**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**A. Latar Belakang Masalah**

Penyesuaian diri merupakan dasar bagi pembentukan kepribadian seseorang yang terjadi melalui proses interaksi antara individu dengan lingkungan, baik linkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Ketidak mampuan dalam menciptakan kondisi terbinanya penyesuaian diri anak yang baik dan serasi dalam lingkungan keluarga atau lingkungan sosial yang umum menggunakan anak untuk selalu mencari kondisi/suasana yang dapat memberikan pemuasan dan dorongan bagi dirinya melalui bentuk-bentuk kegitan lain baik di rumah maupun di luar rumah.

Masa remaja menurut Mappiare berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria (Ali & Asrori, 2009). Masa remaja dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Segolongan orang menganggap remaja sebagai sekelompok individu yang sering melakukan pelanggaran, menyusahkan orangtua maupun orang lain di sekitarnya.

Kegagalan remaja dalam mengembangkan rasa identitas dirinya (krisis
identitas) akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan remaja yang sehat (Syamsu, 2004). Dampaknya, mereka cenderung akan mengembangkan sifat-sifat agresif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti perilaku yang suka memaki, menghina, merusak, berkelahi, dan melanggar kesusilaan.

Menurut Berkowitz (2003 :36) menyatakan bahwa agresif merupakan salah satu perilaku yang dimanifestasikan dalam bentuk “menyerang” pihak lain dengan tujuan tertentu. Perilaku agresif dapat berbentuk tindakan fisik atau nonfisik (verbal atau nonverbal), secara langsung atau tidak langsung, secara individual atau kelompok, secara reaktif atau proaktif, dan secara aktif atau pasif.

Menurut Koeswara (1998), faktor penyebab remaja berperilaku agresif terdiri dari faktor predisposisi (neurobiologi, psikologis, sosial budaya, situasional dan spiritual,) sedangkan faktor presipitasi perilaku agresif adalah faktor yang berasal dari diri klien sendiri (internal) dan faktor yang berasal dari lingkungan (eksternal).

Masa remaja seringkali dikenal dengan fase mencari jati diri atau fase topan dan badai. Ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu, ada sejumlah sikap atau karakteristik umum yang sering ditunjukkan oleh remaja seperti kegelisahan, kebingungan, terjadi suatu pertentangan, keinginan untuk mengkhayal, dan aktivitas berkelompok. Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orangtua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Oleh karena itu, pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang tua (Ali & Asrori, 2009).

Tindakan kekerasan yang dilakukan oleh para pelajar dewasa ini sudah sangat memprihatinkan. Berbagai peristiwa yang berhubungan dengan masalah remaja sebagai akibat ulah dan perilakunya telah banyak menarik perhatian dari berbagai kalangan, baik orang tua, masyarakat, pemerintah, ahli psikologi maupun ilmuwan-ilmuwan sosial, karena adanya gejala peningkatan perilaku agresif, terutama yang terjadi dikalangan remaja.

Kecenderungan perilaku agresif merupakan bentuk perilaku yang bersifat anti sosial, bertentangan dengan norma-norma sosial dan norma hukum yang berlaku di lingkungannya, perilaku yang tidak dikehendaki oleh orang lain baik individual maupun masyarakat secara luas.

Kecenderungan Perilaku agresif sangat merugikan perkembangan setiap individu dan kelompok maupun keamanan dan kenyamanan orang lain. Oleh karena itu perilaku agresif khususnya yang sering ditampakkan oleh siswa MAN 1 Makassar dapat digolongkan sebagai perilaku yang maladaptif dan dipandang perlu untuk menangani kasus tersebut sebelum mengakibatkan tindakan yang lebih brutal.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru pembimbing di MAN 1 Makassar, pada tanggal 4-5 November 2014, beberapa siswa terindentifikasi memiliki perilaku agresif. Akibat jika kecenderungan perilaku agresif tersebut tidak segera diatasi maka akan menimbulkan perilaku agresif dengan skala yang lebih besar Hal ini ditandai dengan perilaku siswa yang ingin, membolos, bohong, menentang, merusak/menyerang, marah, suka mengadakan gosip, menekan teman, dan suka berdebat.

Adapun cara/solusi mengatasi masalah perilaku agresif dengan menggunakan teknik *self talk* yang merupakan bagian dari *Rational* *Emotive Behavior Therapy* (REBT) *self talk* negatif dalam teori *Rational* *Emotive Behavior Therapy* (REBT) disebut juga ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. *Rational* *Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakianan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behaviornya, maka cara yang paling efisisen untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dalam filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai *Rational* *Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai suatu terapi psikologis. Karena *self talk* bagian yang mendasar dalam *Rational* *Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka *self talk* juga memiliki semua kelebihan-kelebihan dalam *Rational* *Emotive Behavior Therapy* (REBT).

 Cara kerja *self talk* yang pertama ialah *self talk* mempengaruhi tindakan seseorang, lama kelamaan tindakan seseorang tersebut berubah menjadi kebiasaan, lama-lama menyatu dengan karakter/sifat seseorang, setelah menyatu dengan karakter/sifat seseorang, *self talk* awal akan diperkuat oleh *self talk* yang baru yang senada namun lebih kuat lagi. Kemudian tesebut akan bekerja secara bertahap seperti pada siklus pertama namun dengan pengaruh yang semakin kuat. Begitulah seterusnya *self talk* bekerja mempengaruhi diri anda tanpa henti. Jadi dalam perilaku agresif siswa yang tinggi akan menurun jika diberikan perlakuan *self talk* karena *self talk* akan mempengaruhi tindakan, menjadikannya sebagai sebuah kebiasaan dan akan menyatu menjadi sebuah karakter/sifat yang tadinya memiliki perilaku yang suka menghardik, marah, suka berdebat, mengintimidasi, menghina, bolos, dan merusak, akan berubah menjadi perilaku yang lebih baik karena *self talk*  juga mampu merubah keyakinan irasional menjadi rasional. Dan jika seseorang memiliki *self talk* positif yang dilakukan secara terus menerus seseorang tersebut akan menjadi lebih positif di banding saat ini, sebaliknya *self talk* yang negatif akan bekerja dengan cara yang sama untuk membuat diri kita menjadi sangat negatif. Maka dari itu seberat apapun masalah yang akan dihadapi janganlah sekali-sekali mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang negatif karena hal itu akan merugikan diri kita sendiri.

Berbicara pada diri sendiri yang lebih dikenal dengan *self talk*, *self talk* merupakan sebuah aktivitas yang sering dilakukan oleh setiap manusia. Setiap manusia mempunyai keinginan dan cita-cita yang hanya manusia itulah yang mengetahui. Istilah *self talk* sering diartikan dengan mengucapkan suatu pertanyaan atau pun pernyataan yang berkaitan dengan suatu dan terjadi di dalam hati. Dalam keseharian, *self talk* menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap individu . Hampir sepanjang waktu dalam kondisi sadar, *self talk* terjadi, bahkan pada saat seseorang berbincang dengan orang lain. Kita berhenti melakukan *self talk* hanya saat kita tertidur, pikiran kosong atau jatuh pingsan.

Hal penting yang perlu kita sadari adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak di tentukan oleh *self talk*. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan kita laksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan *self talk*. *Self talk* dapat kita manfaatkan untuk membangun diri dan membangun kompetensi baru, dengan menggunakannya sebagai mekanisme pertahanan saat menghadapi masalah. Masalah yang ada pada diri kita cenderung memicu *self talk* negatif, kita dapat mengatasi *self talk* negatif dengan membantahnya, mengajukan bukti bantahan, dan terakhir mengambil tindakan positif. Dengan senantiasa melakukan hal tersebut, maka kita akan memiliki kebiasaan fokus pada hal positif, berbicara positif, dan bertindak positif. Jika kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi bagian dari perilaku keseharian kita, maka kita akan tumbuh menjadi pribadi yang positif.

Dari beberapa teknik yang ada maka alternatif yang ditawarkan dalam mengurangi kecenderungan perilaku agresif adalah dengan menggunakan teknik *self talk*. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif mengenai perasaan dan keinginan.

Oleh sebab itu, untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana cara agar siswa dapat mengurangi kecenderungan perilaku agresif, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul **“**Penerapan Teknik *Self Talk* Untuk Mereduksi Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Di MAN 1 Makassar”.

Implikasi dari penelitian ini adalah adanya peningkatan kesadaran diri, perubahan pemikiran yang lebih positif, dan keyakinan yang lebih rasional dalam memandang suatu permasalahan, sehingga menjadikan siswa mampu mengendalikan diri dari emosi dan perilaku yang tidak sehat.

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran tingkat kecenderungan perilaku agresif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self talk* pada siswa di MAN 1 Makassar ?
2. Bagaimanakah penerapan teknik *self talk* dalam mengurangi kecenderungan perilaku agresif siswa di MAN 1 Makassar?

**C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecenderungan perilaku agresif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Self Talk* pada siswa di MAN 1 Makassar.
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *Self Talk* dalam mengurangi kecenderungan perilaku agresif siswa di MAN 1 Makassar.

**D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat member manfaat sebagai berikut:

1. **Manfaat teoritis**
2. Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
3. Bagi peneliti, akan menjadi masukan dan acuan yang berharga dalam mengembangkan penelitian di masa mendatang sebagai calon guru pembimbing
4. **Manfaat praktis**
5. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah, diharapkan bisa dijadikan acuan dan masukan dalam pengaplikasian ilmu konseling untuk menangani siswa yang agresif.
6. Bagi para mahasiswa, akan menjadi bahan informasi dan rujukan kedepannya jika sudah terjun kelapangan sebagai seorang konselor sekolah.
7. Bagi siswa, agar teknik *Self talk* ini dapat dijadikan acuan untuk menemukan makna hidup ketika sedang mengalami masalah agresif dan kehampaan hidup.