

PENERAPAN *BIBLIOTHERAPY* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT PERILAKU AGRESI PADA REMAJA DI LPKA X

Fransiska Xaveria Aryani¹, Debora Basaria² dan Santy Yanuar Pranawati³

¹Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: fransiskaxaveriaa@gmail.com

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: santyyanuar@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 30-04-2019, revisi: 26-04-2020, diterima untuk diterbitkan : 26-04-2020

ABSTRACT

Adolescence is a period marked by the search for self-identity. Self-identity is a concept of self, an opportunity to achieve agreeable goals, values, and beliefs starting in adolescence. When adolescents experience problems in their search for identity - or when adolescents have limited opportunities - they are at risk of displaying behaviors with negative consequences. Adolescents with poor impulse control are more likely to display aggressive behavior and not think about their future. Aggression is defined as a physical or verbal behavior that hurts, threatens, or endangers other targeted individuals or objects. Bibliotherapy is an intervention that reduces the level of aggression in children and adolescents, therefore this study aims to determine the effectiveness of bibliotherapy in reducing the level of aggressive behavior among adolescents in X LPKA. Research and group intervention using bibliotherapy involved six participants. All participants are adolescents with a tendency towards aggression and were inmates at X LPKA. This study uses one group pre-test post-test design. The intervention process was conducted throughout 6 sessions and each session lasted between 60-90 minutes. The results of the intervention shows that bibliotherapy is effective to reduce the level of aggressive behavior in adolescents in LPKA X. This can be seen from the results of the evaluation of interventions and pre-test and post-test comparison. In addition to changes in the level of aggressive behavior, changes are also seen in the proactivity of participants in the group.

Keywords: *bibliotherapy, aggressive behavior, adolescents, juvenile detention center*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Identitas diri merupakan konsep mengenai diri, kesempatan mencapai tujuan, nilai, dan kepercayaan yang ingin disepakati mulai pada masa remaja. Ketika remaja mengalami masalah saat pencarian identitasnya – atau ketika remaja hanya memiliki kesempatan yang terbatas – remaja beresiko menampilkan perilaku dengan konsekuensi negatif. Remaja yang masih cenderung memiliki kontrol dorongan yang buruk dapat menyebabkan remaja tersebut kemungkinan besar untuk menampilkan perilaku agresi dan tidak memikirkan masa depannya. Agresi didefinisikan sebagai suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam, atau membahayakan individu lain atau objek-objek yang menjadi sasaran perilaku tersebut secara fisik atau verbal. Bibliotherapy merupakan salah satu jenis intervensi untuk menurunkan tingkat agresi pada anak dan remaja, sehingga penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas penerapan bibliotherapy untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada remaja di LPKA X. Penelitian dan intervensi kelompok dengan bibliotherapy ini melibatkan enam partisipan. Seluruh partisipan merupakan remaja dengan kecenderungan perilaku agresi dan berstatus sebagai anak didik lepas (andikpas) di LPKA X. Penelitian ini menggunakan one group pre-test post-test design. Proses intervensi dilaksanakan dalam 6 sesi dan setiap sesinya berlangsung antara 60-90 menit. Hasil intervensi dapat menunjukkan bahwa bibliotherapy efektif digunakan untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada remaja di LPKA X. Efektivitas bibliotherapy untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada remaja dapat dilihat dari hasil evaluasi intervensi dan perbandingan pre-test dan post-test. Selain perubahan pada tingkat perilaku agresinya, perubahan juga terlihat pada keaktifan partisipan dalam kelompok.

Kata Kunci: *bibliotherapy, perilaku agresi, remaja, lembaga pembinaan khusus anak*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri. Menurut Erikson (dalam Papalia & Feldman, 2012) identitas merupakan konsep mengenai diri, kesempatan mencapai tujuan, nilai, dan kepercayaan yang ingin disepakati mulai pada masa remaja. Perkembangan kognitif remaja sudah mulai mampu untuk membangun konstruk “teori tentang diri”. Ketika remaja mengalami masalah saat pencarian identitas – atau ketika remaja hanya memiliki kesempatan yang terbatas – remaja beresiko menampilkan perilaku dengan konsekuensi negatif seperti melakukan kriminalitas. Berdasarkan hubungan interpersonalnya, remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya. Kelompok teman sebaya dianggap dapat menjadi sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan tuntunan moral; tempat memperoleh pengalaman; dan setting untuk meningkatkan kemandirian dan kebebasan dari orangtua (Papalia & Feldman, 2012).

Pengaruh hubungan teman sebaya cenderung mencapai puncak pada usia 12 sampai 13 tahun dan akan semakin menurun hingga pada masa remaja akhir. Saat usia 13 atau 14 tahun, popularitas remaja semakin berhubungan dengan perilaku antisosial ringan seperti menggunakan obat terlarang, menonton tanpa membeli tiket, dan mendemonstrasikan kepada teman mengenai cara membebaskan diri dari peraturan orangtua. Perilaku antisosial tersebut juga dimungkinkan karena kecenderungan remaja yang semakin berani mencoba untuk mengambil resiko. Selain itu, pengaruh pola asuh yang tidak efektif, kegagalan di sekolah, pengaruh dari tetangga, dan status sosial-ekonomi yang rendah juga mempengaruhi perilaku antisosial pada remaja. Remaja cenderung masih memiliki kontrol dorongan yang buruk, sehingga remaja memiliki kemungkinan yang besar untuk menampilkan perilaku agresi dan tidak memikirkan masa depan (Papalia & Feldman, 2012).

Agresi dapat didefinisikan sebagai suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam, atau membahayakan individu lain atau objek-objek yang menjadi sasaran perilaku tersebut secara fisik atau verbal (Buss, 1961). Perilaku remaja dapat semakin agresif ketika mengkonsumsi alkohol. Alkohol akan mempengaruhi individu yang mengkonsumsinya, sehingga individu dapat semakin menyerang walaupun hanya dengan sedikit gangguan (Baron & Branscombe, 2012).

Berikut merupakan salah satu fenomena mengenai perilaku agresi yang dilakukan remaja akhir-akhir ini. Dalam berita yang berjudul “Polisi Tangkap 2 Begal yang Tusuk Korban hingga Kritis di GDC Depok”, diberitakan bahwa dua tersangka yang berinisial DW dan RRT masih berusia remaja yaitu 17 tahun dan 18 tahun. DW dan RRT melakukan tindak pencurian dengan kekerasan hingga korban sekarat di rumah sakit. Pelaku awalnya berpura-pura mencari alamat namun kemudian meminta handphone korban dan mengancamnya dengan senjata tajam. DW sebagai eksekutor akhirnya menusukkan senjata tajam ke bagian pinggang korban hingga sekarat karena korban menolak untuk menyerahkan handphonenya (Lova, 2018).

Berita tersebut juga menunjukkan adanya tahanan yang masih berusia anak atau remaja di Indonesia. Data dari Institute for Criminal Justice Reform atau ICJR (dalam Zuraya, 2017) menyatakan bahwa adanya peningkatan jumlah anak yang terdaftar di Unit Pelayanan Terpadu Ditjen PAS pada tahun 2017 dibandingkan tahun sebelumnya. Sampai bulan Juni 2017, tercatat bahwa terdapat sekitar 910 tahanan anak di Indonesia sedangkan jumlah tahanan anak hanya 697 anak pada awal tahun 2016. Data tersebut menunjukkan bahwa adanya kebutuhan untuk memberikan pembinaan kepada anak yang bermasalah dibandingkan dengan memenjarakan anak-anak tersebut.

Bibliotherapy merupakan salah satu jenis intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada anak dan remaja. Anak yang agresi cenderung mengalami defisit pada kemampuan melihat perspektif, empati, dan tingkat penalaran moral yang rendah, sehingga anak hanya memiliki motivasi yang rendah untuk mengubah perilakunya. *Bibliotherapy* merupakan proses terapi yang menggunakan buku sebagai sarana bantuan, sehingga proses terapi dapat menjadi sarana perubahan bagi individu yang mengalami masalah. *Bibliotherapy* merupakan metode tidak langsung yang dapat membantu memberikan penanganan untuk anak dan remaja yang agresi. Dengan media literatur, *bibliotherapy* dapat membuat anak tidak terlalu defensif, dapat memahami, dan menumbuhkan *insight* positif. Literatur juga dapat menjadi sumber pemikiran yang membangun dan dasar untuk penyelesaian masalah yang kreatif (Shechtman, 2009). Dengan demikian, peneliti ingin melakukan intervensi kelompok pada beberapa anak didik lapas (andikpas) khususnya di LPKA X.

Permasalahan dalam penelitian ini “Apakah *bibliotherapy* dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada remaja di LPKA X? “Adapun tujuan penelitian ini bertujuan untuk menerapkan *bibliotherapy* sebagai upaya untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada remaja di LPKA X.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian

Penelitian dan proses intervensi kelompok dengan *bibliotherapy* ini melibatkan enam partisipan yang memiliki karakteristik, yaitu: (a) remaja yang berusia antara 14 – 18 tahun, (b) dikeluhkan memiliki kecenderungan berperilaku agresi, (c) sedang mengikuti pendidikan kejar paket C, dan (d) merupakan andikpas di LPKA X.

Desain penelitian

Desain penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design*. Desain penelitian tersebut dilakukan dengan metode wawancara, tes grafis *Draw A Person* (DAP), dan pemberian skala ukur agresi untuk mengetahui perbandingan hasil sebelum dan sesudah mengikuti intervensi kelompok.

Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di LPKA X. Berdasarkan Undang-Undang No.11 tahun 2012 tentang Sistem Peradilan anak berimplikasi pada sistem Pemasyarakatan di Indonesia, khususnya dalam fungsi pemasyarakatan terkait perawatan pelayanan dan pembinaan Anak yang berhadapan dengan Hukum (ABH). Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) merupakan lembaga baru yang menggantikan fungsi Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Anak sebagai tempat pelaksanaan pembinaan bagi anak.

Instrumen penelitian

Selain metode observasi dan wawancara, peneliti juga memberikan *informal assessment*, tes formal psikologi, dan skala ukur perilaku agresi. Peneliti menggunakan kasus Heinz Dilemma yang dasari teori dari Kohlberg sebagai *informal assessment* untuk mengetahui tahap perkembangan moral setiap andikpas. Tes formal yang diberikan terdiri dari *Culture Fair Intelligence Test* (CFIT), *Draw A Person* (DAP), *Wartegg Zeichen Test* (WZT), *Child Behavior Checklist* (CBCL). Selain itu, peneliti juga meminta andikpas mengisi skala ukur agresi dari Buss dan Perry (1992).

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan skala ukur agresi yang dikembangkan oleh Buss dan Perry (1992). Skala agresi tersebut peneliti pinjam dari Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Skala agresi dari Buss dan Perry (1992) terdiri dari 29 item yang mencakup 4 dimensi agresi yaitu (a) *physical aggression*, merupakan perilaku agresi yang overt atau terlihat; (b) *verbal aggression*, merupakan kecenderungan individu untuk menyerang individu lain atau memberikan stimulus yang merugikan dan menyakitkan secara verbal melalui kata-kata atau penolakan; (c) *anger*, merupakan perasaan marah, kesal, sebal, dan bagaimana cara mengontrol hal tersebut; dan (d) *hostility*, merupakan perilaku agresi yang tergolong covert atau tidak terlihat (Buss & Perry, 1992).

Skala agresi menggunakan skala *likert*. Skala ini memiliki butir dari sangat positif ke sangat negatif, dan sebaliknya. Subyek diminta untuk memberikan pendapat atas pernyataan-pernyataan tersebut dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban yang dianggap paling sesuai dengan keadaan subyek. Skala agresi terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu TP (Tidak Pernah), JR (Jarang), KK (Kadang-kadang), SR (Sering), dan SL (Selalu). Salah satu contoh item positif dalam skala ini yaitu “*Jika diprovokasi berlebihan, saya akan memukul orang lain.*”, sedangkan contoh item negatif dalam skala ini yaitu “*Saya dapat memikirkan bahwa tidak ada alasan untuk memukul seseorang.*”

Prosedur penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan terdiri dari proses *screening* atau *pre-test* berupa wawancara, *informal assessment*, tes inteligensi (CFIT 3A), tes grafis (DAP dan WZT), CBCL, dan skala ukur agresi untuk mengetahui tingkat, perilaku agresi yang ditampilkan setiap partisipan. Setelah selesai sesi intervensi, peneliti akan kembali memberikan *post-test* dengan tes grafis (DAP) dan kembali memberikan kuesioner agresi untuk mengevaluasi penurunan perilaku agresi yang ditampilkan partisipan.

Pelaksanaan intervensi

Intervensi dengan *bibliotherapy* dilakukan selama 6 sesi yaitu pada tanggal 13 Desember 2018, 14 Desember 2018, 17 Desember 2018, 20 Desember 2018, 26 Desember 2018, dan 27 Desember 2018. Seluruh partisipan mengikuti setiap sesi intervensi dalam kelompok yang lengkap. Setiap sesi intervensi berlangsung selama +/- 60-90 menit. Proses rincian intervensi didasarkan pada 4 tahapan yang perlu dilakukan dalam sesi *bibliotherapy* (Shechtman, 2009).

Tabel 1. Rancangan setiap sesi intervensi kelompok dengan *bibliotherapy*

Sesi	Treatment	Tujuan
1 Perkenalan dan <i>Warm-up</i>	<ul style="list-style-type: none"> Perkenalan dan <i>ice-breaking</i> Tujuan individu Mengenal emosi Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tujuan dan gambaran proses terapi Partisipan mengenal <i>group leader</i> dan partisipan lain. Partisipan memahami peraturan kelompok dan kontrak terapi. Partisipan menentukan dan memahami tujuan atau harapannya mengikuti sesi terapi. Partisipan diajak untuk mengerti konsep emosi dan jenisnya.
2 Pembahasan dengan konten tentang kemarahan	<ul style="list-style-type: none"> <i>Introduction</i> Literatur (cerita/ puisi/ film) Identifikasi emosi dan dinamika perilaku Eksplorasi diri untuk menumbuhkan <i>insight</i> Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> Partisipan diminta untuk mendengar cerita tentang kemarahan yang berjudul “<i>The Present</i>”. Partisipan memahami kondisi emosi pelaku agresi dan dinamika perilakunya. Partisipan melakukan eksplorasi diri mengenai peristiwa serupa yang pernah dialami dan memahami dinamika perilakunya.

3 Pembahasan mengenai penggunaan kekuatan dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Introduction</i> • Literatur (cerita/ puisi/ film) • Identifikasi emosi dan dinamika perilaku • Eksplorasi diri untuk menumbuhkan <i>insight</i> • Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta untuk mendengar cerita tentang agresi yang berjudul "<i>The Bully</i>". • Partisipan memahami kondisi emosi pelaku agresi dan dinamika perilakunya. • Partisipan melakukan eksplorasi diri mengenai peristiwa serupa yang pernah dialami dan memahami dinamika perilakunya.
4 Pembahasan mengenai empati	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Introduction</i> • Literatur (cerita/ puisi/ film) • Identifikasi emosi dan dinamika perilaku • Eksplorasi diri untuk menumbuhkan <i>insight</i> • Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta untuk menonton film tentang perilaku agresi pada remaja. Film merupakan film pendek yang berjudul "<i>The Big Bully</i>". Partisipan juga diminta menuliskan hal negatif yang diperoleh korban dalam film tersebut. • Partisipan memahami kondisi emosi korban agresi dan dinamika perilakunya. • Partisipan melakukan eksplorasi diri mengenai peristiwa serupa yang pernah dialami dan memahami dinamika perilakunya.
5 Pembahasan <i>self-control</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Introduction</i> • Literatur (cerita/ puisi/ film) • Identifikasi dinamika perilaku • Eksplorasi diri untuk menumbuhkan <i>insight</i> • Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta untuk melihat gambar dan membuat cerita. • Partisipan memikirkan kemungkinan dinamika perilaku tokoh pada gambar. • Partisipan melakukan eksplorasi diri mengenai kemampuan partisipan untuk mengontrol diri ketika berperilaku agresi.
6 <i>Termination</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Introduction</i> dan <i>ice breaking</i> • Evaluasi tujuan partisipan • Apresiasi dan <i>feedback</i> • Diskusi dan kesimpulan • Penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi manfaat yang diperoleh partisipan dari sesi terapi yang telah dilakukan. • Partisipan diminta untuk saling memberikan apresiasi dan <i>feedback</i>. • Mendiskusikan dan menarik kesimpulan dari sesi terapi. • Partisipan memperoleh apresiasi dan perpisahan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Draw A Person: Pre- & Post.*

Secara umum, terdapat perubahan hasil pada gambar orang yang dibuat keenam partisipan saat *pre-test* dan *post-test*. Perubahan tersebut dapat terlihat dari tema gambar, tekanan garis, tipe garis, ukuran orang, kelengkapan orang, dan bagian yang ditekankan pada setiap gambar. Hal tersebut dapat mengindikasikan adanya perubahan kecenderungan perilaku agresi pada partisipan setelah mengikuti intervensi kelompok.

Pada P, hasil *post-test* menunjukkan bahwa P mengalami penurunan kecenderungan perilaku agresi dan kemarahan, karena P lebih dapat mengontrol dirinya. P dapat menyalurkan dorongan ketidaksadarannya karena kecemasannya berkurang dan lebih percaya diri dibandingkan sebelumnya (mis, tipe garis *discontinuous* pada *pre-test* → tipe garis *continous* pada *post-test*). P juga menjadi lebih dapat beradaptasi dan melakukan interaksi sosial dengan lingkungannya (mis, tidak ada gambar kaki pada *pre-test* → ada gambar kaki pada *post-test*).

Pada R, hasil *post-test* menunjukkan bahwa R lebih dapat menyalurkan dorongan ketidaksadarannya secara konstan karena mengalami penurunan tingkat kecemasan (mis, tipe garis *discontinuous* pada *pre-test* → tipe garis *continous* pada *post-test*). R sebenarnya masih memiliki kecenderungan perilaku agresi dan perilaku bermusuhan, namun hal tersebut tidak terlalu ditekankan jika dibandingkan sebelum mengikuti intervensi kelompok. R juga lebih dapat memberikan kesan yang positif dengan tidak terobsesi untuk menampilkan kekuatan dirinya dan

lebih dapat memposisikan dirinya di lingkungan (mis, gambar bahu orang yang besar dan kaku pada *pre-test* → gambar bahu lebih kecil pada *post-test*).

Pada A, hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan kecenderungan perilaku agresi atau keinginan A untuk berbuat perilaku delikueni dengan senjata tajam (mis, tangan orang menggenggam senjata tajam pada *pre-test* → tidak menggenggam senjata tajam pada *post-test*). A lebih memiliki kesadaran untuk mengontrol dorongannya (terutama untuk melakukan perilaku agresi). A semakin dapat menyeimbangkan fungsi rasio dengan imajinasinya, serta semakin mau untuk bersosialisasi, berkomunikasi, dan terbuka untuk menunjukkan dirinya. A juga terkesan lebih dewasa karena merefleksikan kondisi masa lalunya (mis, orang memakai topeng pada *pre-test* → orang tidak memakai topeng pada *post-test*).

Pada W, W sebenarnya masih memiliki kecenderungan untuk menampilkan perilaku agresi namun W berusaha untuk dapat mengontrol dirinya dan menggunakan fungsi emosinya. W juga terkesan lebih memiliki dewasa dan mengalai peningkatan kepercayaan diri. W berusaha tidak menggunakan kekuasaannya untuk berperilaku agresi karena W lebih dapat memposisikan dirinya (mis, gambar bahu bidang dan kaku pada *pre-test* → gambar bahu normal pada *post-test*). W juga mulai berani untuk berinteraksi dengan individu lain di sekitarnya (mis, tangan disembunyikan pada *pre-test* → satu lengan terbuka pada *post-test*).

Pada D, hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan kecenderungan berperilaku agresi pada D. D sudah tidak terlihat akan menginternalisasi informasi dari lingkungan dan cenderung berperilaku agresi setelah D mengikuti proses intervensi kelompok. D lebih terkesan bersahabat, menyenangkan, positif, dan keinginan untuk menghibur (mis, penekanan pada wajah yang terkesan senang dan tersenyum pada *post-test*). Penurunan kecenderungan perilaku negatif D juga dapat berdampak pada mobilitas dan peningkatan kemampuan adaptasi D dengan lingkungannya (mis, tidak ada tangan dan kaki pada *pre-test* → ada tangan pada *post-test*).

Pada RR, RR terlihat mengalami penurunan kecenderungan perilaku agresi fisik ataupun kecenderungan untuk membuat kekacauan dengan senjata tajam, walaupun masih adanya kecenderungan untuk melakukan agresi verbal (mis, tangan orang menggenggam senjata tajam pada *pre-test* → tidak menggenggam senjata tajam pada *post-test*). Hal tersebut dapat dikarenakan masih kurangnya tingkat kedewasaan RR (dibandingkan usianya saat ini). RR berusaha menyembunyikan dorongan untuk berperilaku agresinya. Penurunan perilaku agresi atau perilaku melawan RR dapat disebabkan karena RR mulai memiliki kepekaan emosional dan tidak hanya mengikuti dorongan agresinya.

Hasil Skala Agresi: Pre- & Post-

Perubahan kecenderungan perilaku agresi pada keenam partisipan juga dapat dilihat dari perbandingan hasil pengukuran skala agresi saat *pre-test* dan *post-test*. Keenam partisipan terlihat mengalami perubahan nilai skala agresi (hingga perubahan golongan). Berikut merupakan penjabaran nilai hasil *pre-test* dan *post-test* dari setiap partisipan. Pertama, P mengalami penurunan nilai rata-rata perilaku agresi dari golongan sedang (dengan nilai 2.59) ke golongan rendah (menjadi 1.93). Kedua, hasil *post-test* R menunjukkan bahwa R mengalami sedikit perubahan (peningkatan sebesar 0.02) nilai rata-rata perilaku agresi dibandingkan hasil *pre-test*. Walaupun demikian, perilaku agresi R masih tergolong sedang berdasarkan normal kelompok. Ketiga, A menunjukkan perubahan perilaku agresi dari golongan tinggi (nilai 3.24) ke golongan sedang (nilai 2.57). Keempat, W mengalami penurunan tingkat skala perilaku agresi dari nilai 2.39 menjadi nilai 1.71 dan tergolong rendah berdasarkan norma kelompok. Kelima,

skala agresi D terlihat mengalami perubahan nilai yaitu dari 2.85 menjadi 2.58 dan berada pada golongan sedang. Keenam, hasil *pre-test* RR menunjukkan bahwa perilaku agresinya dapat tergolong sedang dengan nilai 3.07 namun hasil *post-test* menunjukkan bahwa saat ini tingkat perilaku agresi RR sudah berada pada golongan rendah dengan nilai 2.35.

Tabel 2. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* skala ukur agresi

Partisipan	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
P	2.59 (Sedang)	1.93 (Rendah)
R	2.54 (Sedang)	2.56 (Sedang)
A	3.24 (Tinggi)	2.57 (Sedang)
W	2.39 (Rendah)	1.71 (Rendah)
D	2.85 (Sedang)	2.58 (Sedang)
RR	3.07 (Sedang)	2.35 (Rendah)

Bibliotherapy sangat membantu berbagai bidang profesi untuk dapat membantu mengatasi masalah perilaku agresi pada berbagai kelompok usia dan populasi (Shechtman, 2009). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Newman (2015) yang menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan tingkat perilaku agresi dengan penanganan *bibliotherapy*. Partisipan yang memperoleh penanganan juga mengalami peningkatan empati, semakin bertumbuh wawasan, dan perubahan terapeutik dibandingkan partisipan yang hanya memperoleh konseling. Perubahan dalam penelitian ini juga terlihat pada penelitian dari Shechtman (2006) mengenai kontribusi *bibliotherapy* sebagai sarana konseling bagi anak yang agresif. Peningkatan empati menjadi perubahan kualitas yang unik. Proses diskusi literatur yang berfokus pada karakteristik emosi dan pemahaman motif perilaku dapat menumbuhkan model interaksi yang saling berempati.

Selain perubahan pada tingkat perilaku agresinya, perkembangan juga terlihat pada keaktifan partisipan dalam kelompok. Pada sesi awal intervensi, perlu dibuat peraturan bahwa *group leader* akan menunjuk salah satu partisipan untuk menanggapi pertanyaan atau bercerita karena adanya partisipan yang bersikap pasif (seperti D dan W). Seluruh partisipan awalnya juga terlihat mengalami kesulitan untuk terbuka dan bercerita pengalamannya untuk melakukan eksplorasi diri, namun partisipan terlihat semakin aktif serta semakin berani jujur dan terbuka sejalan dengan proses intervensi. Hal tersebut dapat terjadi karena *bibliotherapy* juga berdampak pada penurunan tingkat kecemasan partisipan. Akhirnya perkembangan tersebut juga dapat membantu perubahan yang positif pada partisipan sebagai hasil dari intervensi. Hal tersebut juga ditemukan sebagai hasil penelitian dari Shechtman (2000) bahwa intervensi *bibliotherapy* dapat menjadi sarana pembelajaran eksperimental yang memberikan kesempatan untuk mengekspresikan emosi, mengembangkan *self-awareness*, dan kemampuan sosial. Selain itu juga terjadi penurunan keinginan untuk menarik diri, kecemasan, perilaku depresi, masalah sosial, dan masalah atensi sebagai tujuan dari program intervensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *bibliotherapy* dapat diterapkan dan efektif digunakan untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada remaja di LPKA X. Efektivitas *bibliotherapy* untuk menurunkan tingkat perilaku agresi pada remaja dapat dilihat dari hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test*. Hasil observasi selama proses intervensi sesi tiga sampai enam juga dapat menunjukkan adanya perubahan perilaku agresi partisipan. Hal tersebut terlihat pada partisipan R, RR, A, dan P yang awalnya cenderung berperilaku agresi (mengejek, meremehkan, atau merendahkan) terhadap partisipan lain hingga membuat partisipan tersebut merasa tidak senang atau terjadi keributan. Setelah menjalani proses intervensi, RR terlihat tidak

membalas perilaku temannya yang negatif sedangkan partisipan lainnya juga tidak kembali menunjukkan perilaku agresi pada sesi intervensi terakhir. *Bibliotherapy* juga efektif untuk memberikan pemahaman kepada partisipan mengenai emosi marah yang mempengaruhi perilaku agresi, perlunya menggunakan kekuatan dengan benar, menumbuhkan empati, dan memperhatikan kontrol diri.

Saran untuk Partisipan. Untuk mempertahankan perilakunya (mempertahankan hasil intervensi), partisipan disarankan untuk berusaha menyalurkan dorongan agresinya dalam bentuk lain sebagai penyaluran emosinya. Bentuk aktivitas atau kegiatan yang dapat dilakukan partisipan untuk menyalurkan dorongan agresinya seperti melakukan olahraga berlari, bermain sepak bola, bermain basket, bernyanyi, atau aktivitas lainnya. Partisipan juga dapat terlibat untuk membantu mengurus keperluan di dapur atau mushola, sehingga kesibukan tersebut mengalihkan dorongan partisipan untuk berperilaku agresi. Berikutnya partisipan juga perlu untuk melatih kemampuan mengontrol diri. Untuk meningkatkan kemampuan *self-control*, partisipan dapat disarankan untuk terbuka atau bercerita mengenai masalahnya supaya partisipan dapat mengontrol dirinya dari timbal balik positif yang diterima. Partisipan juga dapat mempelajari norma yang berlaku di masyarakat dan lebih memahami ilmu agama seperti mengikuti pengajian dengan baik.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri, partisipan disarankan untuk berani terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang mungkin dilakukan pihak LPKA X seperti mengikuti kegiatan lomba (seperti perlombaan menggambar, bernyanyi, menulis cerita, ataupun kegiatan olahraga). Dalam kegiatan tersebut, partisipan diharapkan dapat berekspresi atau menunjukkan kemampuan dirinya sehingga individu lain akan memberikan timbal balik yang positif. Timbal balik atau apresiasi yang diterima dapat semakin meningkatkan kepercayaan diri partisipan karena partisipan semakin menyadari kemampuan positif yang ia miliki.

Saran untuk LPKA X. Untuk semakin menurunkan tingkat perilaku agresi para andikpas, petugas bagian pengembangan atau pendidikan di LPKA X dapat menerapkan cara yang serupa dengan *bibliotherapy* (setelah melihat efektivitas *bibliotherapy* untuk menurunkan tingkat perilaku agresi remaja). Para petugas dapat memberikan waktu khusus setiap minggunya untuk memberikan materi mengenai perilaku agresi kepada para andikpas dengan bantuan media literatur cerita, film, dan gambar. Petugas dapat mengajak para andikpas untuk mengevaluasi perilaku tokoh dalam literatur tersebut dan melakukan refleksi diri mengenai perilakunya. Hal tersebut dapat membantu petugas memberikan pemahaman kepada andikpas mengenai perilaku yang sesuai dan perlu untuk ditampilkan (dapat juga menambah pengetahuan moral).

Untuk mengontrol perilaku para andikpas, petugas di LPKA X diharapkan dapat meluangkan waktu untuk mengajak para andikpas berbicara dan bercerita bersama mengenai masalah ataupun pemikiran andikpas saat itu. Kesempatan bercerita yang diberikan kepada para andikpas sebagai individu remaja juga dapat membantu para andikpas semakin memahami kondisi dirinya (dengan bantuan timbal balik positif). Para andikpas juga dapat menyampaikan kondisi emosinya saat itu, sehingga tidak dilampiaskan melalui perilaku negatif. Kepercayaan dan terbukaan selama melakukan interaksi sosial juga dapat melatih kepekaan emosional dan kemampuan adaptasi para andikpas dengan lingkungannya.

Untuk meningkatkan kepercayaan diri andikpas, petugas LPKA X dapat membantu para andikpas menyalurkan dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Petugas dapat membuat acara rutin (seperti perlombaan menggambar, bernyanyi, menulis cerita, ataupun kegiatan olahraga) untuk memberikan kesempatan kepada para andikpas menunjukkan

kemampuan dirinya. Ketika para andikpas diberikan kesempatan tersebut, tingkat kepercayaan diri andikpas juga akan semakin meningkat karena ia dapat semakin memahami kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri para andikpas dengan kemampuannya dapat menjadi modal keberhasilan para andikpas untuk berkarya ketika sudah keluar dari penjara.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kepada seluruh partisipan dalam penelitian ini yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, bekerja sama, dan kesediaanya untuk terbuka dalam proses pengumpulan data dan mengikuti intervensi kelompok. Peneliti juga berterima kasih kepada LPKA X yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk dapat melakukan proses penelitian dan intervensi kelompok selama beberapa pekan. Kesempatan yang diberikan LPKA X sangat mendukung peneliti atas kelancaran terlaksananya penelitian ini.

REFERENSI

- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology* (13th ed.). America, US: Pearson Education, Inc.
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc. DOI: 10.1037/11160-000
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (3), 452-459
- Lova, C. (15 November, 2018). Polisi tangkap 2 begal yang tusuk korban hingga kritis di GDC Depok. *Kompas.com*. Diunduh dari <https://megapolitan.kompas.com/>
- Newman, K. (2015). *Bibliotherapy as an intervention for aggressive elementary children*. Tesis. Brigham Young University.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.). America, NY: McGraw-Hill Companies.
- Shechtman, Z. (2000). An innovative intervention for treatment of child and adolescent aggression: An outcome study. *Psychology in the Schools*, 37 (2), 157–167. Doi: 10.1002/(sici)1520-6807(200003)37:2<157::aid-pits7>3.0.co;2-g
- Shechtman, Z. (2006). The contribution of bibliotherapy to the counseling of aggressive boys. *Psychotherapy Research*, 16 (5), 645–651. Doi:10.1080/10503300600591312
- Shechtman, Z. (2009). *Treating child and adolescent aggression through bibliotherapy*. New York, NY: Springer Science+Business Media
- Zuraya, N. (21 Juli, 2017). ICJR: Jumlah tahanan anak di Indonesia meningkat pesat. *Republika.com*. Diunduh dari <https://www.republika.co.id/>