

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perubahan waktu, ketika individu tumbuh dari masa pertumbuhan menjadi individu yang dewasa. Oleh karena itu, ada dua faktor penting yang menyebabkan terjadinya pengaturan dalam diri pada remaja. Pertama adalah eksternal seperti perubahan lingkungan, dan kedua internal seperti ciri-ciri khusus remaja yang membuat mereka secara signifikan lebih stabil. Masa perkembangan bagi remaja merupakan masa dimana mereka mencari jati diri. Pada saat ini biasanya remaja mulai menunjukkan siapa dirinya agar memperoleh pengakuan dari orang sekitar. Dalam diri setiap remaja memiliki perilaku agresif yang semestinya dapat dikontrol seiring pertumbuhan usia. Pada fase ini remaja akan mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial emosional seiring berjalannya waktu. Perubahan fisik dapat menimbulkan masalah-masalah pada diri remaja tersebut yang disebut sebagai masa krisis yang menimbulkan terjadinya perilaku menyimpang yaitu perilaku agresif. Salmiati (Salsabila & Saputra, 2021).

Menurut Monks (Yuliani dkk, 2018) perkembangan masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun. perkembangan pada remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, usia 15-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Masa remaja pertengahan pada rentang usia 15-18 tahun, karena pada masa itulah remaja bertindak sesuai keinginannya sendiri untuk mencari identitas dan cenderung sering melakukan hal-hal yang bersifat agresif pada masa itu. Pada masa remaja ini juga seorang individu harus mulai dibiasakan untuk dituntut mencari dan juga menemukan identitas yang ada pada dirinya dengan cara mampu berinteraksi yang ada di lingkungan sosialnya, harus mampu juga mengatasi persoalan kesejahteraan psikologis remaja akan dipengaruhi oleh isu-isu yang muncul selama kontak sosial, mampu disajikan

sesuai dengan norma atau peraturan yang berlaku, serta tuntutan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak pada psikis remaja.

Terdapat beberapa kasus yang terjadi pada remaja diantaranya kejahatan kekerasan, bahkan pelajar SMP, SMK bahkan anak-anak pun juga terlibat.. Sebuah artikel yang memberikan informasi tentang 2.879 anak muda yang telah melakukan kejahatan kekerasan dan perlu dipertanggungjawabkan secara hukum. Dimulai dengan anak-anak antara usia 6 dan 12 tahun, ada 268 (9%), dan ada 829 (91%) anak-anak antara usia 16 dan 18. Anak laki-laki terdiri dari 2.627 penjahat (91%) dan anak perempuan. terdiri 252 (9%), menurut data statistik (Tempo, 2014).

Komisi Perlindungan Anak Daerah Kota Bekasi menyebut bahwa ada perubahan pola kekerasan terhadap anak, menurut Komisi Perlindungan Anak Daerah Kota Bekasi. Kekerasan fisik sekarang adalah hasil dari agresi yang mendominasi sejak awal. Hingga akhir Maret 2019, menurut Aris Setiawan, Ketua KPAD Kota Bekasi, pihaknya telah menerima 23 laporan kekerasan terhadap anak. Jumlahnya kini berkurang menjadi 16 kasus. Perkelahian adalah jenis kasus yang paling umum. Karena ternyata kasus yang sama bisa saja dilaporkan oleh banyak pihak, apalagi terkait pertengkaran 8 April 2019 ini, jumlah kasusnya lebih sedikit dari aduan awal. Kasus-kasus ini dibawa oleh *game online* populer, sesuai dengan cara penanganannya. Perkelahian digunakan dalam permainan untuk membuat pemain mempraktikkan apa yang mereka pelajari di dalam kehidupan nyata. (pikiran rakyat, 8 april 2019).

Menurut Myers (salsabila & saputra, 2021), perilaku agresif didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan dengan maksud untuk menyakiti atau melukai orang lain secara verbal maupun fisik. Menurut Buss dan Perry (Dewi dan Susilawati, 2016) mendefinisikan perilaku agresif sebagai perilaku atau kecenderungan untuk menyakiti orang lain secara fisik dan verbal. Perilaku agresif yang pada dasarnya tidak ada hubungannya dengan kekerasan fisik juga dapat berbentuk perilaku verbal atau mengejek yang dirasakan seseorang sebagai agresi fisik. Setiap orang memiliki motivasi yang mendasari untuk menjadi agresif, namun tingkat agresi setiap orang, serta bagaimana

manifestasinya, mungkin berbeda. Banyak remaja menunjukkan tingkat agresi yang tinggi, yang sebagian besar merupakan hasil dari sekolah dan pengasuhan mereka. Keluarga sebagian besar bertanggung jawab untuk membesarkan individu yang kuat.

Perilaku Agresif pada remaja baik dari variabel internal maupun eksternal dapat berdampak pada remaja. Variabel internal khususnya aspek psikologis seseorang yang berhubungan dengan proses mental remaja salah satunya adalah kurangnya kematangan emosi. Orang dengan emosi rendah tidak mampu menangani input emosional, mudah marah, mudah tersinggung, impulsif, sulit mengendalikan amarahnya, bertindak kasar, kehilangan kendali, dan bertindak secara memaksa dan tidak terduga. seperti agresi di luar kendali diri sendiri. Remaja dapat mengatur agresi mereka ketika mereka memiliki emosi yang sehat. (Rahayu dkk, 2018).

Menurut Edelson (Anjani dkk, 2020) *Self management* merupakan sebuah proses yang disebut sebagai pencapaian kemandirian. Pribadi tersebut adalah gabungan dari diri fisik, mental, emosional, dan spiritual mereka. Oleh karena itu, *self management* memerlukan latihan pengendalian diri atas ide, kata-kata, dan tindakan seseorang serta mendorong diri sendiri untuk melawan perilaku negatif dan meningkatkan tindakan positif. *Self management* adalah proses mengubah "totalitas diri" dalam hal pikiran, hati, jiwa, dan tubuh untuk mencapai tujuan kita.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif pada remaja sering terjadi ketika remaja sedang tidak stabil secara emosional, yang menyebabkan setiap individu menyadari dan memahami kapasitasnya untuk melakukan perubahan pada semua tingkatan intelektual, emosional, spiritual, dan spiritual. Fisik untuk mencapai tujuan mereka. dan mengelolanya secara efektif untuk menciptakan kemungkinan bagi diri mereka sendiri.

Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Risqi Dwi Amaliasari dan Uun Zulfiana (2019) Remaja harus mampu mengontrol emosinya agar dapat melalui tahapan krisis pada tahap perkembangan,

perkembangan remaja secara alami mengarah pada pengelolaan diri yang baik dan ketidakstabilan emosi serta emosi dapat mengarah pada perilaku kekerasan. Pengaruh keluarga, faktor sekolah, dan faktor lingkungan merupakan contoh dari faktor eksternal. Sedangkan baik dari unsur internal maupun eksternal. Faktor frustrasi, gangguan dan reaksi, gangguan berpikir, gangguan emosi remaja, dan gangguan emosi remaja merupakan beberapa variabel internal. Namun, manajemen diri adalah aspek yang paling penting dari internal ini. karena itu berkaitan dengan bagaimana orang mengelola emosi mereka dan mengerahkan tekanan dari dalam dirinya.

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 dibuktikan oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui proses wawancara pada tanggal 21 Januari 2022 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 laki-laki 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 laki-laki, pernah melempar barang sampai melukai temannya sendiri seperti melempar botol minum, tip-x, helm, dan juga buku. Kemudian juga 5 dari 5 responden laki-laki, 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 laki-laki, 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 laki-laki pernah mengejek teman kelasnya juga secara ramai-ramai sampai ada yang pindah sekolah karena diejek. Kemudian juga 5 dari 5 responden laki-laki 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 bahwa bentuk-bentuk dari perilaku agresif sebagai suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, perkelahian, berkata kasar, mencaci maki, berkata kasar, menyebarkan gosip, serta balas dendam dalam bentuk fisik ataupun verbal dan langsung ataupun tidak langsung. Disamping itu terdapat empat aspek agresivitas yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan juga permusuhan.

Perilaku agresif salah satunya dapat dipengaruhi oleh *self management*, yang dimana hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Zahrani & Ambarini (2019) bahwa Faktor-faktor penyebab terjadinya perilaku agresi tersebut antara lain Emosi yang tidak terkendali, harga diri yang rendah, pengalaman yang menyakitkan, tekanan teman sebaya, keinginan untuk perhatian yang lebih besar, kurangnya akal sehat yang ditampilkan oleh orang-orang di sekitar mereka, dan provokasi dari individu di luar kelompok adalah beberapa elemen yang berkontribusi terhadap perilaku agresif menjadi penting karena ditandai dengan keadaan emosi yang tidak stabil dan stres. Penelitian ini harus dilakukan karena perilaku agresif akan meningkat dan pendapat siswa bahwa perilaku agresif adalah hal biasa akan berubah mengembangkan suatu potensi di dalam dirinya serta mampu memecahkan suatu masalah yang terjadi dalam situasi ini. Dalam hal ini *self management* mampu mengontrol, dapat menangani keadaan diri dan mengendalikan masalah sendiri, terutama untuk mengembangkan suatu potensi di dalam dirinya serta mampu memecahkan suatu masalah yang terjadi.

Hal ini juga diperkuat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gie (Sugiarto dkk, 2021) menyatakan bahwa *self management* merupakan

dorongan yang berasal dari dalam diri untuk bangkit, mengontrol semua urusan kemampuan diri sendiri, mengontrol kemampuan untuk mencapai suatu hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari suatu kehidupan agar menjadi lebih sempurna. Berdasarkan kajian empiris dan kajian lapangan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih mendalam tentang *Self Management* untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja di SMK Kota Bekasi. Dikarenakan bahwa *self management* akan berhubungan dengan perilaku agresif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat ditemukan beberapa permasalahan yaitu:

1. Bagaimana gambaran *Self Management* untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja.
2. Apakah ada perbedaan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen sesudah diberikan pelatihan

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran *Self Management* untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja.
2. Untuk mengetahui perbedaan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian di dalam bidang psikologi khususnya dalam Psikologi Perkembangan dan Pendidikan. Selain itu, melalui penelitian ini juga dapat memperkaya penelitian mengenai penelitian eksperimen terhadap perilaku agresif pada anak remaja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak:

a. Bagi guru atau pihak sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk sekolah atau agar guru lebih dapat memperhatikan perilaku agresif pada siswa-siswinya.

b. Bagi siswa di sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk bisa mengontrol dirinya agar perilaku agresifnya dapat berkurang di sekolah.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pelatihan *Self Management* untuk mengurangi perilaku agresif remaja.

