

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial dalam rentang usia antara 11 hingga 19 atau 20 tahun (Papalia & Artowell, 2023). Remaja dapat dikatakan sebagai tahapan paling kompleks dalam perkembangan individu karena mengalami banyak perubahan dalam masa perkembangannya, sehingga rentan dihadapkan pada suatu permasalahan. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada perkembangan emosionalnya, dimana remaja akan mengalami gejolak emosional atau yang disebut juga dengan periode “*storm and stress*” (Hall dalam Santrock, 2019). Periode ini ditandai dengan adanya ketidakseimbangan antara sikap dan emosi, sehingga remaja tidak tahu cara mengekspresikan perasaan mereka dengan baik, seperti halnya lebih sering merajuk, mudah meledak kepada orang tua atau saudara, dan memproyeksikan perasaan tidak menyenangkan kepada orang lain (Santrock, 2019). Meskipun tidak semua remaja mengalami periode tersebut, akan tetapi remaja merupakan masa dimana kemungkinan terjadinya gejolak emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya (Arnett, 1999).

Perubahan emosi yang terjadi pada remaja cenderung bergejolak dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi masih belum berkembang secara matang. Ketika remaja dihadapkan pada suatu permasalahan, remaja belum

mampu mengelola dampak emosional yang dirasakan dengan baik, dan cenderung menunjukkan perasaan tidak aman, takut serta cemas (Rubiani & Sembiring, 2018). Remaja juga seringkali sulit mengatasi emosi yang meningkat, terutama pada emosi negatif (Steinberg, 2005). Emosi negatif mencerminkan kondisi dalam diri individu yang dianggap tidak menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku dalam berinteraksi dengan orang lain (Goleman, 2002). Perkembangan emosi yang belum stabil ini mengarahkan remaja terhadap berbagai permasalahan, salah satunya perilaku agresif (Eva, dkk., 2021).

Fenomena saat ini menunjukkan bahwa remaja kerap kali melakukan perilaku agresif. Agresivitas yang dilakukan oleh kalangan remaja merupakan salah satu penyaluran emosi negatif yang tidak dapat dikendalikan dengan baik oleh pelaku agresi (Olga, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hapsah dan Muslim (2021) pada siswa perempuan kelas 10 IPS di Madrasah Aliyah Swasta Darul Dakwah wal Irsyad Kota Palu menunjukkan adanya bentuk perilaku agresi secara verbal/ucapan, yang berawal dari mencaci, mengumpat, dan mengejek dengan tujuan sekedar bercanda hingga menyebabkan kasus perkelahian, dendam dan perilaku negatif lainnya. Selain itu, salah satu bentuk perilaku agresi yang dilakukan oleh salah satu siswa adalah memukul teman sebayanya yang tidak sengaja merusak buku miliknya, sehingga pelaku marah dan tidak bisa mengontrol emosinya (Layla, dkk., 2023).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia, angka kasus kenakalan remaja mengalami peningkatan tiap tahunnya sebesar 10,7 %

dan mencapai hingga 12.944 kasus pada tahun 2020. Hasil lain yang ditunjukkan oleh Badan Pusat Statistik yaitu 200 remaja dengan rentang usia 13-18 tahun telah melakukan tindakan agresif. Pada saat ini, perilaku agresif yang dilakukan remaja sudah sangat mengkhawatirkan, dimana perilaku agresif yang dilakukan sudah mengarah ke tindak kriminalitas. Pada awalnya, perilaku agresif yang dilakukan remaja berupa tawuran atau perkelahian antar teman saja, namun seiring bertambahnya waktu perilaku agresif berkembang menjadi tindakan kriminalitas seperti halnya pencurian, pemerkosaan, hingga pembunuhan (Siregar, 2020).

Di Indonesia sendiri, kasus penusukan dan penganiayaan oleh remaja kepada teman sebaya sering terjadi akhir-akhir ini. Kasus penusukan yang terjadi oleh remaja lantaran dendam karena sering diolok-olok oleh korban (Rosidin, 2021). Seperti kasus penusukan yang dilakukan oleh seorang remaja 16 tahun yang berasal dari kota Batam, memukul temannya hingga tewas akibat kesal di bully dengan sebutan gajah (CNN, 2020). Kasus penganiayaan lainnya juga terjadi pada seorang siswa SMA di Banjarmasin yang menusuk teman sekelasnya karena kesal lantaran kerap dirundung oleh korban (CNN, 2023). Selain itu, bentuk perilaku agresif juga dapat berupa tawuran antar remaja SMA, seperti yang terjadi di Surabaya yang diawali dengan sikap saling ejek dan menentang satu sama lain melalui media sosial (Maulidini, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan adanya perilaku agresivitas pada remaja di Indonesia. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sentana (2017) menunjukkan bahwa 2,96% remaja di Banda Aceh berada pada kategori

agresivitas tinggi dan 81,48% remaja pada kategorisasi agresivitas sedang. Hasil penelitian Nurjanah (2023) juga menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresif verbal siswa berada di kategori sedang yaitu sebanyak 225 siswa atau sebanyak 67%. Selain itu, hasil penelitian Etnopadria (2018) menunjukkan bahwa 55,8% remaja berperilaku agresif tinggi dan 44,2% remaja perilaku agresif kategori rendah.

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), angka tawuran di Indonesia semakin meningkat dan naik sebanyak 1,5%. Pada tahun 2017 angka tawuran sebanyak 12,9% sedangkan pada tahun 2018 naik menjadi 14% (Muchsin, 2019). Remaja di Kota Padang juga mengalami perluasan fenomena agresivitas dalam bentuk tawuran. Menurut data Polresta Binmas, banyak terjadi tawuran antar pelajar SMA atau SMK. Sekolah yang sering terlibat kenakalan remaja adalah sekolah kejuruan dan sekolah swasta di Kota Padang, rata-rata merupakan sekolah yang sering masuk dalam daftar kenakalan remaja (Kabinmas Polresta Padang, 2022). Polresta Padang juga mencatat bahwa sebanyak 32 kasus tawuran telah terjadi selama tahun 2022 dengan puluhan pelaku yang mengarah ke tindakan pidana.

Hasil penelitian Yulvihadani dkk. (2019) menunjukkan sebanyak 86,74% perilaku agresif remaja di salah satu SMK kota Padang cenderung tinggi dengan karakteristik agresi fisik seperti memukul individu lain, dan agresi permusuhan seperti curiga terhadap seseorang yang berbuat baik, serta merasa orang lain sering membicarakan di belakang. Maraknya kasus tawuran

antar pelajar dan penganiayaan di Kota Padang semakin memprihatinkan, terutama dengan penggunaan senjata tajam yang mengancam nyawa.

Agresivitas merupakan suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun secara psikologis (Buss & Perry, 1992). Perilaku agresif dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk menyebabkan kerugian pada orang lain (Vallacher, 2019). Agresivitas didefinisikan sebagai bentuk kekerasan yang bisa menimbulkan korban jiwa yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, dan merupakan tindakan perilaku penghinaan, rasa sakit, atau perilaku antisosial, disosiasi, depresi, kecemasan dan gejala trauma lainnya serta masalah yang terdapat dalam emosinya (Kahar, dkk., 2022).

Agresivitas tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga pada pelaku agresivitas itu sendiri. Remaja yang melakukan agresivitas akan mengalami konflik atau kondisi yang tidak menyenangkan, ditakuti oleh banyak teman, sehingga hal tersebut menyebabkan pelaku agresivitas akan terisolir dari lingkungan pertemanannya hingga menimbulkan permusuhan (Kurniawati, dkk., 2022). Selain itu, menurut Setiowati dkk. (2017) perilaku agresif pada masa anak-anak dan remaja awal dapat menjadi awal dari permasalahan anti sosial di masa dewasa, karena individu yang menunjukkan perilaku agresif cenderung menghadapi kesulitan dalam mengembangkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat, dan dapat berdampak negatif pada masalah akademis di lingkungan sekolah. Agresivitas yang terjadi juga dapat menyebabkan korban menjadi pelaku yang bertindak

lebih agresif dibandingkan orang lain. Adapun dampak lain yang dirasakan pelaku agresif adalah kecemasan, depresi, hingga bunuh diri (Enopadria, 2021).

Menurut teori Davidoff (1991) beberapa faktor yang menyebabkan perilaku agresif terjadi, yaitu faktor biologis, faktor belajar sosial, faktor lingkungan, dan faktor amarah atau emosi. Kecenderungan berperilaku agresi sering muncul karena seseorang yang sulit untuk mengontrol rasa marah. Menurut Denson (2011) agresivitas sering ditimbulkan oleh rasa kesal dan amarah yang tidak dapat dikendalikan, sehingga untuk melampiaskannya dilakukan dengan cara mengganggu, membuat keributan, sehingga menyakiti orang lain. Perilaku agresif terjadi ketika seseorang memiliki emosi marah pada suatu kondisi tertentu yang berlanjut pada keinginannya untuk melampiaskan dalam bentuk atau objek tertentu (Sarwono & Meinarno, 2009). Banyak penyebab munculnya agresivitas pada remaja, hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif terjadi pada remaja yang disebabkan oleh kurangnya keterampilan remaja untuk melakukan regulasi emosi (Robertson, dkk., 2012).

Kemampuan mengatur emosi sangat penting dalam menentukan kerentanan individu terlibat dalam perilaku agresif (Davidson, dkk., 2000). Sullivan dkk. (2010) menemukan bahwa remaja yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan kemarahan dan kesedihan berkaitan dengan tindakan agresi fisik dan agresi relasional yang merusak hubungan korban dengan orang lain. Remaja yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik,

akan berperilaku agresif yang membahayakan keselamatan dirinya dan bahkan keselamatan orang lain (Mutia & Agung, 2023). Sejalan dengan penelitian Farichah (2019) yang mengungkapkan bahwa remaja dengan regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki permasalahan dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya, remaja akan terlibat dalam perilaku yang bertentangan dengan norma di lingkungan masyarakat, seperti tindakan perundungan antar teman, menyalahkan orang lain, meluapkan emosinya kepada hal-hal yang negatif, berkelahi dengan teman, menjadi mudah marah, putus asa, dendam, dan juga pasrah.

Regulasi emosi yang dimaksud adalah fokus pada kemampuan individu dalam penyesuaian diri, mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari melalui sikap dan perilakunya, seperti proses dalam beradaptasi dan merespon terhadap lingkungan sosial di sekitarnya. Menurut Permatasari dkk. (2021) regulasi emosi membantu seseorang untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi yang sempat hilang kontrol atas emosi yang dialaminya. Selain itu, dalam waktu singkat individu bisa merasakan emosi yang dialaminya secara berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, maupun respon fisiologis, serta dapat menghindari perilaku negatif akibat emosi yang tidak bisa terkendali, sehingga dibutuhkan suatu kemampuan untuk mengatur emosi yang disebut juga dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi membantu individu untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya kehilangan kontrol atas emosi

yang dirasakannya. Menurut Gross & Thompson (2007) regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan oleh individu secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan perilaku, memperkuat, mengurangi emosi, dengan mempertahankan keinginannya dalam berperilaku yang bertentangan dengan norma sosial. Sedangkan Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang ketika berada di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik, mampu mengendalikan emosi secara sadar, dan mampu mengatasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya (Gross, 2007).

Regulasi emosi membantu individu untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, yang dapat mempengaruhi emosi dan perilakunya. Misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang bersifat konstruktif, bukan destruktif (Rahmadhony, 2020). Kondisi naik turunnya emosi yang dialami remaja membuat kemampuan untuk mengontrol emosi menjadi sangat penting (Kustanto & Khoirunnisa, 2022). Individu yang dapat meregulasi emosinya secara efektif mampu menyadari dan mengerti alasan atas emosi yang sedang terjadi, yang diikuti dengan kemampuan untuk mengelola dan memodifikasi emosinya agar memiliki daya tahan yang baik ketika menghadapi masalah (Gratz & Roemer, 2003).

Sementara itu, individu yang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam meregulasi emosinya akan menimbulkan dampak negatif akibat belum memahami emosi dan kejadian yang dialami, sehingga sulit untuk memodifikasi emosi dalam penyelesaian masalah yang dihadapinya (Robertson, dkk 2012). Remaja yang tidak memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosi lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko untuk mengatasi emosi negatif tersebut (Hessler & Katz, 2010). Ketidakmampuan mengelola emosi dapat bermuara pada munculnya masalah sosial atau emosional pada remaja. Beberapa penelitian menunjukkan regulasi emosi yang buruk pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Eliza dan Esti (2020) menunjukkan sebanyak 60,6% remaja memiliki regulasi emosi yang buruk dan 39,4% remaja memiliki regulasi emosi yang baik. Selain itu, Koerunisya (2015) juga mengatakan bahwa sebanyak 62,8% remaja memiliki regulasi emosi yang buruk dan 37,2% remaja memiliki regulasi emosi yang baik.

Kemampuan mengatur emosi mempengaruhi tingkat agresi ketika individu sedang mengalami emosi negatif (Edwards & Wupperman, 2016). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan dalam memproses emosi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap cara individu meregulasi emosi dalam tindakan agresif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Megias dkk. (2018) menunjukkan bahwa adanya tingkat agresi yang lebih rendah pada individu yang dapat mengelola emosinya dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ahmedi dkk. (2018) menunjukkan

bahwa pelatihan regulasi emosi dapat digunakan sebagai metode yang efektif dalam membantu menangani situasi yang memicu agresi pada siswa.

Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku agresivitas pada remaja dapat dilihat dari penelitian sebelumnya kepada siswa SMK di Pontianak (Permatasari, dkk., 2021). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresi, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku agresi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kahar (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif dimana semakin besar regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin rendah perilaku agresif siswa di SMA Yogyakarta. Selain itu, penelitian Fachridatul (2022) juga menunjukkan hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa broken home. Regulasi emosi juga berperan sebagai mediator pada perilaku agresif, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baiduri dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi mediator antara hubungan insecure attachment dan perilaku agresif pada remaja dengan kontribusi sebanyak 17,3 % yang berarti kemampuan regulasi yang baik akan mengurangi munculnya perilaku agresif pada remaja.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan agresivitas pada remaja. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka agresivitas akan semakin rendah, sebaliknya

semakin rendah regulasi emosi maka agresivitas akan semakin tinggi. Adapun penelitian-penelitian terdahulu meneliti tentang hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas, maka pada penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas dan seberapa besar pengaruh tersebut pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada remaja

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya serta memberikan kontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan psikologi yang berkaitan dengan pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada remaja

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang didapatkan dari penelitian ini yaitu dapat menambah pengetahuan dan wawasan, bagi:

1. Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan informasi mengenai regulasi emosi, sehingga remaja memahami dampak emosional dari tindakan mereka terhadap sekitarnya.

2. Instansi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi kepada instansi sekolah mengenai regulasi emosi dan agresivitas khususnya pada remaja, sehingga nantinya dapat memberikan berbagai penanganan yang tepat untuk mengatasi permasalahan ini.

3. Orang Tua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan memberikan pemahaman pada orang tua mengenai pentingnya memperhatikan agresivitas yang dilakukan oleh remaja

