



AGRESIFITAS & EMOSI

Oleh:

Agus Supriyanto

Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

AGRESIFITAS:

Suatu bentuk perilaku yang membawa rangsang/resiko berbahaya terhadap organisme lain baik bersifat fisik maupun psikis.

● Jenis Agresifitas

1. **Hostile Aggression (= Rasa Permusuhan)** yang bertujuan untuk menyakiti orang lain baik fisik maupun psikis. Cirinya: rasa marah, mencederai, menyakiti lawan.
2. **Instrumental Aggression (= alat untuk mencapai tujuan)** yang bertujuan untuk mencapai kepuasan karena motif tertentu (tujuan, objek, wilayah atau hak-hak istimewa tertentu). Cirinya: tak marah, motifnya untuk kemenangan, prestise, intimidasi, pembalasan).
3. **Perilaku agresif positif/ketegasan (assetiveness)** yang bertujuan untuk melindungi/menjaga, cirinya tindakan sesuai aturan yang berlaku)

DAMPAK DI LAPANGAN

- **Ketiga jenis agresifitas tersebut sama-sama memiliki konsekuensi, atau resiko yang serius, baik bagi korban maupun bagi pelakunya.**
- **Dapat menyebabkan cedera bagi korban dan hukuman bagi pelakunya**

CARA MENGURANGI PERILAKU AGRESIF

- **Menghilangkan pamrih/penghargaan dan memberikan hukuman bagi yang berperilaku agresif**
- **Memberikan contoh-contoh dan strategi pelatihan yang baik untuk mengatasi agresifitas**
- **Menciptakan lingkungan permainan yang tidak mengandung perilaku agresif**
- **Melatih untuk berperilaku empati terhadap korban yang cidera**
- **Melatih sejak anak-anak untuk menguasai keterampilan pemecahan masalah sosial bila terjadi perilaku agresif**
- **Mengkondisikan dalam latihan**

EMOSI

Emosi adalah suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Misalnya merasa senang, sedih, kesal, jengkel, marah, tegang dan lain sebagainya

Menurut teori James dan Lange, bahwa emosi itu timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu. Misalnya menangis itu karena sedih, tertawa itu karena gembira, lari itu karena takut, dan berkelahi itu karena marah.

Menurut John B Waston dalam (Yusuf 2001) ada tiga pola dasar emosi yaitu: takut, marah, dan cinta (*fear, anger, and love*).

Ketiga jenis emosi tersebut menunjukkan respons tertentu pada stimulus tertentu pula, tetapi kemungkinan terjadi pula modifikasi (perubahan).

EMOSI YANG BIASA MUNCUL PADA DIRI ANAK-ANAK MEMPUNYAI CIRI-CIRI:

- (1). Berlangsung singkat dan berakhir tiba-tiba;**
- (2). Terlihat lebih hebat/kuat;**
- (3). Bersifat sementara/dangkal;**
- (4). Lebih sering terjadi;**
- (5). Dapat diketahui dengan jelas dari tingkahlakunya.**

EMOSI YANG BIASA MUNCUL PADA DIRI ORANG DEWASA MEMPUNYAI CIRI-CIRI:

- (1). Berlangsung lebih lama dan berakhir lambat;**
- (2). Tidak terlihat hebat/kuat;**
- (3). Bersifat mendalam dan lama;**
- (4). Jarang terjadi;**
- (5). Sulit untuk diketahui karena lebih pandai menyembunyikannya.**

- 
- Gejala emosi dapat bervariasi dari skala yang paling menyenangkan sampai pada skala yang paling tidak menyenangkan.
 - Skala emosi yang paling menyenangkan adalah kegembiraan yang meluap-luap,
 - Skala emosi yang paling tidak menyenangkan adalah kemarahan atau kesedihan yang mendalam.