**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Teknik Terapi Meditasi**
3. **Pengertian teknik terapi meditasi**

Terapi meditasi adalah pemfokusan pikiran menuju status kesadaran yang membawa nuansa ketenangan, kejelasan dan kebahagian. Kita akan mendapatkan suatu stimulan yang membuat kontrol pada kesadaran kita, menyebabkan fisik kita menjadi santai dan menghilangkan keletihan atau gangguan fisik dan psikis seperti kegelisahan dan emosi negatif (marah, bimbang, dan lain-lain). Meditasi itu menunjukkan suatu keadaan yang memusat atau disebut juga dengan konsentrasi. Pada tahap awal dalam bermeditasi akan menempatkan perhatian pada fokus tertinggi dan memusat.

Meditasi berasal dari bahasa inggris *meditation* yang diucapkan dalam bahasa Indonesia menjadi meditasi atau juga memiliki pengertian *focus consciousness* *on one thing*, atau upaya pemusatan secara serius kepada objek tertentu. Hening, diam, tidak ada gerakan, tidak ada ambisi, mata terpejam adalah suatu gambaran seseorang melakukan pemusatan konsentrasi pada saat bermeditasi.

Jadi, meditasi bukanlah sesuatu yang sering menjadi anggapan orang awam seperti *klenik* atau *magic*. Meskipun, meditasi itu dapat mempengaruhi *magic Power* atau AURA yang disebabkan terjadinya kekompakan atau sinergi biolistrik seseorang menjadi lebih besar pada pengaruh auranya sehingga hukum kemagnetan pada tubuh kita memancar kuat yang berpengaruh pada daya charisma atau *inner beauty* yang kuat pada seorang pelaku meditasi.

1. **Jenis-jenis Meditasi**

1). Psikologi Meditasi

Psikologi meditasi adalah suatu pemahaman tentang meditasi yang ditinjau dengan pendekatan ilmu psikologis. Psikoanalisis, misalnya, berbicara tentang alam bawah sadar yang tidak tampak, berkaitan dengan jiwa manusia. Behaviorisme menganalisis perilaku manusia yang dikenal dengan teori belajarnya dan dapat memahami pengendalian perilaku. Meditasi merupakan suatu usaha melakukan hubungan dan perubahan pada diri seseorang.

2). Meditasi rileksasi (MR)

Meditasi rileksasi ini dapat dilakukan dengan sikap yang hampir sama dengan meditasi pernapasan, hanya saja telapak tangan terbuka ke atas. Manfaat dari meditasi rileksasi ini adalah untuk menurunkan emosi seperti marah, tidak percaya diri, gelisah, bingung, bimbang dsb.

3). Meditasi Psikosomatik (MP)

Meditasi Psikosomatik dilakukan untuk melawan gangguan-gangguan sulit tidur. Meditasi ini dilakukan dengan cara tidur terlentang dengan telapak tangan terbuka dan mengatur pola nafas agar bias masuk ke dalam keadaan rileks dan tenang.

**c. Prinsip-prinsip penggunaan teknik meditasi**

Menurut Wilson (2003:91) landasan dari prinsip meditasi adalah menjadikan setiap tindakan sehari-hari menjadi tindakan meditasi. Semua tindakan yang dilakukan semata-mata untuk membuat hidup menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

Prinsip meditasi sangatlah sederhana, satu-satunya tuntutan dalam teknik meditasi adalah berusaha melakukan apapun yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan semaksimal mungkin. Konsentrasikan semua perhatian pada satu hal untuk satu saat. Prinsip meditasi membantu kita untuk merasa tenang dan rileks dalam menghadapi situasi yang sulit.

**d. prosedur pelaksanaan teknik meditasi**

Wilson (2003: 40), teknik meditasi adalah sebuah disiplin dan juga sebuah kebiasaan. Oleh sebab itu lebih baik melatihnya di tempat yang sama pada saat pertama kali melakukan meditasi. Gunakanlah ruang yang sama, pojok yang sama dan kursi yang sama walaupun hal ini bukanlah yang utama, tempat yang khusus untuk melakukan teknik meditasi. Bahkan, pada saat tidak bermeditasi pun, tempat ini akan menjadi tempat yang damai bagi kita. Jika dikaitkan dengan tempat kegiatan yang menimbulkan perasaan damai dan rileks maka hidup akan merasa tenang dan damai saat berada di sana. Duduklah di atas kursi yang nyaman dengan sandaran yang cukup lurus. Buatlah posisi badan yang khusus saat berlatih teknik meditasi, untuk itu pilihlah kursi yang nyaman. Kursi apapun dapat dipakai, tetapi alangkah bagusnya memilih kursi yang kaku dan tegak karena kursi jenis ini menghindari dari rasa kantuk agar aliran energy berjalan dengan baik dan tidak membiasakan tulang punggung menjadi bungkuk atau bergeser (yang biasa menyebabkan penyakit).

Pastikan sudah memakai pakaian yang nyaman, longgar, tidak berikat pinggang kencang, dan tidak pakai sepatu. Sebelum melakukan kegiatan, duduklah satu atau dua menit sampai benar-benar rileks atau santai. Pernapasan akan menjadi pelan dan teratur sehingga terdengar bunyi nafas yang begitu jelas. Lupakan apa yang harus dilakukan dan santai saja. Kalau ternyata untuk santai yang dilakukan membutuhkan waktu lima menit maka lakukan hal itu.

Terkadang untuk melakukan teknik meditasi sangat sulit, entah mengapa untuk duduk diam dan rileks juga kadang terasa menyulitkan. Kesulitan yang dialami dalam melakukan teknik meditasi dengan perhatian layak didera stres berat, rasa cemas, gembira atau saat mengalami problem kecil yang butuh jawaban segera. Dalam keadaan seperti ini, lebih baik melakukan latihan terlebih dahulu. Menurut Wilson (2003: 75) sebelum melakukan latihan meditasi, maka ada tiga hal yang perlu diperhatikan yaitu air muka, kuda-kuda, dan pernapasan.

Agar air muka terlihat santai maka yang harus dilakukan yaitu:

* 1. Dorong lidah ke langit-langit mulut, persis di lubang gigi depan (untuk merilekskan dan mencegah rahang menjadi tegang).
  2. Angkat alis sedikit (untuk merilekskan otot-otot mata dan kening)
  3. Sedikit senyum di wajah (untuk merilekskan seluruh otot wajah)

Adapun kuda-kuda yang digunakan dalam teknik meditasi yaitu:

1. Kedua kaki menghadap lurus ke depan, direnggangkan dengan jarak selebar bahu
2. Semua sendi harus lemas atau “tidak mengunci”, lutut sedikit ditekuk, siku sedikit menegang, lengan tidak menyentuh badan, jari-jari tangan terbuka dan tangan menggantung bebas, leher santai, kepala tegak, melihat lurus ke depan dan punggung tegak.
3. Pelan-pelan konsentrasikan semua berat badan melalui kaki ke lantai.

Adapun pernapasan yang dilakukan dalam teknik meditasi yaitu:

1. Letakkan jari-jari dengan lembut di perut, kira-kira 4 cm di bawah pusar
2. Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung, pelan dan stabil, sampai dapat merasakan perut di bawah jari-jari kita meregang. Jangan tegang, jangan sampai dada mengembang. Yang diinginkan adalah membuat aliran nafas yang dialami tanpa susah payah dapat masuk kebagian perut.
3. Hembuskan nafas dengan perlahan dan teratur sampai merasakan perut mengempis.
4. Ulangilah dengan menarik nafas pelan, dilanjutkan dengan hembusan pelan, tanpa ada jeda di antaranya.
5. Lakukanlah kegiatan menghirup dan menghembuskan nafas, keluar masuk sebanyak lima kali.

Setelah ketiga hal itu tersebut dilakukan maka dimulailah latihan meditasi, latihan meditasi ini terdiri dari empat kali, yang mana latihan meditasi satu sangat sederhana dan dimaksudkan sebagai latihan pernapasan untuk latihan meditasi dua, tiga, dan empat, oleh karena itu tidak menuntut gerakan yang pelan. Latihan meditasi satu akan merilekskan setengah badan bagian atas tubuh kita dan sedikit modifikasi juga akan melemaskan bagian bawah tubuh. latihan meditasi dua adalah latihan yang sangat sederhana yang harus dilakukan selambat mungkin. Latihan meditasi tiga adalah latihan yang sederhana dimana tangan melakukan gerakan membentuk lingkaran besar sementara kita berdiri di atas jari-jari kaki. Tarik nafas sewaktu tangan dan paru-paru mengembang selebar-lebarnya. Tidak ada yang rumit dalam latihan ini. Saat menggerakkan tangan membentuk lingkaran besar, pernapasan akan menyesuaikan diri secara alami. Latihan ini harus dilakukan selambat mungkin. Latihan meditasi empat agak lebih rumit, akan tetapi latihan ini merupakan latihan yang paling gemulai dan paling menenangkan dari semua latihan meditasi. Latihan ini intinya adalah variasi dari latihan tiga, dimana pernapasan mengalir secara alami.

Setelah melakukan latihan meditasi, selanjutnya masuk pada kegiatan inti dalam teknik meditasi yaitu pertama-tama kita harus melepaskan segala bentuk beban pikiran dan tidak membiarkan pikiran melanglangbuana, tutup mata perlahan-lahan, pelan-pelan arahkan pikiran untuk berhenti. Mulailah menarik diri dan abaikanlah dunia sekitar. Pelan-pelan arahkan perhatian kedalam diri sendiri. Dengarkanlah pernapasan masing-masing. Biarkanlah suaranya terdengar makin keras dan keras. Perhatikan saja suara pernapasan kita dan udara yang mengalir melalui lubang hidung. Penuhi paru-paru dengan udara lalu hembuskan melalui mulut. Jangan menghirup udara terlalu banyak agar kita tidak tersengal-sengal. Hiruplah udara dengan nyaman. Bayangkan udara yang dingin dan segar mengalir melalui lubang hidung kita. Rasakan udara itu mengalir turun menuju paru-paru. Demikian juga, merasakan udara yang hangat yang mengalir keluar melalui mulut. Kemudian tanpa disadari hanya akan memperhatikan pernapasan tersebut dan kita menjadi pernapasan itu sendiri.

Ketika sudah mencapai tingkatan dimana pernapasan adalah yang paling utama dalam pikiran, singkirkan saja. Kita akan menyadarinya tetapi tidak boleh terpaku pada hal itu. Saat memulai meditasi pernapasan, hitunglah setiap kali menghirup dan menghembuskan nafas. Ketika menghirup nafas hitunglah satu dalam hati, kemudian dua saat menghembuskan nafas dan tiga saat menghirup kembali, serta empat saat membuang nafas kembali. Setelah memasuki hitungan ke empat, mulailah dari satu kembali, demikian seterusnya hitunglah di dalam hati. Coba dengarlah diri sendiri menghitung setiap hitungan. Bayangkan tiap hitungan tersebut bergema di kepala. Hitunglah pernapasan: satu...dua...tiga...empat. Demikian seterusnya sampai hanya hitungan sendirilah yang disadari. Jangan pikirkan apa yang sedang dikerjakan, relevansinya, ataupun arti dari angka-angka itu.tidak ada arti khusus di dalamnya, tidak ada tujuan lain kecuali menghitung pernapasan dari satu sampai empat. Lanjutkan latihan tersebut sampai 15 atau 20 menit. Dan setiap elemen dalam tubuh akan terlibat, bekerja dengan sepenuh hati.

Sekali lagi jangan biarkan pikiran melalangbuana. Bila merasa kesulitan mengendalikan pikiran, resapi dan dengarkan saja nafas yang keluar masuk tubuh, sampai pada tahap nafas itu terasa semakin halus dan tidak terdengar lagi desahnya. Lalu rasakan dan dengarkan degup jantung, hingga mencapai tahap tidak lagi mendengar detak jantung. Jangan berpikir tentang masa lalu dan jangan pikirkan apa yang akan terjadi di masa mendatang. Pikiran hanya berada pada detik ini, sadari detik demi detik, batin dan pikiran hanya diisi dengan rasa terima kasih, rasa syukur kepada Tuhan yang telah memberikan berbagai kenikmatan, seraya berserah diri secara total kepadaNya.

**2. Sifat Agresivitas**

1. **Pengertian sifat agresivitas**

Myers (Sarwono 1996:297) mengemukakan bahwa perilaku agresif adalah perilaku fisik atau lisan yang sengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain. Murray ( Chaplin, 1997 ) mengatakan bahwa agresif adalah kebutuhan untuk menyerang, memperkosa atau melukai orang lain, untuk meremehkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, menjahati, mengejek, mencemoohkan, atau menuduh secara jahat, menghukum berat, atau melakukan tindakan sadistis lainnya.

Agresif merupakan bentuk perilaku yang dimaksud untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental. Kisni (2001:36) mengungkapkan bahwa agresif sebagai bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk melukai seseorang (secara fisik atau verbal) atau merusak harta benda. Moore Fine (Kartini, 2000) mengatakan bahwa agresif adalah tingkah laku kekerasan secara fisik atau verbal terhadap orang lain atau objek lain.

Menurut Krech ( Sofyan 2012:46) agresif adalah bentuk perasaan dan tindakan marah dan mengamuk dari kekerasan fisik, makian berupa kata-kata seperti pengaduan dan fitnah serta fantasi kekerasan dan penyerbuan. Sementara Bandura (1986:214) mendefinisikan agresif sebagai tingkah laku berupa penyerangan orang dan pengrusakan fisik.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan perilaku agresif adalah adanya keinginan untuk melakukan perilaku negatif, kekerasan guna menyakiti orang lain atau merusak suatu benda yang dilakukan secara fisik maupun verbal.

1. **Bentuk- bentuk perilaku agresif**

Menurut Moore dan Fine (Koeswara, 1998) yang membagi perilaku agresif dalam dua bentuk yaitu secara fisik dan secara verbal, antar lain:

1. Agresif verbal yaitu agresif yang dilakukan dengan cara menyerang secara verbal seperti mengejek, membentak, menghina, dan lain-lainnya.
2. Agresif fisik yaitu agresif yang dilakukan dengan menggunakan kemampuan fisik seperti menendang, menggigit, mencubit, melempar dan lain-lainnya.

Paterson ( Medinnus dan Johnson, 1987) menggolongkan perilaku agresif menjadi empat bentuk, yaitu:

1. Agresif menyerang fisik, contohnya: memukul, menendang, mendorong dan melukai orang lain,
2. Agresif menyerang verbal, contohnya: menghina, memaki, dan melakukan gerakan lain yang mengancam,
3. Agresif menyerang dengan benda, contohnya: membanting buku, membanting pintu, atau memukul-mukul tembok.
4. Agresif menyerang daerah atau hak orang lain, contohnya: mengambil barang orang lain secara paksa dan mencoret-coret tembok orang lain.

Kenneth Mayer (Anas Malik, 2007) membagi perilaku agresif menjadi tujuh bagian, yaitu:

1. Agresif predatori adalah agresif yang muncul karena kehadiran objek yang alamiah (mangsa). Agresif jenis ini biasanya terdapat pada jenis hewan yang menjadikan hewan dari spesies lain sebagai mangsanya, contohnya: singa mencari makanan dengan menerkam rusa.
2. Agresif antar jantan adalah agresif yang secara tipikal dibangkitkan oleh kehadiran sesama jantan pada suatu spesies.
3. Agresif ketakutan adalah agresif yang dibangkitkan oleh tertutupnya kesempatan untuk menghindar dari ancaman.
4. Agresif tersinggung adalah agresif yang dibangkitkan oleh perasaan atau tersinggung atau kemarahan, dimana respon keinginan untuk menyerang muncul terhadap stimulus yang luas (tanpa memilih sasaran), baik berupa objek hidup ataupun objek mati.
5. Agresif pertahanan adalah agresif yang dilakukan oleh makhluk dalam rangka mempertahankan daerah kekuasaannya dari ancaman atau gangguan orang lain.
6. Agresif maternal adalah yang spesifik pada makhluk atau spesies betina (induk) yang dilakukan dalam upaya melindungi anak-anaknya dari berbagai ancaman.
7. Agresif instrumental adalah agresif yang dipelajari, diperkuat (reinforeed) dan dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.

Pendapat Delut ( Kisni dan Hudaniyah, 2001 ) bentuk-bentuk perilaku agresif yaitu:

1. Menyerang secara fisik
2. Menyerang dalam kata-kata
3. Mencela orang lain
4. Mengancam melukai orang lain
5. Menyerbu daerah orang lain
6. Main perintah
7. Melanggar hak orang lain
8. Membuat perintah dan permintaan yang tidak perlu
9. Bersorak-sorak, berteriak atau berbicara keras yang tidak pantas.
10. Menyerang tingkah laku yang dibenci
11. **Teori- Teori Perilaku Agresif**

Sarwono (2002:301) mengungkapkan ada beberapa teori-teori agresif antara lain:

1. Teori Psikoanalisa Sigmund Freud

Freud berpendapat bahwa dalam diri manusia terdapat dua instink, yaitu instink untuk hidup dan instink untuk mati. Dimana instink hidup digunakan untuk pemeliharaan hidup individu sementara agresif digolongkan dalam instink untuk mati dan pada alam ketidaksadaran.

Teori psikoanalisa ini sepaham dengan teori etologi dari Lorenz yang mengatakan bahwa dorongan agresif ada dalam diri setiap makhluk hidup dalam rangka mempertahankan hidupnya.

1. Teori Frustasi-Agresif

Menurut Dolland hipotesis frustasi-agresif berasumsi bahwa bila usaha seseorang untuk mencapai tujuan mengalami hambatan, akan timbul dorongan agresif yang pada gilirannya akan memotivasi perilaku dirancang untuk melukai orang atau objek yang menyebabkan frustasi.

1. Teori Belajar Sosial

Asumsi dasar dari teori ini adalah sebagian besar tingkah laku individu yang diperoleh sebagai hasil belajar melalui pengalaman (observasi) dari tingkah laku individu-individu yang dijadikan model.

1. Teori Biologi

Teori biologi mencoba menjelaskan perilaku agresif baik dari proses faal maupun teori genetika (ilmu/keturunan). Menurut tim American psyclogical association, kenakalan remaja lebih banyak terdapat pada remaja pria, karena hormon testosterone pada laki-laki yang akan menurun pada usia 25 tahun dipercaya sebagai pembawa sifat agresif.

1. Teori Kognisi

Teori kognisi berintikan pada proses yang terjadi yaitu kesadaran dalam membuat penggolongan (kategori), pemberian sifat-sifat (atribusi) penilaian dan pembuat keputusan. Dalam hubungan dua orang, kesalahan atau penyimpangan dalam memberikan atribusi juga dapat menyebabkan agresif.

1. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresif**

Myers (1988) menyatakan bahwa para ahli psikologi sosial membagi kondisi yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif, antara lain:

1. Agresif sebagai sesuatu yang ada sejak individu lahir dan dikenal sebagai insting hidup
2. Pengalaman yang membuat frustasi sehingga menyebabkan adanya dorongan untuk segera menyalurkan secara alami melalui perilaku agresif.

Menurut Mutadin (2002) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku agresif yaitu:

1. Amarah

Marah merupakan emosi yang memiliki ciri-ciri aktifitas sistem saraf parasimpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang biasanya disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata-nyata salah atau mungkin juga tidak (Davidoff, Psikologi suatu pengantar 1991). Pada saat marah ada perasaan ingin menyerang, meninju, menghancurkan atau melempar sesuatu dan biasanya timbul pikiran yang kejam. Bila hal-hal tersebut disalurkan maka terjadilah perilaku agresif. Jadi tidak dapat dipungkiri bahwa pada kenyataannya agresif adalah suatu respon terhadap marah. Kekecewaan, sakit fisik, penghinaan, atau ancaman sering memancing amarah dan akhirnya mengarah pada perilaku agresif.

2). Faktor Biologis

Ada beberapa faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresif (Davidoff, 1991):

1. Gen

Gen tampaknya berpengaruh pada pembentukan sistem neural otak yang mengatur perilaku agresi. Dari penelitian yang dilakukan terhadap binatang, mulai dari yang sulit sampai yang paling mudah dipancing amarahnya, faktor keturunan tampaknya membuat hewan jantan yang berasal dari berbagai jenis lebih mudah marah dibandingkan betinanya.

1. Sistem otak

Sistem otak yang tidak terlibat dalam agresiv ternyata dapat memperkuat atau menghambat sirkuit neural yang mengendalikan agresif. Prescott (Davidoff, 1991) menyatakan bahwa orang yang berorientasi pada kenikmatan akan sedikit melakukan agresif sedangkan orang yang tidak pernah mengalami kesenangan, kegembiraan atau santai cenderung untuk melakukan kekejaman dan penghancuran (agresif). Prescott yakin bahwa keinginan yang kuat untuk menghancurkan disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menikmati sesuatu hal yang disebabkan cedera otak karena kurang rangsangan sewaktu bayi.

1. Kimia darah.

Kimia darah (khususnya hormon seks yang sebagian ditentukan faktor keturunan) juga dapat mempengaruhi perilaku agresif. Hal seperti ini dapat dilihat pada wanita yang sedang mengalami masa haid, kadar hormon kewanitaan yaitu estrogen dan progresteron menurun jumlahnya akibatnya banyak wanita melaporkan bahwa perasaan mereka mudah tersinggung, gelisah, tegang dan bermusuhan. Selain itu banyak wanita yang melakukan pelanggaran hukum (melakukan tindakan agresif) pada saat berlangsungnya siklus haid ini.

1. Kesenjangan Generasi

Adanya perbedaan atau jurang pemisah antara generasi anak dengan orang tuanya dapat terlihat dalam bentuk hubungan komunikasi yang semakin minimal dan seringkali tidak nyambung. Kegagalan komunikasi orang tua dan anak diyakini sebagai salah satu penyebab timbulnya perilaku agresif pada anak. permasalahan generation gap ini harus diatasi dengan segera, mengingat bahwa selain agresif, masih banyak permasalahan lain yang dapat muncul seperti masalah ketergantungan narkoba, kehamilan diluar nikah, seks bebas, dan sebagainya.

3). Lingkungan

a). Kemiskinan

Bila seorang anak dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresif mereka cenderung secara alami mengalami penguatan (Byod McCandless dalam Davidoff, 1991). Hal ini dapat kita lihat dan alami dalam kehidupan sehari-hari di ibukota Jakarta, di perempatan jalan dalam antrian lampu merah (Traffic Light) anda biasa didatangi pengamen cilik yang jumlahnya lebih dari satu orang yang berdatangan silih berganti. Bila anda memberi salah satu dari mereka uang maka anda siap-siap di serbu anak yang lain untuk meminta pada anda dan resikonya anda mungkin dicaci maki bahkan ada yang berani memukul pintu mobil anda jika anda tidak memberi uang, terlebih bila mereka tahu jumlah uang yang diberikan pada temannya cukup besar. Mereka juga bahkan tidak segan-segan menyerang temannya yang telah diberi uang dan berusaha merebutnya.

b). Anonimitas

Kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya dan kota besar lainnya menyajikan berbagai suara, cahaya dan bermacam informasi yang besarnya sangat luar biasa. Orang secara otomatis cenderung berusaha untuk beradaptasi dengan melakukan penyesuaian diri terhadap rangsangan yang berlebihan tersebut. Terlalu banyak rangsangan indra dan kognitif membuat dunia menjadi sangat impersonal, artinya antara satu orang dengan orang lain tidak lagi saling mengenal atau mengetahui secara baik. Lebih jauh lagi, setiap individu cenderung menjadi anonim (tidak mempunyai identitas diri). Bila seseorang merasa anonim ia cenderung berperilaku semaunya sendiri, karena ia merasa tidak lagi terikat dengan norma masyarakat dan kurang bersimpati pada orang lain.

c). Suhu udara yang panas

Bila diperhatikan dengan seksama tawuran yang terjadi di Jakarta seringkali terjadi pada siang hari di terik panas matahari, tapi bila musim hujan relatif tidak ada peristiwa tersebut. Begitu juga dengan aksi-aksi demonstrasi yang berujung pada bentrokan dengan petugas keamanan yang biasa terjadi pada cuaca yang terik dan panas tapi bila hari diguyur hujan aksi tersebut juga menjadi sepi. Hal ini sesuai dengan pandangan bahwa suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki dampak terhadap tingkah laku sosial berupa peningkatan agresivitas.

4). Peran Belajar Model Kekerasan

Tidak dapat dipungkiri bahwa pada saat ini anak-anak dan remaja banyak belajar menyaksikan adegan kekerasan melalui Televisi dan juga *games* atau pun mainan yang bertema kekerasan. Acara-acara yang menampilan adegan kekerasan hampir setiap saat dapat ditemui dalam tontonan yang disajikan di televisi mulai dari film kartun, sinetron, sampai film laga. Selain itu ada pula acara-acara TV yang menyajikan acara khusus perkelahian yang sangat populer dikalangan remaja seperti *Smack Down*, UFC (*Ultimate Fighting Championship*) atau sejenisnya. Pendapat ini sesuai dengan yang diutarakan Davidoff (1991) yang mengatakan bahwa menyaksikan perkelahian dan pembunuhan meskipun sedikit pasti akan menimbulkan rangsangan dan memungkinkan untuk meniru model kekerasan tersebut.

Hal ini sudah barang tentu membuat penonton akan semakin mendapat penguatan bahwa hal tersebut merupakan hal yang menyenangkan dan dapat dijadikan suatu sistem nilai bagi dirinya. Dengan menyaksikan adegan kekerasan tersebut terjadi proses belajar peran model kekerasan dan hal ini menjadi sangat efektif untuk terciptanya perilaku agresif. Dalam suatu penelitian Aletha Stein (Davidoff, 1991) dikemukakan bahwa anak-anak yang memiliki kadar agresif diatas normal akan lebih cenderung berlaku agresif, mereka akan bertindak keras terhadap sesama anak lain setelah menyaksikan adegan kekerasan dan meningkatkan agresif dalam kehidupan sehari-hari, dan ada kemungkinan efek ini sifatnya menetap. Model lain dapat dilihat dalam kehidupan bila terbiasa di lingkungan rumah menyaksikan peristiwa perkelahian antar orang tua dilingkungan rumah, ayah dan ibu yang sering cekcok dan peristiwa sejenisnya, semua itu dapat memperkuat perilaku agresif yang ternyata sangat efektif bagi dirinya.

5). Frustrasi

Frustrasi terjadi bila seseorang terhalang oleh sesuatu hal dalam mencapai suatu tujuan, kebutuhan, keinginan, pengharapan atau tindakan tertentu. Agresif merupakan salah satu cara berespon terhadap frustrasi. Sebagian besar tawuran pelajar yang terjadi di Jakarta ada kemungkinan faktor frustrasi ini memberi sumbangan yang cukup berarti pada terjadinya peristiwa tersebut. Sebagai contoh banyaknya anak-anak sekolah yang bosan dengan waktu luang yang sangat banyak dengan cara nongkrong-nongkrong di pinggir jalan dan ditambah lagi saling ejek mengejek yang bermuara pada terjadinya perkelahian. Banyak juga perkelahian disulut oleh karena frustrasi yang diakibatkan hampir setiap saat dipajak (diminta uangnya) oleh anak sekolah lain padahal sebenarnya uang yang di pajak adalah untuk kebutuhan dirinya.

6). Proses Pendisiplinan yang Keliru

Pendidikan disiplin yang otoriter dengan penerapan yang keras terutama dilakukan dengan memberikan hukuman fisik, dapat menimbulkan berbagai pengaruh yang buruk bagi remaja (Sukadji, Keluarga dan Keberhasilan Pendidikan, 1988). Pendidikan disiplin seperti itu akan membuat remaja menjadi seorang penakut, tidak ramah dengan orang lain, dan membenci orang yang memberi hukuman, kehilangan spontanitas serta inisiatif dan pada akhirnya melampiaskan kemarahannya dalam bentuk agresif kepada orang lain. Pola pendisiplinan tersebut dapat pula menimbulkan pemberontakan, terutama bila larangan-larangan yang bersanksi hukuman tidak diimbangi dengan alternatif yang dapat memenuhi kebutuhan yang mendasar.

Dengan mengetahui faktor penyebab seperti yang dipaparkan diatas diharapkan dapat diambil manfaat bagi para orangtua, pendidik dan terutama para remaja sendiri dalam berperilaku dan mendidik generasi berikutnya agar lebih baik sehingga aksi-aksi kekerasan baik dalam bentuk agresif verbal maupun agresif fisik dapat diminimalkan atau bahkan dihilangkan.

**3. Emosi**

**a. Pengertian emosi**

Menurut J.P. Du Preez (Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra.2012), emosi adalah reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi sangat berkaitan erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya.

Emosi manusia berproses didalam sistem limbik. Sistem ini menyimpan banyak informasi yang tidak tersentuh oleh indra, sehingga disebut sebagai otak emosi. Disamping mengendalikan emosi, sistem limbik juga mengendalikan hormon, memelihara homeoostasis, rasa haus, lapar, seksualitas, dan menjadi pusat rasa senang, metabolisme, serta memori jangka panjang.

Secara fisiologis, emosi terdapat pada salah satu bagian dari sistem limbik, yaitu otak kecil yang terletak diatas tulang belakang dan dibawah tulang tengkorak. Sistem tersebut memiliki tiga fungsi, yaitu mengontrol emosi, seksualitas, dan pusat-pusat kenikmatan, yang merupakan hal paling penting dalam perkembangan otak.

Emosi adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu yang erat kaitannya dengan pola pikir manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi tertentu.

**b). Bentuk-bentuk emosi**

Terdiri dari beberapa bentuk-bentuk emosi pada manusia. Emosi merupakan warna afektif  yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu.  Warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Misalnya yaitu gembira, bahagia, putus asa, terkejut atau benci.

Goleman (2009) menggolongkan bentuk emosi sebagai berikut:

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan, dan paling hebat adalah tindakan kekerasan dan kebencian patologis
2. Kesedihan: pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesedihan, ditolak, dan depresi berat
3. Rasa takut: takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak senang, ngeri, takut sekali, fobia dan panik.
4. Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan manis
5. Cinta: persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kasmaran
6. Terkejut: terpana dan takjub
7. Jengkel: hina, jijik, muak, benci
8. Malu: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada.

Menurut Mayer dalam Goleman (2009) orang cenderung menganut gaya- gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah.  Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia.

**c. Teori-teori Emosi**

Terdapat beberapa teori tentang emosi menurut Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra (2012) adalah sebagai berikut:

1. Teori Dua-Faktor Schachter-Singer

Pada teori ini menjelaskan emosi muncul karena adanya ransangan saraf yang terjadi dalam tubuh karena hal-hal tertentu dari fisiologis. Seperti ketika kita melihat ular berbisa maka emosi yang muncul adalah rasa takut.

2. Teori Emosi James Lange

Pada teori ini emosi adalah persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan yang dating dari luar.

1. Teori “*emergency*” Cannon

Pada teori ini menjelaskan bahwa gejolak emosi itu terjadi dalam diri manusia untuk menghadapi hal-hal yang genting.

**d. Faktor yang mempengaruhi emosi**

Factor-faktor yang mempengaruhi emosi menurut Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra (2012) adalah sebagai berikut:

1. Pola asuh Orang tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh dengan cinta kasih.

2. Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesannya traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada terhadap lingkungan seumur hidupnya

3. Tempramen

Tempramen adalah suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional seseorang. Tempramen adalah bawaan sejak lahir dan merupakan bagian dari genetik yang mempunyai kekuatan hebat dalam kehidupan manusia.

4. Jenis Kelamin

Secara otomatis perbedaan emosional antara Pria dan Wanita berbeda. Cara berpikir pria lebih cenderung berlogika sedangkan wanita lebih mengarah ke perasaan.

5. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

6. Perubahan Jasmani

Perubahan Jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing, misalnya perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi jerawatan.

Di usia remaja, anak didik kebanyakan membentuk sebuah perkumpulan yang biasa disebut Genk. Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi ialah faktor hubungan cinta dengan teman lawan jenis.

**4. Agresivitas Emosi**

Kecenderungan perilaku agresif adalah adanya keinginan untuk melakukan perilaku negatif, kekerasan guna menyakiti orang lain atau merusak suatu benda secara fisik maupun verbal.

Emosi adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu yang erat kaitannya dengan pola pikir manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi tertentu.

Agresivitas emosi adalah keinginan untuk melakukan perilaku negatif merusak suatu benda secara fisik maupun verbal yang didasarkan pada reaksi tubuh terhadap persepsi pola pikir manusia.

1. **Kerangk pikir**

Kecenderungan siswa kelas X.I di SMA Negeri 3 Makassar yang memiliki sifat agresif fisik yaitu memukul dan menendang temannya, serta sifat agresif verbal yaitu menghina, mengejek, serta memfitnah temannya. Merupakan sikap yang tidak wajar bagi seorang pelajar. Perilaku ini menunjukkan tingkah laku yang berlainan, serta menunjukkan gejala emosional yang tidak stabil. Maka dari itu diperlukan perhatian lebih kepada siswa yang memiliki sifat agresivitas emosi, salah satu cara yang dapat digunakan untuk membantu siswa menurunkan sifat agresivitasnya adalah menggunakan teknik meditasi. Karena teknik meditasi dapat membuat diri kita merasa nyaman sehingga tercipta suatu kenyamanan dan ketenangan dalam mencapai keseimbangan mental dan spiritual. Meditasi terdiri dalam empat tahap yang pertama merilekskan tubuh bagian atas, kedua melatih olah pernafasan, ketiga merilekskan tubuh bagian bawah dan keempat menggabungkan meditasi satu, dua dan tiga. Setelah kita sudah dapat menguasai cara bermeditasi yang baik maka kita akan memperoleh ketenangan, kenyamanan sehingga dapat menurunkan sifat agresivitas emosi.

Setelah pemberian perlakuan teknik meditasi dapat menurunkan sifat agresivitas emosi siswa di SMA Negeri 3 Makassar

Kerangka Pikir dalam Penelitian ini digambarkan dalam bentuk Skema berikut:

Siswa yang memilikiki sifat agresif yaitu:

1. Agresif verbal yaitu mengejek, menghina, dan menfitnah.

2. Agresif fisik yaitu memukul, dan menendang.

Pertemuan II

Mensimulasikan teknik terapi meditasi dan meminta siswa memperaktekan dirumah

Pertemuan III

Melakukan tekhmik terapi meditasi

Pertemuan I

Membangun raport dengan siswa yang memiliki sifat agresif tinggi

Sifat agresif siswa menurun

1. Siswa menghargai temannya.
2. Siswa sudah tidak agresif lagi.

**Gambar 2.1. Skema Kerangka Pikir**

**C. Hipotesis**

Jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah penerapan tekhnik terapi meditasi dapat menurunkan sifat agresivitas emosi siswa di SMA Negeri 3 Makassar.