengan insting kematian (*thanatos*) (Hall & Lindzey, 1954). Menurut teori insting kematian (*thanatos*) yang digagas Freud, manusia dapat mengarahkan perilaku agresi pada diri sendiri atau orang lain. Meski Freud mengakui bahwa agresi dapat dikontrol, dia berpendapat bahwa agresi tidak bisa dieliminasi karena agresi merupakan sifat alamiah manusia. Sumber dari agresi seseorang sendiri dapat berupa serangan dari orang lain, baik yang dikenal maupun yang tidak dikenal karena suatu alasan. Juga ketika seseorang frustrasi karena dihambat atau dicegahnya upaya seseorang untuk mendapatkan suatu tujuan tertentu. Dan, juga bisa jadi karena adanya suatu kompetisi antar individu, kelompok atau organisasi.

Jika perilaku agresi dilakukan dengan tujuan menyakiti seseorang secara sengaja sengaja, baik reaktif maupun proaktif, hal ini berbeda dengan *bullying*. Perilaku *bullying* dilakukan secara simultan kepada satu atau beberapa orang dengan tujuan agar korban menerima rasa sakit dan menyebabkan gangguan psikis

terhadap korbannya secara terus menerus. Dengan kata lain, perilaku *bullying* adalah perilaku berulang yang dicirikan oleh ketidakseimbangan kekuatan antara dua pihak, seperti satu anak melawan kelompok atau anak yang lebih besar terhadap anak yang lebih kecil. Oleh sebab itu, di awal dijabarkan bahwa tidak semua agresi adalah *bullying* namun *bullying* sudah pasti agresi (Berger, 2007).

Bullying sendiri didefinisikan sebagai sebuah hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan ke dalam aksi dan menyebabkan seseorang menderita, yang mana aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang (Astuti, 2008). Remaja yang menjadi korban *bullying* lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Adapun masalah yang lebih mungkin diderita anak-anak yang menjadi korban *bullying*, antara lain munculnya berbagai masalah mental seperti depresi, kegelisahan dan masalah tidur yang mungkin akan terbawa hingga dewasa, keluhan kesehatan fisik, seperti sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot, rasa tidak aman saat berada di lingkungan sekolah, dan penurunan semangat belajar dan prestasi akademis. Dalam kasus yang cukup langka, anak-anak korban *bullying* mungkin akan menunjukkan sifat kekerasan (Zakiyah, Humaedi, & Santoso, 2017).

F. Rangkuman

Agresivitas menjadi suatu kecenderungan tindakan melukai yang disengaja terhadap orang atau institusi lain. Luapan agresivitas ini bisa berbentuk fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian. Munculnya agresivitas ini bisa karena proaktif maupun reaktif. Agresivitas remaja yang terluapkan tanpa batas dapat berdampak negatif bagi diri mereka sendiri sebagai pelaku dan orang lain sebagai korban. Salah satu yang terlihat jelas di sekolah adalah munculnya persepsi negatif terhadap iklim sekolah dan berdampak pada buruknya performa akademik siswa di sekolah.

Agresivitas pada remaja tidak terjadi dengan sendirinya akan tetapi disebabkan karena faktor tertentu. Beberapa faktor agresivitas remaja adalah mereka sebagai korban kekerasan, terlalu dimanjakan, adanya tayangan atau video game kekerasan, adanya sabotase antar orang tua, akibat kemarahan dari dalam diri anak, Ketegangan dan rasa frustrasi. Berbagai faktor agresivitas tersebut saling berinteraksi sehingga mendorong agresivitas remaja dan pada saatnya akan terluapkan jika tidak segera terminimalisir.

Terdapat dua konsep yang hampir sama kaitan dengan agresivitas, yaitu agresivitas itu sendiri dengan *bullying*. Agresivitas sendiri sering disamaartikan dengan *bullying* oleh berbagai kalangan. Padahal jelas terdapat perbedaan signifikan di antara keduanya, bahwa semua agresi adalah *bullying* namun *bullying* sudah pasti agresi. *Bullying* sendiri didefinisikan sebagai sebuah hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan ke dalam aksi dan menyebabkan seseorang menderita, yang mana aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang.

BAB III

PERILAKU AGRESI JAMAN SEKARANG: ONLINE AGGRESSION

A. Pengertian Online Aggression

Pada era revolusi industri 4.0 teknologi berkembang semakin pesat. Perkembangan teknologi yang semakin pesat ini tentunya mempermudah segala aktivitas bagi masyarakat. Pesatnya perkembangan teknologi yang terjadi menghadirkan berbagai bentuk karya teknologi sebagai pelengkap bagi penghuni rumah yang dinikmati dikalangan masyarakat baik kota maupun desa. Salah satu karya yang dihasilkan dari teknologi komunikasi dan informasi ini adalah media sosial. Salah satunya adalah internet, mobile telepon dan teknologi komunikasi lainnya dapat memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk berkomunikasi (Li, Smith, & Cross, 2012).

Secara garis besar media sosial merupakan salah satu media yang dapat dikatakan sebagai media online dimana para penggunanya (*user*) dapat mengakses melalui aplikasi berbasis internet yang dapat dimanfaatkan untuk menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial, dan ruang dunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang semakin canggih. Banyak keuntungan yang didapatkan dari media *online* salah satunya adalah sebagai panutan atau *influencer* bagi para *netizen* atau penikmat media *online*. Selain itu penggunaan media *online* ini

dimanfaatkan masyarakat sebagai sumber informasi dan alat komunikasi dengan teman dan kerabat.

Pada dasarnya remaja berada pada masa yang kritis karena masa remaja terjadi proses transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa di segala aspek atau fungsi perkembangan untuk memasuki masa dewasa (Santrock, 1995). Remaja akan mudah terpengaruh oleh lingkungan tempat tinggalnya, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya yang mana hal ini disebabkan kurangnya stabilitas emosi yang dimiliki remaja hingga sulit dikendalikan (Hurlock, 1999). Remaja rentan terpengaruh karena psikologisnya belum stabil. Perubahan fisik yang dialami remaja dalam kaitannya pada fungsi seksual dan organ yang kian matang cenderung mempengaruhi perkembangan kognitifnya juga dimana pemikiran mereka menjadi lebih kritis serta memiliki penalaran yang lebih tajam (E. Hurlock, 1999). Remaja merupakan salah satu individu yang mudah terpancing emosinya untuk melakukan tindakan agresivitas, dimana hal ini menunjukkan gejala semakin meningkat dilihat dari sisi kuantitas maupun kualitas (Santoso, 2011). Namun perilaku agresi remaja bukan saja terjadi di dunia nyata namun juga di dunia maya atau dilakukan secara online dengan cara meluapkan perilaku agresinya melalui media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan lain-lainnya. Dimana bentuk perilaku tersebut dapat dikategorikan sebagai perilaku *online aggression*.

Online aggression memiliki kata dasar yaitu *online* dan *aggression*. *Online* adalah dunia maya atau internet, yang merupakan sarana komunikasi berbasis telekomunikasi dan multimedia seperti *website*, *radio online*, *TV online*, *mail online*, dan media sosial (Romli & Syamsul, 2012). Sedangkan *aggression* atau

dalam istilah bahasa Indonesia adalah agresi, yang diartikan sebagai tindakan baik langsung maupun tidak langsung yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik fisik maupun psikis (Geen & Donnerstein, 1998)

Istilah *online aggression* secara umum digunakan peneliti dengan istilah yang berbeda-beda seperti *electronic harassment*, *cyberaggression*, *cyberbullying* dan lain-lain dengan tidak membedakan istilah yang digunakan (Pyżalski, 2012). *Online Aggression* merupakan perilaku penindasan di dunia maya yang bertujuan untuk menyakiti orang lain dan tidak terjadi proses tatap muka, perilaku mengirim pesan teks melecehkan atau masuk ke akun online orang lain tanpa izin pemilik (Grigg, 2010) .

Online aggression merupakan istilah yang digunakan secara umum untuk menyebutkan berbagai perilaku permusuhan yang dilakukan dengan bantuan teknologi atau media komunikasi, termasuk istilah *electronic bullying*, *cyberbulling*, *internet bullying*, *internet harassment*, dan *online harassment*. (David & Hertz, 2009). Diperkuat dengan pendapat lain bahwa *cyberbullying* sesuai dengan kriteria dari *online aggression* (Law, Shapka, Domene, & Gagné, 2012). Dari berbagai penelitian yang membahas tentang *cyberbullying* termasuk sebagai agresi secara *online* karena adanya alasan bahwa tidak semua agresi adalah bullying namun bullying sudah pasti agresi (Berger, 2007). Selain itu merujuk definisi dari agresi secara tradisional, *cyberaggression* dapat didefinisikan sebagai perilaku yang ditujukan untuk merugikan orang lain melalui komputer, telepon seluler, dan perangkat elektronik lainnya dan dianggap sebagai *aversive* oleh korban (Hinduja & Patchin, 2008).

Pendapat lain menyebutkan bahwa *online aggression* sering disebut sebagai perilaku penindasan di dunia maya yang melibatkan penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) untuk mendukung perilaku yang disengaja, berulang, dan tidak bersahabat oleh seseorang atau kelompok yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain (Law et al., 2012). Kemudian diperkuat dengan paparan di atas *cyber-aggression* merupakan perilaku cyberbullying yang tidak terjadi secara bertatap muka namun dengan mengirim pesan teks yang melecehkan atau masuk ke akun online orang lain tanpa izin (Grigg, 2010).

Berdasarkan definisi di atas dapat ditemukan bahwa istilah penggunaan kata *online aggression* memiliki perbedaan istilah, namun tidak menghilangkan arti dari pengertian istilah tersebut. Dari paparan pendapat di atas kemudian dapat ditarik kesimpulan bahwa *online aggression* merupakan bentuk perilaku yang bertujuan untuk menyakiti seseorang yang dilakukan melalui media telekomunikasi.

B. Aspek Online Aggression

Beberapa penggunaan istilah *online aggression* yang berbeda namun tidak menghilangkan esensi makna yang sesungguhnya, ditemukan bahwa *online aggression* memiliki empat aspek meliputi a) perumusuhan, b) pengusikan, c) penghinaan, dan d) pengucilan (Bennett, Guran, Ramos, & Margolin, 2011).

a) Permusuhan (*Hostility*)

Permusuhan dalam agresi secara online adalah bentuk perilaku yang bermaksud menunjukkan pesan yang menyakitkan dan mengancam secara langsung kepada orang lain. Perilaku ini

dapat berupa sebuah pesan singkat atau status media sosial yang berniat menghina atau mengancam orang lain.

b) Pengusikan (*Intrusiveness*)

Pengusikan merupakan bentuk perilaku yang menggunakan media elektronik untuk mengawasi, memeriksa atau memperdaya orang lain dengan tujuan agar mendapatkan informasi pribadi si pemilik akun di media sosial atau internet. Perilaku ini berupa telepon, atau pesan yang mengganggu, mengancam, dan juga perilaku stlaking da mengambil kata sandi secara diam diam tanpa ijin dari pemilik serta menggunakan akun orang lain untuk perbuatan yang buruk.

c) Penghinaan (*Humiliation*)

Penghinaan merupakan bentuk perilaku yang mempublikasikan foto, video, atau komentar yang bertujuan untuk mempermalukan, menghina orang lain di media online. Perilaku ini berupa sebuah unggahan video memalukan bagi orang lain, dan komentar yang mengejek foto orang lain.

d) Pengucilan (*Exclusion*)

Pengucilan dalam agresi secara online adalah bentuk perilaku yang memiliki tujuan untuk menghilangkan atau memblokir seseorang dalam komunikasi elektronik. Perilaku tersebut dilakukan berupa menghapus kontak orang lain, memblokir akun orang laina tau melaporkan konten orang lain sehingga tidak terlihat lagi.

C. Faktor-Faktor Penyebab *Online Aggression*

Berdasarkan penjelasan bahwa sejatinya istilah *online aggression* memiliki makna yang sama dengan *electronic harassment*, *cyberaggression*, *cyberbullying* dan lain-lain ditemukan faktor penyebab diantaranya faktor tersebut dikelompokkan sebagai

sosiodemografi (termasuk jenis kelamin dan usia), psikologis (termasuk harga diri dan kecemasan sosial), pendidikan (termasuk prestasi akademik, mengalami intimidasi tatap muka dan pengalaman di sekolah), keluarga dan teknologi. (Pyzalski, 2011). Faktor lainnya karena menjadi sasaran penindasan di dunia maya termasuk selalu merasa kesepian, merasa tidak populer, dan tidak memiliki teman (Betts, 2016).

Selain itu, pendapat lain menyebutkan bahwa perilaku ini terjadi pada seorang individu ketika mereka mengalami konflik dengan sesama temannya yang mengakibatkan adanya ketegangan/ stres (Rahayu, Widjajani, & Romas, 2013). Ketegangan/ stres inilah yang menjadi pendorong utama remaja untuk melakukan perilaku agresi. Perilaku *online aggression* ini dilakukan dengan mudah oleh pelaku karena tidak ada kekhawatiran yang berarti ketika mereka menyakiti orang lain melalui perantara telepon seluler. Tidak seperti halnya ketika mereka berhadapan-hadapan, pelaku terdapat kekhawatiran untuk kembali dilukai oleh korban sebagai reaksi telah disakiti.

Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa perilaku *online aggression* terjadi akibat faktor kesepian, dan balas dendam. Selain itu faktor usia, jenis kelamin, dan stress yang tidak dapat dikendalikan dengan baik oleh si pelaku.

D. Dampak Online Aggression

Perilaku *online aggression* tentu akan berdampak negatif bagi pelaku maupun korban. Seperti yang dikemukakan beberapa dampak diantaranya adalah:

- 1) Pencapaian nilai akademis yang rendah karena keterlibatannya dari serangan online aggression
- 2) Beberapa remaja takut untuk melakukan sesuatu, merasa tidak percaya diri.
- 3) Remaja akan merasa kurang adanya keamanan, gelisah di segala aktivitasnya (Betts, 2016).

Selain itu penelitian lain, menyatakan bahwa dampak negatif perilaku *online aggression* antara lain korban mengalami depresi, kecemasan, ketidaknyamanan, prestasi di sekolah menurun, tidak mau bergaul di lingkungan sekitar, dan menjadi pribadi yang anti sosial (Rifauddin, 2016). Dampak negatif dari seseorang yang mengalami tindakan *cyber bullying* kemungkinan besar akan mengalami depresi, masalah psikosomatik (sakit kepala, sakit perut berulang, dan sulit tidur), masalah emosional, serta melakukan perilaku bermasalah seperti narkoba, mencuri, ketidakdisiplinan di sekolah dan juga penyerangan (Li et al., 2012).

Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa dampak yang terjadi akibat perilaku *online aggression* adalah membuat korban merasa tidak nyaman, tidak aman, penurunan nilai akademik di sekolah, menghindari dari lingkungan sosialnya, tidak percaya diri melakukan apapun aktivitasnya sampai pada tahap korban mengalami depresi.

E. Rangkuman

Bentuk fenomena perilaku agresi pada anak zaman sekarang sangat beragam. Salah satu yang muncul karena menonjolnya penggunaan gawai adalah *online aggression*. Bentuk perilaku agresi ini dilakukan oleh individu yang bertujuan untuk

menyakiti orang lain secara sengaja melalui media gawai. Munculnya masalah *online aggression* ini tergolong unik, karena pelaku lebih berani melakukannya karena tidak bertemu langsung dengan korban sehingga pelaku tidak khawatir dibalas langsung secara fisik oleh korban.

Online aggression merupakan istilah yang digunakan secara umum untuk menyebutkan berbagai perilaku permusuhan yang dilakukan dengan bantuan teknologi atau media komunikasi, termasuk istilah *electronic bullying*, *cyberbullying*, *internet bullying*, *internet harassment*, dan *online harassment*. Dari berbagai penelitian yang membahas tentang *cyberbullying* termasuk sebagai agresi secara *online* karena adanya alasan bahwa tidak semua agresi adalah bullying namun bullying sudah pasti agresi. Selain itu merujuk definisi dari agresi secara tradisional, *cyberaggression* dapat didefinisikan sebagai perilaku yang ditujukan untuk merugikan orang lain melalui komputer, telepon seluler, dan perangkat elektronik lainnya dan dianggap sebagai *aversive* oleh korban.

Online aggression memiliki empat aspek meliputi, yang meliputi (a) perumusuhan; (b) pengusikan ; (c) penghinaan; dan (d) pengucilan. Keempat bentuk ini memiliki dampak negatif baik bagi korban maupun pelakunya. Dampak dari *online aggression* di antaranya pencapaian nilai akademis yang rendah, beberapa remaja takut dan tidak percaya diri untuk melakukan sesuatu, remaja akan merasa kurang adanya keamanan, gelisah di segala aktivitasnya, mengalami depresi, masalah psikosomatik, masalah emosional, serta melakukan perilaku bermasalah seperti narkoba, mencuri, dan sebagainya.

BAB IV

BELAJAR MENGENAL BIMBINGAN KEDAMAIAAN

A. Bimbingan Kedamaian

Pendidikan kedamaian menjadi salah satu konsep pendidikan yang dapat diimplementasikan secara spesifik di seting layanan bimbingan dan konseling, yang kami beri nama Bimbingan Kedamaian. Konsep bimbingan kedamaian ini menjadi salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memiliki upaya preventif, yaitu secara spesifik mencegah munculnya agresivitas pada diri siswa.

Bimbingan kedamaian sendiri memiliki dua kata kunci, yaitu bimbingan dan kedamaian. Bimbingan dalam konsep pelayanan bimbingan dan konseling memiliki pengertian sebagai proses bantuan yang diberikan kepada orang lain untuk dapat membantunya untuk mencapai perkembangan dan juga pertumbuhan sosial, mental, fisik, intelektual, kejiwaan, emosi, dan juga kerohanian (Shertzer & Stone, 1976). Berdasarkan pengertian tersebut memiliki makna bahwa bimbingan meliputi upaya preventif agar orang yang dibantu (yang dalam hal ini adalah siswa) tidak sampai memiliki masalah terkait dengan perkembangan dirinya, yang dalam hal ini mencegah munculnya perilaku agresi siswa.

Kata kunci yang kedua adalah kedamaian. Konsep kedamaian itu sendiri diambil dari pendidikan kedamaian, yang mana tujuan dari pendidikan kedamaian adalah membantu siswa

mengembangkan pola pikir damai pada diri siswa (Fountain, 1999; Galtung, 1967; I. Harris, 2010; I. M. Harris & Morrison, 2012). Sedangkan ahli lain menyatakan bahwa kedamaian pada diri manusia tidak lain berada pada setiap pikiran manusia (Anand, 2014). Sehingga tugas dari berbagai pihak di sekolah dalam mengembangkan bentuk pola pikir damai pada diri siswa sehingga pikiran damai pada diri siswa ini akan menjembatani mereka agar terhindar dari agresivitas yang sering muncul pada diri mereka.

Berdasarkan kedua konsep tersebut yang mencakup bimbingan dan kedamaian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kedamaian adalah upaya konselor untuk membelajarkan dan mengembangkan pikiran damai pada diri siswa melalui implementasi pendidikan kedamaian. Bimbingan kedamaian menjadi salah satu konsep yang diwarkankan pada konselor sekolah untuk dapat membantu siswa terhindar dari agresivitas yang merugikan banyak pihak, termasuk bagi pelaku dan korban agresivitas tersebut. Salah satu dampak terburuk dari agresivitas pada diri siswa adalah munculnya persepsi negatif terhadap iklim sekolah (Klein et al., 2012; Steffgen et al., 2013) yang berefek pada menurunnya performa akademik (Benbenishty, Astor, Roziner, & Wrabel, 2016; Makewa, Role, Role, & Yegoh, 2011) dan prestasi akademik siswa (Makewa et al., 2011; Milam et al., 2010; O'Malley, Voight, Renshaw, & Eklund, 2015; Wang et al., 2014).

Bimbingan kedamaian yang menggunakan akar teori pendidikan kedamaian menjadi salah satu konsep dalam layanan bimbingan dan konseling yang berpotensi untuk diimplementasikan di Indonesia. Hal ini salah satu yang mendukung adalah beragamnya bentuk agresivitas pada diri siswa. Di Yogyakarta bahkan terdapat salah satu fenomena agresivitas yang sering

dilakukan oleh remaja usia sekolah, yaitu *klitih*. Bentuk perilaku ini adalah melukai seseorang sebagai korban dengan menggunakan pisau, gir, maupun samurai dan seringkali korbannya adalah acak. Biasanya pelaku melakukan tindakan *klitih* dengan menaiki sepeda motor dan bisa dilakukan siang, sore, bahkan malam hari. Faktor munculnya perilaku *klitih* ini adalah hubungan remaja dengan kedua orang tua, komitmen dengan teman sebayanya untuk melakukan perilaku *klitih*, dan motivasi akademik yang rendah pada remaja pelaku *klitih* (Febriani, 2018). Ketiga faktor tersebut berinteraksi dan mendorong remaja usia sekolah untuk melakukan tindakan *klitih*.

Beberapa penelitian mendukung implementasi bimbingan kedamaian untuk mereduksi agresivitas siswa. Berdasarkan literatur terdahulu menyebutkan bahwa konseling kedamaian memiliki peluang untuk diterapkan di Indonesia untuk mereduksi perilaku agresi siswa (Saputra & Handaka, 2017). Akan tetapi, literatur tersebut menekankan pada penggunaan konseling kedamaian, sedangkan pada artikel ini lebih membahas implementasi penggunaan bimbingan kedamaian untuk mereduksi agresivitas siswa. Selain itu, pada literatur tersebut lebih menekankan konseling kedamaian pada upaya kuratif, sedangkan bimbingan kedamaian menekankan pada aspek preventif.

Literatur lain juga mendukung implementasi bimbingan kedamaian untuk mereduksi agresivitas siswa. Disebutkan bahwa pendidikan kedamaian dapat diterapkan pada sekolah tingkat dasar di Indonesia (Saputra, 2016). Akan tetapi, pada literatur tersebut lebih menekankan pada pendidikan kedamaian secara umum, sedangkan pada artikel ini lebih memaparkan spesifik pada implementasi bimbingan kedamaian. Selain itu, pada literatur tersebut implementasinya terfokus pada siswa sekolah pada tingkat

dasar, sedangkan artikel ini lebih menekankan pada implementasi bimbingan kedamaian pada siswa sekolah tingkat menengah.

Pendidikan kedamaian yang menjadi akar teori pelaksanaan bimbingan kedamaian sejatinya mendorong siswa untuk dapat mengembangkan budaya damai. Ketika budaya damai muncul, maka bentuk-bentuk perilaku agresi akan terminimalisir. Budaya damai sendiri memiliki beberapa komponen, antara lain (a) terjadi penolakan terhadap kekerasan dalam segala bentuk dan komitmennya untuk menghormati kehidupan dan semua hak asasi manusia; (b) pencegahan konflik kekerasan dengan menangani akar permasalahan mereka melalui dialog dan negosiasi; (c) komitmen untuk partisipasi penuh dalam proses pemenuhan kebutuhan generasi sekarang dan masa depan secara adil; (d) pengakuan atas hak setiap orang untuk kebebasan berekspresi, mempromosikan hak dan peluang yang setara bagi perempuan dan laki-laki; (e) kebebasan dalam beropini dan memberikan informasi; dan (f) toleransi, solidaritas, kerja sama, pluralisme, keragaman budaya, pengabdian kepada prinsip-prinsip kebebasan, keadilan, demokrasi, dialog dan pemahaman antar negara, antara kelompok etnis, agama, budaya dan lainnya, dan antar individu (Navarro-Castro & Nario-Galace, 2010). Budaya damai yang diciptakan oleh siswa diharapkan memberikan kenyamanan bagi seluruh warga sekolah sehingga siswa dapat beraktualisasi diri dengan baik.

Budaya damai di sekolah tidak akan tercipta apabila kondisi-kondisi yang mendukung terciptanya budaya damai tidak muncul. Kondisi-kondisi yang menunjang terciptanya budaya damai di sekolah antara lain (a) membangun kepercayaan, (b) menyembuhkan bahaya pada hubungan, (c) memulihkan martabat orang yang terkena dampak, (d) menghormati bikulturalisme /

multikulturalisme, (e) menyadari perbedaan kekuasaan, dan (f) menciptakan keselamatan (Cavanagh, 2008). Enam hal tersebut perlu ditumbuhkembangkan oleh pihak sekolah agar dapat menunjang ketercapaian dari budaya damai itu sendiri. Budaya damai yang diciptakan oleh pihak konselor termasuk di dalamnya adalah konselor sekolah perlu didukung oleh pihak-pihak terkait, tentunya integrasi dalam kurikulum sangat penting untuk menunjang keberhasilan menciptakan budaya damai tersebut (Bretherton, Weston, & Zbar, 2005).

Untuk menciptakan sebuah iklim sekolah yang kondusif di sekolah, delapan hal dapat dilakukan oleh konselor dalam mengimplementasikan bimbingan kedamaian sesuai dengan konsep pendidikan kedamaian (Navarro-Castro & Nario-Galace, 2010). Pertama, konselor bersama siswa mendeklarasikan bahwa sekolah tempat mereka belajar adalah zona yang aman dan damai serta menyusun aturan-aturan untuk mencapai hal tersebut. Kedua, sebagai seorang konselor sekolah, mulailah perdamaian dari diri konselor tersebut, dengan kata lain, konselor dalam hal ini sebagai model bagi siswanya. Ketiga, tegaskan tentang sesuatu yang positif pada siswa. Keempat, dorong siswa untuk menyatakan perasaannya dengan tepat dan dorong siswa melakukannya. Kelima, dorong siswa untuk mengembangkan rasa hormat dan perbedaan atas setiap perbedaan. Keenam, mempekerjakan siswa lebih banyak koperasi daripada kegiatan kompetitif. Ketujuh, ajari siswa cara menyelesaikan konflik secara damai dan konstruktif. Kedelapan, latih keterampilan komunikasi siswa. Kedelapan hal yang bisa dilakukan konselor sekolah ini demi menciptakan kedamaian dalam kelas.

Sekolah yang damai adalah kondisi sekolah dimana siswa merasa keamanan dan kenyamanan terjamin, sehingga siswa dapat belajar dengan maksimal (Navarro-Castro & Nario-Galace, 2010). Ini adalah tempat di mana siswa bebas untuk menjadi diri mereka sendiri, menyadari tanggung jawab mereka. Ini adalah tempat di mana siswa tumbuh sebagai orang tanpa ancaman diejek, dipinggirkan atau disakiti. Jika prinsip-prinsip perdamaian diajarkan dan dijalani di kelas, akan lebih mudah bagi siswa untuk meneruskan nilai-nilai dan keterampilan ini ke bidang interaksi mereka yang lain.

B. Strategi Bimbingan Kedamaian

Diperlukan strategi bagi konselor sekolah untuk dapat melaksanakan bimbingan kedamaian dengan efektif. Setidaknya terdapat 31 strategi yang dapat digunakan konselor untuk mengimplementasikan bimbingan kedamaian, yaitu *discussion, pair share, visualization/imagination exercise, perspective-taking, role-playing, simulation games, problem-solving, considering positions/issue poll, encouraging action, reading or writing a quotation, web-charting, use of film and photographs, telling stories, including personal stories, song/poem analysis, sentence completion, journal writing/individual reflection, go-round, teachable moments, interviews/research, expert resources, reciprocal teaching, twinning projects, dialogues, exposure trips, use of globes and maps, brainstorming, reading quotations, use of charts and graphs, case studies, collage-making, dan show and tell* (Navarro-Castro & Nario-Galace, 2010). Pendekatan dan strategi ini adalah alat penting menuju pengembangan sikap dan semangat siswa sehingga mereka dapat terinspirasi untuk belajar demi perdamaian.

Dalam memutuskan pendekatan atau strategi apa yang harus diambil, tujuan pelajaran/ sesi tertentu harus dipertimbangkan.

1. *Discussion*

Diskusi kelompok kecil adalah strategi yang memungkinkan pendapat peserta didik dapat didengar. Pada strategi ini pembelajaran tidak berpusat pada guru karena peserta didik dapat menjadi informan pada topik khusus dan peserta didik menyampaikan informasi tersebut secara interaktif. Strategi diskusi menjadi efektif ketika informasi didasarkan pada isu-isu faktual dan ide pemikiran yang baik. Langkah-langkah strategi diskusi kelompok pada layanan bimbingan klasikal yaitu:

- a. Guru bimbingan dan konseling dapat membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok
- b. Setiap kelompok terdiri dari empat sampai enam anggota yang diberi tugas untuk berdiskusi mempelajari materi yang disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling
- c. Kelompok yang telah berdiskusi diminta untuk menyampaikan hasil diskusi kelompoknya kepada kelompok lain
- d. Guru bimbingan dan konseling memberi evaluasi hasil belajar kelompok tersebut

2. *Pair share*

Pair share adalah teknik diskusi di mana kelompok mitra dibentuk. Guru bimbingan dan konseling mengajukan pertanyaan atau topik untuk didiskusikan. Peserta didik A menjawab pertanyaan sementara B mendengarkan. Setelah waktu tertentu, mitra membalikkan peran. Kemudian, A mendengarkan penjelasan B dan sebaliknya. Strategi ini adalah latihan yang baik untuk

meningkatkan keterampilan mendengarkan. Langkah-langkah strategi *pair share* pada layanan bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Guru bimbingan dan konseling menyampaikan materi
- b. Peserta didik diminta untuk berpikir terkait dengan materi yang telah disampaikan
- c. Peserta didik diminta untuk berpasangan yaitu satu kelompok dua orang anggota. Peserta didik A menjawab pertanyaan atau mengutarakan hasil pemikirannya sementara B mendengarkan. Setelah waktu tertentu, mitra membalikkan peran. Kemudian, A mendengarkan penjelasan B dan sebaliknya.
- d. Guru bimbingan dan konseling memberi evaluasi hasil belajar peserta didik.

3. *Visualization/imagination exercise*

Latihan visualisasi dapat membantu para peserta didik untuk menggunakan imajinasi mereka. Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk membayangkan situasi terkait dengan materi yang disampaikan. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan media seperti poster, video dan lain-lain. Ini memungkinkan peserta didik membayangkan alternatif, misalnya, situasi konflik.

4. *Perspective-taking*

Dalam strategi ini, guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk memahami dan menghargai dari mana orang lain berasal. Strategi pengambilan perspektif ini adalah keterampilan yang digunakan dalam pemecahan masalah. Ini mensyaratkan bahwa "berdiri di atas sepatu yang lain dan berjalan

di dalamnya untuk sementara waktu". Strategi pengambilan perspektif ini sering digunakan untuk mengembangkan empati dan toleransi

5. *Role-playing*

Guru bimbingan dan konseling menggunakan strategi ini untuk memberi kesempatan kepada peserta didik agar dapat "merasakan" situasi dan bukan hanya sekadar intelektualisasi. Bermain peran juga mengembangkan empati dan pemahaman yang lebih besar untuk hal-hal lain yang menguntungkan. Bermain peran sangat potensial untuk digunakan karena dapat menumbuhkan pembelajaran kognitif dan afektif. Langkah-langkah strategi bermain peran pada layanan bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan materi
- b. Guru bimbingan dan konseling memberikan skenario untuk dipelajari
- c. Guru bimbingan dan konseling dapat menunjuk peserta didik untuk memainkan peran sesuai dengan tokoh pada scenario
- d. Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik yang tidak bertugas memainkan peran untuk mengamati dan mengevaluasi masing-masing tokoh.

6. *Simulation games*

Simulasi merupakan latihan menempatkan peserta didik pada posisi yang mencerminkan kehidupan nyata. Simulasi menuntut peserta didik untuk bermain peran, membuat keputusan dan menunjukkan konsekuensi. Misalnya pada situasi kekerasan, memungkinkan peserta didik memiliki perasaan yang lebih baik

tentang situasi ketidakberdayaan dan memungkinkan mereka untuk lebih kreatif dalam menyarankan alternatif terhadap situasi ketidakadilan. Contohnya adalah simulasi pada distribusi kekayaan di "Berbagi Sumber Daya Bumi".

7. *Problem-solving*

Pemecahan masalah adalah salah satu strategi pembelajaran yang paling berharga. Strategi ini memungkinkan peserta didik untuk berpikir kreatif dalam memecahkan masalah baik itu masalah pribadi maupun masalah kelompok. Selain itu peserta didik dapat menganalisis masalah, menghasilkan opsi dari analisis masalah, dan mengevaluasi opsi tersebut. tugas guru bimbingan dan konseling adalah memberikan kasus atau masalah kepada peserta didik untuk dipecahkan. Kegiatan peserta didik dalam problem solving dilakukan melalui prosedur seperti mengidentifikasi penyebab masalah, mencari kajian teori untuk memecahkan masalah atau menemukan alternative solusi, menetapkan solusi yang paling tepat sesuai dengan teori, menyusun prosedur mengatasi masalah. Langkah-langkah strategi penyelesaian masalah pada layanan bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan tujuan pembelajaran
- b. Guru bimbingan dan konseling memberikan kasus-kasus untuk dipecahkan bersama
- c. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan prosedur pemecahan masalah yang benar
- d. Peserta didik mencari literature yang mendukung untuk memecahkan permasalahan tersebut

- e. Peserta didik menetapkan beberapa solusi yang dapat dipilih
- f. Peserta didik memilih solusi dan menyusun cara mengatasinya

8. *Considering positions/issue poll*

Kegiatan ini digunakan untuk memunculkan posisi-posisi yang berbeda dari peserta didik ke pernyataan yang kontroversial seperti dalam kasus pernyataan berikut ini, "Apakah kita suka atau tidak, perang akan terjadi di masa depan." Setidaknya ada tiga posisi berhadapan dengan pernyataan kontroversial tersebut yaitu: setuju, tidak yakin/ netral, tidak setuju.

9. *Encouraging action*

Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk mengungkapkan resolusi atau komitmen untuk tindakan tertentu sebagai bentuk aplikasi pembelajaran. Strategi ini sangat baik untuk mengetahui hasil belajar peserta didik.

10. *Reading or writing a quotation*

Guru bimbingan dan konseling meminta siswa untuk membaca kutipan yang berhubungan dengan perdamaian di awal atau di akhir pelajaran. Hal ini mendorong peserta didik untuk berpikir atau menghargai konsep-konsep yang dipelajari dalam sesi belajar dengan lebih baik.

11. *Web-charting*

Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk menulis kata seperti "perang" atau "perdamaian" di papan tulis

pada awal sesi dan mengundang peserta didik untuk menulis atau menggambar hubungan mereka dengan kata yang merangsang pemikiran tersebut. hal ini sebagai batu loncatan yang baik untuk diskusi tentang konsep yang berhubungan dengan orang tertentu.

12. Use of film and photographs

Pada pemberian layanan bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan pertunjukan film dan/ atau foto yang membantu menciptakan gambar yang jelas di benak peserta didik. Penggunaan pertunjukan film dan/ atau foto dapat diikuti juga oleh diskusi tentang pesan yang disampaikan dan reaksi peserta didik terhadap pertunjukan film dan/ atau foto tersebut.

13. Telling stories, including personal stories

Guru bimbingan dan konseling membagikan cerita termasuk cerita pribadinya kepada peserta didik. Membagikan pengalaman pribadi guru bimbingan dan konseling terkait dengan masalah atau topik pembelajaran akan membantu mengilustrasikan poin-poin yang ingin guru bimbingan dan konseling capai. Strategi semacam itu juga membantu peserta didik dapat terhubung dengan guru bimbingan dan konseling secara lebih pribadi.

14. Song/poem analysis

Banyak lagu dan puisi berisi pesan yang berhubungan dengan perdamaian. Pada strategi ini, guru bimbingan dan konseling mengizinkan peserta didik untuk analisis lagu serta mendengarkan atau membacakan puisi, kemudian guru bimbingan dan konseling mengidentifikasi kalimat favorit peserta didik, dan

menafsirkan pesan yang akan membantu peserta didik untuk mempelajari nilai-nilai yang ingin guru bimbingan dan konseling sampaikan dengan cara yang lebih kreatif.

15. *Sentence completion*

Strategi penyelesaian kalimat ini dapat mendorong peserta didik untuk menyelesaikan kalimat yang belum selesai. Hal tersebut membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui pemikiran dan perasaan apa yang mungkin peserta didik miliki tentang topik tertentu. Strategi ini juga dapat digunakan untuk mengumpulkan ide tindakan dari peserta didik. Langkah-langkah strategi penyelesaian kalimat pada layanan bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Guru bimbingan dan konseling membagikan atau menceritakan kalimat tertentu yang belum selesai atau topik bersambung
- b. Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk melanjutkan kalimat tersebut dengan versi mereka
- c. Guru bimbingan dan konseling mengumpulkan ide-ide dari peserta didik.

16. *Journal writing/individual reflection*

Guru bimbingan dan konseling memberikan satu atau dua pertanyaan pada akhir sesi pembelajaran yang akan memungkinkan peserta didik untuk memikirkan tanggapan/ refleksi/ reaksi terhadap masalah atau topik yang baru saja dibahas.

17. *Go-round*

Guru bimbingan dan konseling memberikan topik pembelajaran kemudian meminta pendapat setiap peserta didik secara bergantian terkait dengan topik tersebut. Hal ini dapat mengajak peserta didik untuk tetap fokus dan berani menyampaikan pendapat pada kegiatan bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok yang dilakukan guru bimbingan dan konseling.

18. *Teachable moments*

Strategi ini dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membahas isu panas hari itu. Hal tersebut memungkinkan peserta didik untuk membawa masalah internal ke dalam kelas (misalnya konflik yang berkelanjutan).

19. *Interviews/research*

Strategi wawancara atau penelitian ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengumpulkan informasi dari sumber ketiga. Misalnya guru bimbingan dan konseling meminta siswa untuk mewawancarai advokat perdamaian, hal tersebut akan membantu peserta didik menghargai apa yang dilakukan orang lain untuk membangun budaya perdamaian.

20. *Expert resources*

Strategi *expert resources* ini mengundang pakar untuk dihadapkan kepada peserta didik yang dapat memberikan ide-ide pendukung keadilan dan perdamaian. Penggunaan orang ketiga atau pakar tersebut sangat membantu untuk topik-topik yang kontroversial.

21. *Reciprocal teaching*

Pada strategi pengajaran timbal balik ini guru bimbingan dan konseling meminta siswa secara bergiliran untuk memfasilitasi. “Apa yang kita dengar, kita biasanya lupa; apa yang kita lihat, biasanya kita ingat; tetapi apa yang kita lakukan, lebih baik kita pahami.” Ketika guru bimbingan dan konseling diberi kesempatan untuk mengajarkan materi pelajaran, maka siswa diberi kesempatan untuk memahami dengan lebih baik konsep, nilai, dan keterampilan yang ingin guru bimbingan dan konseling sampaikan.

22. *Twinning projects*

Guru bimbingan dan konseling meminta siswa untuk bermitra dengan orang lain dari lokasi yang berbeda melalui email atau surat biasa untuk membahas topik yang berkaitan dengan perdamaian.

23. *Dialogues*

Guru bimbingan dan konseling memberi kesempatan kepada peserta didik untuk berbicara daripada berdebat tentang masalah. Dalam debat, tujuannya adalah untuk saling membuktikan kesalahan. Sedangkan dialog bertujuan untuk menemukan alasan bersama.

24. *Exposure trips*

Guru bimbingan dan konseling memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertemu dengan korban ketidakadilan. Melihat, mendengar, dan bertemu dengan korban kekerasan lebih kuat dalam mengembangkan empati dan kasih sayang di antara

peserta didik. Peluang kontak juga memotivasi lebih baik dalam mendorong siswa untuk bertindak.

25. Use of globes and maps

Guru bimbingan dan konseling memberikan pertunjukan yang konstan dari perangkat-perangkat seperti globe dan peta. Hal ini akan mengingatkan peserta didik bahwa ada orang-orang dari negara lain yang peduli dan peduli akan hal lain selain milik orang lain.

26. Brainstorming

Brainstorming adalah metode yang membantu orang berpikir kreatif dengan membiarkan banyak ide dari siswa mengalir tanpa komentar dari yang lain. Strategi ini bertujuan untuk menghasilkan berbagai solusi atau alternatif. Evaluasi ide dilakukan setelah brainstorming. Langkah-langkah strategi brainstorming pada layanan bimbingan dan konseling yaitu:

- a. Guru bimbingan dan konseling memberikan materi pembelajaran
- b. Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk berpikir kreatif dan menemukan ide-ide terkait dengan materi yang telah disampaikan
- c. Guru bimbingan dan konseling mengevaluasi ide-ide peserta didik

27. Reading quotations

Strategi membaca kutipan berkaitan dengan pemaknaan kutipan yang telah ada dan berkaitan dengan perdamaian baik itu dari aktivis perdamaian, tokoh agama, tokoh masyarakat adat, dan

filsuf. Kata-kata bijak dan tokoh-tokoh hebat dapat menginspirasi peserta didik. Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk merenungkan kutipan-kutipan yang ada dan berbicara tentang dampak dari ide-ide kutipan tersebut pada mereka.

28. Use of charts and graphs

Guru bimbingan dan konseling menggunakan diagram dan grafik untuk membantu peserta didik dalam memberi gagasan tentang tingkat dan besarnya masalah atau ketidakadilan dalam masyarakat. Strategi ini mengajak peserta didik untuk berpikir kritis namun didasari juga dengan fakta dan data yang telah ada.

29. Case studies

Strategi studi kasus ini memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengetahui situasi nyata kekerasan atau ketidakadilan. Studi kasus adalah cerita atau skenario yang membutuhkan analisis dan mengundang solusi. Peserta didik ditempatkan pada posisi pemecah masalah yang menemukan masalah, posisi, dan minat yang mendasarinya. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan studi kasus pada bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mencegah agar kasus tersebut tidak muncul pada peserta didik.

30. Collage-making

Kolase adalah kumpulan foto dari berbagai sumber yang disatukan untuk membuat keseluruhan. Guru bimbingan dan konseling meminta peserta didik untuk membuat kolase tentang masalah yang berhubungan dengan perdamaian. Hal ini akan

membantu peserta didik untuk memahami masalah tersebut dengan lebih baik.

31. *Show and tell*

Strategi ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjelaskan konsep kepada teman-teman sekelasnya dengan alat bantu visual yang cocok, dan didasarkan pada keyakinan bahwa jika seseorang dapat menjelaskan konsep dengan baik kepada orang lain, orang ini tanpa ragu memahami konsep tersebut.

C. Komponen Bimbingan Kedamaian

Bimbingan kedamaian dalam buku ini terdiri dari 7 komponen yang disarikan dari penelitian tentang kajian pikiran damai berdasarkan tokoh Markesot. Markesot sendiri adalah personifikasi dari tokoh budayawan Indonesia, yaitu Emha Ainun Najib dan sahabat dari Emha Ainun Najib itu sendiri. Ketujuh komponen bimbingan kedamaian tersebut adalah (1) rendah hati terhadap idealisme; (2) kontrol diri terhadap persamaan; (3) toleransi terhadap perbedaan; (4) memaafkan kesalahan orang lain; (5) memilih kekuatan daripada kelemahan; (6) mengatur emosi saya; dan (7) mengatur perilaku saya (Saputra, 2017; Saputra & Rohmadheny, 2018).

Tujuh komponen bimbingan kedamaian tersebut dapat diaplikasikan dalam layanan bimbingan, baik secara format kelompok maupun klasikal. Aplikasi dalam format kelompok tersaji dalam layanan bimbingan kelompok, sedangkan aplikasi dalam format klasikal tersaji dalam layanan bimbingan klasikal. Implementasi dari bimbingan kedamaian ini diharapkan mampu

mereduksi agresivitas siswa, sehingga budaya damai di sekolah dapat terwujud. Perdamaian sekolah ini dapat mendorong maksimalnya aktualisasi diri siswa dalam belajar di sekolah dan prestasi belajar siswa maksimal (Johnson & Johnson, 2005).

Bimbingan kelompok sendiri dalam layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu komponen layanan dasar. Bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok (Romlah, 2001). Kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan pembahasan topik-topik seperti pendidikan sex, keterampilan komunikasi, isu mutakhir, isu keragaman dan *stress management* (Neukrug, 2011).

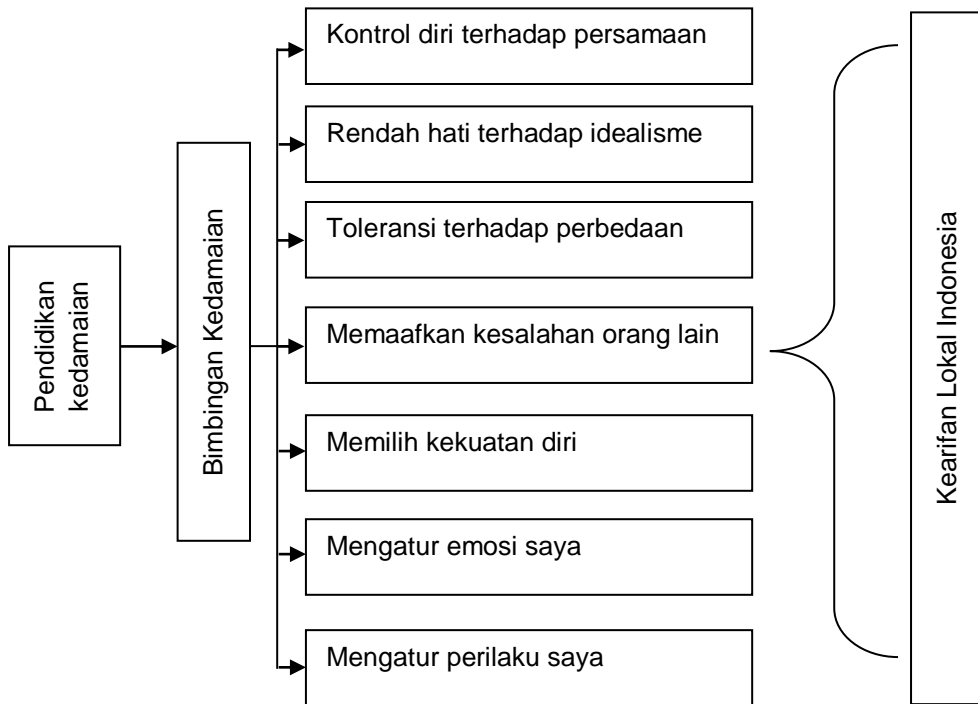
Layanan bimbingan kelompok berjalan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan layanan (Neukrug, 2011). Melalui media dinamika kelompok, anggota akan dapat mencapai tujuan ganda, yaitu mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri untuk memperoleh kemampuan-kemampuan sosial seperti kemampuan beradaptasi, dan diperoleh berbagai wawasan, nilai dan sikap, serta berbagai alternatif yang akan memperkaya pengalaman yang dapat mereka pratikkan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga, bisa disimpulkan bahwa hidup matinya layanan bimbingan kelompok terletak pada berkembang atau tidaknya dinamika kelompok.

Sedangkan bimbingan klasikal sendiri dalam layanan bimbingan dan konseling juga menjadi salah satu komponen layanan dasar. Bimbingan kelas (klasikal) adalah program yang dirancang secara sistematis yang menuntut konselor untuk

melakukan kontak langsung dengan para peserta didik di kelas (Santoso, 2009). Secara terjadwal, konselor memberikan pelayanan bimbingan kepada para peserta didik. Kegiatan bimbingan kelas ini bisa berupa diskusi kelas atau *brain storming* (curah pendapat). Beberapa topik yang bisa disampaikan konselor dalam bimbingan klasikal ini di antaranya mengenai harga diri, keterampilan komunikasi, keluarga sehat, resolusi konflik, keterampilan persahabatan dan pecegahan perilaku agresi (DeLucia-Waack, 2006).

Layanan bimbingan klasikal berbeda dengan mengajar. Layanan ini juga memiliki beberapa ketentuan dalam pelaksanaannya (Erford, 2015). Pada bagian ini akan dijelaskan letak perbedaan antara bimbingan klasikal dan mengajar, yang mana di antaranya terdiri dari tiga perbedaan pokok. Pertama, layanan bimbingan klasikal bukanlah suatu kegiatan mengajar atau menyampaikan materi pelajaran sebagaimana mata pelajaran yang dirancang dalam kurikulum pendidikan di sekolah, melainkan menyampaikan informasi yang dapat berpengaruh terhadap tercapainya perkembangan yang optimal seluruh aspek perkembangan dan tercapainya kemandirian peserta didik atau konseli. Kedua, materi bimbingan klasikal berkaitan erat dengan domain bimbingan dan konseling yaitu bimbingan belajar, pribadi, sosial dan karir, serta aspek-aspek perkembangan peserta didik. Ketiga, guru mata pelajaran dalam melaksanakan tugasnya adalah menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik, dan tugas guru bimbingan dan konseling atau konselor adalah menyelenggarakan layanan bimbingan konseling yang memandirikan peserta didik atau konseli.

Berdasarkan penjabaran di atas, sehingga dapat digambarkan model bimbingan kedamaian yang ditampilkan pada gambar 4.1 berikut ini.



Gambar 4.1 Model Bimbingan Kedamaian

D. Rangkuman

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak sekolah, utamanya konselor dalam mereduksi agresivitas pada diri remaja usia sekolah. Akan tetapi, realitanya masih muncul berbagai masalah tentang agresivitas siswa. Bahkan, masalah ini telah menimbulkan dampak yang tidak terpikirkan sebelumnya, yaitu meninggalkan siswa, terlebih bentuk-bentuk masalah tentang agresivitas siswa semakin hari semakin berkembang. Bimbingan

kedamaian diharapkan dapat mereduksi agresivitas siswa yang berkembang saat ini.

Bimbingan kedamaian adalah sebuah strategi intervensi dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan ide-ide pokok pendidikan kedamaian. Bimbingan kedamaian diimplementasikan dalam dua bentuk layanan bimbingan, yaitu bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Bimbingan kedamaian sendiri memiliki 7 komponen, yaitu (1) rendah hati terhadap idealisme; (2) kontrol diri terhadap persamaan; (3) toleransi terhadap perbedaan; (4) memaafkan kesalahan orang lain; (5) memilih kekuatan daripada kelemahan; (6) mengatur emosi diri saya; dan (7) mengatur perilaku diri saya.

BAB V

DAMAI 1: RENDAH HATI TERHADAP IDEALISME

A. Pola Rendah Hati terhadap Idealisme

Pola pikiran damai yang pertama adalah idealis tetapi memiliki perasaan rendah hati. Remaja memiliki karakteristik yaitu salah satunya memiliki pola pikir idealis yang sulit untuk disalahkan oleh orang lain. Remaja mulai berfikir tentang ciri-ciri ideal bagi mereka sendiri dan orang lain, kemudian membandingkan diri mereka dan orang lain dengan standar-standar ideal ini (Hartati, 2018). Remaja adalah individu yang idealis, ia memandang dunia seperti apa yang ia inginkan, bukan sebagaimana adanya.

Idealisme yang terlalu tinggi pada diri remaja akan berdampak negatif apabila tidak dikendalikan. Idealisme ini akan menuntun mereka untuk berbuat apa saja yang dapat memenuhi idealisme mereka, bahkan berbuat kasar kepada orang lain (berperilaku agresif). Tidak segan, seorang remaja menyingkirkan orang lain yang menghalangi ketercapaian dari idealismenya. Oleh sebab itu, idealisme pada diri siswa perlu dipupuk, akan tetapi juga perlu ditekan pada waktu yang tepat.

Untuk mengimbangi pikiran idealis tersebut maka remaja perlu mengembangkan sikap rendah hati (*Humility and modesty*). Rendah hati merupakan salah satu karakter kuat (*character strenghts*) yang perlu dimiliki oleh remaja (Harvey & Pauwels, 2004). Rendah hati yang dimaksud tidak hanya terfokus pada

pikiran saja tetapi juga perilaku (Gregg, Hart, Sedikides, & Kumashiro, 2008).

Kerendahan hati merupakan kebajikan moral yang sering diabaikan, padahal merupakan bagian yang esensial dari karakter yang baik (Lickona, 2009). Kerendahan hati merupakan sisi yang efektif dari pengetahuan diri (*self-knowledge*) pada diri remaja yang bertujuan untuk mengetahui dan mengakui kelemahan-kelemahan yang dimilikinya. Kerendahan hati dan pengetahuan diri merupakan sikap berterus terang bagi kebenaran dan keinginan untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan kita. Kerendahan hati merupakan pelindung dan penekan terbaik bagi remaja untuk melakukan perbuatan kekerasan (perilaku agresi).

Kerendahan hati sendiri didefinisikan sebagai kualitas pribadi yang diinginkan dan mencerminkan kesediaan untuk memahami diri (identitas, kekuatan, keterbatasan), dikombinasikan dengan perspektif dalam hubungan diri dengan orang lain (yaitu, perspektif bahwa seseorang bukanlah pusat alam semesta) (Nielsen, Marrone, & Slay, 2010). Penekanan pada kedua kesadaran tentang aspek pribadi diri dan perspektif dalam hubungan menunjukkan bahwa kerendahan hati memungkinkan individu untuk mengembangkan konsep diri yang holistik. Karakter ini penting untuk dimiliki setiap siswa karena tidak mudah bagi seorang remaja yang memiliki idealisme dan harapan kebebasan yang tinggi memiliki kerendahan hati demikian.

Kerendahan hati seseorang juga menjadi salah satu komponen penting untuk menjadikan seseorang memiliki kepemimpinan yang karismatik (Nielsen et al., 2010). Kerendahan hati yang ditunjukkan oleh seseorang tidak akan menjadikan seseorang direndahkan oleh orang lain. Akan tetapi, kerendahan

hati tersebut justru akan mendorong munculnya rasa respek orang lain terhadap orang yang menunjukkan kerendahan hati tersebut. Hal inilah yang menjadi kunci seseorang justru akan terhindar dari konflik yang dapat mengarah pada munculnya kekerasan antar golongan.

B. Komponen Rendah Diri

Kerendahan diri yang perlu dimiliki oleh setiap remaja memiliki beberapa komponen. Kumpulan komponen ini tidak dapat berdiri sendiri-sendiri dan dapat mendukung komponen satu dengan yang lainnya. Beberapa komponen yang terdapat pada karakter rendah diri adalah (a) kesediaan untuk mengembangkan kesadaran akan kekuatan pribadi serta keterbatasan yang muncul sebagai tema mendasar dan umum untuk kerendahan hati; (b) orang dengan kerendahan hati secara aktif terlibat dalam memanfaatkan informasi yang dikumpulkan dalam interaksi dengan orang lain, tidak hanya untuk memahami, tetapi juga, jika perlu, untuk memodifikasi diri; dan (c) kerendahan hati memungkinkan orang untuk menganggap diri mereka dalam kaitannya dengan keseluruhan yang lebih besar .

Pertama, kesediaan untuk mengembangkan kesadaran akan kekuatan pribadi serta keterbatasan yang muncul sebagai tema mendasar dan umum untuk kerendahan hati. Hal ini disebabkan karena manusia tidak terlepas memiliki kelemahan di balik kekuatan yang dimilikinya. Seseorang kecenderungan berupaya untuk meninggikan kekuatannya dan menutupi kekurangannya. Remaja yang memiliki kerendahan hati, memiliki kemampuan untuk menyadari dan mengakui memiliki kelemahan di balik kekuatan mereka. Mereka mengakui manusia tidak bisa

lepas dari kedua hal tersebut dan tidak mungkin ada manusia yang sempurna.

Kedua, orang dengan kerendahan hati secara aktif terlibat dalam memanfaatkan informasi yang dikumpulkan dalam interaksi dengan orang lain, tidak hanya untuk memahami, tetapi juga, jika perlu, untuk memodifikasi diri. Dalam hal ini, remaja seringkali menyebut dirinyalah yang terbaik dan enggan mengakui kelebihan orang lain. Dengan bahasa lain, mencari keburukan orang lain lebih mudah daripada melihat kebaikan orang lain. Remaja yang memiliki kerendahan hati, justru akan berupaya belajar dari orang lain dan hasil belajar yang diperoleh akan diimplementasikan pada dirinya sendiri dalam rangka perbaikan terhadap diri sendiri.

Ketiga, kerendahan hati memungkinkan orang untuk menganggap diri mereka dalam kaitannya dengan keseluruhan yang lebih besar. Dengan kata lain, seorang remaja yang memiliki kerendahan hati berupaya untuk tetap menjadi bagian dirinya yang kecil dibalik pencapaian besar yang diperoleh oleh kelompoknya. Mereka percaya bahwa pencapaian besar yang diperoleh kelompoknya bukan merupakan hasil kerjanya sendiri, melainkan pencapaian tersebut adalah sebuah proses yang dialami kelompoknya dengan cara bekerja sama. Pencapaian besar tersebut juga tidak dapat dicapai dengan baik apabila orang lain tidak juga memiliki peran terhadap pencapaian tersebut. Pengakuan tersebut dimiliki oleh remaja yang memiliki karakter kerendahan hati. Rendah hati dalam hal ini juga tidak sama artinya dengan rendah diri. Jika rendah hati berupaya untuk mengakui kelemahan dibalik kelebihannya, akan tetapi rendah diri lebih mengarah pada pengerdilan terhadap potensi diri yang dimilikinya.

Ketiga komponen tersebut tidak bisa lepas pada diri orang yang memiliki kerendahan hati. Oleh sebab itu, latihan berpikir rendah diri terhadap idealismenya juga dipelu dilakukan oleh remaja. Hal ini disebabkan karena akan memicu konflik dengan orang lain apabila seorang remaja terus meninggikan kelebihan dirinya tanpa mau menyadari dan mengajui kekurangannya. Konflik juga akan muncul apabila remaja lebih mudah mencari keburukan orang lain, tanpa memberikan pengakuan terhadap sedikit kebaikan orang lain.

C. Kearifan Lokal dan Rendah Hati

Manusia, termasuk dalam hal ini adalah remaja akan lebih mudah belajar rendah hati menggunakan perspektif budaya tempat mereka tinggal. Terlebih lagi di Indonesia, ragam budayanya sangat beraneka ragam. Guru di sekolah, yang dalam hal ini utamanya adalah konselor sekolah berupaya untuk melatih remaja untuk dapat berpikir bagaimana caranya mengembangkan rendah hati ini menggunakan bantuan kearifan lokal yang ada di daerahnya masing-masing.

Sebagai contohnya di Jawa, salah satu contoh kearifan lokal yang ada di Jawa adalah munculnya istilah "*aja dumeh, aja adigang, aja adigung, aja adiguna*" (Sartini, 2009). Pernyataan tersebut memiliki makna bahwa pada masyarakat Jawa agar selalu menjadi orang yang rendah hati, berbudi baik dan menghargai orang lain. Masyarakat Jawa sangat memperhatikan sikap-sikap hidup yang sederhana, penuh tanggung jawab, sangat menghargai perasaan orang lain, berbudi bawa leksana serta selalu rendah hati. *Aja dumeh, aja adigang, aja adigung, aja adiguna* menjadi istilah sederhana, akan tetapi memiliki makna yang mendalam dan jika

benar-benar diinternalisasi oleh masyarakat Jawa, maka kedamaian yang sejati akan terwujud. Untuk menjaga agar relasi sosial tetap terjalin dengan baik setiap orang hendaknya memiliki sifat halus dan rendah hati yang diwujudkan dalam bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal.

Karakter rendah hati juga ditunjukkan oleh salah satu kearifan lokal Indonesia, yaitu karakter dalam pertunjukan Wayang Golek Purwa (Sabunga, 2016). Pertunjukan wayang golek purwa merupakan seni drama multidimensional, yang di dalamnya terdapat nilai-nilai luhur masyarakat yang dimanifestasikan dalam bentuk wayang yang menjunjung tinggi nilai-nilai kearifan lokal, terutama yang berlaku dan berkembang di masyarakat Sunda. Pertunjukan wayang golek purwa sebagai wahana pembentuk karakter dan kepribadian sarat akan nuansa karakter yang merupakan pengejawantahan kecintaan manusia terhadap Tuhan.

Berbagai kearifan lokal lain khas Indonesia juga bisa digunakan untuk membantu remaja mengembangkan sikap rendah hatinya. Kearifan lokal itu bisa berbentuk lagu daerah, permainan tradisional, maupun karakter tokoh daerah yang bisa dibelajarkan pada remaja. Hal ini dilakukan agar konselor sekolah lebih mudah membelajarkan karakter rendah hati terhadap idealismenya pada diri remaja.

D. Rangkuman

Remaja menjadi fase dimana mereka memiliki idealisme tinggi terhadap prinsip-prinsip pokok yang mereka pegang. Berbagai upaya dilakukan dengan tujuan agar prinsip-prinsip yang mereka pegang tetap bisa dilakukan dan bahkan juga dilakukan oleh orang lain. Tidak jarang, berbagai masalah tindak kekerasan

terjadi karena faktor kuatnya remaja untuk mempertahankan prinsip dan idealisme yang mereka percaya.

Di balik itu semua, remaja perlu berpikir bahwa menunjukkan sikap rendah hati perlu dijunjung walaupun mereka memiliki kebenaran dan idealisme yang dipercaya. Kerendahan hati merupakan sisi yang efektif dari pengetahuan diri (*self-knowledge*) pada diri remaja yang bertujuan untuk mengetahui dan mengakui kelemahan-kelemahan yang dimilikinya. Hal ini dilakukan agar tidak menimbulkan konflik antar pihak yang berujung pada tindakan kekerasan yang merugikan, baik dari pihak pelaku maupun korban.

Berpikir untuk dapat rendah hati terhadap idealisme perlu dibelajarkan pada remaja. Di sekolah, konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa dapat rendah hati terhadap idealisme yang dimiliki siswa. Kearifan lokal menjadi salah satu komponen yang bisa dimaksimalkan konselor dalam pemberian layanan bimbingan sebagai bahan belajar siswa untuk dapat rendah hati. Ketika seseorang dapat berlatih untuk rendah hati terhadap idealismenya, maka mereka dapat menekan aspek-aspek agresivitas, yang meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian.

BAB VI

DAMAI 2: KONTROL DIRI TERHADAP PERSAMAAN

A. Pola Kontrol Diri terhadap Persamaan

Pola pikiran damai yang kedua adalah jika remaja setuju terhadap pendapat seseorang, maka mereka perlu mengembangkan sikap kontrol diri. Hal ini dilakukan remaja agar tidak menyinggung orang lain. Perbedaan pendapat antar remaja seringkali menjadi sumber masalah bagi mereka. Oleh sebab itu, jika remaja setuju dengan pendapat seseorang, maka kontrol diri perlu dimiliki oleh remaja. Lebih jauh, remaja akan merasa dirinya kuat dan superior untuk menindas orang lain apabila mereka bersama-sama dengan kelompoknya. Perasaan kuat dan superior ini akan terus berkembang apabila tidak ada upaya untuk mengontrol dan menekannya.

Terlebih lagi, salah satu karakteristik remaja adalah memiliki perkembangan sosial yang lebih mementingkan kelompok teman sebaya dibandingkan orang tua (Papalia, Gross, & Feldman, 2003). Dalam hal ini, remaja lebih senang untuk melakukan komunikasi dengan teman sebayanya, dan bahkan lebih memilih bercerita masalah pribadinya kepada teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua kandungnya sendiri. Oleh sebab itu, kontrol diri seorang remaja penting dilakukan untuk dapat menekan perasaan kuat dan superior ketika remaja bersama-sama dengan kelompoknya.

Individu dengan tingkat kontrol diri yang relatif tinggi cenderung memiliki tingkat kejahatan, kenakalan, dan penyalahgunaan zat yang rendah. Mereka cenderung memiliki tingkat keberhasilan sekolah dan pekerjaan yang relatif tinggi dan hubungan interpersonal yang langgeng (Gottfredson, 2007).

Kontrol diri itu sendiri memiliki pengertian yang berbeda berdasarkan ahli satu dengan ahli lainnya. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (Goldfried & Merbaum, 1973). Kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impuls (Chaplin, 1968). Berdasarkan beberapa pendapat tersebut disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya untuk menekan perilaku-perilaku negatif dan memunculkan perilaku-perilaku positif.

Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan. Seorang siswa yang memiliki kontrol diri yang baik, akan berpikir bagaimana caranya untuk bisa menekan perilaku kekerasannya dan mengalihkannya ke hal lain yang lebih positif. Hal ini disebabkan karena agresivitas adalah naluri alamiah manusia yang tidak bisa dihindarkan, yang dalam konsep Sigmund Freud disebut dengan insting kematian (Corey, 2015). Teori agresi menurut Sigmund Freud juga menyatakan bahwa agresivitas ini muncul karena manusia mengalami frustrasi karena kebutuhannya tidak terpenuhi (Hall & Lindzey, 1954). Frustrasi itulah yang mendorong manusia untuk

meluapkan agresivitasnya dan cenderung untuk menyakiti dirinya sendiri maupun orang lain.

B. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Manusia tidak hanya mengontrol perilakunya, tetapi perlu mengontrol pola berpikir dan bagaimana mengambil keputusan untuk mencapai kehidupan yang efektif. Kaitannya dengan kontrol diri, setidaknya terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrak perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan (Acocella & Calhoun, 1990). Penjelasan dari ketiga aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kontrol perilaku (*Behavior Control*). Aspek pertama ini lebih menekankan pada bagaimana remaja mengatur perilakunya untuk mencapai kehidupan yang efektif. Kontrol perilaku merupakan kesiapan atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan menjadi keadaan yang menyenangkan dengan cara mereka sendiri. Kemampuan mengontrol perilaku dalam hal ini berupa kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, dirinya sendiri, orang lain, atau sesuatu di luar dirinya.
2. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*). Selain kontrol perilaku, kontrol kognitif juga bisa dilakukan oleh remaja. Mereka perlu mengontrol arah pikiran mereka agar berpikir tanpa kekerasan ketika menghadapi situasi bermasalah. Kontrol kognitif dapat ditunjukkan dengan kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau memadukan suatu

kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

3. Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making Control*). Pada masa remaja, sering diharuskan bagi mereka untuk mengambil keputusan terbaik. Tidak jarang remaja terlalu terburu-buru dalam mengambil keputusan dan keputusan yang diambil tidak mendasarkan diri pada acuan dan dasar yang jelas. Oleh sebab itu, remaja perlu berpikir matang dan komprehensif dalam mengambil keputusan agar keputusan yang diambil memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan konseli. Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Ketiga aspek ini memiliki keterkaitan yang integral dan tidak bisa dipisahkan agar remaja memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Konselor sekolah bisa melatih ketiga aspek ini pada diri siswa agar mereka memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri mereka sendiri. Sehingga, siswa mampu menimal menekan dorongan agresinya dan mengurungkan diri untuk menyakiti orang lain secara sengaja.

Selain itu, kontrol diri memiliki lima dimensi, yaitu disiplin diri, aksi yang tidak kompulsif, kebiasaan baik, etika kerja, dan keajegan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Kelima dimensi tersebut dapat dijabarkan pada penjelasan sebagai berikut:

1. Disiplin diri (*Self-discipline*). Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan

sosialnya. Siswa yang berada pada fase perkembangan remaja perlu untuk menempatkan perilakunya sesuai dengan tata aturan yang ada dan tidak menunjukkan perilaku yang berseberangan dengan peraturan yang berlaku di lingkungan sosialnya.

2. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*). Siswa yang berada pada fase perkembangan remaja memiliki emosi yang tidak stabil dan terkadang berada di luar kontrol ketika berada pada situasi sulit. Respon yang ditunjukkan sebagai dampak dari tidak stabilnya emosi remaja salah satunya adalah munculnya naluri kematian, dengan memunculkan perilaku yang menyakiti diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Tindakan yang tidak impulsif pada diri remaja ditunjukkan dengan melakukan penilaian tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).
3. Kebiasaan baik (*Healthy habits*). Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya. Sebagai contohnya siswa yang diajak untuk menindas atau mengucilkan salah satu teman di kelasnya. Jika siswa tersebut memiliki kebiasaan yang baik, maka akan cenderung untuk asertif dan menolak ajakan mereka. Berbeda dengan siswa yang memiliki kebiasaan buruk,

maka kemungkinan besar dia akan menerima ajakan teman untuk mengucilkan dan menindas teman lain di kelasnya.

4. Etika Kerja (*Work ethic*). Etika kerja menjadi salah satu dimensi penting bagi individu dalam melakukan aktifitas tertentu. Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam melakukan aktifitas kerja tertentu. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. Seseorang yang memiliki etika kerja, berupaya untuk menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan aturan yang berlaku, dan bukan melakukan tindakan apapun agar pekerjaannya selesai dan dapat berdampak negatif bagi dirinya sendiri.
5. Keterandalan atau keajegan (*Reliability*). Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Dalam istilah lain ini juga disebut dengan keberlanjutan pelaksanaan rencana kerja. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya. Tanpa keajegan dalam melakukan rencana kerjanya, maka sulit bagi seseorang untuk mencapai tujuan yang dicanangkan sebelumnya.

C. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Pikiran remaja untuk dapat mengontrol dirinya sendiri perlu berkembang dan terinternalisasi pada diri mereka. Ketika mereka mampu berpikir bagaimana cara mereka mengontrol diri mereka, maka kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri dan orang lain ketika berada pada situasi sulit akan tertekan dan terminimalisasi.

Harapannya agresivitas dapat terminimalisasi. Kontrol diri sendiri terdiri dari tiga jenis, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control* (Tangney et al., 2004). Jenis kontrol diri yang ditunjukkan oleh siswa, akan menentukan bentuk perilaku apa yang muncul pada diri mereka. Penjelasan ketiga jenis kontrol diri tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Over control*. Terdapat berbagai karakteristik siswa ketika berhadapan dengan situasi bermasalah. Ada siswa yang memiliki karakteristik yang memilih diam ketika menghadapi berbagai permasalahan. Tetapi, ada juga siswa yang memilih untuk reaktif ketika berhadapan dengan berbagai masalah. Jenis kontrol diri yang pertama ini yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus. Mereka yang memilih untuk menampilkan dirinya diam daripada reaktif ketika ditindas oleh orang lain.
2. *Under control*. Selain memiliki karakteristik yang menahan diri, terdapat remaja yang memiliki karakteristik membebaskan diri mereka terhadap segala sesuatu yang mengekang ketika menghadapi situasi bermasalah. Hal tersebut seperti halnya jenis kontrol diri yang ketiga, *under control*, yaitu suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Wujud jenis kontrol diri yang ketiga ini adalah remaja meluapkan emosi yang meledak-ledak pada dirinya dalam bentuk perilaku destruktif dan cenderung merugikan diri sendiri dan orang lain. Kegagalan siswa untuk mencapai kematangan berpikir dalam menghadapi situasi bermasalah terjadi pada jenis kontrol diri yang ketiga ini. Sebagai contoh

nyatanya adalah siswa yang membalas memukul temannya ketika dia diperlakukan tidak semestinya oleh temannya tersebut.

3. *Appropriate control*. Jenis kontrol diri yang baik adalah yang ketiga ini, *appropriate control*. Jenis kontrol diri yang ketiga ini yaitu kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Mereka cenderung untuk mengedepankan pola pikir konstruktif daripada destruktif. Dengan kata lain, mereka berupaya untuk berpikir positif dan *win-win solution* ketika mereka dihadapkan pada situasi sulit dan bermasalah.

D. Kearifan Lokal dan Kontrol Diri

Kontrol diri menjadi salah satu aspek kepribadian manusia yang perlu untuk dikembangkan oleh siswa, terlebih mereka berada pada fase perkembangan remaja. Pada fase ini, mereka memiliki pengaturan emosi yang belum stabil dan mudah meluap apabila terdapat stimulus yang tidak menyenangkan bagi mereka. Dengan adanya kemampuan kontrol diri, siswa mampu untuk menekan dorongan untuk menyakiti dirinya sendiri dan orang lain.

Remaja yang memiliki kematangan dalam berpikir dan menghargai budayanya memiliki kemampuan dalam hal kontrol diri yang baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa remaja Jawa yang mempunyai kemampuan mengembangkan emosi positif dan kontrol diri yang baik. Pengelolaan emosi positif dan kontrol diri yang baik merupakan kemampuan internal remaja yang merupakan pengembangan aspek positif yang mendukung dan memfasilitasi terbentuknya resiliensi pada dirinya (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015).

Terbentuknya kontrol diri yang baik pada remaja Jawa karena di Jawa sendiri memiliki satu ungkapan yaitu, *sabar, rila, lan narima*, yang memiliki arti sabar, rela, dan menerima (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2015). Hal ini memiliki kandungan makna bahwa ketika remaja sedang mengalami situasi sulit, mereka perlu untuk bersabar terhadap kondisi yang ada, rela menjalani situasi sulit itu dan percaya bahwa kerelaannya akan membuahkan hasil yang positif yang mungkin di luar dugaan, dan menerima segala konsekuensi dari situasi yang sulit. Konsep *sabar, rila, lan narima* ini membuat remaja mampu membangun resiliensi dirinya ditengah kesulitan dan kesengsaraan hidup yang dialaminya.

Salah satu kearifan lokal yang dapat melatih anak untuk melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri adalah permainan tradisional kaulinan barudak yang berasal dari budaya Sunda. Permainan tradisional kaulinan barudak dapat digunakan untuk melatih anak dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi diri pada diri mereka (Mulyadiprana, Ganda, & Rustono, 2017). Penelitian tersebut dilakukan pada anak usia dini, akan tetapi tidak menutup kemungkinan dengan melakukan modifikasi permainan tradisional kaulinan barudak dapat digunakan untuk membantu remaja mengelola emosi diri mereka.

Indonesia memiliki banyak kearifan lokal yang salah satunya berbentuk permainan tradisional. Permainan tradisional di Indonesia tidak hanya sekedar permainan yang hanya memunculkan kesenangan, akan tetapi jika ditelaah lebih dalam memiliki maksud dan tujuan tertentu. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari berbagai macam permainan tradisional di Indonesia adalah berkembangnya kemampuan kontrol emosi pada

diri mereka yang bermain. Sehingga, ini menjadi peluang konselor untuk memanfaatkan permainan tradisional guna memaksimalkan pelayanan bimbingan dan konseling.

Kearifan lokal antar daerah di Indonesia dimungkinkan untuk memiliki bentuk dan karakteristik yang berbeda-beda, terlebih Indonesia memiliki ragam budaya yang luar biasa banyak. Oleh sebab itu, konselor perlu memiliki kreatifitas untuk memanfaatkan berbagai kearifan lokal itu untuk pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, utamanya dalam hal ini adalah bimbingan kedamaian. Hal ini dilakukan agar implementasi bimbingan kedamaian dapat memberikan dampak signifikan terhadap penurunan agresivitas pada diri remaja.

E. Rangkuman

Remaja akan menjadi lebih superior apabila mereka berkumpul bersama-sama dengan teman-temannya. Akan tetapi superioritas yang mereka tampilkan bersama dengan teman-temannya belum tentu muncul ketika mereka sedang sendirian. Dengan kata lain, superior dan inferioritas remaja juga tergantung konteksnya dan dengan siapa mereka saat itu. Hal ini jika tidak dikontrol oleh remaja tersebut juga akan menjadi salah satu sumber konflik dan dapat berakhir dengan tindak kekerasan sebagai bentuk dari meluapnya agresivitas mereka.

Kontrol diri menjadi salah satu aspek yang harus dimiliki oleh remaja agar perasaan superior mereka tidak terluapkan ke hal-hal yang negatif, seperti berkembangnya agresivitas. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya untuk menekan perilaku-perilaku negatif dan memunculkan perilaku-perilaku positif. Pada dasarnya setiap manusia memiliki

kemampuan untuk mengatur perilakunya, termasuk remaja, walaupun terkadang mereka tidak menyadari kemampuannya tersebut. Remaja perlu berpikir bahwa lebih baik mengontrol diri mereka untuk melakukan penindasan pada orang lain walaupun mereka sendiri paham bahwa penindasan yang dilakukan kemungkinan besar akan dapat dilakukan dan memberikan efek puas pada pelaku penindasan.

Berpikir untuk dapat mengontrol diri mereka ketika ada naluri menyakiti orang lain bersama dengan teman-temannya perlu dibelajarkan pada remaja. Di sekolah, konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa dapat mengontrol diri mereka terhadap segala perilaku merusak jika sedang bersama dengan teman-temannya. Kearifan lokal menjadi salah satu komponen yang bisa dimaksimalkan konselor dalam pemberian layanan bimbingan sebagai bahan belajar siswa untuk dapat mengontrol diri. Ketika seseorang dapat berlatih untuk mengontrol diri terhadap naluri merusaknya, maka mereka dapat menekan aspek-aspek agresivitas, yang meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian.

BAB VII

DAMAI 3: TOLERANSI TERHADAP PERBEDAAN

A. Pola Toleransi terhadap Perbedaan

Pola pikiran damai yang ketiga adalah jika remaja tidak setuju dengan pendapat orang lain, maka dia perlu memiliki sikap toleransi. Tidak jarang remaja juga tidak setuju dengan pendapat orang lain. Dengan kata lain, perbedaan pendapat antar remaja baik dalam lingkungan sekolah maupun luar sekolah sering terjadi. Perbedaan pendapat ini jika tidak dikelola dengan baik, maka akan memicu konflik antar remaja yang berdampak banyak pada kehidupan manusia, terutama remaja.

Situasi seperti itu perlu diperhatikan oleh remaja agar mereka menghargai adanya perbedaan pendapat. Dengan kata lain, remaja perlu untuk berpikir toleran terhadap orang lain. Berpikir toleransi menjadi bagian yang sangat penting untuk deskripsi pribadi tentang rasa memiliki sekolah (Booker, 2007) sehingga hal ini akan berdampak pada meningkatnya motivasi siswa untuk berprestasi. Remaja berpikir untuk dapat menumbuhkan toleransi dapat dilakukan dengan menggunakan *peer modelling* (Liebkind & McAlister, 1999).

Toleransi merupakan salah satu dari 18 karakter yang dicanangkan oleh pemerintah dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan formal. Toleransi sendiri memiliki pengertian sebagai sikap yang adil dan objektif terhadap semua orang yang memiliki

perbedaan gagasan, ras, atau keyakinan dengan kita (Lickona, 2009). Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa menjadi hal yang biasa dan sering terjadi kaitan dengan perbedaan gagasan atau keyakinan di masyarakat, akan tetapi manusia perlu berpikir bagaimana caranya agar mereka mampu menyikapi hal tersebut menjadi salah satu dari bagian kehidupan manusia dan tidak perlu untuk diperdebatkan selama masih dalam bingkai aturan dan norma. Termasuk di lingkungan sekolah, siswa perlu menyikapi segala perbedaan yang ada dengan subjektif dan adil, tidak menganggap perbedaan sebagai sesuatu yang menghambat, tetapi perbedaan menjadi bagian dari kehidupan di sekolah.

Toleransi siswa akan menciptakan suatu kerukunan dalam kehidupan warga sekolah. Kerukunan dan ketenangan yang didapatkan oleh warga sekolah akan menjadi stimulus yang baik bagi siswa untuk dapat beraktualisasi secara maksimal di sekolah. Hal ini dibuktikan dengan berbagai hasil penelitian yang menyebutkan bahwa iklim sekolah yang kondusif dapat menjadi salah satu faktor bagi siswa dalam mencapai hasil prestasi akademik yang optimal (Benbenishty et al., 2016; O'Malley et al., 2015; Wang et al., 2014). Apabila toleransi tersebut benar-benar dilakukan dengan baik, bukan tidak mungkin juga budaya damai di lingkungan sekolah dapat terwujud. Budaya damai ini adalah suatu kondisi yang lebih mengutamakan penyelesaian masalah tanpa kekerasan daripada harus melibatkan kekerasan dalam menyelesaikan permasalahan tertentu.

Disamping itu, toleransi antar siswa adalah merupakan sikap saling menghormati dan menghargai perbedaan antara yang satu dengan yang lain. Perbedaan ini bisa meliputi perbedaan budaya, perbedaan pendapat, perbedaan agama, dan sebagainya. Sikap

saling menghormati itu bisa berbentuk saling mendukung keputusan pribadi masing-masing, saling membantu jika ada yang kesulitan, tidak mencari kejelekan orang lain, atau bahkan tidak menyampaikan kejelekan orang lain kepada teman-temannya. Pikiran seseorang untuk memunculkan toleransi terhadap perbedaan ini perlu dilakukan karena konflik perorangan bisa menjadi konflik antar kelompok kecil. Kemudian, konflik kelompok kecil bisa menjadi konflik kelompok besar yang mungkin akan turun menurun.

B. Butir-Butir Refleksi Toleransi

Toleransi menjadi bagian penting dalam menjalin kehidupan yang rukun di Indonesia. Toleransi sendiri memiliki 10 butir-butir refleksi dari karakter toleransi. Butir-butir refleksi dari karakter toleransi tersebut adalah (a) kedamaian adalah tujuan; (b) toleransi adalah terbuka dan reseptif pada indahnya perbedaan; (c) toleransi menghargai individu dan perbedaan; (d) toleransi adalah saling menghargai satu sama lain; (e) benih dari intoleransi adalah ketakutan dan ketidakpedulian; (f) benih dari toleransi adalah cinta; (g) jika tidak cinta tidak ada toleransi; (h) yang tahu menghargai kebaikan dalam diri orang lain dan situasi memiliki toleransi; (i) toleransi berarti menghadapi situasi sulit; dan (j) toleransi terhadap ketidaknyamanan hidup dengan membiarkan berlalu, ringan, dan membiarkan orang lain (Tillman, 2004). Berikut ini akan dijelaskan masing-masing butir refleksi dari toleransi.

1. Kedamaian adalah tujuan

Terciptanya kedamaian adalah salah satu tujuan dari toleransi. Dengan adanya toleransi, selama tidak bertentangan dengan nilai dan norma yang berlalu, tidak mempermasalahkan

kaitan dengan perbedaan dan menganggap perbedaan adalah bagian dari kehidupan manusia. Sehingga, dengan munculnya toleransi, maka peluang terciptanya kedamaian menjadi lebih besar karena minimnya gesekan yang terjadi antar kelompok.

2. Toleransi adalah terbuka dan reseptif pada indahya perbedaan

Kehidupan manusia tidak bisa lepas akan adanya perbedaan, misalnya perbedaan akan agama, ras, budaya, suku, bahasa, dan sebagainya. Bahkan di lingkungan sekolah pun perbedaan juha muncul, seperti halnya perbedaan pendapat dan ide antar siswa di sekolah. Akan tetapi, siswa perlu menganggap hal tersebut bukan sesuatu yang menghambat perkembangan kelompok, akan tetapi dibalik itu adalah keindahan yang harus dipelihara oleh mereka dan percaya perbedaan tersebut justru akan menyatukan mereka daripada memecah belah mereka.

3. Toleransi menghargai individu dan perbedaan

Perbedaan yang ada pada lingkungan sekolah adalah hal yang wajar. Oleh sebab itu, siswa perlu saling menghargai akan perbedaan itu. Bentuk-bentuk rasa saling menghargai akan adanya perbedaan adalah tidak mengejek pendapat siswa lain yang berbeda, tidak mencari-cari kesalahan pendapat lain yang berbeda, dan memberi dukungan kepada orang lain walaupun pendapatnya berbeda dengan dirinya selama masih dalam bingkai aturan dan norma yang berlaku di sekolah.

4. Toleransi adalah saling menghargai satu sama lain

Siswa memiliki peluang untuk berseteru dengan temannya yang lain, yang mana faktornya sangat beraneka ragam. Oleh sebab itu, untuk menghindari hal tersebut siswa perlu menanamkan pada diri mereka kaitan dengan bagaimana mereka dapat berpikir

untuk bisa saling menghargai satu sama lain. Bentuk toleransi ini adalah bertegur sapa dengan teman lain walaupun memiliki prinsip yang berbeda, memberikan dukungan pada teman lain yang sedang memiliki masalah, atau bahkan mengulurkan tangan pada teman yang berbeda pandangan dengan dirinya apabila temannya tersebut membutuhkan uluran tangan.

5. Benih dari intoleransi adalah ketakutan dan ketidakpedulian

Intoleransi antar warga sekolah sangat mungkin terjadi, terlebih kondisi ini tidak dikontrol oleh pihak-pihak yang bertanggung jawab, seperti staf sekolah, guru, dan konselor sekolah. Salah satu sumber dari intoleransi ini adalah ketakutan. Lebih jauh, ketakutan yang dimaksud adalah ketakutan pada diri seorang siswa bahwa gagasan dan pendapatnya tidak diakui oleh orang lain, sehingga berupaya untuk mencari kesalahan orang lain dan mengumparnya pada teman-teman yang lain. Selain itu, sumber intoleransi di sekolah adalah ketidakpedulian. Bentuk-bentuk ketidakpedulian ini adalah membiarkan teman lain yang membutuhkan uluran tangan, tidak bertegur sapa dengan teman lainnya, dan bahkan justru mencari keburukan teman lain untuk diceritakan pada khalayak umum dengan tujuan tertentu.

6. Benih dari toleransi adalah cinta

Berbeda dengan benih dari intoleransi berupa ketakutan dan ketidakpedulian, benih dari toleransi adalah rasa cinta. Rasa cinta yang dimaksud bukan terbatas dengan cinta antara laki-laki dan perempuan, akan tetapi lebih mengarah pada ketidakinginan manusia untuk menyakiti orang lain, baik itu fisik maupun non fisik. Rasa cinta ini akan memandu siswa untuk mengembangkan toleransi karena mereka berpikir bahwa menyakiti adalah sesuatu yang tidak diperlukan karena justru berdampak negatif pada dirinya

sendiri dan orang lain. Ketika seseorang menyakiti, maka akan sangat dimungkinkan orang yang disakiti tersebut akan membalas orang yang menyakiti dengan cara yang mungkin akan lebih sangat menyakitkan.

7. Jika tidak cinta tidak ada toleransi

Jika pada bagian sebelumnya disebutkan bahwa, jika sumber dari toleransi adalah cinta, maka jelas bahwa jika tidak ada cinta maka tidak akan ada toleransi. Selanjutnya, jika tidak ada cinta, maka seseorang tidak ada keinginan untuk menjaga kerukunan. Jika tidak ada cinta, maka keinginan untuk menyakiti satu sama lain akan berkembang.

8. Yang tahu menghargai kebaikan dalam diri orang lain dan situasi memiliki toleransi

Orang memiliki kesempatan untuk mendapatkan kebaikan dari orang lain, bahkan dalam situasi tidak kita prediksi sebelumnya. Oleh sebab itu, kebaikan dari orang lain itu perlu kita hargai, walaupun kebaikan itu tidak kita harapkan sebelumnya bahkan tidak sesuai dengan prinsip kehidupannya. Akan tetapi, penghargaan pada mereka yang memberikan bantuan menjadi sangat indah dan dapat memupuk kerukunan yang awalnya kerukunan itu belum terjalin.

9. Toleransi berarti menghadapi situasi sulit

Menerima pendapat orang lain yang berseberangan dengan diri seseorang bukanlah situasi yang mudah untuk dicapai. Dengan kata lain, seorang remaja memiliki situasi sulit tertentu ketika mereka harus mengunggulkan sikap toleransi. Akan tetapi, ini perlu dilakukan oleh siswa agar kerukunan antar warga sekolah terjalin. Sehingga aktualisasi diri mereka bisa maksimal di sekolah karena mereka memiliki perasaan aman dan nyaman ketika belajar di

sekolah. Mereka juga tidak memiliki anggapan bahwa mereka memiliki musuh, tetapi sebaliknya mereka beranggapan bahwa tidak ada teman-temannya yang memiliki niatan buruk pada dirinya.

10. Toleransi terhadap ketidaknyamanan hidup dengan membiarkan berlalu, ringan, dan membiarkan orang lain

Toleransi terkadang awalnya menumbuhkan perasaan tidak nyaman pada seseorang. Terlebih remaja, yang harus menerima satu bentuk perbedaan dengan prinsip hidupnya. Yang perlu dilakukan siswa yang berada pada fase remaja adalah dengan membiarkan perasaan tidak nyaman itu berlalu dan tidak justru melebih-lebihkan perasaan tidak nyaman tersebut.

C. Aspek-Aspek Toleransi

Toleransi adalah salah satu aspek kepribadian manusia yang dapat mendukung terciptanya kerukunan antar manusia, dalam hal ini adalah siswa. Dengan adanya toleransi, manusia dapat berpikir untuk bisa menempatkan diri ketika ada perbedaan. Berikut ini akan dipaparkan aspek-aspek toleransi yang diantaranya adalah perdamaian, menghargai perbedaan individu, dan kesadaran yang masing-masing aspek memiliki indikator tersendiri tentang toleransi (Supriyanto & Wahyudi, 2017).

1. Perdamaian

Perdamaian yang hakiki adalah perdamaian yang tidak hanya tidak ada sebuah kekerasan, tetapi lebih cenderung ke tidak adanya perundungan, pemiskinan, intimidasi, ketidakadilan, dan sebagainya. Aspek perdamaian menjadi penting dalam toleransi karena, jika perdamaian benar-benar dijunjung oleh siswa, maka toleransi antar warga sekolah wajib dijunjung oleh warga sekolah. Beberapa indikator yang mendorong siswa untuk menciptakan

perdamaian di sekolah adalah peduli antara satu dengan yang lain, ketidaktakutan untuk tidak diakusi atau dipedulikan oleh orang lain, dan cinta antar sesama warga sekolah. Jika beberapa hal ini dapat dilakukan oleh siswa, maka bukan tidak mungkin, perdamaian yang menjadi salah satu aspek toleransi dapat tercapai.

2. Menghargai perbedaan individu

Menghargai akan adanya perbedaan antar individu bukan menjadi pekerjaan mudah bagi siswa yang masih berada pada fase perkembangan remaja. Remaja memiliki kecenderungan untuk mempertahankan suatu prinsip yang dianggap benar olehnya. Oleh sebab itu, satu bentuk usaha bagi remaja untuk mampu memiliki penghargaan terhadap perbedaan antar individu. Kemampuan untuk menghargai perbedaan individu dapat diwujudkan dengan indikator sebagai berikut, yaitu saling menghargai satu sama lain, menghargai perbedaan orang lain, dan menghargai diri sendiri. Beberapa wujud perilaku dari menghargai perbedaan individu tersebut dapat mendukung terwujudnya kondisi saling menghargai perbedaan antar individu.

3. Kesadaran

Aspek kesadaran ini mengarah pada kondisi siswa yang memiliki kesadaran nyata kaitan dengan adanya perbedaan yang ada di antara kehidupan manusia, termasuk di lingkungan sekolah. Manusia tidak bisa dihindarkan dari satu bentuk perbedaan. Mau tidak mau, manusia dihadapkan pada perbedaan dan mereka wajib untuk menyikapi perbedaan itu dengan benar demi terciptanya kerukunan antar manusia. Kesadaran siswa akan adanya perbedaan di sekolah ini akan mendorong munculnya toleransi antar warga sekolah dan dapat menunjang kondisi rukun antar warga sekolah. Perlu dipahami lagi, kerukunan antar warga sekolah

dapat menciptakan iklim sekolah yang kondusif dan berdampak pada maksimalnya aktualisasi diri siswa dalam hal belajar di sekolah. Wujud dari aspek kesadaran ini adalah menghargai kebaikan orang lain, terbuka terhadap perbedaan, reseptif, memiliki kenyamanan dalam kehidupan, dan nyaman dengan orang lain. Wujud perilaku dari aspek kesadaran ini akan menunjang kerukunan antar warga di sekolah yang diidamkan oleh banyak warga sekolah.

D. Toleransi dan Kearifan Lokal

Toleransi menjadi salah satu aspek yang penting dalam meminimalisir kekerasan di lingkungan masyarakat. Sudah dijelaskan pada bagian sebelumnya, bahwa ketiadaan toleransi akan mendorong munculnya kekerasan antar warga, termasuk di lingkungan sekolah. Oleh sebab itu, toleransi perlu dipupuk dan dilatih agar siswa memiliki kepekaan dan penerimaan terhadap segala bentuk perbedaan.

Salah satu komponen yang dapat melatih siswa memunculkan toleransi adalah kearifan lokal. Berbagai kearifan lokal di Indonesia mengajarkan tentang toleransi. Dalam masyarakat Jawa, toleransi memiliki dasar pertimbangan, yaitu *tepa selira* dan *empan papan* (Widiat, 2005). Kedua konsep ini penting bagi masyarakat Jawa utamanya dalam menjaga kerukunan antar warga dan meminimalisir kekerasan yang terjadi antar warga masyarakat.

Orang Jawa mengenal konsep ini dengan ungkapan tradisional yang disebut *tepa selira* (cermin diri) (Widiat, 2005). *Tepa selira* merupakan segala bentuk sikap yang akan disampaikan pada dan untuk orang lain, lebih dulu dinilai tingkat kebenarannya melalui pertimbangan yang berupa konsekuensi logis yang akan terjadi bila

bentuk sikap yang akan disampaikan itu terjadi pada dirinya sendiri. Hasil penelitian membuktikan bahwa *tepa selira* yang dimiliki oleh seseorang akan mampu mendorong munculnya toleransi antar warga, termasuk dalam hal ini di lingkungan sekolah (Andayani, 2013).

Sedangkan konsep selanjutnya, *empan papan* adalah suatu sikap tertentu sehingga sikap itu tidak bertentangan dengan keadaan dan aturan yang terjadi di tempat dan pada waktu tertentu di mana pelakunya tinggal yang mana menuntut keluwesan lahir batin untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi pada tempat dan waktu tertentu (Widiat, 2005). Orang Jawa sering kali menganggap bahwa kebenaran suatu sikap dan tindakan itu sifatnya relatif. Artinya benar pada suatu waktu dan pada tempat tertentu dapat menjadi tidak benar bila diterapkan pada waktu dan tempat yang berbeda. Konsep *empan papan* menunjukkan bahwa masyarakat Jawa dapat menempatkan dirinya sesuai dengan situasi dan kondisi pada lingkungan sosial masyarakat (Prasetya, 2018).

Hasil penelitian lain, yang dilakukan di Nusa Tenggara Barat juga menyimpulkan bahwa kearifan lokal yang hidup di Desa Mbawa mampu menjembatani anggota masyarakat yang berbeda keyakinan untuk dapat memiliki sikap toleransi (Purna, 2016). Wujud toleransi pada masyarakat Mbasa Nusa Tenggara Barat adalah adanya *Uma Leme* dan upacara *Raju*. *Uma Leme* adalah sebuah rumah yang ada di desa Mbawa yang digunakan untuk berkumpul dengan berbagai pemeluk agama untuk mengadakan upacara *Raju*. *Uma leme* sebagai pusat toleransi dan sumber penyatuan antarumat beragama. *Uma leme* sebagai pusat orientasi penyelenggaraan upacara *Raju*. *Uma Leme* dan upacara *Raju*

dapat dijadikan rujukan kesadaran sosial antarumat yang berbeda agama.

Berbagai hasil penelitian di atas telah menunjukkan bahwa satu bentuk kearifan lokal tertentu memiliki tujuan dan berpotensi dalam mengembangkan toleransi antar manusia. Sehingga ini akan menjadi mediator untuk terciptanya perdamaian dan anti kekerasan dalam menghadapi perbedaan. Utamanya siswa yang berada pada fase perkembangan remaja, mereka akan berpikir bagaimana cara mereka menghargai perbedaan yang dimiliki satu sama lain sehingga muncul perdamaian dan anti kekerasan di lingkungan sekolah. Dalam hal ini, konselor perlu memiliki kreatifitas untuk berpijak pada kearifan lokal dalam membantu siswa mengembangkan gaya berpikirnya untuk bertoleransi dengan siswa lain yang mungkin memiliki perbedaan.

E. Rangkuman

Perbedaan pendapat adalah suatu situasi yang wajar terjadi di masyarakat. Terlebih kemajemukan budaya menjadi salah satu keunikan dan kelebihan tersendiri pada negara Indonesia. Ibarat dua sisi mata uang, perbedaan pendapat bisa mengaktifkan dinamika persatuan negara, akan tetapi di lain pihak akan menjadi sumber konflik antar pihak yang berkepanjangan jika tidak dikelola dengan baik.

Salah satu hal yang bisa dilakukan oleh remaja menyikapi perbedaan pendapat adalah dengan toleransi, yang tentunya tetap di batas aturan dan norma yang berlaku. Toleransi merupakan salah satu dari 18 karakter yang dicanangkan oleh pemerintah dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan formal. Toleransi sendiri memiliki pengertian sebagai sikap yang adil dan objektif

terhadap semua orang yang memiliki perbedaan gagasan, ras, atau keyakinan dengan kita.

Berpikir untuk dapat memunculkan toleransi ketika terjadi perbedaan pendapat atau keyakinan perlu dibelajarkan pada remaja. Di sekolah, konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa dapat bertoleransi jika terjadi perbedaan. Kearifan lokal menjadi salah satu komponen yang bisa dimaksimalkan konselor dalam pemberian layanan bimbingan sebagai bahan belajar siswa untuk dapat bertoleransi. Ketika seseorang dapat berlatih untuk toleransi terhadap perbedaan, maka mereka dapat menekan aspek-aspek agresivitas, yang meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian.

BAB VIII

DAMAI 4: MEMAAFKAN KESALAHAN ORANG LAIN

A. Pola Memaafkan Kesalahan Orang Lain

Konsep berpikir untuk memaafkan kesalahan orang lain ini merupakan suatu kondisi di mana manusia seringkali disakiti, tetapi mereka akan memaafkan perbuatan orang lain yang menyakiti, bahkan jika perlu walaupun pihak yang menyakiti tidak memaafkan, manusia perlu memaafkannya. Menjadi situasi yang sulit, tetapi pola pikir seperti inilah yang akan membawa manusia dalam kedamaian. Terlebih lagi dalam kehidupan manusia seringkali diremehkan oleh orang lain. Orang lain merasa lebih hebat dan menganggap dirinya paling hebat.

Konsep memaafkan menjadi satu variabel penting yang perlu dimiliki remaja saat ini. Terlebih lagi, kemungkinan terjadi konflik sangat tinggi dan hampir pasti berpotensi terjadi pada setiap remaja. Memaafkan sendiri berkaitan dengan empati. Seseorang yang kurang memiliki empati, maka cenderung sulit untuk memaafkan, sebaliknya, seseorang yang memiliki kemampuan berempati, maka cenderung lebih mudah memaafkan (Macaskill, Maltby, & Day, 2002).

Berpikir untuk dapat memaafkan sendiri berdasarkan hasil penelitian dapat secara efektif meminimalisir terjadinya kekerasan di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaafan menjadi salah satu unsur yang dapat mengendalikan seseorang untuk

berperilaku agresi atau tidak (Moore & Dahlen, 2008). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pemaafan dapat mereduksi agresivitas remaja usia 11 sampai 13 tahun di kota Dezful (Lavafpour Noori, Zaharakar, & Sanai Zaker, 2012). Selain di sekolah, pemaafan juga dapat dimaksimalkan untuk seting luar sekolah. Seperti halnya di Cina, pemaafan menjadi intervensi positif untuk mereduksi kemarahan pengemudi bus (Feng et al., 2018).

Hal penting untuk terjadinya proses pemaafan adalah meminta maaf. Untuk mencapai kesepakatan saling memaafkan, maka terkadang harus dimulai untuk inisiatif meminta maaf terlebih dahulu. Hal ini dilakukan untuk saling memperbaiki kesalahan yang diperbuat oleh beberapa pihak atau kelompok. Penelitian telah menyimpulkan bahwa meminta maaf adalah kegiatan yang efektif untuk mengatasi masalah konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan sebuah komitmen untuk memperbaikinya (Lawler et al., 2003; Ohbuchi, Kameda, & Agarie, 1989).

Pemaafan sendiri memiliki beberapa pengertian berdasarkan para ahli. Pemaafan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti (McCullough, Worthington Jr, & Rachal, 1997). Selain itu, pemaafan sebagai sikap untuk mengatasi hal-hal yang negatif dan penghakiman terhadap orang yang bersalah dengan tidak menyangkal rasa sakit itu sendiri tetapi dengan rasa kasihan, iba dan cinta kepada pihak yang menyakiti (Enright, Gassin, & Wu, 1992). Sehingga, dengan bahasa lain dapat

dikatakan bahwa pemaafan adalah sebuah usaha untuk menghilangkan kebencian dan keinginan untuk balas dendam pada orang yang telah menyakiti dan berkomitmen untuk memperbaiki hubungan interpersonal.

B. Dimensi Memaafkan Orang Lain

Konflik interpersonal menjadi salah satu masalah yang relatif mudah muncul antar dua individu atau lebih, bahkan dua kelompok atau lebih. Hal ini jika tidak segera ada inisiatif untuk menyelesaikan, maka akan berdampak pada buruknya komunikasi di antara mereka, sehingga dampak yang lebih buruk akan muncul. Memaafkan dan meminta maaf pada orang lain adalah usaha yang bisa dilakukan untuk dapat memperbaiki hubungan buruk antara kedua belah pihak atau lebih tersebut.

Pemaafan secara konsep teoritis memiliki dua dimensi, yaitu (1) membuang motivasi pembalasan dendam dan penghindaran; dan (2) meningkatkan motivasi kebaikan atau kemurahan hati dan rekonsiliasi (Fincham, Beach, & Davila, 2004). Dua dimensi pemaafan ini dapat menunjang keberhasilan dari upaya pemaafan sehingga konflik-konflik interpersonal dapat terselesaikan dengan baik. Hilangnya konflik interpersonal yang terjadi antar siswa dapat mendukung tercapainya keamanan dan kenyamanan siswa dalam belajar di sekolah sehingga pencapaian prestasi akademik dapat dicapai secara maksimal.

Dimensi pemaafan yang pertama adalah membuang motivasi pembalasan dendam dan penghindaran. Munculnya konflik interpersonal antar remaja di sekolah salah satu penyebabnya adalah adanya keinginan untuk melakukan pembalasan dendam dari siswa yang disakiti pada siswa lain yang menyakiti. Keinginan

balas dendam ini akan berdampak panjang apabila tidak ditekan dan dihilangkan, karena keinginan untuk membalas dendam bisa memuncak dengan sendirinya dalam bentuk perilaku merusak atau menyakiti orang yang dulunya telah menyakiti. Bahkan mereka menyakiti dengan cara yang lebih menyakitkan daripada cara orang lain menyakitinya dulu.

Balas dendam adalah tindakan melukai atau menyakiti orang lain karena adanya cedera atau kesalahan yang diderita oleh seseorang. Ketika kita tersakiti maka secara alami kita akan meresponnya dengan cara-cara untuk mempertahankan diri. Namun, tidak berhenti di situ kita juga punya kecenderungan untuk menyerang balik apa dan siapa yang menyerang/menyakiti kita. Walaupun kadang perasaan ingin membalas dendam ini tidak kita akui, tetapi balas dendam adalah salah satu perasaan intens yang muncul pada setiap manusia. Alih-alih membantu kita untuk sembuh dari sakit dan melanjutkan hidup, studi ilmiah menyebut balas dendam justru membuat kita tetap tidak bahagia.

Oleh sebab itu, keinginan untuk balas dendam perlu untuk diakhiri dan ditekan. Hal ini dilakukan untuk mendorong siswa mencapai ketegangan batin dan tidak terus terlibat dalam keinginan untuk balas dendam. Dengan menekan dan menghilangkan keinginan untuk balas dendam, maka akan mempromosikan munculnya pemaafan dari orang yang telah disakiti oleh orang lain sebelumnya. Walaupun menekan keinginan untuk balas dendam itu sulit, hal ini dikarenakan balas dendam adalah naluri manusia, akan tetapi menekan keinginan balas dendam perlu dilakukan karena usaha ini adalah salah satu usaha yang dapat mempromosikan pemaafan.

Membuang keinginan untuk melakukan penghindaran juga menjadi bagian dari dimensi pemaafan yang pertama. Ketika seorang remaja memiliki konflik interpersonal dengan remaja lain, maka mereka enggan menemui orang yang telah menyakiti mereka dan cenderung untuk menghindar. Padahal, penghindaran hanya akan mendorong tidak bertemunya kedua belah pihak dalam rangka perbaikan hubungan interpersonal dan saling berkomitmen untuk tidak mengulang kesalahan yang telah dilakukan.

Dimensi yang kedua dari pemaafan adalah meningkatkan motivasi kebaikan atau kemurahan hati dan rekonsiliasi. Rekonsiliasi merupakan usaha yang dilakukan dilakukan oleh dua orang atau kelompok untuk kembali memulihkan hubungan mereka yang sempat rusak karena adanya faktor-faktor tertentu. Tanpa adanya sebuah rekonsiliasi, maka hubungan antara kedua belah pihak sulit untuk kembali harmonis seperti semula. Kondisi ketidakharmonisan ini tentunya berdampak pada kebahagiaan mereka dalam menjalani kehidupan.

Selain itu, rekonsiliasi juga dilakukan untuk menanggapi perbedaan-perbedaan yang dapat berdampak pada memburuknya hubungan antara dua pihak atau kelompok. Jika perbedaan ini tidak diselesaikan, maka mereka tidak bisa benar-benar saling menerima akan adanya perbedaan tersebut dan pemaafan juga sulit bisa terealisasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rekonsiliasi untuk memulihkan kembali hubungan yang rusak dan menyelesaikan akan adanya perbedaan dapat mempromosikan pemaafan, sehingga kerukunan antar siswa di sekolah dapat terwujud.

Rekonsiliasi yang dilakukan dalam rangka mempromosikan pemaafan itu sendiri perlu dilandasi kemurahan hati dan kebaikan. Hal tersebut menjadi dasar seseorang untuk dapat mencapai

rekonsiliasi atau tidak. Oleh sebab itu, kemurahan hati dan kebaikan pada diri siswa perlu dilatihkan pada siswa agar mereka memiliki kemampuan untuk melakukan rekonsiliasi ketika muncul keretakan hubungan interpersonal antara kedua belah pihak atau kelompok, dan justru tidak semakin membuat suasana menjadi lebih buruk.

C. Proses Memaafkan Orang Lain

Memaafkan orang lain bukan perkara mudah bagi beberapa orang. Memaafkan menjadi perkara sulit terlebih konflik yang terjadi adalah konflik berat yang terjadi karena proses yang panjang. Memaafkan orang lain sendiri terdiri dari beberapa proses tahapan, yaitu: (1) membalut sakit hati; (2) meredakan kebencian; (3) penyembuhan diri sendiri; dan (4) berjalan bersama (Smedes, 1984).

1. Membalut sakit hati

Perasaan sakit hati yang diabaikan berarti merasakan sakit tanpa mengobatinya, dan bahkan cenderung menikmatinya. Sehingga lambat laun akan mengrogoti kebahagiaan dan kentraman yang ada pada dirinya. Beberapa remaja yang sulit menoleransi rasa sakit ini cenderung untuk berpikir pendek dan justru melakukan perilaku-perilaku yang dapat merusak diri sendiri. Oleh karena itu, membalut rasa sakit perlu dilakukan untuk meredakan dan mengobati rasa sakit yang dialaminya. Membalut rasa sakit ini akan memberikan dorongan pada siswa untuk dapat meringankan beban yang ada pada dirinya dan dapat meningkatkan kehidupannya secara efektif.

2. Meredakan kebencian

Kebencian yang ada pada diri manusia adalah respon alami seseorang terhadap sakit hati mendalam yang dialaminya. Kebencian yang ada pada diri manusia juga memerlukan penyembuhan agar tidak terus berkelanjutan yang justru akan merusak kebahagiaannya dalam menjalani kehidupan. Kebencian sangat berbahaya kalau dibiarkan berjalan terus, dan bahkan berdampak ke hal-hal yang terkadang di luar batas nalar manusia. Kebencian sesungguhnya melukai si pembenci sendiri melebihi orang yang dibenci. Kebencian tidak bisa mengubah apapun menjadi lebih baik bahkan kebencian akan membuat banyak hal menjadi lebih buruk. Dengan berusaha memahami alasan orang lain menyakiti dirinya, akan dapat membantu seseorang untuk menerima perlakuan yang menyakitkan dari orang lain dan kebencian tersebut akan sedikit demi sedikit berkurang. Hilangnya kebencian dapat mempromosikan tercapainya pemaafan dan diharapkan kehidupan manusia menjadi lebih bahagia dan kompeten.

3. Penyembuhan diri sendiri

Seseorang tidak mudah memaafkan kesalahan yang dilakukan orang lain, utamanya adalah mereka yang masih dalam fase perkembangan remaja. Keinginan untuk membalas dendam sangat tinggi terlebih kesalahan yang dilakukan oleh orang lain terlampaui sangat berat. Ketika seseorang tidak bisa memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain dan terus menerus menaruh dendam yang ingin mereka lampiaskan, berarti ia memperbudak diri sendiri dengan masa lalu yang menyakitkan hati. Memaafkan adalah pelepasan yang jujur walaupun hal itu dilakukan di dalam hati seseorang dan hal tersebut tidak mudah dapat

dilakukan seseorang, utamanya siswa yang berada pada fase perkembangan remaja. Pemberi maaf sejati tidak berpura-pura bahwa mereka tidak menderita dan tidak berpura-pura bahwa orang yang bersalah tidak begitu penting. Asumsinya, memaafkan adalah melepaskan orang yang serta berdamai dengan diri sendiri dan orang lain.

4. Berjalan bersama

Proses pemaafan tidak akan berjalan dengan maksimal tanpa adanya komitmen antara kedua belah pihak untuk saling berjalan bersama tanpa ada permusuhan. Bagi dua orang atau kelompok yang berjalan bersama setelah bermusuhan memerlukan ketulusan dan keikhlasan. Terlebih remaja yang mungkin sulit menerima seseorang secara tulus setelah terjadi permusuhan. Pihak-pihak yang menyakiti perlu untuk menyatakan komitmennya untuk tidak mengulangi perbuatan menyakitkannya secara tulus pada pihak yang disakiti. Sebaliknya, pihak yang disakiti perlu merendahkan egonya untuk membalas dendam dan percaya akan komitmen yang dibuat oleh pihak-pihak yang menyakiti. Mereka juga harus berjanji untuk berjalan bersama di masa yang akan datang dan saling membutuhkan satu sama lain.

D. Memaafkan Orang Lain dan Kearifan Lokal

Indonesia memiliki beragam suku dan budaya, yang memiliki karakteristik yang unik dan berbeda satu sama lain. Beragamnya budaya Indonesia di satu sisi menjadi daya tarik bagi bangsa lain untuk berkunjung menikmati keindahan di Indonesia. Akan tetapi, ragam budaya di Indonesia di sisi lain akan berdampak pada ketidakharmonisan warga Indonesia karena tidak bisanya warga Indonesia menerima akan adanya perbedaan dan saling

menghargai perbedaan yang ada di Indonesia. Sehingga jika tidak dikelola dengan baik, maka konflik antar budaya sangat mungkin terjadi di Indonesia.

Latihan pemaafan ini perlu dilakukan agar siswa yang memiliki karakteristik temperamental selayaknya remaja dapat mengimplementasikan pemaafan. Sehingga, diharapkan siswa mampu berjalan bersama dengan siswa lainnya walaupun sempat pernah terjadi perselisihan di antara mereka. Perselisihan di antara warga sekolah merupakan hal yang wajar terjadi, akan tetapi perlu ada upaya pemaafan agar perselisihan tersebut dapat terurai.

Salah satu latihan pemaafan yang bisa dilakukan siswa adalah melalui unsur kearifan lokal. Salah satu penelitian yang mengidentifikasi karakteristik pemaafan menurut perspektif budaya Jawa adalah sebagai berikut: (1) menjalin kembali komunikasi yang memburuk atau terputus; (2) menjalin kembali relasi yang memburuk atau terputus; (3) menyelesaikan persoalan dengan baik-baik; (4) mengalah; (5) melupakan kesalahan, pengalaman, dan peristiwa yang menyakitkan; (6) sabar; (7) mengelola emosi; (8) ikhlas; (9) introspeksi; (10) meminta maaf dan memaafkan; (11) tersenyum; (12) berdoa; (13) tidak dendam; (14) tidak membenci; dan (15) perilaku positif. Dari karakteristik pemaafan di atas maka konsep pemaafan dalam konteks budaya Jawa terdapat 3 dimensi penting yang saling terkait yaitu: (1) dimensi relasional; (2) dimensi perilaku positif; dan (3) dimensi afeksional (Suharsono & Susetyo, 2017).

Latihan pemaafan juga sangat dimungkinkan mendasarkan pada kearifan lokal daerah tertentu selain budaya Jawa. Berbagai bentuk kearifan lokal dimungkinkan untuk dapat diintegrasikan dalam pelatihan pemaafan. Kearifan lokal ini diharapkan dapat

memaksimalkan bentuk pelatihan pemaafan yang dilakukan kepada siswa. Sehingga, keefektifan pelatihan pemaafan dapat dirasakan dampaknya oleh siswa-siswa yang memiliki masalah konflik interpersonal dengan siswa lainnya.

Pelatihan pemaafan terbukti dapat digunakan untuk membantu mempromosikan kesejahteraan mental (*Mental Well-Being*) siswa (Akhtar & Barlow, 2018). Dalam penelitian tersebut memiliki makna bahwa seseorang yang berhasil memberikan pemaafan pada orang yang bersalah dan menyakiti dirinya, bukan berarti mereka mengalami kegagalan dalam melakukan pembalasan dendam. Akan tetapi, lebih dari itu mereka telah mencapai kebahagiaan karena beban mereka untuk meluapkan keinginan balas dendam sudah terurai. Selain itu, kebahagiaan ini juga terwujud karena mereka kembali dapat berjalan bersama untuk menjalani kehidupan.

Selain itu, pemaafan juga terbukti berkorelasi dengan keberhasilan individu dalam menemukan kebermaknaan hidup (Zuanny, 2017). Pemaafan yang dimaksud adalah pemaafan yang spesifik pada proses pemaafan terhadap diri sendiri yang mungkin lebih sulit daripada memaafkan kesalahan orang lain. Ketika seseorang telah mencapai pemaafan pada dirinya sendiri, maka mereka telah mencapai penerimaan pada kondisi mereka saat itu. Sehingga, kesadaran terhadap kondisi mereka sendiri dapat memacu mereka untuk berbuat suatu hal yang baru dan konstruktif agar mereka bisa keluar dari permasalahan mereka.

E. Rangkuman

Manusia berbuat salah pada manusia lain itu adalah hal yang sangat mungkin terjadi, dan bisa jadi itu adalah sebuah

kewajaran. Akan tetapi, yang menjadi masalah lebih serius adalah perselisihan yang terjadi cenderung menetap dan tidak ada upaya penyelesaian, bahkan semakin tinggi kualitasnya. Perselisihan ini jika tidak segera diselesaikan, maka akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan, yang mana dampaknya dirasakan oleh kedua belah pihak.

Salah satu cara yang bisa dilakukan ketika sedang berselisih dengan orang lain adalah memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain tersebut. Pemaafan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Pemaafan sendiri secara konsep teoritis memiliki dua dimensi, yaitu (1) membuang motivasi pembalasan dendam dan penghindaran; dan (2) meningkatkan motivasi kebaikan atau kemurahan hati dan rekonsiliasi

Berpikir untuk dapat memaafkan orang lain perlu dilakukan ketika orang lain berbuat salah. Bahkan, jika tidak bersalahpun, bisa memulai meminta maaf terlebih dahulu agar situasi segera cair dan konflik segera terselesaikan. Di sekolah, konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa dapat memaafkan kesalahan orang lain. Kearifan lokal menjadi salah satu komponen yang bisa dimaksimalkan konselor dalam pemberian layanan bimbingan sebagai bahan belajar siswa untuk dapat memaafkan. Ketika seseorang dapat berlatih untuk memaafkan kesalahan orang lain, maka mereka dapat menekan aspek-aspek agresivitas, yang meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian.

BAB IX

DAMAI 5: MEMILIH KEKUATAN DARIPADA KELEMAHAN

A. Pola Memilih Kekuatan daripada Kelemahan

Seseorang lebih mudah untuk melihat keburukannya daripada kebaikan yang ada pada dirinya. Mencari sedikit kebaikan ini menjadi lebih sulit apabila manusia terus meratapi keburukan yang disebut-sebut oleh orang lain pada diri mereka yang justru hal tersebut dapat memicu dendam tidak berkelanjutan. Jika hal ini tidak segera direduksi, maka dendam yang terpendam tersebut akan meluap dan dapat menimbulkan tindakan-tindakan yang tidak diinginkan, bahkan terpikirkan sebelumnya.

Berbagai kasus terjadi sebagai akibat dari dendam manusia yang tidak terselesaikan. Sebagai salah satu contohnya adalah seseorang yang tega menghilangkan nyawa seseorang yang telah menghina dan menyebarkan keburukannya di hadapan banyak orang. Hal semacam ini seharusnya tidak terjadi selama manusia merespon positif hinaan tersebut dan justru memandang dan mencari sisi positif diri agar tidak terus meratapi keburukan-keburukan yang dilontarkan orang lain yang bisa jadi tanpa ada dasar yang kuat.

Bentuk pola pikir damai yang kelima ini adalah suatu pola pikir yang berupaya untuk menunjukkan kekuatan daripada kelemahan yang dimiliki. Hal ini dilakukan untuk mencari dan menunjukkan kebaikan dalam dirinya daripada harus meributkan

kelemahan yang menjadi cacian dan hinaan orang lain. Upaya melihat kekuatan daripada kejelekan diri dapat membuktikan dirinya dapat meredam permusuhan yang memiliki kemungkinan terjadi perselisihan dengan orang di sekitarnya.

Setiap manusia pasti memiliki kekuatan dibalik kelemahan yang dimilikinya. Akan tetapi manusia akan lebih efektif apabila lebih cenderung melihat kekuatannya daripada kelemahannya. Dalam konseling juga diharapkan konselor dapat membangun pola pikir konseli untuk tetap melihat kelebihan daripada kelemahannya atau sering disebut dengan *strength based counseling* (Kaczmarek, 2006; Park & Peterson, 2008; Smith, 2006b, 2006a; Steiner, 2009; Ungar, 2006; White, 2002).

Seseorang yang berupaya berpikir tentang kekuatannya, maka mereka mencari kekuatan dibalik kelemahan mereka ketika dikerdilkan oleh orang lain. Sehingga, hal ini akan membuat siswa menjadi pribadi yang tidak terus-menerus menjadi bahan ejekan orang lain dan mampu menunjukkan dirinya adalah pribadi yang mampu. Siswa yang berupaya berpikir tentang kekuatannya daripada harus berserah pada kelemahannya, merupakan sosok siswa yang memiliki harapan dan optimisme ketika dihadapkan situasi sulit. Dengan bahasa sederhana, harapan dan optimisme sebagai indikator siswa yang berfilosofi pada kekuatan diri (Valle, Huebner, & Suldo, 2006).

Kekuatan sendiri dapat didefinisikan sebagai apa yang membantu seseorang mengatasi kehidupan atau apa yang membuat kehidupan lebih memuaskan bagi diri sendiri dan orang lain (Smith, 2006b, 2006a). Kekuatan bukanlah sifat kepribadian yang tetap; sebaliknya, mereka berkembang dari proses kontekstual yang dinamis yang berakar dalam-dalam pada budaya

seseorang. Kekuatan yang dimiliki oleh seseorang seringkali tidak disadari oleh manusia, yang mana biasanya terhalang oleh pandangan negatif pada dirinya sendiri.

B. Kategori Kekuatan Manusia

Kekuatan manusia menjadi satu hal yang terkadang dilupakan dan tidak disadari, utamanya remaja. Kadang kekuatan mereka tertutupi oleh pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri, atau bahkan dihalangi oleh pandangan orang lain terhadap tidak mempunya atau kelemahan diri mereka. Hal ini jika tidak segera dikikis, maka akan memunculkan dorongan remaja untuk senantiasa merapati kelemahan daripada mencari dan mengidentifikasi kekuatannya. Padahal, setiap manusia di balik kelemahannya pasti ada kekuatan yang tersimpan. Kekuatan manusia sendiri memiliki beberapa kategori, yaitu (1) kekuatan kebijaksanaan; (2) kekuatan emosi; (3) kekuatan karakter kuat; (4) kekuatan kognitif; (5) kekuatan relasional; (6) kekuatan pendidikan; (7) kekuatan analitis; (8) kekuatan pekerjaan; (9); kekuatan memanfaatkan relasi sosial; dan (10) kekuatan bertahan hidup (Smith, 2006a). Beberapa kategori tentang kekuatan manusia tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Kekuatan kebijaksanaan (*wisdom*)

Selama berabad-abad, sebagian besar budaya menghargai kebijaksanaan dan kekuatan spiritual, dan karenanya, kebijaksanaan disajikan sebagai kekuatan manusia pertama yang diakui secara universal. Dengan kata lain, setiap manusia pasti memiliki kekuatan kebijaksanaan yang mungkin sebelumnya tidak mereka sadari. Kebijaksanaan biasanya berkaitan dengan usia, di mana orang tua dianggap bijaksana dan orang muda kurang

bijaksana. Hal ini yang menjadi pengaruh utamanya adalah pengalaman, karena setiap pengalaman akan menuntun seseorang untuk memiliki kelebihan akan kebijaksanaannya.

2. Kekuatan emosi

Kategori kekuatan kedua terdiri dari kekuatan emosional, seperti wawasan, optimisme, ketekunan, menempatkan masalah dalam perspektif, menemukan tujuan dalam hidup, dan memiliki kemampuan untuk bertahan. Harapan, optimisme, iman, dan cinta kehidupan juga merupakan kekuatan emosional. Kekuatan emosional menjadi lebih penting daripada kekuatan intelektual. Kekuatan emosional mampu membawa individu untuk mengelola setiap situasi krisis yang terjadi pada mereka, tetapi tidak dengan kekuatan intelektual. Bahkan, orang yang memiliki kekuatan intelektual lebih tetapi kurang memiliki kekuatan intelektual, pada akhirnya kurang mencapai keberhasilan dalam kehidupannya.

3. Kekuatan karakter kuat

Kategori kekuatan ketiga diberi label karakter kuat dan mencakup perilaku seperti integritas, kejujuran, disiplin, keberanian, dan ketekunan. Beberapa karakter tersebut menjadi salah satu tuntutan pada diri manusia, utamanya remaja, karena karakter-karakter itulah yang dapat mendorong mereka untuk mencapai sebuah keberhasilan. Terlebih dunia kerja saat ini, lebih banyak menilik karakter seseorang daripada kemampuan intelektual yang dimiliki. Hal ini menjadi bukti, bahwa karakter kuat sendiri memiliki kekuatan lebih untuk membantu individu mencapai sebuah keberhasilan daripada hanya mengandalkan kemampuan intelektual.

4. Kekuatan kognitif

Kekuatan kognitif melibatkan perolehan dan penggunaan pengetahuan, seperti kreativitas (yaitu, pemikiran baru dan produktif), rasa ingin tahu (yaitu, minat, pencarian kebaruan, dan keterbukaan terhadap pengalaman), dan cinta belajar. Selain itu, kategori keempat yang memerlukan kekuatan kreatif, seperti kemampuan untuk menghargai seni dan kemampuan untuk mengekspresikan diri secara tertulis, suara, dan bentuk seni lainnya. Sepanjang sejarah, orang telah mengakui kontribusi seni musik, visual, dan sastra terhadap pengayaan kehidupan manusia.

5. Kekuatan relasional

Kategori kekuatan kelima mencakup kekuatan relasional dan pengasuhan dan mencerminkan kekuatan seperti kemampuan individu untuk membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain, kemampuan untuk berkomunikasi, dan kapasitas untuk menjaga hubungan dengan orang lain. Berdasarkan teori humanistik yang dikembangkan oleh Maslow, orang-orang mengembangkan kekuatan relasional, berarti mereka berupaya untuk memenuhi kebutuhan psikologis mereka, yaitu kebutuhan untuk memiliki. Kekuatan relasional ini bisa berwujud seperti kasih sayang, kerja sama, toleransi, pengampunan, dan empati.

6. Kekuatan pendidikan

Kategori kekuatan keenam terdiri dari kekuatan pendidikan, yang meliputi faktor-faktor seperti gelar akademik, tingkat pencapaian pendidikan, dan pendidikan informal. Kategori kekuatan yang keenam ini akan memberikan nilai lebih pada individu dalam berinteraksi dengan orang lain, dan dengan kekuatan ini biasanya mereka lebih mampu menempatkan diri mereka secara benar ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi berkembangnya

agresivitas. Kekuatan pendidikan juga mengikis perasaan rendah diri yang sering dilayangkan pada dirinya, sehingga orang akan lebih cenderung mencari cara agar bisa keluar dari perasaan inferioritas dan merangkak menuju superioritas.

7. Kekuatan analitis

Kategori kekuatan ketujuh terdiri dari kekuatan analitis dan kognitif individu, seperti kekuatan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dan kemampuan untuk berpikir dan bernalar. Kemampuan untuk pemecahan masalah ini menjadi satu kekuatan yang perlu dimiliki oleh setiap orang, terlebih lagi remaja, karena mereka senantiasa dihadapkan pada masalah yang bisa mengantarkan pada konflik tertentu. Konflik kecil jika tidak segera muncul penyelesaiannya, maka akan menjadi konflik besar yang bisa jadi berdampak pada hal-hal yang di luar dugaan manusia. Tentunya hal-hal seperti itu menjadi sesuatu yang harus dihindari oleh setiap orang.

8. Kekuatan pekerjaan

Kekuatan individu yang terkait dengan pekerjaan dan penyedia merupakan kategori kekuatan kedelapan, yang mencakup kemampuan untuk mengamankan pekerjaan, untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka, dan untuk menghasilkan kekayaan. Kekuatan pekerjaan pada remaja usia sekolah bisa dalam bentuk kemampuan berwirausaha. Tidak banyak remaja usia sekolah yang rela dan berani berwirausaha di balik kesibukan belajar yang menjadi tanggung jawab utamanya. Bahkan, sering pula kondisi ini menjadi bahan tertawaan teman lainnya. Oleh sebab itu, daya tahan dibutuhkan oleh setiap remaja ketika mereka ingin menunjukkan kekuatannya, termasuk dalam bekerja disamping tanggung jawab utamanya untuk belajar.

9. Kekuatan memanfaatkan kekuatan sosial

Kategori kekuatan kesembilan mengacu pada kemampuan individu untuk mengamankan atau memanfaatkan kekuatan sosial dan kekuatan komunitas dengan baik. Kekuatan kesembilan ini memerlukan keterampilan remaja akan kepemimpinan untuk bisa mengorganisasikan kelompok sosialnya. Jika mereka mampu menggerakkan dan mengorganisasikan kelompok sosialnya ke arah yang positif, akan sangat dimungkinkan kelompok mereka menjadi satu kelompok yang memiliki manfaat bagi orang lain, dan bukan menjadi kelompok sosial yang justru memiliki dampak buruk bagi orang lain.

10. Kekuatan bertahan hidup

Keterampilan bertahan hidup termasuk kategori kekuatan kesepuluh, yang mencakup kemampuan untuk menghindari rasa sakit dan mempertahankan kelangsungan hidup fisik dalam suatu budaya atau masyarakat. Kekuatan bertahan hidup membantu orang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan keselamatan dasar mereka. Tentunya cara-cara mereka untuk dapat bertahan hidup dengan dilandasi bingkai norma dan adat yang berlaku.

C. Berpikir Kekuatan Diri dan Kearifan Lokal

Indonesia adalah negara yang memiliki kearifan lokal yang beraneka ragam. Berbagai kearifan lokal tersebut juga mengajarkan tentang karakter, termasuk karakter kuat pada diri remaja. Sehingga, remaja bisa belajar untuk berpikir melihat kebaikan diri daripada keburukan yang ada pada dirinya ketika terdapat orang lain yang terus menerus menjelek-jelekkannya. Hal ini penting untuk remaja usia sekolah untuk menghindari konflik yang lebih

luas, yang mana konflik-konflik ini dapat berakibat buruk pada kedua belah pihak.

Di masyarakat Jawa sebagai contohnya, terdapat ungkapan, “*Wong kang wani ngalah iku dhuwur wekasane kanthi dibarengi omong sing becik lan alus.*” Pernyataan tersebut memiliki makna bahwa “Orang yang berani mengalah akhirnya luhur budi pekertinya dengan diikuti berbicara yang baik dan halus” (Suwatno, 2019). Berdasarkan ungkapan tersebut dapat dimaknai bahwa remaja dapat belajar untuk berpikir bahwa mengalah tidak berarti sama dengan kalah. Sebaliknya, orang yang mengalah justru dia berhasil mengalahkan dirinya sendiri untuk menekan egonya yang selalu menginginkan kemenangan di hadapan banyak orang. Oleh sebab itu, orang yang berani mengalah, maka mereka tergolong orang-orang yang luhur budi pekertinya.

Contoh di atas tergolong dalam kategori kekuatan kebijaksanaan (*wisdom*). Tidak semua remaja mampu untuk memiliki kebijaksanaan tersebut. Terlebih mereka memiliki idealisme yang tinggi dan perasaan tidak mau mengalahnya yang masih tergolong tinggi. Oleh sebab itu, mereka perlu belajar untuk berpikir bahwa dengan mengalah justru akan menunjukkan bahwa mereka adalah kuat dan bukan menjadi pribadi yang lemah. Berbagai kearifan lokal yang lain sangat mungkin bisa digunakan oleh remaja untuk berlatih berpikir memilih kekuatannya daripada kelemahannya.

D. Rangkuman

Setiap manusia memiliki kekurangan di balik kekuatan yang ada pada dirinya. Mencari kelemahan juga dirasa lebih mudah dibandingkan dengan mengenali kekuatan dirinya. Tidak jarang,

kekurangan yang dimiliki oleh seseorang justru membuatnya semakin terpuruk dan merasa kurang dibanding dengan orang lain. Sehingga, kondisi ini menjadi salah satu sumber munculnya kekerasan yang dilakukan oleh remaja.

Kondisi di atas menjadi tantangan bagi remaja untuk dapat melihat dirinya dari kekuatannya jika dibandingkan melihat keburukannya. Hal ini dilakukan untuk mencari dan menunjukkan kebaikan dalam dirinya daripada harus meributkan kelemahan yang menjadi cacian dan hinaan orang lain. Upaya untuk melihat kekuatan daripada keburukan akan memutus tindak kekerasan yang dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya. Kekuatan manusia sendiri memiliki beberapa kategori, yaitu (1) kekuatan kebijaksanaan; (2) kekuatan emosi; (3) kekuatan karakter kuat; (4) kekuatan kognitif; (5) kekuatan relasional; (6) kekuatan pendidikan; (7) kekuatan analitis; (8) kekuatan pekerjaan; (9); kekuatan memanfaatkan relasi sosial; dan (10) kekuatan bertahan hidup.

Berpikir untuk dapat melihat kekuatan diri dibanding keburukan diri dilakukan ketika mereka senantiasa direndahkan oleh orang lain. Di sekolah, konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa dapat mengidentifikasi kekuatan dirinya daripada hanya meratapi keburukan dirinya yang disebut-sebutkan oleh orang lain. Kearifan lokal menjadi salah satu komponen yang bisa dimaksimalkan konselor dalam pemberian layanan bimbingan sebagai bahan belajar siswa untuk dapat melihat kekuatan dirinya. Ketika seseorang dapat berlatih untuk melihat kekuatan dirinya, maka mereka dapat menekan aspek-aspek agresivitas, yang meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian.

BAB X

DAMAI 6: MENGATUR EMOSI DIRI

A. Pola Mengatur Emosi Diri

Salah satu penyebab munculnya agresivitas pada siswa adalah ketidakmampuan mereka dalam mengontrol dan meluapkan emosi negatif. Sehingga, belum muncul kedamaian dalam dirinya. Pada kedamaian yang keenam ini memfasilitasi agar siswa mampu untuk mengontrol diri mereka ketika memiliki emosi negatif, yaitu dengan berpikir bahwa saya perlu untuk mengontrol emosi diri. Mengontrol emosi diri merupakan cara yang dapat digunakan supaya individu memahami emosi, cara mengontrol, dan mengaplikasikannya kontrol emosi diri dalam kehidupan sehari-hari.

Berpikir untuk meregulasi emosinya ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi berkembangnya agresivitas merupakan bagian penting yang dapat dilakukan oleh remaja demi terwujudnya kedamaian yang hakiki. Dengan munculnya regulasi emosi maka seseorang yang dijadikan objek kekerasan memilih untuk mengalah dan menurunkan egonya daripada harus meladeni tindakan kekerasan yang dilakukan oleh orang lain. Dengan bahasa sederhana, regulasi emosi dapat mereduksi kecenderungan seseorang memunculkan perilaku agresi (García-Sancho, Salguero, & Fernández-Berrocal, 2017; Renati, Cavionia, & Zanetti, 2011; Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).

Seseorang yang mampu berpikir untuk mengoptimalkan kemampuan regulasi emosinya menjadi salah satu indikasi bahwa seseorang tersebut memiliki kecerdasan emosi yang tinggi (García-Sancho et al., 2017). Hal ini menjadi modal besar remaja untuk menjadi pribadi yang sukses dalam kehidupannya sendiri dan di hadapan orang lain. Karena sesungguhnya berpikir untuk melakukan regulasi emosi adalah wujud seseorang untuk berdaulat terhadap perasaannya masing-masing dan berdamai dengan diri sendiri dan orang lain.

Berpikir untuk dapat mengatur emosi diri menjadi kemampuan siswa dalam mengatur diri ketika mereka dihadapkan pada situasi yang dapat berpotensi mendorong remaja meluapkan emosi, terlebih lagi jika mereka harus berhadapan dengan perbedaan pendapat, bukan tidak mungkin permasalahan sepele menjadi besar dan tidak kunjung selesai. Kemampuan untuk dapat mengatur emosi diri ini merupakan kemampuan bawaan yang kadang sering tidak disadari oleh siswa dan cenderung melepas emosi negatifnya ke hal-hal yang di luar batas nalar manusia. Ketidakmampuan siswa dalam menyadari kemampuannya dalam mengatur emosi diri mereka sendiri cenderung memiliki dampak negatif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Sehingga, kesadaran siswa yang berada pada fase perkembangan remaja ini mampu menyadari kemampuan mereka dalam mengatur emosi diri.

Pengaturan diri terhadap emosi diperlukan bagi seseorang dalam mengatur perilaku, mengambil keputusan, dan lain lain. Mengatur emosi diri merupakan kemampuan diri seseorang untuk mengatur ekspresi dan emosi dari dalam diri (Garber & Dodge, 1991). Kegagalan seseorang dalam mengatur emosi diri ini akan menghasilkan tingkah laku destruktif seperti kekerasan yang sering

dilakukan oleh remaja. Regulasi emosi diri merupakan pengalaman intrinsik yang menghasilkan emosi dan kemudian diinformasikan pada kemampuan kognitif sehingga memberikan pengaruh dan rasa emosi terhadap perilaku (Vandekerckhove, Von Scheve, Ismer, Jung, & Kronast, 2008). Emosi terjadi karena terdapat stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku.

Dalam rangka mencapai tujuan tertentu yang diharapkan oleh siswa, regulasi emosi diri merupakan salah satu kemampuan yang dapat perlu digunakan. Tujuan tertentu yang mampu dicapai oleh siswa dengan jelas dapat meningkatkan emosi seseorang (Garber & Dodge, 1991). Regulasi emosi diri merupakan fitur penting dalam kognitif dan somatik dalam mengelola perilaku untuk mencapai tujuan, tanpa instruksi eksternal atau motivasi (Eniola, 2007). Tujuan kemampuan regulasi emosi diri pada individu, yaitu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Regulasi emosi diri mengubah respons emosional dengan memodifikasi proses afektif dan kognitif, sehingga mempengaruhi dimensi aktif.

B. Komponen Mengatur Emosi Diri

Emosi merupakan bentuk perasaan dalam diri seseorang yang diekspresikan ke dalam perilaku. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi terjadi karena terdapat faktor yang melatarbelakangi. Beberapa faktor yang mendorong meningkatnya emosi, yaitu: (a) *adjustment to new environment*, (b) *social expectations of more mature behavior*, (c) *unrealistic aspirations*, (d) *social adjustments to the other sex*, (e) *school problems*, (f) *vocational problems*, (g) *obstacles to doing what he wants to do*, dan (h) *unfavorable family relationships* (Hurlock, 2001). Pendapat

selanjutnya menyatakan bahwa regulasi emosi terbentuk secara otomatis karena konteks budaya dan norma pada lingkungan (Vandekerckhove et al., 2008). Semakin tinggi norma dalam suatu lingkungan, maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki individu.

Emosi dalam diri individu terjadi karena adanya stimulus. Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menyikapi setiap stimulus. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu antara lain eksternalisasi strategi, *emotional avoidance*, *reality-focused coping*, strategi internalisasi, dan tidak terorganisir (Gross & Thompson, 2007).

1. Eksternalisasi strategi, yaitu kemampuan menyalahkan orang lain atas kesalahan sendiri.
2. *Emotional avoidance*, yaitu kemampuan untuk menyangkal emosi dengan cara memikirkan ide atau kenangan menyenangkan.
3. *Reality-focused coping*, yaitu kemampuan merespon secara fleksibel untuk menghindari stres.
4. Strategi internalisasi, yaitu kemampuan menyalahkan diri sendiri daripada harus marah kepada orang lain.
5. Tidak terorganisir, yaitu kemampuan diri dalam berperilaku dengan cara-cara merusak diri sendiri secara nyata ketika marah.

C. Tahapan Mengatur Perilaku Diri

Agresivitas yang ada pada diri remaja tentunya memiliki dampak negatif bagi siswa. Oleh sebab itu, permasalahan ini perlu upaya untuk mereduksinya. Salah satu media bagi siswa untuk belajar secara mandiri mereduksi agresivitasnya adalah dengan

memaksimalkan keterampilan regulasi emosi diri. Keterampilan regulasi emosi diri akan membantu siswa untuk belajar secara mandiri bagaimana mereka perlu meregulasi emosinya ketika terindikasi ingin meluapkan agresivitasnya. Agresivitas muncul sebagai dampak dari ketidakmampuan siswa meregulasi emosinya.

Tahapan-tahapan dalam pengendalian dan kontrol emosi dalam diri pengguna zat yaitu:

1. Pertimbangan emosi dalam proses afektif atau perasaan yang yang diungkapkan.
2. Mampu membedakan regulasi emosi dari berbagai bentuk pengaturan dalam diri (kontrol emosi dalam diri).
3. Penyusunan kerangka kerja dalam diri individu untuk mengatur berbagai jenis kontrol emosi. Kerangka kerja untuk mengevaluasi hasil kontrol diri sesuai tahap perkembangan anak dan orang dewasa.
4. Individu tertarik pada pengaturan emosi dan jenis emosi yang telah dipahami (Gross & Thompson, 2007).

Proses regulasi emosi dapat terjadi secara disadari maupun tidak disadari, dan dapat berfungsi untuk meredam, meningkatkan, mempertahankan, dan mengganti emosi tertentu (Hrubes, Feldman, & Tyler, 2004; Philippot & Feldman, 2004). Kemampuan dalam mengatur emosi diri secara umum menurut Miller & Brown (Neal & Carey, 2005) terdiri dari tujuh tahap yaitu *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assessing* (Neal & Carey, 2005).

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan.

Pada tahap ini merupakan langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber terkait kemampuan

mengatur emosi diri dalam upayanya mereduksi agresivitas. Bagaimana persepsi yang muncul pada diri siswa tentang agresivitas dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah faktor munculnya agresivitas yang berasal dari luar diri siswa. Contohnya karena siswa ingin dianggap jantan dan keren oleh siswa perempuan, maka ia cenderung untuk mendapatkan pengakuan itu dan cenderung mudah untuk meluapkan agresivitasnya. Sedangkan faktor internal adalah karena dorongan diri siswa itu sendiri untuk meluapkan agresivitasnya. Contohnya siswa memiliki tidak memiliki pemahaman akan dampak agresivitas, sehingga ia kesulitan mengontrol diri untuk tidak memunculkan agresivitasnya dalam bentuk tingkah laku.

Informasi-informasi awal siswa tentang agresivitas akan menentukan perilaku yang muncul pada diri siswa. Jika pada diri siswa muncul persepsi yang mendorong muncul dan berkambangnya agresivitas, tentunya siswa akan lebih berpotensi untuk meluapkan agresivitasnya dalam bentuk tingkah laku tanpa memiliki kemampuan untuk melakukan regulasi emosi diri. Contohnya, jika siswa memiliki persepsi bahwa agresivitas adalah salah satu perilaku yang dianggap jantan dan keren bagi siswa perempuan, tentunya persepsi ini akan mendorong siswa untuk memunculkan agresivitasnya jika ada kesempatan.

b. *Evaluating* atau mengevaluasi

Pada tahap yang kedua adalah mengevaluasi. Mengevaluasi merupakan menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya serupa. Pada tahap ini siswa akan

didorong untuk menganalisis berbagai kondisi yang mengarah pada agresivitas siswa.

Pendapat seseorang terhadap suatu kondisi tentunya memiliki pengaruh pada kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi diri dan mereduksi agresivitas yang akan muncul. Contohnya adalah ketika pendapat seseorang tidak diperhatikan orang lain dan justru direndahkan orang lain. Hal ini jika seseorang tersebut memiliki evaluasi diri yang baik dengan kondisi yang dialaminya, tentunya ia akan berupaya untuk melihat dirinya sendiri alasan apa yang mendorong orang lain untuk tidak memperhatikan pendapatnya. Sehingga evaluasi diri ini akan berujung pada perbaikan diri tanpa harus muncul agresivitas dan bertindak menyakiti orang lain. Sebaliknya jika seseorang memiliki evaluasi diri yang destruktif, ia akan menyalahkan orang lain dan tidak terima orang lain tidak memperhatikan pendapat kita dan berujung pada munculnya agresivitas yang cenderung menyakiti orang lain.

c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan

Membuat suatu perubahan, merupakan sikap dimana individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Hal ini akan menuntun siswa untuk berperilaku konstruktif yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Membuat suatu perubahan menjadi tuntutan pada diri remaja agar mereka terhindar dan mengelola emosi yang dapat berpotensi kepada munculnya agresivitas. Perubahan menjadi tuntutan remaja saat ini karena unsur ini yang menjadi motor pendorong remaja untuk meminimalisir agresivitas. Hal ini bisa dilakukan remaja dengan membandingkan hal-hal yang biasa dilakukan dengan hal-

hal yang seharusnya dilakukan ketika terjadi peristiwa yang dapat menjadi pemicu munculnya agresivitas.

Ilustrasi di atas sebagai contohnya adalah ketika terjadi peristiwa pendapat seseorang tidak diperhatikan orang lain dan justru direndahkan orang lain. Situasi tersebut pada kondisi umum dapat mendorong respon negatif remaja. Remaja akan merasa diremehkan dan ini akan memicu ketidakstabilan emosi yang mengarah pada tingginya agresivitas. Oleh sebab itu, kondisi yang umumnya terjadi tersebut perlu adanya perubahan pada diri remaja. Perubahan tersebut diharapkan remaja mampu menerima diri dan mengevaluasi diri apa yang salah pada dirinya sehingga temannya kurang memperhatikan pendapatnya. Hal ini tentunya akan mengarah kepada kestabilan emosi yang tidak mengarah pada semakin tingginya agresivitas siswa.

d. *Searching* atau mencari solusi.

Mencari solusi merupakan kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dengan mencari jalan keluar dari suatu permasalahan. Jika suatu permasalahan tidak segera dicari jalan keluarnya, tentunya hal ini akan menimbulkan banyak dampak negatif utamanya pada diri siswa. Termasuk agresivitas, masalah ini akan menimbulkan banyak dampak negatif jika tidak segera terselesaikan. Salah satunya adalah munculnya persepsi siswa yang buruk terhadap iklim sekolah yang dapat berpengaruh pada turunnya nilai akademik siswa.

Jalan keluar perlu untuk segera dicari dan ditemukan daripada hanya sekedar membicarakan masalah, utamanya masalah agresivitas. Oleh sebab itu, siswa perlu didorong dan dikembangkan kesadarannya bahwa ia mampu merencanakan dan mengimplementasikan solusi agar ia dapat keluar dari

permasalahannya. Hal ini dilakukan siswa agar mereka segera mampu berkembang secara optimal.

e. *Formulating* atau merancang suatu rencana.

Merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung secara efisien dan efektif. Rencana tindakan ini penting bagi siswa karena tanpa ada perencanaan yang matang, siswa tidak akan bisa maksimal dalam pencapaian target. Rencana tindakan berisi deskripsi komprehensif tentang bagaimana siswa akan melaksanakan regulasi emosi diri dan kapan rencana tersebut akan dilaksanakan.

Perencanaan yang dibuat siswa ketika memunculkan emosi yang konstruktif tidak hanya sekedar rencana. Siswa diharapkan dapat membuat perencanaan yang sederhana, dapat dicapai, terukur, dapat segera dicapai, dapat dikontrol, terus dilakukan, dan merupakan komitmen dari pembuat rencana. Hal ini akan membantu siswa untuk dapat benar-benar menunjukkan emosi yang konstruktif ketika dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.

f. *Implementing* atau menerapkan rencana.

Menerapkan rencana, yaitu mengarah pada aksi atau tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses. Suatu perencanaan yang matang tidak akan berguna dengan maksimal tanpa adanya tindakan nyata. Tindakan nyata yang dilakukan diharapkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh siswa. Sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang dilakukan oleh siswa. Sejatinya salah satu ciri keberhasilan dalam konseling adalah

terjadinya perubahan tingkah laku sesuai tujuan awal yang ingin dicapai.

Pada tahap ini siswa akan belajar bagaimana menerapkan kemampuan *self-regulation of emotion*. Hal-hal yang dilakukan siswa adalah mengidentifikasi tindakan konkret bagaimana siswa melakukan regulasi emosi diri dan kapan saja regulasi emosi diri dapat diterapkan agar mereduksi niat siswa untuk berbuat agresi, menyakiti orang lain baik secara verbal maupun nonverbal.

- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

Pada tahap ini siswa berupaya untuk mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat oleh siswa itu sendiri. Hasil pengukuran ini akan menentukan siswa telah berhasil melakukan regulasi emosi diri guna mereduksi agresivitasnya atau belum. Jika sudah berhasil meregulasi emosi diri guna mereduksi agresivitasnya, maka perlu diukur sejauh mana perubahan tingkah lakunya. Jika belum berhasil mencapai perubahan tingkah laku, maka perlu diidentifikasi apa yang salah dari usaha regulasi emosi diri yang dilakukan oleh siswa.

Kegiatan *assessing* perlu dilakukan oleh siswa agar mereka benar-benar bisa merasakan pengaruh signifikan dari latihan regulasi emosi diri yang dilakukan. Sehingga hasil dari penilaian efektivitas oleh siswa sendiri ini dapat menjadi dasar bagi konselor untuk melakukan tindak lanjut. Hal ini dilakukan agar siswa mendapatkan manfaat sebanyak-banyaknya dari latihan yang dilakukan. Tindak lanjut yang dilakukan konselor bisa dengan mengajak siswa bertukar pengalaman dalam menggunakan keterampilan-keterampilan yang dipelajari, memberi dorongan dan

pengarahan lebih lanjut atau meminta bantuan dalam meningkatkan keterampilan yang telah dipelajari tersebut.

D. Mengatur Emosi Diri dan Kearifan Lokal

Remaja yang belajar untuk mengatur emosi dirinya sendiri perlu didukung oleh berbagai pihak agar hasilnya maksimal. Ini dilakukan mengingat beragamnya permasalahan yang dimiliki oleh siswa kaitan dengan perilaku agresi masa kini. Bahkan, faktor budaya selain memiliki dampak positif terhadap berkembangnya kemampuan remaja untuk mengatur emosi diri, ternyata budaya juga menjadi salah satu faktor berkembangnya berbagai macam bentuk agresivitas yang dilakukan oleh remaja masa kini.

Beberapa kasus tentang munculnya kekerasan yang dilakukan remaja salah satu faktor penyebab utamanya adalah karena budaya. Sejarah di Indonesia kaitan dengan ini adalah fenomena Dayak dan Madura di daerah Sampit, yang mana karena pengaruh budaya, terjadi pertikaian luar biasa bahkan banyak korban jiwa bermunculan (Khoiriyah, Indradi, & Idris, 2014). Pasca konflik tersebut, berbagai dinamika interaksi sosial antara kedua etnis tersebut muncul. Tantangan untuk bertahan hidup pada kedua etnis tersebut, utamanya etnis Madura sangat tinggi pasca terjadi konflik berdarah tersebut.

Akan tetapi, di sisi lain budaya sangat penting untuk dimaksimalkan sebagai kendaraan konselor untuk membelajarkan siswa untuk dapat mengatur emosi dirinya sendiri, sehingga mereka mampu untuk meminimalisir agresivitasnya yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Konsep regulasi emosi memiliki persamaan dengan salah satu konsep kearifan lokal di Indonesia, yaitu konsep mawas diri Suryomentaram. Mawas diri merupakan

suatu metode olah rasa yang dijelaskan oleh Suryomentaram sebagai latihan untuk memilah-milahkan rasa sendiri dengan rasa orang lain untuk meningkatkan kemampuan menghayati rasa orang lain (Pratisti & Prihartanti, 2012). Dengan mawas diri seseorang akan merasa bahagia atau senantiasa *nyawang karep* yang sering berubah-ubah. Konsep mawas diri itu memiliki kesamaan dengan konsep regulasi emosi dalam budaya barat bahwa setiap orang punya kemampuan untuk menentukan dan mengendalikan setiap emosi yang muncul ketika mereka dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan perilaku agresi.

Berbagai penelitian juga dilakukan dan terbukti bahwa beberapa permainan tradisional Indonesia memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan regulasi emosi pada anak (Afrianti, 2014; Raharjo, 2017; Yani, 2017). Akan tetapi, penelitian-penelitian tersebut beberapa di antaranya dilakukan untuk anak-anak. Tidak menutup kemungkinan, implementasi permainan tradisional yang dimodifikasi dapat diterapkan dalam pelayanan bimbingan dan konseling guna melatih siswa akan keterampilan regulasi emosinya.

E. Rangkuman

Setiap manusia memiliki emosi. Emosi yang ada pada setiap manusia tidak bisa dihilangkan, yang bisa dilakukan adalah menekan dan melampiaskan. Jika emosi itu terus-menerus ditekan tanpa ada luapan sedikitpun, maka ini akan memunculkan ketegangan pada diri manusia. Selain itu, jika emosi itu terus-menerus diluapkan, tanpa ada upaya untuk menekannya, maka agresivitas yang merupakan naluri manusia akan terluapkan. Oleh sebab itu, manusia, termasuk dalam hal ini adalah remaja perlu

untuk meregulasi emosinya agar mereka bisa menempatkan emosinya secara tepat baik dalam hal menekan maupun meluapkan.

Kemampuan untuk dapat mengatur emosi diri ini merupakan kemampuan bawaan yang kadang sering tidak disadari oleh siswa dan cenderung melepas emosi negatifnya ke hal-hal yang di luar batas nalar manusia. Ketidakmampuan siswa dalam menyadari kemampuannya dalam mengatur emosi diri mereka sendiri cenderung memiliki dampak negatif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain. Pengaturan diri terhadap emosi diperlukan bagi seseorang dalam mengatur perilaku, mengambil keputusan, dan lain lain. Mengatur emosi diri merupakan kemampuan diri seseorang untuk mengatur ekspresi dan emosi dari dalam diri.

Berpikir untuk dapat meregulasi emosi dirinya dilakukan ketika remaja dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan agresivitas. Di sekolah, konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa dapat meregulasi emosi dirinya. Kearifan lokal menjadi salah satu komponen yang bisa dimaksimalkan konselor dalam pemberian layanan bimbingan sebagai bahan belajar siswa untuk dapat meregulasi emosi dirinya. Ketika seseorang dapat berlatih untuk meregulasi emosi dirinya, maka mereka dapat menekan aspek-aspek agresivitas, yang meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian.

BAB XI

DAMAI 7: MENGATUR PERILAKU DIRI

A. Pola Mengatur Perilaku Diri

Keinginan manusia untuk berpikir dalam mengatur perilaku juga perlu dilakukan yang mana mereka punya pola pikir bahwa yang mampu mengatur dan meredam perilakunya adalah dirinya sendiri. Bukan menjadi sesuatu yang mudah bagi manusia untuk mengendalikan perilakunya, tetapi pola pikir ini perlu dikembangkan manusia agar manusia tidak memiliki niatan untuk menunjukkan perilaku yang menyakiti orang lain.

Wujud dari pola pikir ini adalah bagaimana remaja menjunjung sebuah kebebasan. Kebebasan yang dimaksud bukan bebas melakukan tindakan apapun tanpa batas, tetapi kebebasan yang terikat dan terbatas oleh keimanan (Afshah, 1996). Tampaknya kebebasan yang terikat itu sendiri seringkali dilupakan oleh remaja masa kini sehingga remaja cenderung melakukan sesuatu sesuai dengan prinsip rasa senang dan keinginan dari remaja tersebut. Terlebih lagi, pada fase remaja sering ditemui kasus remaja yang tidak mampu berpikir panjang terhadap segala keputusan yang telah dipilihnya. Yang justru dampak buruk akan mereka sesali ketika mereka sudah menanggung dampak negatif tersebut.

Konsep berpikir damai ini sesuai dengan konsep pengaturan diri pada diri manusia. Konsep tersebut memiliki makna bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya sesuai

dengan keinginan dan nilai yang dipegang oleh manusia tersebut (Bandura, 1991; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Zimmerman, 2000). Keterampilan ini juga menjadi salah satu keterampilan yang perlu dimiliki remaja untuk menunjang remaja menuju identitas sukses. Pengaturan diri sendiri menjadi variabel penting untuk menunjang manusia untuk berpikir damai dan tidak menunjukkan perilaku agresi (DeWall, Baumeister, Stillman, & Gailliot, 2007; Healey, 1967; Keller, Hurst, & Uskul, 2008). Tanpa adanya sebuah kemampuan pengaturan diri, maka remaja akan cenderung mudah meluapkan naluri merusaknya tanpa berpikir dampak apa yang mereka dapatkan setelah melakukan tindakan merusak tersebut.

Pola pengaturan perilaku diri manusia memiliki pengaruh terhadap kenakalan remaja (Manab, 2016). Salah satu kenakalan remaja yang menjadi imbas dari buruknya seseorang dalam mengatur pola perilaku remaja adalah munculnya perilaku agresi pada diri remaja (Rosalinda & Satwika, 2019). Berdasarkan penelitian tersebut memiliki makna bahwa semakin baik kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya, maka semakin rendah perilaku agresi yang muncul. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya, maka semakin tinggi perilaku agresi yang muncul.

Mengatur perilaku diri merupakan suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri (Soekadji, 1983). Seorang remaja yang dapat mengatur perilaku dirinya sendiri diharapkan mampu membawa dirinya ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan. Dengan bahasa lain, bisa dikatakan bahwa raja bagi diri manusia itu adalah diri mereka sendiri dan

bukan orang lain. Sehingga, seseorang yang telah mengenali siapa dirinya, maka logisnya mereka dapat mengarahkan dirinya sendiri demi tercapainya tujuan hidup mereka.

Kaitan dengan agresivitas, setiap remaja memiliki kemampuan dan peluang untuk terus menunjukkan dan menguatkan agresivitas atau justru sebaliknya, yaitu menekan berkembangnya agresivitas. Pengaturan remaja akan kedua pilihan perilaku tersebut, tergantung pada kemauan dari remaja atau pengaruh dari lingkungan di sekitarnya. Seorang remaja yang terus menunjukkan dan menguatkan agresivitasnya, maka mereka cenderung untuk memenuhi naluri merusak mereka, baik merusak diri sendiri maupun orang lain. Sebaliknya, seorang remaja yang berupaya menekan agresivitasnya, maka mereka cenderung untuk menekan naluri merusak mereka, baik merusak diri sendiri maupun orang lain.

B. Prosedur Mengatur Perilaku Diri

Mengatur perilaku diri menjadi satu kemampuan yang perlu dilatih, utamanya bagi mereka yang masih berada pada fase perkembangan remaja. Mereka cenderung memiliki pola perilaku yang labil dan seringkali tidak terkontrol. Sehingga remaja cenderung mudah menyesali perbuatan negatif yang dilakukan ketika mereka sudah merasakan dampak negatifnya, belum mampu berpikir matang agar mereka menekan perilaku negatif yang hendak mereka lakukan. Dengan kata lain, mereka cenderung berpikir pendek dan tidak jangka panjang.

Remaja perlu memahami prosedur dari pola mengatur perilaku diri ketika mereka berlatih tentang kemampuan tersebut. Hal ini dilakukan agar mereka memiliki pengetahuanh operasional

bagaimana caranya mengatur pola perilaku mereka sendiri dengan caranya sendiri. Prosedur ini melibatkan subjek dalam beberapa tahap, yaitu (1) menentukan sasaran tingkah laku; (2) memonitor tingkah laku; dan (3) mengevaluasi perkembangan tingkah laku.

1. Menentukan sasaran tingkah laku yang hendak dicapai

Pada prosedur yang pertama ini, siswa perlu untuk menentukan tingkah laku yang ingin di kelola. Hal ini dilakukan oleh siswa dengan tujuan agar siswa mengetahui dengan jelas letak perilaku yang menjadi target untuk dikelola. Dalam hal ini, fokus perilaku yang perlu dikelola oleh siswa adalah perilaku agresi, yang mana perilaku ini sering dilakukan oleh siswa dan berdampak negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Sasaran tingkah laku agresi yang sering dilakukan oleh siswa biasanya bentuknya beragam. Sehingga, mereka perlu menentukan bentuk perilaku yang spesifik dari perilaku agresi yang biasa mereka lakukan. Tentunya bentuk permasalahan perilaku agresi antara siswa satu dengan yang lainnya berbeda. Motif seorang siswa melakukan perilaku agresi juga berbeda. Oleh sebab itu, dalam hal ini mereka perlu tahu dengan jelas kaitan dengan bentuk-bentuk perilaku agresi yang sering mereka lakukan dan perlu untuk dikontrol agar mereka dapat belajar untuk menekannya.

2. Memonitor tingkah laku dengan cara menentukan sendiri prosedur yang hendak dipakai untuk memonitor perkembangan yang sudah dicapai.

Pada prosedur ini, siswa dapat memantau sendiri kaitan dengan perilaku negatif yang sering muncul. Dalam hal ini perilaku negatif yang dipantau oleh siswa adalah perilaku agresi. Dalam proses memonitor tingkah laku diri, siswa berupaya untuk mengamati segala bentuk perilaku agresi tentang dirinya sendiri

dan bagaimana kaitannya dengan lingkungan di sekitarnya. Memonitor tingkah laku diri ini penting agar mereka memiliki kepekaan dan kesadaran akan perilaku agresi yang sering mereka lakukan dan bagaimana dampaknya pada diri mereka sendiri dan juga orang lain.

Kesadaran seorang remaja akan bentuk agresivitas yang dilakukan, akan memberikan dorongan pada mereka untuk menekan perilaku negatif yang biasa dilakukan. Tanpa adanya kesadaran tersebut, maka mereka cenderung terbiasa menikmati dan meluapkan agresivitas yang biasa mereka lakukan karena dengan perilaku itu semua, maka kepuasan remaja akan terpenuhi. Jika kebiasaan itu tidak berupaya untuk ditekan, maka kebiasaan negatif itu akan menjadi kepribadian yang melekat pada seorang remaja dan akan sangat mungkin untuk terjadi pada teman lainnya.

Setelah menyadari akan munculnya agresivitas yang dilakukan, mereka perlu untuk menekan dan menggantinya dengan perilaku baru yang lebih baik. Upaya mereka untuk menghentikan agresivitas juga perlu dipantau oleh diri mereka sendiri. Sehingga perubahan yang terjadi sifatnya permanen. Ini penting dilakukan oleh diri remaja itu sendiri karena untuk mengawal proses terjadinya perubahan pada diri remaja yang awalnya sering meluapkan agresivitas menjadi pribadi yang mampu menekan segala bentuk dorongan negatif untuk menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Dalam bahasa kiasan, seorang remaja ibarat sedang berkendara sepeda motor, mereka perlu dapat mengontrol dirinya, kapan mereka harus menginjak gas dan kapan harus menginjak rem.

3. Mengevaluasi perkembangan tingkah laku

Pada prosedur yang ketiga ini, remaja perlu untuk menilai keberhasilan dari perubahan tingkah laku yang dialami. Hal ini dilakukan agar mereka memahami dimana posisi mereka ketika mereka berupaya untuk dapat mengontrol perilaku mereka sehingga pola perilaku yang muncul adalah perilaku yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Selain itu, pada prosedur ini mereka juga dapat sekaligus mengevaluasi kendala-kendala yang muncul ketika mereka sedang berupaya untuk membuat perubahan dengan menekan agresivitas yang sering mereka luapkan. Pada dasarnya setiap usaha seorang remaja untuk menuju sebuah perubahan positif, kecenderungan memiliki kendala dan tantangan. Sehingga, kondisi ini perlu diantisipasi agar perubahan menuju ke arah positif dapat segera dapat tercapai.

Pendapat lain, mengatakan bahwa terdapat tiga varian dalam teknik pengelolaan diri, yakni pantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*stimulus control*), dan mengganjar diri (*self-reward*) (Cormier, Nurius, & Osborn, 2008).

1. Pantauan diri

Pada tahap pertama ini siswa dapat memantau kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Siswa dapat melihat bentuk perilaku apa saja yang muncul. Sebagai contohnya adalah, siswa mencatat perilaku-perilaku yang ingin diubah atau perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan. Dengan adanya pemantauan diri ini, diharapkan mereka semakin menyadari bentuk-bentuk perilaku negatif yang muncul pada diri mereka dan sudah sampai mana perubahan yang diinginkan itu tercapai.

2. Pengendalian stimulus

Pada tahap yang kedua ini, siswa dapat membuat perencanaan lingkungan melibatkan memodifikasi keadaan yang mendahului atau menimbulkan suatu tingkah laku. Siswa yang membuat perencanaan lingkungan, mereka akan sedikit demi sedikit belajar untuk mengenali perilaku diri dan memodifikasi perilaku diri. Contoh perencanaan lingkungan bisa melibatkan lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Lingkungan ini tidak selamanya mendukung terjadinya perubahan tingkah laku positif pada siswa, oleh sebab itu mereka perlu mendorong diri mereka sendiri untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegagalan modifikasi lingkungan.

3. Mengganjar diri

Bentuk-bentuk mengganjar diri yang dimaksud pada tahap yang ketiga ini di antaranya adalah penggunaan pujian diri, megkritik diri, dan memberikan kesan senang atau tidak senang terhadap citra diri. Sedangkan sebagai konsekuensi perilaku eksternal adalah mencakup kontak pribadi misalnya, “jika saya dapat melakukan...., maka saya akan mendapatkan....”. Hal ini akan sangat efektif bagi siswa untuk membantu dirinya sendiri untuk melakukan perubahan perilaku dan mempertahankannya.

C. Model Pengaturan Perilaku Diri

Model pengaturan perilaku diri berkaitan dengan apa yang dipilih individu untuk dilakukan dan bagaimana mereka berusaha mencapai tujuan mereka. Dalam istilah yang lebih formal, kita dapat membedakan tiga komponen proses pengaturan diri, yaitu (1) pemilihan sasaran; (2) persiapan untuk aksi, dan (3) siklus perilaku

cybernetic (terdiri dari beberapa proses komponen) (Markus & Wurf, 1987).

1. Pemilihan sasaran

Tahap pertama dalam proses pengaturan perilaku diri adalah tahap pemilihan tujuan. Sebelum remaja dapat secara efektif mengatur perilaku mereka, orang harus memilih tujuan; mereka harus memutuskan apa yang menjadi latar belakang mereka untuk melakukannya. Banyak ahli teori motivasi berasumsi bahwa tujuan muncul dalam konteks kerangka nilai-harapan. Model nilai-harapan menganggap orang memilih tujuan sesuai dengan harapan mereka untuk mencapai tujuan, bersamaan dengan nilai positif yang mereka tempatkan untuk mencapai tujuan dan nilai negatif yang tidak mereka tempatkan untuk mencapai tujuan.

2. Persiapan untuk aksi

Setelah mengadopsi suatu tujuan, orang bersiap untuk mencapainya. Ini adalah tahap kedua dalam proses pengaturan perilaku diri. Di sini, orang mengumpulkan informasi, membuat skenario tentang kemungkinan hasil, dan terlibat dalam praktik perilaku (latihan). Singkatnya, mereka merancang dan mempersiapkan diri untuk mengimplementasikan rencana untuk mencapai tujuan mereka. Tentu saja, tidak semua perilaku cocok dengan model ini. Seperti disebutkan sebelumnya, kadang-kadang orang bertindak impulsif tanpa banyak pemikiran. Perilaku impulsif jenis ini tidak dipertimbangkan dalam kerangka ini.

3. Siklus perilaku *cybernetic*

Tahap ketiga dalam proses pengaturan diri telah dikonseptualisasikan sebagai siklus aksi *cybernetic*. *Cybernetic* adalah studi tentang bagaimana entitas menggunakan informasi untuk mengatur tindakan mereka. Ilustrasi siklus aksi *cybernetic*

dapat digambarkan melalui termostat dan perapian. Sebuah termostat dilengkapi kemampuan untuk merasakan suhu di suatu ruangan. Suhu ruangan kemudian dibandingkan dengan nilai yang diinginkan. Jika suhu saat ini di ruangan di bawah nilai yang diinginkan, termostat menyalakan tungku, panas menyala, dan perbedaan berkurang. Ketika standar terpenuhi, tungku mati.

D. Mengatur Perilaku Diri dan Kearifan Lokal

Munculnya perilaku agresi pada diri remaja salah satunya disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengontrol tingkah lakunya sehari-hari. Remaja tersebut cenderung untuk meluapkan perilaku merusak daripada menekan perilaku tersebut. Terlebih lagi, sering remaja tidak berpikir panjang terhadap akibat perilaku merusak yang mereka lakukan dan baru akan diratapi ketika mereka sudah mengalami situasi sulit sebagai dampak dari perilaku agresi yang mereka lakukan.

Dimensi budaya atau kearifan lokal dapat dimanfaatkan oleh konselor guna melaksanakan pelayanan bimbingan konseling untuk membantu siswa belajar berpikir bagaimana cara untuk mengontrol perilaku mereka yang sering kali meledak-ledak tanpa kontrol. Terlebih lagi jika rema dihadapkan pada konflik interpersonal, mereka lebih mudah untuk meluapkan agresivitasnya dan dengan sengaja berani menyakiti orang lain. Lebih jauh, muncul kepuasan tersendiri apabila mereka berhasil menyakiti orang lain dengan cara mereka.

Perspektif Emha Ainun Najib, budayawan Indonesia mengungkapkan bahwa hidup manusia itu “harus pintar ngegas dan ngerem” (Nadjib, 2016). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dipahami bahwa manusia perlu memiliki keterampilan dan

kemampuan dalam menempatkan perilakunya. Manusia perlu punya kemampuan untuk memilah kapan mereka harus meluapkan tingkah lakunya, dan kapan harus menekan tingkah lakunya. Jika manusia hanya bisa meluapkan tingkah lakunya, maka berbagai tindakan destruktif akan muncul dan tidak dapat dikontrol oleh konsep nilai pada setiap manusia. Sebaliknya, jika manusia hanya bisa menekan tingkah lakunya, maka mereka akan kesulitan dalam mengaktualisasikan dirinya untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya. Sehingga, setiap manusia perlu untuk berpikir bagaimana mengatur pola perilakunya dan perilaku yang dimunculkan adalah perilaku yang memberikan manfaat bagi orang lain, bukan kerugian bagi orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri. Cara untuk mengendalikan dirinya sendiri tentunya berdasarkan kemampuan dan keunikan diri mereka sendiri. Terlebih pada zaman sekarang, degradasi moral yang ditunjukkan dengan berbagai permasalahan yang kompleks dilakukan oleh remaja. Salah satu penyebabnya adalah ketidakmampuan mereka dalam mengelola dirinya dengan batasan norma dan nilai yang berlaku di lingkungan mereka. Bahkan, remaja sudah memahami aturan dan norma yang berlaku di lingkungannya, akan tetapi dengan sengaja mereka abai dengan itu semua.

E. Rangkuman

Jika pada bagian sebelumnya telah dibahas tentang kemampuan manusia untuk meregulasi emosinya, pada bagian ini manusia perlu berpikir untuk meregulasi perilaku dirinya. Hal ini tidak lain dan tidak bukan karena yang mampu mengatur perilaku

manusia adalah manusia itu sendiri. Konselor sekolah dapat memberikan kontrol terhadap bagaimana remaja dalam memikirkan perilakunya menjadi bentuk perilaku yang lebih baik.

Mengatur perilaku diri merupakan suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri. Kaitan dengan agresivitas, setiap remaja memiliki kemampuan dan peluang untuk terus menunjukkan dan menguatkan agresivitas atau justru sebaliknya, yaitu menekan berkembangnya agresivitas. Prosedur ini melibatkan subjek dalam beberapa tahap, yaitu (1) menentukan sasaran tingkah laku; (2) memonitor tingkah laku; dan (3) mengevaluasi perkembangan tingkah laku.

Berpikir untuk dapat meregulasi perilaku dirinya dilakukan ketika remaja dihadapkan pada situasi yang berpotensi memunculkan agresivitas. Di sekolah, konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa dapat meregulasi perilaku dirinya. Kearifan lokal menjadi salah satu komponen yang bisa dimaksimalkan konselor dalam pemberian layanan bimbingan sebagai bahan belajar siswa untuk dapat meregulasi perilaku dirinya. Ketika seseorang dapat berlatih untuk meregulasi perilaku dirinya, maka mereka dapat menekan aspek-aspek agresivitas, yang meliputi fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian.

BAB XII

PENUTUP

Permasalahan agresivitas pada remaja semakin beragam dan kompleks bentuknya. Bahkan agresivitas pada zaman sekarang sudah menjalar ke media sosial, yang mana hampir setiap remaja mengenal dan menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka. Permasalahan perilaku agresi di media sosial menjadi menonjol akhir-akhir ini karena tidak ada kekhawatiran pelaku akan dibalas secara langsung oleh korban ketika agresivitas remaja itu diluapkan di media sosial. Sehingga, keberanian mereka untuk menyakiti orang lain melalui media sosial lebih tinggi daripada dilakukan secara tatap muka langsung.

Pada zaman sekarang, agresivitas remaja perempuan juga cenderung meningkat. Bahkan, hasil terdapat hasil penelitian yang menyebutkan bahwa agresivitas perempuan tidak jauh berbeda tingkatnya dengan laki-laki. Remaja laki-laki lebih cenderung untuk meluapkan agresivitasnya baik proaktif maupun reaktif dengan teman sebayanya, lebih menekankan pada agresi fisik maupun verbal. Berbeda dengan perempuan, agresivitas mereka diluapkan dalam bentuk kebencian dan kemarahan, yang mana kebencian dan kemarahan mereka akan cenderung menetap lebih lama jika dibandingkan dengan remaja laki-laki. Bahkan tidak jarang pula ditemukan agresivitas remaja perempuan diluapkan dalam bentuk fisik dan verbal.

Permasalahan agresivitas remaja usia sekolah ini perlu ada upaya penanganan agar kecenderungan mereka untuk meluapkan agresivitas mereka bisa di tekan dan dapat meminimalisir perilaku agresinya. Pada buku ini dikembangkan sebuah model bimbingan yang menggunakan ide-ide pokok dari pendidikan kedamaian, yang dalam buku ini disebut dengan bimbingan kedamaian. Model bimbingan kedamaian ini dirancang untuk mereduksi agresivitas remaja. Akan tetapi, tidak menutup kemungkinan bimbingan kedamaian ini dapat digunakan untuk membantu remaja keluar dari tekanan hidupnya seperti menekan perilaku *bullying*, *cyberbullying*, kekerasan fisik maupun non fisik, bahkan percobaan bunuh diri, dan lain sebagainya.

Bimbingan kedamaian yang dikembangkan dan termuat dalam buku ini terdiri dari tujuh komponen utama, yang digunakan untuk mengintervensi aspek-aspek dari agresivitas, baik fisik, verbal, kemarahan, dan kebencian. Ketujuh komponen dari bimbingan kedamaian tersebut adalah (1) rendah hati terhadap idealisme; (2) kontrol diri terhadap persamaan; (3) toleransi terhadap perbedaan; (4) memaafkan kesalahan orang lain; (5) memilih kekuatan daripada kelemahan; (6) mengatur emosi saya; dan (7) mengatur perilaku saya.

Bimbingan kedamaian ini dapat diimplementasikan dalam dua jenis layanan bimbingan dan konseling. Pertama, bimbingan kedamaian diimplementasikan dalam layanan bimbingan klasikal. Kedua, bimbingan kedamaian diimplementasikan dalam layanan bimbingan kelompok. Implementasi dari bimbingan kedamaian ini diharapkan dapat menekan agresivitas remaja yang mana agresivitas remaja ini dapat berdampak buruk bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Konselor perlu menumbuhkan kreatifitasnya agar bimbingan kedamaian yang diimplementasikan tidak membosankan dan menarik bagi siswa. Terlebih remaja pada zaman sekarang, akan mudah bossa apabila mereka diberikan layanan bimbingan dan konseling yang tidak kreatif dan inovatif. Oleh sebab itu, penggunaan kearifan lokal sangat penting untuk menambah nilai lebih dan keefektifan dari bimbingan kedamaian itu sendiri. Kearifan lokal yang digunakan oleh konselor bisa merujuk dan memodifikasi kearifan lokal di daerahnya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. F. C. J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. Boston: Allyn and Bacon a Division of Simon and Schuster Inc.
- Afrianti, N. (2014). Permainan Tradisional, Alternatif Media Pengembangan Kompetensi Sosial-emosi Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Afshah, H. (1996). Faith and freedom: Women's human rights in the Muslim world. *Development in Practice*, 6(3), 272–278.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107–122.
- Anand, S. (2014). The Contemporary Issues and Significance of Peace Education in India. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*, 2(10), 47–54.
- Anantasari. (2006). *Menyikapi perilaku agresif anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Andayani, T. R. (2013). *Peningkatan Toleransi melalui Budaya Tepa Salira (Pengembangan Model Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal)*.
- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying: 3 cara efektif menanggulangi kekerasan pada anak*. Jakarta: Grasindo.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1990). *Introduction to psychology*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic press.
- Benbenishty, R., Astor, R. A., Roziner, I., & Wrabel, S. L. (2016). Testing the causal links between school climate, school violence, and school academic performance: A cross-lagged panel autoregressive model. *Educational Researcher*, 45(3), 197–206.
- Bennett, D. C., Guran, E. L., Ramos, M. C., & Margolin, G. (2011). College students' electronic victimization in friendships and dating relationships: Anticipated distress and associations with risky behaviors. *Violence and Victims*, 26(4), 410–429.
- Berger, K. S. (2007). Update on bullying at school: Science forgotten? *Developmental Review*, 27(1), 90–126.
- Berkowitz, L. (2012). A different view of anger: The cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive Behavior*, 38(4), 322–333.
- Betts, L. R. (2016). *Cyberbullying: Approaches, consequences and interventions*. Springer.
- Boeree, C. G. (2006). *Personality theories*. Shippensburg University.
- Booker, K. C. (2007). Likeness, comfort, and tolerance: Examining African American adolescents' sense of school belonging. *The Urban Review*, 39(3), 301–317.
- Bretherton, D., Weston, J., & Zbar, V. (2005). School-based peace building in Sierra Leone. *Theory into Practice*, 44(4), 355–362.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452.
- Cavanagh, T. (2008). Creating schools of peace and nonviolence in a time of war and violence. *Journal of School Violence*, 8(1), 64–80.

- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A., & McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology, 17*(4), 598.
- Chaplin, J. P. (1968). *Dictionary of psychology*.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2008). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions, 6th*. Cengage Learning.
- David-Ferdon, C., & Hertz, M. F. (2009). Electronic Media and Youth Violence: A CDC Issue Brief for Researchers. *Centers for Disease Control and Prevention*.
- DeLucia-Waack, J. L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage Publications.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(1), 62–76.
- Dyer, K. F., Dorahy, M. J., Hamilton, G., Corry, M., Shannon, M., MacSherry, A., ... McElhill, B. (2009). Anger, aggression, and self-harm in PTSD and complex PTSD. *Journal of Clinical Psychology, 65*(10), 1099–1114.
- Eniola, M. S. (2007). The influence of emotional intelligence and self-regulation strategies on remediation of aggressive behaviours in adolescent with visual impairment. *Studies on Ethno-Medicine, 1*(1), 71–77.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C.-R. (1992). *Forgiveness: A developmental view*. Taylor & Francis.
- Erford, B. T. (2015). *Group work in schools*. Routledge.

- Febriani, A. (2018). Klithih: Faktor Risiko dan Developmental Pathway Pelakunya. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2).
- Feng, Z., Zhan, J., Ma, C., Lei, Y., Liu, J., Zhang, W., & Wang, K. (2018). Is cognitive intervention or forgiveness intervention more effective for the reduction of driving anger in Chinese bus drivers? *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 55, 101–113.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72.
- Fountain, S. (1999). *Peace education in UNICEF*. Unicef, Programme Division.
- Galtung, J. (1967). *Theories of peace: A synthetic approach to peace thinking* (Vol. 2). Oslo: International Peace Research Institute.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2017). Ability emotional intelligence and its relation to aggression across time and age groups. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(1), 43–51.
- Geen, R. G., & Donnerstein, E. D. (1998). *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy*. Elsevier.
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self-control*. Holt, Rinehart & Winston.
- Gottfredson, M. R. (2007). Self-Control Theory. *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*.
- Gregg, A. P., Hart, C. M., Sedikides, C., & Kumashiro, M. (2008). Everyday conceptions of modesty: A prototype analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 978–992.

- Grigg, D. W. (2010). Cyber-aggression: Definition and concept of cyberbullying. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 20*(2), 143–156.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. London: The Guilford Press.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1954). Psychoanalytic theory and its applications in the social sciences. *Handbook of Social Psychology, 1*, 180.
- Harrell, S. P. (2015). Culture, Wellness, and World “PEaCE”: An Introduction to Person-Environment-and-Culture-Emergence Theory. *Community Psychology in Global Perspective, 1*(1), 16–49.
- Harris, I. (2010). History of peace education. *Handbook on Peace Education, 11–20*.
- Harris, I. M., & Morrison, M. L. (2012). *Peace education*. McFarland.
- Hartati, S. (2018). Pendekatan Kognitif Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Pada Remaja. *Menara Ilmu, 12*(1).
- Harvey, J. H., & Pauwels, B. G. (2004). *Modesty, humility, character strength, and positive psychology*. Guilford Press.
- Healey, M. C. (1967). Aggression and self-regulation of population size in deermice. *Ecology, 48*(3), 377–392.
- Hellmuth, J. C., Stappenbeck, C. A., Hoerster, K. D., & Jakupcak, M. (2012). Modeling PTSD symptom clusters, alcohol misuse, anger, and depression as they relate to aggression and suicidality in returning US veterans. *Journal of Traumatic Stress, 25*(5), 527–534.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior, 29*(2), 129–156.

- Hrubes, D., Feldman, R. S., & Tyler, J. M. (2004). Emotion-focused deception: The role of deception in the regulation of emotion. In *The regulation of emotion* (pp. 101–126).
- Hurlock, E. (1999). Psikologi perkembangan Anak, jilid ke satu, (terjemahan: Istiwi dayati). Surabaya: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2001). *Developmental psychology*. Tata McGraw-Hill Education.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2005). Essential components of peace education. *Theory into Practice*, 44(4), 280–292.
- Kaczmarek, P. (2006). Counseling psychology and strength-based counseling: A promise yet to fully materialize. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 90–95.
- Keller, J., Hurst, M., & Uskul, A. (2008). Prevention-focused self-regulation and aggressiveness. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 800–820.
- Khoiriyah, K., Indradi, S. S., & Idris, S. (2014). Adaptasi Perempuan Madura dan Strategi Bertahan Hidup (Survival Strategy) Pasca Konflik Etnis Madura–Sampit (Studi Kualitatif di Desa Maneron, Kecamatan Sepulu, Kabupaten Bangkalan-Madura). *Indonesian Journal of Women's Studies*, 2(1).
- Klein, J., Cornell, D., & Konold, T. (2012). Relationships between bullying, school climate, and student risk behaviors. *School Psychology Quarterly*, 27(3), 154.
- Krahé, B., Bieneck, S., & Möller, I. (2005). Understanding gender and intimate partner violence from an international perspective. *Sex Roles*, 52(11–12), 807–827.
- Lantieri, L., & Patti, J. (1998). *Waging peace in our schools*. Beacon press.
- Lavafpour Noori, F., Zahrakar, K., & Sanai Zaker, B. (2012). A study of effectiveness of group forgiveness therapy in reducing aggression among 11-13 year old male adolescents in city of dezful. *SSU_Journals*, 20(4), 489–500.

- Law, D. M., Shapka, J. D., Domene, J. F., & Gagné, M. H. (2012). Are cyberbullies really bullies? An investigation of reactive and proactive online aggression. *Computers in Human Behavior, 28*(2), 664–672.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine, 26*(5), 373–393.
- Li, Q., Smith, P. K., & Cross, D. (2012). Research into cyberbullying. *Cyberbullying in the Global Playground: Research from International Perspectives, 1*.
- Lickona, T. (2009). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam.
- Liebkind, K., & McAlister, A. L. (1999). Extended contact through peer modelling to promote tolerance in Finland. *European Journal of Social Psychology, 29*(5–6), 765–780.
- López, E. E., Pérez, S. M., Ochoa, G. M., & Ruiz, D. M. (2008). Adolescent aggression: Effects of gender and family and school environments. *Journal of Adolescence, 31*(4), 433–450.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*(5), 663–665.
- Makewa, L. N., Role, E., Role, J., & Yegoh, E. (2011). School climate and academic performance in high and low achieving schools: Nandi Central District, Kenya. *International Journal of Scientific Research in Education, 4*(2), 93–104.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*.

- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299–337.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321.
- Milam, A. J., Furr-Holden, C. D. M., & Leaf, P. J. (2010). Perceived school and neighborhood safety, neighborhood violence and academic achievement in urban school children. *The Urban Review*, 42(5), 458–467.
- Moore, M., & Dahlen, E. R. (2008). Forgiveness and consideration of future consequences in aggressive driving. *Accident Analysis & Prevention*, 40(5), 1661–1666.
- Moretti, M. M., Obsuth, I., Odgers, C. L., & Reebye, P. (2006). Exposure to maternal vs. Paternal partner violence, PTSD, and aggression in adolescent girls and boys. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 32(4), 385–395.
- Mulyadiprana, A., Ganda, N., & Rustono, W. S. (2017). Permainan tradisional kaulinan barudak untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi diri sendiri anak usia dini. *Jurnal PAUD Agapedia*, 1(2), 181–189.
- Myers, D. G., & Smith, S. M. (2015). Exploring social psychology. *New York, NY*.
- Nadjib, E. A. (2016). *Hidup Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Navarro-Castro, L., & Nario-Galace, J. (2010). *Peace education: A pathway to the culture of peace*. Center for Peace Education, Miriam College.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414.

- Neukrug, E. (2011). *The world of the counselor: An introduction to the counseling profession*. Nelson Education.
- Nielsen, R., Marrone, J. A., & Slay, H. S. (2010). A new look at humility: Exploring the humility concept and its role in socialized charismatic leadership. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 17(1), 33–43.
- Noorfitriyani, L., Gunawan, D., & Kertawidana, I. D. K. (2018). Pencegahan Perilaku Agresif: Pengaruh Pendidikan Perdamaian dan Literasi Media Terhadap Pemahaman Siswa Tentang Agresivitas. *Damai Dan Resolusi Konflik*, 4(1), 1–20.
- Ohbuchi, K., Kameda, M., & Agarie, N. (1989). Apology as aggression control: Its role in mediating appraisal of and response to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 219.
- O'Malley, M., Voight, A., Renshaw, T. L., & Eklund, K. (2015). School climate, family structure, and academic achievement: A study of moderation effects. *School Psychology Quarterly*, 30(1), 142.
- Papalia, D. E., Gross, D. L., & Feldman, R. D. (2003). *Child development: A topical approach*. McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85–92.
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). Cognitive regulation of emotion: Application to clinical disorders. In *The regulation of emotion* (pp. 86–113). Psychology Press.
- Prasetya, A. (2018). Konseling Behavioristik berbasis Maksim Empan Papan untuk meningkatkan self respect siswa.

Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling, 2, 445–451.

- Pratisti, W. D., & Prihartanti, N. (2012). *Konsep mawas diri Suryomentaram dengan regulasi emosi*.
- Purna, I. M. (2016). Kearifan lokal masyarakat desa Mbawa dalam mewujudkan toleransi beragama. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 1(2), 261–277.
- Pyzalski, J. (2011). Electronic aggression among adolescents: An old house with a new facade (or even a number of houses). In *Youth culture and net culture: Online social practices* (pp. 278–295). IGI Global.
- Pyżalski, J. (2012). From cyberbullying to electronic aggression: Typology of the phenomenon. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(3–4), 305–317.
- Raharjo, V. B. (2017). *Pengaruh permainan tradisional dakon terhadap ketrampilan sosial pada anak* (PhD Thesis). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Rahayu, F. S., Widjajani, S., & Romas, M. Z. (2013). Iptek Bagi Masyarakat Siswa Dalam Menyikapi Fenomena Cyberbullying Di Kalangan Remaja. *Jurnal Abdimas*, 17(2), 89–96.
- Renati, R., Cavionia, V., & Zanetti, M. A. (2011). 'Miss, I got mad today!' The Anger Diary, a tool to promote emotion regulation. *The International Journal of Emotional Education*, 3(1), 48–69.
- Rifauddin, M. (2016). Fenomena cyberbullying pada remaja. *Khizanah Al-Hikmah: Jurnal Ilmu Perpustakaan, Informasi, Dan Kearsipan*, 4(1), 35–44.
- Rimm, S. B. (2003). *Mendidik dan menerapkan disiplin pada anak prasekolah: Pola asuh anak masa kini*. Gramedia Pustaka Utama.

- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*(1), 72–82.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2014). Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders. *Psychology, Crime & Law, 20*(10), 933–954.
- Romlah, T. (2001). *Teori dan praktek bimbingan kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Romli, A. S. M., & Syamsul, A. (2012). *Jurnalistik Online: Panduan Praktis Mengelola Media Online*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Rosalinda, R., & Satwika, W. Y. (2019). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Agresi Verbal pada Siswa Kelas X SMK “X” Gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 6*(2).
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada remaja jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 1*(2).
- Sabunga, B. (2016). Nilai-nilai Karakter dalam Pertunjukan Wayang Golek Purwa. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum, 14*(1).
- Santoso, D. B. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Santoso, S. W. (2011). Keterlibatan, Keberhargaan, dan Kompetensi sosial sebagai prediktor kompetisi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, 38*(2011).
- Santrock, J. W. (1995). *Perkembangan masa hidup jilid 2. Terjemahan Oleh Jуда Damanika & Ach. Chusairi*, Jakarta: Erlangga.
- Saputra, W. E. S. (2017). *Identifikasi Pikiran Damai (Peace of Mind) Remaja Berdasarkan Pitutur Markesot: Kajian Hermeneutika Gadamerian Teks Markesot Bertutur Lagi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

- Saputra, W. E. S., & Handaka, I. B. (2017). *Konseling Kedamaian: Strategi Konselor untuk Mereduksi Perilaku Agresi Remaja. Makalah Dipresentasikan Pada Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan III.*
- Saputra, W. E. S., & Rohmadheny, P. S. (2018). *Identifikasi Pikiran Damai (Peace of Mind) Remaja Berdasarkan Pitutur Markesot: Kajian Hermeneutika Gadamerian Teks Markesot Bertutur.* Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Saputra, W. N. E. (2016). Pendidikan Kedamaian: Peluang Penerapan pada Pendidikan Tingkat Dasar di Indonesia. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 3(3), 88–94.
- Saputra, W. N. E., & Handaka, I. B. (2017). *Konseling Kedamaian: Strategi Konselor untuk Mereduksi Perilaku Agresi Remaja. Makalah Dipresentasikan Pada Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan III.*
- Sartini, N. W. (2009). Menggali nilai kearifan lokal budaya Jawa lewat ungkapan (Bebasan, saloka, dan paribasa). *Jurnal Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 5(1), 28–37.
- Setiadi, R., Kartadinata, S., & Nakaya, A. (2017). A Peace Pedagogy Model for the Development of Peace Culture in An Education Setting. *The Open Psychology Journal*, 10(1).
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1976). *Fundamentals of guidance.* Houghton Mifflin.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve* (Vol. 8). Harper & Row San Francisco.
- Smith, E. J. (2006a). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13–79.
- Smith, E. J. (2006b). The strength-based counseling model: A paradigm shift in psychology. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 134–144.
- Soekadji, S. (1983). *Modifikasi perilaku: Penerapan sehari-hari dan penerapan profesional.* Yogyakarta: Liberty.

- Steffgen, G., Recchia, S., & Viechtbauer, W. (2013). The link between school climate and violence in school: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior, 18*(2), 300–309.
- STEINER, T. (2009). Trust Client Strengths. *The Art of Solution Focused Therapy, 217*.
- Suharsono, M., & Susetyo, D. B. (2017). Karakteristik Pemaafan Berbasis Budaya Jawa. *Psikodimensia, 16*(1), 81–90.
- Supriyanto, A., & Wahyudi, A. (2017). Skala karakter toleransi: Konsep dan operasional aspek kedamaian, menghargai perbedaan dan kesadaran individu. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 7*(2), 61–70.
- Suwatno, E. (2019). Metafora sinestesia dalam bahasa jawa (javanese synesthesia metaphor). *Jalabahasa, 12*(2), 101–109.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia, 10*(1), 19–36.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324.
- Tillman, D. (2004). *Pendidikan Nilai Untuk Kaum Muda Dewasa (Terjemahan Risa Pratono)*. Jakarta: Grasindo.
- Ungar, M. (2006). *Strengths-based counseling with at-risk youth*. Corwin Press.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology, 44*(5), 393–406.
- Vandekerckhove, M., Von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2008). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. Wiley Online Library.

- Vandekerckhove, M., von Scheve, C., Ismer, S., Jung, S., & Kronast, S. (2009). *Regulating emotions: Culture, social necessity, and biological inheritance*. John Wiley & Sons.
- Wang, M.-T., & Holcombe, R. (2010). Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. *American Educational Research Journal*, 47(3), 633–662.
- Wang, W., Vaillancourt, T., Brittain, H. L., McDougall, P., Krygsman, A., Smith, D., ... Hymel, S. (2014). School climate, peer victimization, and academic achievement: Results from a multi-informant study. *School Psychology Quarterly*, 29(3), 360.
- White, V. E. (2002). Developing counseling objectives and empowering clients: A strength-based intervention. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(3), 270.
- Widiat, A. (2005). Toleransi dalam Ungkapan Tradisional Jawa. *Jurnal Kebudayaan Jawa-Kejawen*, 1(1).
- Yani, I. (2017). Stimulasi Perkembangan Anak Melalui Permainan Tradisional Suku Batak Toba. *Jurnal Ilmiah Visi*, 12(2), 89–98.
- Yusuf, S. (2005). Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama. *Bandung: Pustaka Bani Quraisy*.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Elsevier.
- Zuanny, I. P. (2017). Forgiveness therapy to increase the meaning of life among inmates in. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).