

## **MODUL BERPIKIR DAMAI (MEDIA KONSELOR MEREDUKSI PRILAKU AGRESIF SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19)**

**Rena Nur Wijayanti**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan  
rena1600001238@wemail.uad.ac.id

**Wahyu Nanda Eka Saputra**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan  
wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

**Dody Hartanto**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan  
dody.hartanto@bk.uad.ac.id

**Ariadi Nugraha**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
ariadi.nugraha@bk.uad.ac.id

### **Abstrak**

Permasalahan remaja yang masih memiliki tingkat emosional yang tinggi dan meluapkan emosi karena kekecewaan maupun kesenangan dalam hidupnya dengan melukai orang lain baik secara fisik maupun verbal. Kedamaian menjadi salah satu trobosan guna mereduksi perilaku agresif pada siswa, sebagai bahan ajar yang meng berorientasi pada kemandirian belajar siswa, modul dapat di gunakan sebagai media untuk memunculkan pikiran damai pada siswa. Modul yang berisi 7 komponen kedamaian yang terdiri dari (1) rendah hati terhadap idealisme; (2) kontrol diri terhadap persamaan; (3) toleransi terhadap perbedaan; (4) memaafkan kesalahan orang lain; (5) memilih kekuatan daripada kelemahan; (6) mengatur emosi saya; dan (7) mengatur perilaku saya, yang di harapkan dapat membantu siswa memahami diri sendiri dan siswa dapat mengelola esmoinya sendiri untuk tidak melakukan penyerangan atau menyakiti orang lain. Artikel ini bertujuan menyampaikan gagasan mengenai mereduksi perilaku agresif dengan menggunakan modul berpikir damai. Metode *literature review* digunakan dalam penelitian ini dan menggunakan berbagai literatur yang berasal dari buku dan jurnal cetak maupun tidak tercetak.

Kata Kunci: Agresi, Modul, Kedamaian

### **PENDAHULUAN**

Pembangunan sumber daya manusia adalah prioritas utama untuk menghadapi bonus demografi dengan menciptakan generasi pekerja keras yang dinamis, dan juga menguasai ilmu pengetahuan juga teknologi dalam banyak bidang. Tidak dipungkiri salah satu cara yang ditempuh dalam pembangunan sumber daya manusia melalui pendidikan atau sekolah formal. Pendidikan berperan sebagai pusat penghayatan, pengembangan, dan pembentukan jati diri kultural sebuah komunitas atau bangsa, dalam pengembangan pendidikan, pemerintah bersama-sama dengan masyarakat berupaya mewujudkan pendidikan yang berkemajuan sesuai dengan perkembangan jaman (Musanna dkk., 2017). Salah satu hal yang dikembangkan oleh pemerintah dalam bidang pendidikan adalah kurikulum yang menekankan pada pendidikan karakter siswa. salah satu penekanan ada pada karakter cinta damai. Selain harus berpendidikan, dan berilmu pengetahuan, jebolan pendidikan haruslah memiliki sikap yang baik juga sopan dan santun (Anggraeni, 2016). Pendidikan karakter yang dimaksud akan lebih baik jika ditanamkan melalui berbagai jenjang pendidikan, salah satu jenjang

pendidikan formal yang ditempuh seorang individu adalah jenjang sekolah menengah atas (SMA), pada masa ini siswa mulai memasuki jenjang remaja awal, yang mengalami tantangan besar dalam dirinya untuk menempuh masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Sebagai cikal bakal penerus bangsa, remaja yang kini memasuki usia produktif dan mejadi penduduk dengan presentase terbesar di Indonesia lah yang akan menjadi penentu seberapa jauh perkembangan negara yang akan di pegang oleh siswa yang sedang ada dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja.

Masa peralihan ini juga dikenal dengan masa sulit baik bagi anak perempuan atau laki-laki, ketidakmampuan mereka dalam menangani permasalahan membuat banyak dari remaja merasa bahwa penyelesaian yang dipilih tidak selalu sesuai dengan harapan yang mereka inginkan (Putro, 2017). Kekecewaan yang dialami siswa bukan hanya berasal dari dalam diri siswa sendiri akan rasa kecewa yang mereka rasakan, namun juga dorongan dari orang lain maupun lingkungan sekitar yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Merdekasari & Chaer, 2017). Kekerasan adalah salah satu cara siswa untuk meluapkan rasa atas kekecewaan yang dialaminya, kekerasan merupakan salah satu sub

tipe dari agresi yang merujuk pada bentuk-bentuk agresi fisik ekstrem. Kekerasan didefinisikan sebagai pemberian tekanan yang intensif terhadap orang atau benda dengan tujuan merusak, menghukum, atau mengontrol (Khaninah & Widjanarko, 2017). Individu banyak termotivasi melakukan agresi karena melihat model yang dianggapnya menarik dan sebaliknya, jika model yang dilihat tidak menarik maka keinginan untuk meniru tidak muncul. Menandakan bahwa agresi yang dilakukan adalah untuk memuaskan hasrat yang ada didalam ego, jika ego yang tidak terpenuhi maka akan menumpuk dan dapat meluap dengan berbagai bentuk (Koeswara, 1988).

Perilaku agresif adalah *instinct* yang melekat pada manusia, sedangkan Darwin mengemukakan bahwa agresif merupakan tindakan *survival* untuk mempertahankan hidupnya (Susantyo, 2011). Agresif menurut behavior bahwa bakat apa-apa dalam kehidupan, termasuk perilaku agresif. Perilaku agresif terbentuk karena adanya proses stimulus yang terjadi dilingkungan individu tersebut. Namun tak semata-mata agresif muncul murni dari lingkungan, namun di dalam diri individu juga memiliki gen yang mempengaruhi kerja otak hingga saat emosi, sistem parasimpatik menjadi tinggi dan terluapkan dalam bentuk agresivitas. sehingga dalam proses terjadinya perilaku agresi antara gen yang ada di dalam diri individu dengan pendorong dari luar diri sangat saling berkaitan. Sedangkan menurut psikoanalisis, agresi adalah proses dari pengendalian id, ego, superego yang melalui proses penyesuaian dengan keadaan diri individu tersebut dan lingkungannya. Teori Frustrasi Agresi yang dikemukakan oleh Dollard, dkk pada tahun 1939 berpendapat bahwa frustrasi adalah perasaan yang muncul karena adanya hambatan yang menghalangi tercapainya tujuan. Dengan demikian agresi adalah luapan dari perasaan frustrasi yang ada di dalam diri individu. Namun dalam pengembangannya teori frustrasi mulai di kembangkan oleh Burunstein & Worchel pada tahun 1962, yang membedakan frustrasi dengan iritasi. Iritasi adalah keadaan diri yang mengetahui alasan tujuan tidak tercapai (sebal, gelisah), sedangkan frustrasi adalah keadaan diri yang merasa kecewa atas keinginan yang tidak tercapai dan tidak diketahui sebab keinginan itu tidak tercapai sehingga mengakibatkan munculnya perasaan (kecewa, putus asa, benci), sehingga individu berperilaku agresif sebagai salah satu pelampiasan kekecewaan atas kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan (Muttaqin, 2011). (Buss & Perry, 1992) berpendapat bahwa perilaku agresi dibedakan menjadi empat kategori, yaitu: (1) agresi fisik; (2) agresi verbal; (3) rasa marah; dan (4) sikap permusuhan. Sedangkan menurut (Myers & Smith, 2012) perilaku agresi terdiei dari 2 aspek, yaitu aspek fisik dan verbal. Penyebab munculnya perilaku agresif antara lain adanya rasa

amarah, biologis, kesenjangan, lingkungan (Sabarini, 2018).

Salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh pemerintah sebagai upaya mewujudkan generasi yang memiliki karakter cinta damai melalui kurikulum 2013 yang berpusat pada siswa, maka siswa dianjurkan untuk melatih dirinya sendiri dalam belajar, termasuk mengenali dirinya sendiri dalam berbagi aspek. Salah satu usaha yang dapat dilkaukan oleh konselor untuk mengatasi maslaah perilaku agresif ini adalah dengan menggunakan modul berpikir damai. kedamaian itu sendiri pada dasarnya berada dalam pikiran setiap manusia yang perlu dikembangkan (Anand, 2014). Berpikir damai dapat menjembatani remaja supaya mereka terhindar dari perilaku agresif yang akan muncul pada dirinya ketika emosi sedang terpancing sehingga memunculkan perilaku agresif (Saputra dkk., 2017). Sehingga strategi tersebut mendorong remaja untuk berpikir damai ketika mengalami stimulus yang tidak menyenangkan sehingga menyulut emosi remaja, dan remaja dapat berpikir secara damai juga mengurungkan niatnya untuk tidak melukai diri sendiri secara sengaja maupun tidak sengaja. Berpikir damai adalah usaha untuk memajukan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai untuk merubah perilaku peserta didik untuk mencegah terjadinya kekerasan, baik secara terselubung maupun terstruktur baik disengaja maupun tidak disengaja. Pemikiran damai dapat membantu siswa untuk menyelesaikan konflik dengan damai dan menciptakan kondisi kondusif dalam diri pribadi, antar kelompok, nasional, maupun internasional (Kartadinata, 2015). Berpikir damai memiliki 7 komponen yaitu (1) rendah hati terhadap idealisme; (2) kontrol diri terhadap persamaan; (3) toleransi terhadap perbedaan; (4) memaafkan kesalahan orang lain; (5) memilih kekuatan daripada kelemahan; (6) mengatur emosi saya; dan (7) mengatur perilaku saya (Saputra dkk., 2016).

Modul adalah salah satu alat yang digunakan dalam pendidikan yang memandu siswa untuk belajar dengan mandiri. Modul dapat digunakan oleh siswa sendiri tanpa bertatap muka langsung dengan guru. Sebagai penunjang layanan bimbingan konseling modul dapat menjadi tuntunan tambahan selain berkonsultasi dan bimbingan dengan konselor. Modul yang akan digunakan dalam mendukung usaha konselor mereduksi perilaku agresi siswa yang berisi panduan bagaimana pola berpikir damai untuk mereduksi perilaku agresi dalam diri siswa, sehingga permasalahan perilaku agresi siswa dapat di minimalisir dan tercipta suasana iklim sekolah yang kondusif guna proses belajar mengajar. 7 komponen berpikir damai tersebut dituangkan dalam modul yang menjadi paduan siswa untuk memahami mengenai berpikir damai. Modul merupakan perantara yang

digunakan untuk menyampaikan materi dan membantu menyampaikan bahan ajar yang ingin di sampaikan. Modul sendiri merupakan bahan ajar cetak yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta pembelajar, yang dilengkapi petunjuk untuk belajar sendiri. Dengan kata lain modul dapat di sebut juga bahan instruksional mandiri, karena pembelajar tidak terlalu membutuhkan pendamping maupun guru dalam mempelajarinya (Susilo, 2016)

## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan *literature riview* yang merupakan penelitian yang mengkaji pengetahuan, gagasan, atau temuan dari berbagai teori. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif yakni penguraian secara teratur kemudian di jelaskan kembali agar mempermudah pemahaman dengan baik oleh pembaca. Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis yang di lakukan untuk melakukan penalaran dan penyusunan suatu data secara sistematis dari sudut pandang yang tertentu. Dalam hal ini di pandang dari sudut pandang pembelajaran. Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder, yang merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung. Akan tetapi data tersebut berasal dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang terdahulu yang berupa buku, jurnal tercetak maupun tidak tercetak.

Sumber data dari penelitian ini antara lain, penelitian dengan judul “Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah” menyimpulkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki perilaku agresif berupa agresif fisik, verbal dan terhadap benda. Faktor penyebab terjadinya perilaku agresif pada subjek antara lain frustrasi, kekuasaan dan kepatuhan, provokasi dan suhu udara. Bantuan layanan yang dapat diberikan oleh guru BK kepada subjek dapat berupa konseling, layanan informasi, maupun bimbingan kelompok. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan bimbingan klasikal yang di lakukan pada seluruh kelas (Restu, Yusri 2013). Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Jika penelitian tersebut menjelaskan mengenai agresivitas dapat terluapkan dalam berbagai bentuk, dan bantuan yang bisa dilakukan konselor, maka penelitian yang akan di lakukan peneliti adalah mereduksi perilaku agresif pada siswa SMA 1 Bambanglipuro menggunakan modul berpikir damai.

Sumber lainnya penelitian berjudul “Pengembangan Modul Berbasis Pembelajaran Kontekstual Bermuatan Karakter Pada Materi Jurnal Khusus” pengembangan ini menghasilkan modul berbasis pembelajaran kontekstual bermuatan karakter pada materi jurnal khusus,

pengembangan yang menggunakan model 4D ini layak di gunakan, di tinjau dari kelayakan isi, penyajian, bahasa, dan kegrafikan, juga mendapat respon positif dari siswa. Penelitian ini menghasilkan modul bermuatan karakter berbasis pembelajaran layak digunakan, ditinjau dari beberapa aspek penilaian (Yunita & Hakim, 2014). Berbeda dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti adalah mereduksi perilaku agresif pada siswa SMA 1 Bambanglipuro menggunakan modul berpikir damai.

Penelitian berjudul “Efektivitas Metode Stad Berbantuan Modul Berbasis Pendidikan Karakter Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Materi Jurnal Penyesuaian Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2013/2014” penerapan metode STAD berbantuan modul berbasis pendidikan karakter terbukti efektif mampu meningkatkan hasil belajar akuntansi materi jurnal penyesuaian pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 kendal 2013/2014 Hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil belajar siswa kelas XI IPS 3 (kelas eksperimen) mengalami peningkatan nilai post test sebesar 82,11 dari nilai pre test 59,4. Selain itu, penerapan metode STAD berbantuan modul berbasis pendidikan karakter juga terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar akuntansi materi jurnal penyesuaian pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kendal tahun pelajaran 2013/2014. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata kelas XI IPS 3 (kelas eksperimen) yaitu sebesar 82,11 lebih tinggi dari kelas XI IPS 4 (kelas kontrol) yaitu 78,02 (Chalimah, 2014). Jika penelitian tersebut membuktikan keefektifan modul berbasis pendidikan karakter terhadap hasil belajar akuntansi, maka penelitian yang akan di lakukan peneliti adalah penggunaan modul berpikir damai guna mereduksi perilaku agresif siswa kelas XI SMA N 1 Bambanglipuro Bantul.

Penelitian yang berjudul “Studi Kasus Perilaku Agresif Remaja di Pondok Pesantren” menyimpulkan bahwa dari subjek yang di teliti memiliki faktor penyebab yang berbedabeda antara lain (1) Faktor penyebab (*antecedent*) internal dan eksternal, ketiga subjek memiliki faktor penyebab berdasarkan latar belakang keluarga, (2) Identifikasi bentuk (*behavior*) perilaku agresif meliputi bentuk verbal dan non verbal dengan frekuensi sering dan intensitas berat, (3) Dampak (*consequence*) setelah melakukan perilaku agresif meliputi dampak bagi diri sendiri dan lingkungan. Ketiga subjek memiliki dampak bagi diri sendiri yang sama yaitu kepuasan pribadi dan dampak kepada lingkungan tiap subjek berbeda-beda. Penelitian ini menganalisis berbagai faktor yang dapat menyebabkan adanya perilaku agresif dan dampak perilaku agresif tersebut (Netrasari, 2015). Beda dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti

adalah mereduksi perilaku agresif pada sisiwa SMA 1 Bambanglipuro menggunakan modul berpikir damai

Penelitian yang berjudul “Pengembangan Modul *Chemireligiousa* Terintegrasi Pendidikan Karakter Bervisi SETS” Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah modul *chemireligiousa* terintegrasi pendidikan karakter bervisi SETS bagi siswa SMA/MA kelas XI pada kompetensi kelarutan dan hasil kali kelarutan yang dikembangkan, layak digunakan, praktis, dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan karakter siswa. Keefektifan modul ditinjau dari ketuntasan klasikal siswa sebesar 88,5% dan uji *N-gain* sebesar 0,6166 (sedang). Berdasarkan perolehan data hasil penelitian menginterpretasikan bahwa modul yang dikembangkan layak, praktis, dan efektif untuk digunakan (Amrullah, 2017). Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti, jika penelitian tersebut menunjukkan keefektifan modul *chemireligiousa* terintegrasi pendidikan karakter bervisi SETS bagi siswa SMA/MA kelas XI, maka penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti adalah penggunaan modul berpikir damai guna mereduksi perilaku agresif pada siswa kelas XI SMA N 1 Bambanglipuro Bantul.

Penelitian yang berjudul “Agresivitas Remaja di Sekolah Menengah Atas Swasta Kabupaten X” mengembukakan bahwa kecenderungan siswa berperilaku agresif tergolong sedang cenderung ke rendah. Aspek tertinggi dalam agresivitas adalah *holistility* dan aspek terendah adalah *physical aggression*. Maka dari itu guru BK sebaiknya mengoptimalkan ESQ (Emotional Spiritual Quotient) kepada siswa untuk lebih menurunkan tingkat agresivitas dan berkolaorasi dengan orang tua (Noviadi dkk., 2018). Penelitian ini menunjukkan tingkat agresivitas siswa, dan mengoptimalkan ESQ guna menurunkan tingkat agresivitas siswa, maka berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah mereduksi perilaku agresif pada sisiwa SMA 1 Bambanglipuro menggunakan modul berpikir damai.

Pada dasarnya bagian ini menjelaskan bagaimana penelitian itu dilakukan. Materi pokok bagian ini adalah: (1) rancangan penelitian; (2) sumber data; (3) teknik pengumpulan data; (4) dan analisis data. Untuk penelitian yang menggunakan alat dan bahan, perlu dituliskan spesifikasi alat dan bahannya. Spesifikasi alat menggambarkan kecanggihan alat yang digunakan sedangkan spesifikasi bahan menggambarkan macam bahan yang digunakan.

## PEMBAHASAN

Perilaku agresif adalah *instinct* yang melekat pada manusia, sedangkan Darwin mengemukakan bahwa agresif merupakan tindakan survival untuk mempertahankan hidupnya (Susantyo, 2011). Agresif

menurut behavior bahwa bakat apa-apa dalam kehidupan, termasuk perilaku agresif. Perilaku agresif terbentuk karena adanya proses stimulus yang terjadi dilingkungan individu tersebut. Namun tak semata-mata agresif muncul murni dari lingkungan, namun di dalam diri individu juga memiliki gen yang mempengaruhi kerja otak hingga saat emosi, sistem parasimpatik menjadi tinggi dan terluapkan dalam bentuk agresivitas. sehingga dalam proses terjadinya perilaku agresi antara gen yang ada di dalam diri individu dengan pendorong dari luar diri sangat saling berkaitan. Sedangkan menurut psikoanalisis, agresi adalah proses dari pengendalian id, ego, superego yang melalui proses penyesuain dengan keadaan diri individu tersebut dan lingkungannya. Teori Frustrasi Agresi yang dikemukakan oleh Dollard, dkk pada tahun 1939 berpendapat bahwa frustasi adalah perasaan yang munucul karena adanya hambatan yang menghalangi tercapainya tujuan. Dengan demikian agresi adalah luapan dari perasaan frustasi yang ada di dalam diri individu. Namun dalam pengembangannya teori frustasi mulai di kembangkan oleh Burunstein & Worchel pada tahun 1962, yang membedakan frustrasi dengan iritasi. Iritasi adalah keadaan diri yang mengetahui alasan tujuan tidak tercapai (sebal, gelisah), sedangkan frustasi adalah keadaan diri yang merasa kecewa atas keinginan yang tidak tercapai dan tidak diketahui sebab keinginan itu tidak tercapai sehingga mengakibatkan munculnya perasaan (kecewa, putus asa, benci), sehingga individu berperilaku agresif sebagai salah satu pelampiasan kekecewaan atas kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan (Muttaqin, 2011).

Penyebab munculnya perilaku agresif pada seseorang adalah belum munculnya kedamaian dalam pikiran dan hati pada orang tersebut, sehingga dorongan anak meluapkan perilaku agresif yang tinggi. Jika kedamaian ada dalam pikiran dan hati seseorang maka lingkungan akan cenderung menjadi damai. Saat pikiran kita ramah dan penuh rasa hormat maka kita tidak akan menegeluarkan perkataan dan melakukan tindakan yang kasar atau menyakiti perasaan orang lain (Kartadinata dkk., 2015). Penyebab lain munculnya agresif karena adanya banyak faktor, antara lain amarah, biologis (genetic), kesenjangan anatara harapan dan kenyataan, lingkungan sebagai tempat individu beradaptasi, dan pikiran damai yang tidak dimiliki individu, juga belum adanya pikiran damai dlaam diri siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konesling untuk mereduksi perilaku agresif siswa yaitu dengan menggunakan modul berpikir damai, sebgai media guna memandu siswa untuk berperilaku sebagaimana semestinya, dan memunculkan pikiran damai dalma diri siswa (Sabarini, 2018).

Berpikir damai adalah usaha untuk memajukan pengetahuan, keterampilan, sikap, dan nilai-nilai untuk merubah perilaku peserta didik untuk mencegah terjadinya kekerasan, baik secara terselubung maupun terstruktur baik disengaja maupun tidak disengaja. Pemikiran damai dapat membantu siswa untuk menyelesaikan konflik dengan damai dan menciptakan kondisi kondusif dalam diri pribadi, antar kelompok, nasional, maupun internasional (Kartadinata, 2015). Berpikir damai memiliki 7 komponen yaitu (1) rendah hati terhadap idealisme; (2) kontrol diri terhadap persamaan; (3) toleransi terhadap perbedaan; (4) memaafkan kesalahan orang lain; (5) memilih kekuatan daripada kelemahan; (6) mengatur emosi saya; dan (7) mengatur perilaku saya (Saputra dkk., 2016). 7 komponen berpikir damai tersebut dituangkan dalam modul yang menjadi paduan siswa untuk memahami mengenai berpikir damai. Modul merupakan perantara yang digunakan untuk menyampaikan materi dan membantu menyampaikan bahan ajar yang ingin disampaikan. Modul sendiri merupakan bahan ajar cetak yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta pembelajar, yang dilengkapi petunjuk untuk belajar sendiri. Dengan kata lain modul dapat disebut juga bahan instruksional mandiri, karena pembelajar tidak terlalu membutuhkan pendamping maupun guru dalam mempelajarinya (Susilo, 2016).

Ketujuh aspek dapat dijelaskan sebagai berikut (Saputra dkk., 2019):

#### 1) Rendah hati terhadap idealisme

Rendah hati terhadap idealisme perlu dilakukan oleh remaja untuk mereduksi adanya konflik dengan orang lain jika remaja terus mempertahankan idealismenya tanpa menyadari kelemahannya. Remaja tidak hanya mementingkan kelebihan ataupun kemampuan dalam dirinya, namun juga tetap menghargai kelebihan orang lain guna memperbaiki diri. Selain rendah hati, remaja juga sepatutnya memiliki rasa rendah diri, yang saling menghargai usaha orang lain yang memiliki potensi yang sama. Tidak hanya meninggikan ego untuk diakui atas kelebihan dan keberhasilan yang ia miliki.

#### 2) Control diri terhadap persamaan

Control diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri untuk menekan perilaku-perilaku negative dan memunculkan perilaku positif. Control diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan saat mengambil keputusan. Control diri menjadi kemampuan individu untuk mengatur dirinya untuk menekan perilaku negative guna memunculkan perilaku positif. Kontrol diri ini merupakan aspek terpenting pada individu atau remaja agar perasaan superior mereka tidak

terluapkan pada hal-hal yang negative, merusak ataupun menyakiti orang lain dan lingkungannya.

#### 3) Toleransi terhadap perbedaan

Toleransi sebagai salah satu dari 18 karakter yang dicanangkan oleh pemerintah dalam dunia pendidikan formal. Toleransi sendiri memiliki arti sikap yang adil dan objektif terhadap semua orang yang memiliki perbedaan gagasan, rasa tau keyakinan dengan kita. Toleransi pada siswa akan menciptakan kerukunan dalam kehidupan warga sekolah. banyak siswa yang masih kurang dapat menghargai perbedaan dalam lingkungan sekolah. perbedaan pendapat yang tidak di kelola dengan baik dapat menimbulkan konflik yang berdampak banya pada kehidupan remaja.

Sebagai salah satu dari 18 karakter yang ditanamkan pemerintah dalam pendidikan formal, sebagai salah satu landasan untuk menciptakan kedamaian dalam kehidupan bermasyarakat. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh konselor untuk melatih siswa dalam menghargai perbedaan dalam segala bentuk di masyarakat, guna menciptakan suasana positif dan mereduksi munculnya perilaku agresif dalam bentuk apapun.

#### 4) Memaafkan kesalahan orang lain

Kehidupan seseorang pasti tidak lepas dari adanya interaksi dengan orang lain, dan interaksi pun tidak terlepas pada adanya kesalahan paham maupun kesalahan. Kesalahan yang tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak buruk bagi keberlangsungan interaksi sosial dalam kehidupan. Salah satu cara guna menekan perselisihan dengan orang lain adalah dengan memaafkan satu sama lain. Pemaafan atas kesalahan orang lain merupakan seperangkat motivasi dalam diri untuk merubah seseorang untuk tidak membalaskan dendam dan menyakiti orang lain.

Pemaafan sendiri memiliki dua dimensi yang bersifat teoritis, yaitu 1) membuang motivasi pembalasan dendam dan penghindaran dan 2) meningkatkan motivasi kebaikan atau kemurahan hati dan rekonsiliasi. Pemaafan dapat dilakukan jika seseorang berbuat salah, dan meminta maaf, bahkan jika seseorang tidak bersalah pun bisa memulai untuk meminta maaf terlebih dahulu agar suasana lebih cair. Knselor dapat mengajarkan siswa untuk membiasakan diri untuk memaafkan orang lain hingga siswa mampu menekan adanya perilaku agresif, dalam bentuk apapun.

#### 5) Memilih kekuatan daripada kelemahan

Sebagai manusia pastilah tidak hanya memiliki kekuatan, namun juga memiliki kelemahan. Banyak individu lebih banyak melihat kekurangan orang lain dan meninggikan kelebihan pribadi sehingga membuat orang lain lebih terpuruk dengan kekurangan yang di milikinya. Memilih kekuatan daripada kelemahan memiliki arti

bahwa individu lebih baik melihat kekuatan dalam diri maupun orang lain ketimbang kelemahan.

Kekuatan dalam manusia sendiri memiliki beberapa kategori yaitu 1) kekuatan kebijaksanaan, 2) kekuatan emosi, 3) kekuatan karakter kuat, 4) kekuatan kognitif, 5) kekuatan relasional, 6) kekuatan pendidikan, 7) kekuatan analitis, 8) kekuatan pekerjaan 9) kekuatan memanfaatkan relasi sosial dan, 10) kekuatan bertahan hidup. Konselor dapat melatih siswa untuk dapat melihat kekuatan dalam dirinya daripada meratapi keburukan yang ia miliki yang sering disebutkan oleh orang lain, guna dimaksimalkan sehingga dapat menekan munculnya perilaku agresif dalam diri siswa.

#### 6) Mengatur emosi diri

Emosi yang ada dalam tiap diri manusia yang tidak dapat di hilangkan, namun di kelola untuk ditekan maupun di lampiaskan. Emosi yang hanya di tekan tanpa diluapkan akan menjadikan ketegangan dalam diri manusia. Sebaliknya jika emosi terus menerus di luapkan tanpa ada penekan dalam diri akan menimbulkan perilaku agresif yang negatif. Termasuk dalam hal ini, remaja perlu untuk dapat meregulasi emosinya sehingga mereka bisa menempatkan emosi secara tepat dan tidak menimbulkan kegaduhan.

Kemampuan mengatur emosi ini merupakan potensi bawaan dalam tiap individu yang jarang dipahami atau di sadari keberadaannya. Sebagai salah satu tugas konselor adalah memberi bimbingan pada siswa agar mampu mengelola esmoinya dan memahami situasi kapan dapat menekan emosi dan melupakan emosi dengan tepat tanpa melukai diri sendiri maupun orang lain, yang artinya juga menekan adanya perilaku agresif.

#### 7) Mengatur perilaku diri

Selain menekan emosi, individu juga memiliki kemampuan dalam diri guna mengatur perilaku dalam dirinya. Mengatur perilaku merupakan prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri (Saputra., 2019). Setiap remaja memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya sendiri dengan 3 tahap, yaitu 1) menentukan sasaran tingkah laku, 2) memonitor tingkah laku, dan 3) mengevaluasi perkembangan tingkah laku.

Konselor dapat menerapkan layanan bimbingan yang bertujuan untuk melatih siswa meregulasi perilaku dirinya, karena perilaku diri hanya dapat dikelola oleh manusia itu sendiri. Ketika seseorang dapat meregulasi perilaku dirinya maka dapat menekan aspek perilaku agresif yang bersifat negative dan merugikan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan.

##### a. Komponen Modul

Modul memiliki beberapa komponen yang harus ada di dalamnya, antara lain : 1) lembar kegiatan siswa yang memuat keseluruhan materi yang harus dikuasai siswa.

Pertanyaan yang di ajukan harus tersusun secara terstruktur sehingga mempermudah siswa dalam memahami. 2) lembar kerja yang berisi kasus yang harus di pecahkan siswa. 3) kunci lembar kerja siswa yang nantinya di gunakan untuk mengevaluasi hasil kerja siswa, dan sejauh mana siswa memahami materi. 4) lembar soal, yang berisi soal guna melihat keberhasilan siswa memahami bahan ajar. 5) kunci jawaban lembar soal untuk mengoreksi terhadap penilaian yang dilaksanakan (Budiono & Susanto, 2018).

Komponen tersebut disusun sebaik mungkin sehingga menjadi sebuah modul dengan sistematika penyusunan sebagai berikut: 1) bahasa modul harus menarik bagi siswa dan menstimulasi siswa untuk bisa lebih berpikir. 2) Informasi yang akan di sampaikan harus jelas sesuai dengan tujuan yang ingin di capai. 3) modul harus memungkinkan dapat digunakan menggunakan media lain yang relevan untuk menunjang keberhasilan pencapaian tujuan, 4) jangka waktu pengerjaan soal antara 4 sampai 8 jam pelajaran, 5) modul harus disesuaikan dengan tingkat jenjang pendidikan siswa dan memberikan kesempatan pada siswa untuk menyelesaikan permasalahan secara individual (Budiono & Susanto, 2018).

## PENUTUP

### Simpulan

Berpikir damai merupakan jembatan bagi siswa yang memiliki tingkat emosional yang cenderung tinggi, atas ketidak sesuaian antara harapan dan kenyataan yang di alami. Modul berpikir damai yang berorientasi pada pembelajaran individual merupakan salah satu media yang membantu konselor guna melatih diri siswa untuk belajar memahami dirinya sendiri, dan memandu siswa memunculkan pikiran damai dalam dirinya. Saat pikiran damai dalam diri seseorang, maka seseorang akan lebih tenang dalam menghadapi kekecewaan atau kesenjangan yang ada dalam kehidupannya, dengan lebih bijak dan menekan keinginan diri untuk menyakiti orang lain dengnan sengaja.

### Saran

Pengembangan modul berpikir damai guna mereduksi perilaku agresif masih perlu di kembangkan untuk membantu konselor menfailitasi siswa dan mengoptimalkan pelayanan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, A. (2017). *Pengembangan Modul Chemireligiousa Terintegrasi Pendidikan Karakter Bervisi Sets*. 11(1), 12.
- Anand, S. (2014). *The Contemporary Issues and Significance of Peace Education in India*.

- International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*. 186–192.
- Anggraeni, D. A. (2016). *Program Studi Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2016*. 16.
- Budiono, E., & Susanto, H. (n.d.). *Penyusunan Dan Penggunaan Modul Pembelajaran Berdasar Kurikulum Berbasis Kompetensi Sub Pokok Bahasan Analisa Kuantitatif Untuk Soal-Soal Dinamika Sederhana Pada Kelas X Semester I SMA*. 9.
- Budiono, E., & Susanto, H. (2018). *Penyusunan Dan Penggunaan Modul Pembelajaran Berdasar Kurikulum Berbasis Kompetensi Sub Pokok Bahasan Analisa Kuantitatif Untuk Soal-Soal Dinamika Sederhana Pada Kelas X Semester I SMA*. 9.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). *The aggression questionnaire*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63(3), 452.
- Chalimah, S. N. (2014). *Efektivitas Metode Stad Berbantuan Modul Berbasis Pendidikan Karakter Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Materi Jurnal Penyesuaian Pada Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2013/2014*. 9.
- Kartadinata, S. dkk. (2015). *Pendidikan Kedamaian*. PT Remaja Rosdakarya.
- Khaninah, A. N., & Widjanarko, M. (2017). *Perilaku Agresif Yang Dialami Korban Kekerasan Dalam Pacaran*. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 151. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.2.151-160>
- Koeswara, E. (1988). *Agresi Masnusi*. Ptersco.
- Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). *Perbedaan perilaku agresi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 1 Kasreman Ngawi*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 53. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.2996>
- Musanna, A., Wibowo, U. B., & Hastutiningsih, A. D. (2017). *INDIGENISASI PENDIDIKAN: Rasionalitas Revitalisasi Praksis Pendidikan Ki Hadjar Dewantara*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(1), 117. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v2i1.529>
- Muttaqin, Z. (2011). *Pengaruh Shalawat Fatih Terhadap Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah Negeri Lasem*. *Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Myers, D. G., & Smith, S., M. (2012). *Exploring social psychology*.
- Netrasari, E. (2015). *Studi Kasus Perilaku Remaja Agresif Remaja di Pondok pesantren*. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 4.
- Noviadi, R., Budiningsih, T. E., & Martiarini, N., dkk. *Agresivitas Remaja Di Sekolah Menengah Atas Swasta Kabupaten*. 10.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17(1), 8.
- Restu, Y., & . Y. (2013). *Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah*. *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/02013211074-0-00>
- Sabarini, R. (2018). *Penyebab Agresi Dalam Psikologi Sosial*. *Dosen Psikologi*. <https://dosenpsikologi.com/penyebab-agresi-dalam-psikologi-sosial>
- Saputra, W. N. E. (2016a). *Pendidikan Kedamaian: Peluang Penerapan Pada Pendidikan Tingkat Dasar Di Indonesia*. 7.
- Saputra, W. N. E. (2016b). *Pendidikan Kedamaian: Peluang Penerapan Pada Pendidikan Tingkat Dasar Di Indonesia*. 7.
- Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2017). *Perbedaan Tingkat Perilaku Agresi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Kota Yogyakarta*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(4), 142–147. <https://doi.org/10.17977/um001v2i42017p142>
- Susantyo, B. (2011). *Memahami Perilaku Agresif*: 16(03), 14.
- Susilo, A. (2016). *Pengembangan Modul Berbasis Pembelajaran Sainifik Untuk Peningkatan Kemampuan Mencipta Siswa Dalam Proses Pembelajaran Akuntansi Siswa Kelas Xii Sma N I Slogohimo 2014*. 26, 7.
- Yunita, I. E., & Hakim, L. (2014). *Pengembangan Modul Berbasis Pembelajaran Kontekstual Bermuatan Karakter Pada Materi Jurnal Khusus*. 6.