

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap individu pasti menjalani masa tahapan kehidupan yang saling mempengaruhi satu sama lain. Pada tahapan remaja ini nantinya yang menggabungkan pengaruh besar untuk kehidupan selanjutnya. Ketentuan remaja atau remaja ini berasal dari kata latin (remaja yang berarti pemuda) yang menunjukkan "tumbuh" atau "tumbuh dewasa". Sebab perilaku ini bermasalah dalam situasi kemarahan memiliki dampak besar pada perilaku manusia. Kemarahan seorang remaja dapat dipengaruhi oleh lingkungannya menurut (Annisavitry & Budiani, 2017 dalam Pinilih dan Margowati).

Menurut (Hurlock, 2012), masa remaja juga bisa disebut sebagai masa peralihan atau transisi ketika seorang individu secara fisik ataupun psikisnya mengalami perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Kemudian juga pandangan menurut Papalia, Olds, dan Feldman (Rahmah Hastuti, 2020) menyebutkan juga bahwa pada masa remaja ini juga sebagai perubahan tahap perkembangan yang pada umumnya dari usia 12 atau 13 tahun sampai berakhir di usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.

Pada masa perkembangan remaja ini banyak sekali kegagalan yang dilakukan olehnya untuk menyelesaikan sebuah tugas ditahap perkembangannya, tidak bisa atau tidak mampu bertanggung jawab di lingkungan sosialnya membuat remaja tersebut nantinya rentan untuk melakukan perilaku atau tindakan agresif dan juga melakukan kekerasan yang disebut sebagai perundungan (Hasanusi, 2019). Sebab itu para remaja nantinya dapat mampu untuk melewati semua proses dalam tugas perkembangannya dan juga memiliki kemampuan untuk bisa mengendalikan emosi yang dirasakan olehnya, sehingga jika sewaktu-waktu merasakan emosi negatif dapat langsung merubah menjadi emosi yang positif agar tidak disalurkan kepada perilaku yang berkaitan agresif seperti perilaku perundungan atau lainnya.

Masa remaja menurut Monks, Knoers, Haditono (2014) dalam perkembangannya dibagi menjadi empat bagian yaitu: (1) masa praremaja atau pubertas (10-12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan (4) masa remaja akhir (18-21 tahun). Pada masa remaja ini juga seorang individu harus mulai dibiasakan untuk dituntut mencari dan juga menemukan identitas yang ada pada dirinya dengan cara bisa berinteraksi yang ada di lingkungan sosialnya, harus mampu juga mengatasi persoalan yang timbul sebagai hasil dari proses interaksi sosial, serta dapat mampu menampilkan dirinya sesuai dengan norma ataupun peraturan yang berlaku, tetapi juga tuntutan yang terlalu berlebihan akan menimbulkan dampak psikis bagi remaja. (Sumara dkk 2017: Hanifah&Triharjo 2018).

Menurut Monks (2008) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa dan juga berpendapat bahwa sebetulnya remaja ini belum mempunyai tempat yang jelas, karena remaja ini tidak lagi disebut golongan anak-anak lagi tetapi juga bukan pula disebut golongan orang dewasa. Posisi pada masa remaja ini sebetulnya berada diantara anak dan juga orang dewasa yang belum bisa untuk menguasai fungsi yang ada di fisiknya maupun psikisnya. Pada tahap remaja ini umumnya masih belajar di sekolah menengah ataupun perguruan tinggi, dan juga walaupun mereka bekerja biasanya mereka mengerjakan pekerjaan hanya setengah waktu yang sifatnya bukan pekerjaan tetap, serta juga masih harus menemukan tempat atau jati dirinya yang ada pada masyarakat.

Menurut (W.S. Sarwono, 2011) mengatakan bahwa masa pada masa remaja pertengahan atau madya dapat dicirikan remaja tersebut mulai mencari atau membutuhkan orang lain, termasuk mencari teman, dan juga mulai mencintai dirinya sendiri dengan menyukai temannya yang mempunyai sifat mirip dengannya. Ditahap ini juga masa remaja pertengahan sering kali berada dalam kondisi kebingungan karena belum tahu harus memilih mana yang baik atau buruk, mana peka atau tidak peduli, mana optimis atau pesimis, bersama atau sendiri, idealis atau materialis dan sebagainya. Yang

terpenting biasanya menurut remaja laki-laki adalah bahwa dia bisa membebaskan dirinya dari *Oedipus Complex*.

Polres Metro Bekasi Kota mencatat ada jumlah 228 kasus tindak kejahatan atau gangguan keamanan yang dialami oleh masyarakat yang terjadi di wilayah setempat sepanjang 2019. Kekerasan itu mencakup kasus pembunuhan hingga kenakalan pada remaja. (TribunJakarta.com). Komisi Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI telah mengungkapkan kasus tawuran yang ada di Indonesia pada Tahun 2018 meningkat 1,1% dibandingkan dengan tahun sebelumnya 2017, angka kasus tawuran hanya 12,9%, tapi tahun 2018 menjadi 14%.

Jakarta, CNN Indonesia, Polres Metro Bekasi Kota menangkap delapan remaja terkait tawuran antar pelajar dari dua sekolah. Tawuran itu mengakibatkan satu pelajar meninggal dunia, tawuran antara SMK Permata Bangsa dengan SMK Gema Karya Bangsa itu terjadi di jalan raya Cikunir, Jati Asih, Kota Bekasi pada Rabu (15/7) sekitar pukul 19.30 WIB. Terjadi tawuran antar kedua kelompok sekolah di SMK Kota Bekasi di mana mereka sebelumnya telah sepakat melalui Instagram sesuai waktu dan tempat yang sudah ditentukan, kata Kapolres Metro Bekasi Kota Kombes Widjanarko kepada wartawan, Kamis (23/7). Usai peristiwa tersebut polisi langsung mengecek lokasi untuk melakukan penyelidikan. Hasilnya, polisi meringkus delapan pelaku di dua lokasi yang berbeda. Dari tangan para pelaku, polisi menyita dua bilah celurit dengan Panjang 60 cm. Hasil identifikasi ke semua pelakunya, mereka semua pelajar dengan usia masih 17 tahun, 18 tahun, bahkan ada yang 16 tahun. Atas perbuatan itu mereka dijerat pasal 170 KUHP dengan ancaman hukuman pidana 12 tahun penjara.

Menurut Townsend (2015) perilaku agresif dapat dikatakan sebagai sebuah perilaku dengan tujuan mengancam dengan cara melakukannya pada benda ataupun pada orang lain. Perilaku verbal atau fisik yang dapat merugikan orang dan makhluk hidup lainnya serta menyebabkan kesulitan, bahaya, rasa sakit, atau kerusakan harta benda (Marcus, 2017). Sedangkan menurut Anderson & Bushman (2012), perilaku ini ditujukan kepada orang

lain dengan tujuan merugikan. Perilaku agresif dapat muncul pada usia berapa pun, tidak terkecuali pada masa remaja. Perilaku agresif remaja tidak hanya berupa perkelahian tetapi juga dapat berupa tawuran, makian, *bullying*, perampokan, pembunuhan bahkan bentuk-bentuk agresi lainnya yang nantinya akan berujung pada pelanggaran, kejahatan yang merugikan banyak orang. Ada beberapa faktor yang menyebabkan munculnya perilaku agresif itu sendiri yang dapat berasal dari dua sumber, yaitu dari dalam individu dan dari luar individu.

Ciri-ciri perilaku agresif berdasarkan aspeknya, antara lain pertama, agresi fisik, yaitu tindakan menyerang orang lain dengan bagian tubuh yang keras atau menggunakan benda lain yang dapat menimbulkan luka bagi korbannya. Ciri kedua adalah agresi verbal, yaitu perilaku verbal terhadap orang lain dalam bentuk ancaman atau penolakan, yang oleh karena itu dapat menyebabkan kerugian psikologis pada korban. Ciri ketiga yaitu kemarahan sebagai respon emosional yang muncul dari seseorang itu sendiri yang menunjukkan perasaan marah dan frustrasi. Ciri keempat adalah permusuhan, yaitu perilaku verbal yang secara implisit diungkapkan oleh seseorang dalam bentuk perasaan tidak percaya kepada orang lain untuk melindungi diri dari rangsangan yang dianggap berbahaya (Gallagher & Ashford, 2016).

Perilaku agresif merupakan suatu bentuk kekerasan yang akan mengakibatkan timbulnya korban jiwa maupun kerugian bagi orang lain dan diri sendiri, yang terjadi selama tawuran itu sebenarnya adalah perilaku agresif yang dilakukan oleh diri sendiri atau kelompok. Perilaku agresif ini merupakan gejala umum di masyarakat yang merupakan fenomena sosial yang cenderung dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal. Ada tiga penyebab perilaku agresif di masyarakat: pengaruh lingkungan, dan pengaruh modeling dan pola asuh (Sahida, 2013). Ketiganya berperan sangat berpengaruh dalam perilaku agresif dalam konteks pengaruh lingkungan, yang penyebabnya adalah komunikasi atau kontak langsung yang berulang antara teman sebaya dalam masyarakat di lingkungan tempat anak tinggal (Rina, 2011). Modeling adalah sumber tidak langsung dari perilaku agresif

yang diterima melalui media (Slotsve, Karmen, Sarver dan Rita, 2008., Rina, 2011) seperti televisi, majalah, surat kabar, video atau film.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali berbagai emosi positif dan negatif serta mengatur perilakunya. Ketika stres secara emosional, orang dengan keterampilan regulasi emosi yang baik dapat mengelola dorongan mereka untuk tidak mengekspos diri mereka pada bahaya, bertindak sembrono, atau terlibat dalam perilaku impulsif, seperti agresi fisik. Banyak teori yang menjelaskan konsep regulasi emosi, salah satunya adalah Thomson (1994), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik dengan memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional sesuai dengan tujuan seseorang. Menurut Gross & John (2003), pengkondisian emosional dengan pikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu adalah cara orang mengalami dan mengekspresikan emosinya. Pikiran dan tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi manusia. Ketika orang mengalami emosi negatif, mereka biasanya tidak berpikir jernih dan bertindak secara tidak sadar.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan. Orang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dapat mengendalikan diri ketika marah dan dapat mengatasi perasaan cemas, sedih, atau marah untuk mempercepat pemecahan masalah. Mengekspresikan emosi, apakah negatif atau positif, adalah sehat dan konstruktif jika dilakukan dengan benar. Reivich dan Shatte (2002) menyarankan dua hal penting yang berkaitan dengan regulasi emosi: sedasi dan konsentrasi. Siapa pun yang dapat mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu melepaskan emosi yang ada, fokus pada pikiran yang mengganggu, dan mengurangi stres.

Menurut Gross & Thompson (2006), anak-anak dapat mengubah emosi negatif mereka ketika dilatih untuk membuat penilaian emosional. Anak yang dapat menilai emosi yang dirasakan, termasuk mengetahui penyebab dan akibat dari emosi negatif, berdampak signifikan terhadap

perubahan perilakunya. Nuryanti (2008) menambahkan bahwa anak usia kognitif mulai memahami kausalitas. Gross & Thompson (2006) menyatakan bahwa olahraga dan relaksasi adalah alat untuk mengoordinasikan emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan dan dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang merusak seperti sifat agresif atau depresi. Mereka yang dapat menyesuaikan diri dengan emosi negatif akan memiliki kontrol yang lebih baik atas emosi mereka dan akan dapat menemukan cara yang tepat untuk menangani emosi tersebut. Ini juga mengarah pada perilaku yang tepat. Tergantung pada tingkat perkembangan emosi, anak sekolah juga mulai mengelola dan mengontrol emosi negatif yang mereka rasakan (Santrock, 2003), sehingga proses regulasi emosi harus diterapkan pada anak di kelas sedini mungkin.

Ada tiga aspek regulasi emosi yang memainkan peran penting dalam membentuk perilaku yang ditandai. Adanya rangsangan yang menimbulkan emosi positif atau negatif dapat menunjukkan perilaku yang tepat jika individu mampu mengendalikan emosinya. Pada aspek pertama, regulasi emosi, penilaian emosi melatih orang untuk mengenali dan mengidentifikasi emosi negatif yang dialaminya, menafsirkan emosi negatif, dan merespons emosi baru dengan perilaku yang sesuai. Aspek kedua yaitu pengaturan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Pengaturan emosi dapat dilakukan dengan cara latihan dan relaksasi. Aspek ketiga yaitu ekspresi emosi atau pengungkapan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu. Secara umum, anak-anak dan orang dewasa akan lebih mampu mengatur emosinya ketika mereka menemukan cara yang tepat untuk mengekspresikan emosinya.

Menurut (Gross dan Thompson, 2006). Keterbukaan emosional juga mempengaruhi perubahan perilaku yang tidak sesuai, seperti depresi dan agresi. Ekspresi emosi, termasuk yang dialami, akan membantu orang, termasuk anak-anak di sekolah, mengekspresikan kebutuhan emosionalnya. Anak usia sekolah mampu menggambarkan pengalaman dan mengungkapkan apa yang mereka pikirkan dan rasakan, sehingga jika anak berhasil

mengungkapkan perasaannya dengan tepat, maka perilaku yang mereka tunjukkan juga sesuai. Proses pengaturan emosi adalah proses yang lambat dan bertahap sepanjang perkembangan (Schore, 2003). Awalnya, anak-anak sangat bergantung pada media eksternal seperti orang tua untuk mengelola emosinya. Pada tahap perkembangan selanjutnya, anak akan mampu mengelola emosi negatif dengan lebih baik dengan berbicara kepada orang lain dan bernegosiasi untuk mengatasi situasi masalah. Ini adalah proses pengaturan emosi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui proses observasi terhadap perilaku agresif siswa smk di Kota Bekasi, peneliti menemukan fenomena para siswa yang melakukan uraian perilaku yang termasuk ke dalam perilaku agresif seperti memukul, menendang, menonjok, berantem dengan temannya, melempar barang, berkata kasar, mengejek teman, membicarakan keburukan teman sendiri. Hal ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui proses wawancara pada tanggal 21 Januari 2021 terhadap lima orang siswa smk yang berdomisili di Kota Bekasi, peneliti menemukan fenomena bahwa siswa smk tersebut pernah melakukan perilaku tersebut. Dari hasil wawancara diketahui 5 dari 5 responden tersebut sering melakukan tindakan-tindakan agresif di sekolahnya.

Telah diketahui bahwa 5 dari 5 responden pernah menendang, memukul, menonjok temannya sendiri dikarenakan menurutnya muka temannya itu ngeselin, songong, banyak gaya dan juga suka ngadu ke guru juga. Kemudian juga 4 dari 5 responden pernah melempar barang sampai melukai temannya sendiri seperti melempar botol minum, tip-x, helm, dan juga buku. Kemudian juga 5 dari 5 responden pernah bahkan sering berkata kasar ke temannya sendiri saat berada di sekolah, seperti mengucapkan kata-kata kotor atau hewan, dan menurut mereka semua itu hal yang wajar apalagi mereka laki-laki. Kemudian juga 5 dari 5 responden pernah mengancam temannya sendiri, tapi menurut mereka mengancam hanya untuk menakuti saja, dan mengancam temannya yang dianggap menurut mereka bikin kesal.

Kemudian juga 5 dari 5 responden pernah mengejek teman kelasnya juga secara ramai-ramai sampai ada yang pindah sekolah karena diejek. Kemudian juga 5 dari 5 responden tersebut ketika sedang marah, emosi, frustrasi ataupun ada masalah, mereka mengatakan lebih baik meluapkannya dengan cara melampiaskan ke teman yang dianggap tidak berdaya, bahkan sampai ada yang keluar naik motor sampai ngebut di jalan raya.

Hasil studi pendahuluan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Restu dan Yusri (2013) bahwa bentuk-bentuk dari perilaku agresif sebagai suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu atau objek yang nantinya akan menjadi sebuah sasaran perilaku dalam bentuk fisik ataupun verbal dan langsung ataupun tidak langsung. Disamping itu menurut Buss dan Perry (dalam Abd-El-Fattah, 2007), terdapat empat aspek agresivitas yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan juga permusuhan.

Perilaku agresif salah satunya dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi, hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Astuti (2015) bahwa perilaku agresif ini berkaitan dengan kekerasan, penindasan, dan juga intimidasi, hal seperti itu bisa dicegah jika seorang remaja mampu atau dapat mengendalikan serta mengelola emosinya, bisa memahami dirinya sendiri, bersikap empati serta juga tidak ada perasaan iri ataupun dendam kepada orang lain. Lalu hal ini juga diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mawardah (2010) menunjukkan bahwa apabila seseorang memiliki rasa yang tinggi untuk bisa meregulasi emosi maka semakin rendah individu untuk melakukan tindakan agresif. Sebaliknya, apabila seseorang rendah untuk meregulasi emosinya maka semakin tinggi individu tersebut untuk melakukan tindakan-tindakan agresif.

Berdasarkan hasil wawancara variabel regulasi emosi diketahui bahwa 5 dari 5 responden merasa kecewa karena mendapatkan nilai ujian yang kurang memuaskan. Kemudian juga 5 dari 5 responden mengatakan bahwa mereka mendapatkan nilai jelek karena sering begadang untuk menghabiskan waktu main *handphone* dan juga *games*. Kemudian juga 5 dari



5 responden mengatakan bahwa orang tua mereka semua sempat marah, dan juga kesal karena hasil nilai mereka, kemudian juga 5 dari 5 responden mengatakan untuk kembali ceria seperti awal biasanya mereka mengajak teman-temannya untuk main. Dan juga 5 dari 5 responden mengatakan bahwa mereka tidak mau mendapatkan nilai jelek kembali karena tidak mau bikin kedua orang tua mereka kecewa.

Lalu hal ini juga diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mawardah (2010) menunjukkan bahwa apabila seseorang memiliki rasa yang tinggi untuk bisa meregulasi emosi maka semakin rendah individu untuk melakukan tindakan agresif. Sebaliknya, apabila seseorang rendah untuk meregulasi emosinya maka semakin tinggi individu tersebut untuk melakukan tindakan-tindakan agresif. Berdasarkan kajian empiris di atas maka penelitian ini pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja. Berdasarkan kajian empiris dan kajian lapangan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih mendalam tentang regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja di smk yang ada di Kota Bekasi. Dikarenakan bahwa regulasi emosi akan berhubungan dengan perilaku agresif.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja?
2. Apakah ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan?
3. Apakah ada perbedaan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen sesudah diberikan diberikan pelatihan?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja.
2. Mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan.
3. Mengetahui perbedaan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen sesudah diberikan pelatihan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis di antaranya sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a) Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Pendidikan
- b) Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada para pembaca terkait dengan hubungan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada remaja.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a) Bagi Guru atau Pihak Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk sekolah atau guru agar lebih memperhatikan lagi regulasi emosi ketika lulus sekolah nanti. Kemudian agar guru serta pihak sekolah dapat mengaplikasikan program regulasi emosi ini sebagai upaya untuk menurunkan perilaku agresif, disesuaikan dengan kebutuhan.

###### **b) Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan untuk bahan evaluasi tentang regulasi emosi agar siswa dapat menurunkan perilaku agresif yang dilakukan oleh sekolah nanti.

###### **c) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat menjadi acuan dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pelatihan regulasi emosi dengan melakukan penelitian yang memadai dan dapat menurunkan

perilaku agresif pada remaja dengan aspek-aspek lain yang berhubungan dan belum diteliti.