PENERAPAN ASSERTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGURANGI AGRESIVITAS VERBAL REMAJA DI MEDIA SOSIAL

Virga Prameswari
Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya), virgaprameswari16010664011@mhs.unesa.ac.id

Niva Fadhila
Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, nivafadhila16010664023@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pesatnya perkembangan teknologi berdampak pada perubahan pola interaksi remaja. Remaja seringkali memanfaatkan secara keliru media sosial sebagai sarana untuk menyampaikan kalimat-kalimat yang menyakiti orang lain. Remaja tanpa sadar sering kali melakukan agresivitas verbal di media sosial. Menurut Bekiari (2016) Agresivitas verbal dianggap sebagai bentuk komunikasi agresif yang menghasilkan efek merusak pada hubungan interpersonal. Assertive Behavior Therapy dapat menjadi salah satu strategi intervensi untuk mengurangi agresivitas verbal remaja di media sosial. Terdapat beberapa tahapan prosedur dalam melakukan intervensi tersebut. Dengan dilakukannya intervensi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki oleh remaja. Selain itu juga tentunya memperbaiki karakter yang dimiliki. Hal ini selaras dengan tantangan revolusi industry 4.0.

Kata Kunci: assertive behavior therapy, agresivitas verbal, remaja, media sosial

PENDAHULUAN

Kemajuan dalam teknologi komunikasi informasi terlebih kemudahan dalam mengakses internet melalui gawai berpengaruh pada pola interaksi yang dilakukan oleh para remaja. Dampak yang ditimbulkan yaitu munculnya fenomena yang berkaitan dengan penggunaan internet khususnya sosial media, yaitu perilaku agresi berupa agresi verbal. Fenomena yang muncul ini dengan intensitas yang cukup tinggi dilakukan oleh para remaja.

Masa remaja adalah fase perkembangan yang begitu dinamis yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Masa remaja juga disebut masa topan badai, remaja mengalami perubahan emosi yang begitu kuat sehingga mudah emosi, hingga melakukan perilaku agresi. Remaja seringkali memanfaatkan secara keliru media sosial sebagai sarana untuk menyampaikan kalimat-kalimat yang menyakiti orang lain. Dengan menuliskan atau menyampaikannya melalui sosial media, seperti instagram ataupun sosial media yang lainnya, membuat seseorang, khususnya remaja tidak lagi butuh suatu pertemuan langsung dengan yang dituju, lebih bebas, cepat, dan praktis, merasa lebih leluasa menyampaikan perasaan, lebih banyak orang lain tahu, dapat menunjukkan citra negatif orang yang dituju karena menuliskannya di ruang publik, serta lebih bisa menghindari konflik fisik.

Agresivitas yaitu tingkah laku yang ditujukan untuk orang lain, baik fisik, maupun verbal yang melukai (Myers, 2002). Agresi adalah suatu hal yang dilakukan dengan maksud melukai makhluk hidup yang tidak menginginkan diperlakukan seperti itu (Baron, & Byrne, 2005). Konsep agresi yaitu baik perilaku fisik atau pun perilaku verbal yang dilakukan dengan maksud merusak (Myers, 2012). Pada era revolusi industri 4.0 ini, media sosial merupakan media komunikasi yang begitu diminati oleh berbagai kalangan, khususnya remaja. Dalam media sosial, seseorang, khususnya remaja sering kali meluapkan emosinya dengan melakukan update di story atau pun meluapkannya dengan memberikan komentar negatif yang melukai hati orang lain. Hal tersebut dapat dikatakan sebagai agresi verbal, agresi verbal adalah suatu hal yang dapat diobservasi dan mempunyai potensi untuk melakukan penyerangan pada seseorang lainnya dengan cara mengganggu, melukai atau membahayakan orang lain secara verbal. Menurut Bekiari dan Spyropoulou (2016) Agresivitas verbal dianggap sebagai bentuk komunikasi agresif yang menghasilkan efek merusak pada hubungan interpersonal.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengubah tingkah laku agresivitas verbal pada remaja, khususnya di sosial media yaitu dengan memberikan *assertive behavior therapy*. Assertive behavior therapy berakar dari *behavior therapy*. Menurut Weyns, Verschueren, Letlof, Onghena, Wouters, dan Colpin (2017), "*assertive behavior therapy*" merupakan intervensi ditujukan dengan tujuan untuk dapat membantu seseorang dalam mengurangi agresivitas, meningkatkan rasa percaya diri dalam menyampaikan apa yang dirasakan, dipikirkan dan juga apa diinginkan pada orang

lain, namun dengan tetap menghargai perasaan dan hak orang lain.

PEMBAHASAN

Menurut Erikson, remaja merupakan suatu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Santrock, 2011). Menurut Konopka (Kurniawati, 2017) remaja adalah seseorang yang berusia pada rentang 12 hingga 21 tahun dan dibagi menjadi tiga periode, yaitu 12 tahun sampai 15 tahun (remaja awal), 16 tahun sampai 18 tahun (remaja tengah), 19 tahun sampai 21 tahun (remaja akhir). Perubahan yang dialami oleh remaja, meliputi perubahan tubuh, emosi, minat, perilaku, dan masalah-masalah yang terjadi pada masa remaja (Hurlock, 2011). Pada masa remaja memiliki perkembangan yang terjadi dihidupnya, meliputi perkembangan fisik, emosi, kognitif, dan psikososial. Remaja belum dapat sepenuhnya mengendalikan emosi yang dirasakan (Sarwono, 2011).

Masa remaja merupakan salah satu periode yang memiliki karakteristik unik sehingga dapat membedakan dari periode sebelum dan sesudah (Hurlock, 2011). Karakteristik tersebut antara lain:

a. Masa yang penting yaitu semua yang terjadi dalam kurun waktu yang pendek maupun panjang, cepat atau lambat memiliki dampak secara langsung ataupun nyata pada perilaku dan sikap remaja, sehingga perlunya penyesuaian dalam hal sikap, mental, minat baru, dan juga nilai.
b. Masa peralihan yaitu peralihan dari masa anak-anak beralih menjadi lebih dewasa dan tidak lagi melakukan atau menyimpan hal yang bersifat kekanak-kanakan. Remaja mempelajari perilaku baru untuk mengganti perilaku yang lama dan sikap yang sudah ditinggalkan dimasa kanak-kanak.
c. Masa perubahan yaitu perubahan yang dialami remaja dalam masa ini, meliputi perubahan fisik, emosi, perilaku, minat dan velue yang diyakini. Perubahan yang terjadi berpengaruh pada psikologis, khususnya yang berkaitan dengan cara pandang terhadap dirinya sendiri.
d. Masa pencarian identitas diri untuk memaparkan siapa mereka, apa peran mereka dalam lingkungannya dan cara orang lain melakukan penerimaan pada diri mereka. Pembentukan identitas mempengaruhi perilaku remaja.
e. Masa yang memunculkan ketakutan pada diri mereka. Hal tersebut berkaitan dengan asumsi yang berkembang dimasyarakat adalah bahwa remaja merupakan seseorang tidak dapat diberikan rasa percaya dan mereka berkecenderungan untuk merusak, membuat orang dewasa lainnya yang membimbing takut diberikan suatu tanggung jawab dan bersikap apatis terhadap perilaku remaja yang normal sekalipun. Hal tersebut menimbulkan banyak hal yang berlawanan antara orangtua dan remaja tersebut. Sehingga, orangtua menjaga jarak terhadap perilaku remaja yang mengakibatkan remaja tidak dapat meminta bantuan ketika menghadapi berbagai masalah yang ada.

Agresivitas

Menurut Buss (Dayakisni, T & Hudaniah, 2009), agresi adalah tingkah laku yang bertujuan untuk melukai, memberikan ancaman atau membahayakan seseorang lainnya atau juga objek yang menjadi tujuan perilaku tersebut, secara fisik atau pun verbal, serta secara langsung atau pun tidak langsung. Agresivitas merupakan perilaku baik fisik, maupun verbal yang menyakiti orang lain (Myers, 2002). Agresi adalah suatu hal yang dilakukan dengan maksud melukai makhluk hidup yang tidak menginginkan diperlakukan seperti itu (Baron, & Byrne, 2005). Konsep agresi yaitu baik perilaku fisik atau pun perilaku verbal yang dilakukan dengan maksud merusak (Myers, 2012).

Sedangkan menurut Buss (Dayakisni, T & Hudaniah, 2009), agresi dibagi menjadi delapan jenis yaitu :

a. “Agresi fisik aktif langsung”, seperti memberikan pukulan, menjambak, mendorong dengan sengaja, dan lain sebagainya.

b. “Agresi fisik pasif langsung”, seperti melakukan demonstrasi, melakukan aksi mogok kerja, dan lain sebagainya.

c. “Agresi fisik aktif tidak langsung”, seperti merusak harta benda target, merusak ruko target, dan lain sebaginya.

d. “Agresi fisik pasif tidak langsung”, seperti sengaja untuk tidak peduli, begitu apatis dan lain sebagainya.

e. “Agresi verbal aktif langsung”, seperti melakukan penghinaan, melakukan makian, marah-marah, dan memberikan umpatan.

f. “Agresi verbal pasif langsung”, seperti memberikan penolakan untuk bicara, dan memilih untuk tetap diam saat diajak bicara.

g. “Agresi verbal aktif tidak langsung”, seperti memfitnah orang lain, dan melakukan adu domba.

h. “Agresi verbal pasif tidak langsung”, seperti tidak memberikan dukungan, tidak memberikan hak suaranya dan lain sebagainya.

Agresivitas Verbal Remaja di Media Sosial

Menurut Hansen (Istiqomah, 2017) media sosial dipandang memiliki keterkaitan seperti halnya suatu blok

bangunan dengan dunia sosial, dimana setiap rangkaian didalamnya mempunyai kaitan relasi yang bisa dikombinasikan untuk membuat pola jaringan, hal tersebut muncul dari koneksi yang terjalin antara individu dengan individu, kelompok dengan kelompok, dan lainnya.

Remaja seringkali memanfaatkan secara keliru media sosial sebagai sarana untuk menyampaikan kalimat-kalimat yang menyakiti orang lain. Remaja tanpa sadar sering kali melakukan agresivitas verbal di media sosial. Menurut Bekiari (2016) Agresivitas verbal dianggap sebagai bentuk komunikasi agresif yang menghasilkan efek merusak pada hubungan interpersonal. Dengan menuliskan atau menyampaikannya melalui media sosial, pertemuan secara langsung dengan yang yang dituju tidak perlu dilakukan oleh remaja, sehingga remaja merasa lebih bebas, cepat, dan praktis, merasa lebih leluasa menyampaikan perasaan, lebih banyak orang lain tahu, dapat menunjukkan citra negatif orang yang dituju karena menuliskannya di ruang publik, serta lebih bisa menghindari konflik fisik.

Assertive Behavior Therapy

Menurut Weyns, Verschueren, Letlof, Onghena, Wouters, dan Colpin (Oefly, Basaria, Ananta, 2018), *assertive behavior therapy* merupakan suatu intervensi yang diberikan dengan tujuan untuk dapat membantu seseorang dalam mengurangi agresivitas, meningkatkan kepercayaan diri dalam menyampaikan atau mengkomunikasikan apa yang dirasakan, dipikirkan dan diinginkan pada orang lain, namun dengan menghargai perasaan dan hak orang lain. Gunarsih (Oefly, Basaria, & Ananta, 2018), *assertive behavior therapy* yaitu intervensi yang diberikan agar perilaku dapat melakukan penyesuaian sosial, melalui ekspresi diri yang ditunjukkan dari sikap, perasaan, harapan, pendapat, dan juga haknya. Menurut Modahl (Kirana, Verauli, 2018) A*ssertive Behavior Therapy* dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, kompetensi interpersonal, kontrol diri, menurunkan ketakutan dan kecemasan.

Fokus dari A*ssertive Behavior Therapy* yaitu pada kasus yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan pernyataan yang disampaikannya dengan apa yang dirasakannya (Willis, 2004, dalam Oefly, Basaria, Ananta, 2018). A*ssertive Behavior Therapy*, juga disebut dengan assertive training, atau social skill training, dapat menjadi salah satu strategi intervensi untuk mengurangi agresivitas verbal remaja di media sosial. Prosedur intervensi dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Tahap perkenalan. Tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk mengenal dan menyebutkan kata-kata positif untuk diri sendiri. Teknik yang dilakukan yaitu dengan meminta partisipan menuliskan kata positif pada foto masing-masing (foto telah disiapkan sebelumnya).
2. Tahap mengatakan hal-hal baik tentang diri sendiri. Tujuannya yaitu untuk memunculkan hal positif dalam diri dan untuk menghilangkan hal negatif. Tahap ini dapat menggunakan teknik story telling dan kegiatan untuk diri sendiri. Story telling dilakukan dengan mendengarkan dan memperagakan cerita yang disisipi dengan pesan atau nilai positif. Kegiatan untuk diri sendiri dilakukan menuliskan kata-kata atau hal-hal negatif tentang diri kemudian menuliskannya di kertas serta meremas-remas kertas tersebut dan membuangnya ke tempat sampah.
3. Tahap menyebutkan hal-hal baik tentang orang lain. Ini bertujuan untuk menghilangkan rasa marah, menyadari pentingnya memberikan pujian, dan mengenal dengan memberikan hal positif bagi orang lain. Untuk menghilangkan rasa marah pada orang lain, dapat dilakukan dengan teknik *scribble*, yaitu dengan menyalurkan emosi marah dengan mencoret-coret kertas sampai dirasa lelah atau marahnya reda. Untuk menyadari pentingnya memberi pujian pada orang lain, bisa dilakukan dengan teknik sroty telling juga. Setelah mendengar cerita yang terdapat adegan memberikan pujian pada orang lain, maka partisipan diminta untuk memberikan pendapat dan mendiskusikan mengenai alasan mengapa memberikan pujian adalah hal yang penting, bukan menghina atau menjelekkan. Partisipan juga diminta untuk merefleksi perasaan dan dampak apa yang dirasakan setelah memberikan pujian atau hal positif pada orang lain.
4. Tahap menyebutkan ekspresi yang dilihatnya. Teknik yang dapat digunakan yaitu story telling dan drama. Dalam story telling yang dimaksudkan kali ini, adegan cerita akan diperankan dengan menampilkan respon atau emosi yang tidak tepat. Tugas partisipan adalah mencari ekspresi atau emosi yang tidak tepat tersebut. Kemudian drama dimaksudkan agar peserta dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan. Partisipan diminta untuk mengambil pilihan "emosi" secara acak kemudian memerankannya seperti drama (mengekspresikan).
5. Tahap mengontrol perilaku marah. Ini bertujuan untuk mengenal dmpak dari emosi negatif dan belajar untuk mengontrolnya. Dalam tahap ini ditontonkan sebuah film mengenai remaja yang sedang marah serta dampaknya bagi orang lain, kemudian mendiskusikannya. Selain itu, untuk mengontrol emosi negatif, partisipan diberi sebuah balon yang harus ditiupnya ketika disebutkan hal-hal atau peristiwa-peristiwa yang membuat dirinya marah.
6. Tahap ini adalah tahap terakhir, dimana di tahap ini dilakukan evaluasi dan diskusi atau refleksi agar remaja menyadari bahwa emosi negatif dapat diubah menjadi emosi yang lebih positif. Teknik yang dapat digunakan yaitu partisipan diminta membuat sebbuah cerita pengalamannya mengikuti terapi ini, kemudian diminta untuk menceritakan pada teman-

temannya, sehingga dengan begitu partisipan dapat menyadari manfaat yang diperoleh. Setelah itu, dapat dilakukan diskusi untuk mencari kegiatan-kegiatan yang yang mereka suka atau yang bisa mereka lakukan agar merasa lebih tenang ketika memiliki emosi negatif.

PENUTUP

Simpulan

Remaja seringkali memanfaatkan secara keliru media sosial sebagai sarana untuk menyampaikan kalimat-kalimat yang menyakiti orang lain. Remaja tanpa sadar sering kali melakukan agresivitas verbal di media sosial. Menurut Bekiari (2016) Agresivitas verbal dianggap sebagai bentuk komunikasi agresif yang menghasilkan efek merusak pada hubungan interpersonal.

A*ssertive Behavior Therapy*, juga disebut dengan assertive training, atau social skill training, dan dapat menjadi salah satu strategi intervensi untuk mengurangi agresivitas verbal remaja di media sosial. Terdapat beberapa tahapan prosedur dalam melakukan intervensi tersebut. Dengan dilakukannya intervensi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki oleh remaja. Selain itu juga tentunya memperbaiki karakter yang dimiliki. Hal ini selaras dengan tantangan revolusi industry 4.0.

Saran

Penulis menyarankan agar kedepannya dapat dilakukan kajian lebih lanjut mengenai A*ssertive Behavior Therapy* untuk mengurangi perilaku agresif verbal pada remaja Indonesia di media sosial demi terciptanya pemuda Indonesia yang berkarakter. Selain itu, dapat pula dikembangkan modul pelatihan asertivitas yang mengacu pada konsep di atas, yang nantinya dapat diuji efektivitasnya secara empirik.

DAFTAR PUSTAKA

Baron, R.A. dan Byrne, D. 2005. *Psikologi Sosial Jilid 2*. Edisi Kesepuluh. Jakarta: Erlangga

Bekiari, A., & Spyropoulou, S. 2016. “Explouration of Verbal Aggresiveness and International Attraction through Social Network Analysis: Using University Phsycal Education Class as an Illustration”. *Journal of Social Science*, 4, 145-155.

Dayakisni, T., & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*.Malang: UMM Press

Hurlock, E. B. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatang Sepanjang Rentang Kehidupan.* Terjemahan Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Erlangga.

Istiqomah. 2017. Penggunaan Media Sosial Dengan Tingakat Agresivitas Remaja. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. Vol 13 (2).

Kirana, E., & Verauli, R. 2018. Assertive Behavior Therapy & Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Lembaga Bimbingan Belajar Y. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 2* (1), 386-394.

Kurniawati, D. 2017. Dampak Ketergantungan Remaja terhadap Media Sosial dan Upaya Mengantisipasi. *Jurnal Simbolika, 3*(1), 12-21.

Myers, D. G. 2002. *Social Psychology* (7th Edition). North America: McGraw-Hill Companies, Inc.

Oefly, N., Basaria, D., & Ananta, S., N. 2018. Penerapan Asertive Behavior Therapy Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Agresivitas Verbal Pada Anak Usia Tengah. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 2* (1), 165-172.

Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT. Raja Grafindo. Jakarta : Sagung Seto.

Santrock, John W. 2011. *Life Span Decelopment: Perkembangan Masa Hidup Jilid I. Edisi Ketigabelas.* Jakarta: Erlangga.