

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. REMAJA

1. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Istilah *adolescence*, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1980). Pandangan ini didukung oleh Piaget (dalam Ali & Asrori, 2011) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegritaskan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Shaw dan Costanzo dalam Ali & Asrori, 2011).

Menurut Sarwono (2011) masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian psikologis tetapi juga fisik. Remaja tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa (Ali & Asrori, 2011). Hal ini disebabkan karena remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Ali & Asrori, 2011). Masa remaja menghadirkan begitu banyak tantangan, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari fisik, biologis, psikologis, dan juga sosial (Geldard & Geldard, 2011).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pada masa ini remaja menghadirkan banyak tantangan dan kurang mampunya remaja dalam menguasai dan memfungsikan fungsi fisik maupun psikisnya.

2. Batasan Usia Masa Remaja

Jersild dkk (dalam Al-Mighwar, 2011) tidak memberikan batasan pasti rentangan usia masa remaja, tetapi ia mencatat bahwa masa remaja mencakup periode atau masa tumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Singkatnya, masa remaja dapat ditinjau sejak seseorang menampakkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut hingga tercapainya kematangan seksual, tinggi badan secara maksimum, dan

pertumbuhan mentalnya secara penuh, yang dapat diketahui melalui pengukuran tes-tes intelegensi.

Menurut Kohnstam dan Palland (dalam Al-Mighwar, 2011) masa pubertas berada dalam usia antara 15-18 tahun, dan masa *adolescence* (masa remaja) dalam usia 18 sampai 21 tahun. Bigot (dalam Al-Mighwar, 2011) menganggap sama antara pubertas dan *adolescence*. Hal ini berarti menurutnya, rentang usia 15-21 tahun adalah usia remaja. Menurut Hurlock (1980) rentangan usia remaja antara 13-21 tahun, yang juga dibagi dalam masa remaja awal, antara usia 13/14 tahun sampai 17 tahun, dan remaja akhir 17 sampai 21 tahun. Menurut Priyatno rentangan usia remaja antara 13-21 tahun. Gunarsa (Al-Mighwar, 2011) menetapkan bahwa masa remaja di Indonesia antara usia 12-22 tahun. Susilowinradini (AL-Mighwar, 2011) menentukan 13-17 tahun sebagai masa remaja awal atau *early adolescence* dan 17-21 tahun sebagai remaja akhir atau *late adolescence*. Surachmad (Al-Mighwar, 2011) menentukan usia \pm 12-22 tahun adalah masa yang mencakup sebagian terbesar perkembangan *adolescence*.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan rentangan usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 22 tahun, dibagi atas remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal berada dalam rentang usia 12/13 tahun sampai 17/18 tahun, dan remaja akhir dalam rentangan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun.

3. Ciri- Ciri Masa Remaja

Menurut Al-Mighwar (2011) menyimpulkan dari berbagai pendapat, ciri-ciri masa remaja, yaitu:

a. Masa yang penting

Semua periode dalam rentang kehidupan memang penting, tetapi ada perbedaan dalam tingkat kepentingannya. Adanya akibat yang langsung terhadap sikap dan tingkah laku serta akibat-akibat jangka panjangnya menjadikan periode remaja lebih penting daripada periode lainnya. Baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang sama pentingnya bagi remaja karena adanya akibat fisik dan akibat psikologis.

b. Masa transisi

Transisi merupakan tahap peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Maksudnya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan membekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Jika seorang anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, ia harus meninggalkan segala hal yang bersifat kekanak-kanakan dan mempelajari pola tingkah laku dan sikap baru.

Struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak. Perubahan fisik yang terjadi selama tahun awal masa remaja akan berpengaruh pada masa selanjutnya.

Pada setiap periode transisi, tampak ketidakjelasan status dan munculnya keraguan terhadap peran yang harus dimainkannya. Pada masa ini, remaja

bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Bila remaja bertingkah laku seperti anak-anak, maka ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan usianya. Di sisi lain, ketidakjelasan status itu juga menguntungkan karena memberi peluang kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola tingkah laku, nilai, dan sifat yang paling relevan dengannya.

c. Masa perubahan

Selama masa remaja, tingkat perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat selama masa awal remaja, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Bila terjadi penurunan dalam perubahan fisik, penurunan juga akan terjadi pada perubahan sikap dan tingkah laku.

Perubahan yang terjadi pada masa remaja memang beragam, tetapi ada lima perubahan yang terjadi pada semua remaja:

1. Emosi yang tinggi. Intensitas emosi bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, sebab pada awal masa remaja, perubahan emosi terjadi lebih cepat.
2. Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial menimbulkan masalah baru. Dibandingkan dengan masalah yang dihadapi sebelumnya, remaja awal, tampaknya mengalami masalah yang lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan. Sebelum mampu menyelesaikan menurut kepuasannya, ia akan terus merasa dijejali berbagai masalah.

3. Perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku. Setelah hampir dewasa, remaja tidak lagi menganggap penting segala apa yang dianggapnya penting pada masa kanak-kanak.
4. Bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Remaja menghendaki dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan resikonya dan meragukan kemampuannya untuk mengatasinya.

d. Masa bermasalah

Meskipun setiap periode memiliki masalah sendiri, masalah masa remaja termasuk masalah yang sulit diatasi, baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Alasannya dikarenakan pertama, sebagian masalah yang terjadi selama masa kanak-kanak diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, sehingga mayoritas remaja tidak berpengalaman dalam mengatasinya. Kedua, sebagian remaja sudah merasa mandiri sehingga menolak bantuan orangtua dan guru-guru. Ia ingin mengatasi masalahnya sendiri.

Banyak remaja yang menyadari bahwa penyelesaian yang ditempuhnya sendiri tidak selalu sesuai dengan harapannya. Banyak kegagalan yang sering disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu, tapi kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru saat semua tenaganya telah ia habiskan untuk mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal.

e. Masa pencarian identitas

Penyesuaian diri dengan standar kelompok dianggap jauh lebih penting bagi remaja daripada individualitas. Contohnya, dalam hal pakaian, berbicara, dan tingkah laku, remaja ingin seperti teman-teman gengnya. Apabila tidak demikian, ia akan terusir dari kelompoknya.

Bagi remaja, penyesuaian diri dengan kelompok pada tahun-tahun awal masa remaja adalah penting. Secara bertahap, mereka mulai mengharapkan identitas diri dan tidak lagi merasa puas dengan adanya kesamaan dalam segala hal dengan teman-teman sebayanya.

Banyak cara yang dilakukan remaja untuk menunjukkan identitasnya, antara lain penggunaan simbol-simbol status dalam bentuk kendaraan, pakaian, dan pemilikan barang-barang lain yang mudah dilihat. Melalui cara seperti ini, remaja berusaha menarik perhatian orang lain agar mereka memandangnya sebagai individu. Di samping itu, ia juga berusaha mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

f. Masa munculnya ketakutan

Banyak yang beranggapan bahwa popularitas mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya, banyak di antaranya yang bersifat negatif. Persepsi negatif terhadap remaja seperti tidak dapat dipercaya, cenderung merusak dan berperilaku merusak, mengindikasikan pentingnya bimbingan dan pengawasan orang dewasa. Demikian pula, terhadap kehidupan remaja muda yang cenderung tidak simpatik dan takut bertanggung jawab.

Konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri juga dipengaruhi oleh stereotip populer. Stereotip juga berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat bagi remaja, yang menggambarkan citra diri remaja sendiri, yang lambat laun dianggap sebagai gambaran ini. Menyetujui stereotip ini dan meyakini bahwa orang dewasa mempunyai persepsi yang buruk tentang remaja mengakibatkan munculnya banyak konflik antara orangtua remaja, serta adanya penghalang untuk saling membantu antara keduanya dalam mengatasi beragam masalah.

g. Masa yang tidak realistik

Remaja memandang diri sendiri dan orang lain berdasarkan keinginannya, dan bukan berdasarkan kenyataan yang sebenarnya, apalagi dalam hal cita-cita. Tidak hanya berakibat bagi dirinya sendiri, bahkan bagi keluarga dan teman-temannya, cita-cita yang tidak realistik ini berakibat pada tingginya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya, semakin tinggi kemarahannya. Bila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya ia akan sakit hati dan kecewa.

Selanjutnya, ia akan memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara realistik, sejalan dengan pengalaman pribadi dan sosial yang semakin positifnya, ia tidak banyak kecewa seperti saat sebelumnya. Kondisi inilah yang menimbulkan kebahagiaan bagi remaja.

Mendekati masa remaja akhir, biasanya remaja laki-laki dan perempuan seringkali merasa terganggu oleh berlebihannya idealisme dengan asumsi bahwa bila telah mencapai status orang dewasa, remaja harus segera menuju kehidupan yang bebas. Akan tetapi, setelah mencapai usia dewasa, remaja malah merasa bahwa periode remaja lebih membahagiakan daripada periode masa dewasa. Asumsi yang kontradiktif ini muncul karena pada masa dewasa ada tuntutan dan tanggung jawab, sehingga masa-masa remaja yang indah dan penuh kebebasan yang membahagiakan ternyata hilang saat dewasa.

h. Masa menuju masa dewasa

Saat usia kematangan kian dekat, para remaja merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip usia belasan tahun yang indah di satu sisi, dan harus bersiap-siap menuju usia dewasa di sisi lainnya. Kegelisahan itu timbul akibat kebingungan tentang bagaimana meninggalkan masa remaja dan bagaimana pula memasuki masa dewasa. Remaja mencari-cari sikap yang dipandang pantas untuk itu. Bila kurang arahan atau bimbingan, tingkah laku remaja akan menjadi ganjil seperti berpakaian dan bertingkah laku meniru-niru orang dewasa, merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Hal ini karena di satu sisi remaja ingin segera menyesuaikan diri dengan tipe orang dewasa yang sudah matang, tetapi di sisi lain remaja masih belum lepas dari tipe remajanya yang belum matang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri masa remaja yaitu masa yang penting, masa transisi, masa perubahan, masa bermasalah, masa pencarian identitas, masa munculnya ketakutan, masa yang tidak realistis, dan masa menuju masa dewasa.

4. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Havighurst (Sarwono, 2011) tugas perkembangan remaja terdiri atas:

- a. Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif.
- b. Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang mana pun.
- c. Menerima peran jenis kelamin masing-masing (laki-laki atau perempuan).
- d. Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Mempersiapkan karier ekonomi.
- f. Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga.
- g. Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab.
- h. Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya.

Havighurst selanjutnya berpendapat, tercapai atau tidaknya tugas-tugas perkembangan di atas ditentukan oleh tiga faktor, yaitu kematangan fisik, desakan dari masyarakat, dan motivasi individu yang bersangkutan (Jensen dalam Sarwono, 2011).

5. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Menurut Al-Mighwar (2011), pertumbuhan dan perkembangan remaja terdiri atas:

a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja, yaitu

1. Perubahan eksternal

- a. Tinggi. Anak perempuan, rata-rata mencapai tinggi yang matang antara usia 17 dan 18 tahun, sedangkan anak laki-laki setahun setelahnya. Hal ini juga berkaitan dengan masalah imunisasi sejak bayi. Anak yang diberi imunisasi biasanya lebih tinggi tubuhnya dibandingkan bayi yang tidak diberi imunisasi.
- b. Berat. Perubahan berat badan, biasanya bersamaan dengan perubahan tinggi badan. Namun demikian, berat badan tersebar ke bagian-bagian tubuh yang sebelumnya kurang atau sama sekali tidak mengandung lemak.
- c. Proporsi tubuh. Secara perlahan, berbagai anggota tubuh mencapai proporsi yang sebanding. Contohnya, tubuh melebar dan memanjang sehingga anggota tubuh tidak tampak terlalu panjang.
- d. Organ seks. Pada akhir masa remaja, organ seks pada laki-laki maupun wanita mencapai ukuran yang sama matang, tetapi sampai beberapa tahun kemudian fungsinya belum matang.
- e. Ciri-ciri seks sekunder. Pada akhir masa remaja, ciri-ciri seks sekunder yang utama berada pada tingkat perkembangan yang matang.

2. Perubahan internal

- a. Sistem pencernaan. Secara umum, perut menjadi semakin panjang dan tidak lagi terlalu seperti pipa usus yang semakin lebih panjang dan besar. Otot-otot diperut dan dinding usus semakin tebal dan kuat; hati semakin berat dan kerongkongan pun semakin panjang.
- b. Sistem peredaran darah. Selama masa remaja, jantung tumbuh pesat. Pada usia 17 atau 18 tahun, beratnya mencapai 12 kali dari waktu dilahirkan. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan saat jantung sudah mati.
- c. Sistem pernapasan. Mendekati usia 17 tahun, kapasitas paru-paru anak perempuan hampir matang, sedangkan anak laki-laki baru mencapai tingkat kematangannya beberapa tahun setelahnya.
- d. Sistem endokrin. Akibat aktivitas gonad yang meningkat pada masa puber adalah ketidakseimbangan sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.
- e. Jaringan tubuh, pada usia 18 tahun, umumnya perkembangan kerangka berhenti. Jaringan, selain tulang, terus berkembang sampai matangnya ukuran tulang, terutama pada perkembangan jaringan otot.

b. Pertumbuhan dan perkembangan emosi remaja

Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1980). Selama masa remaja, peningkatan hormon dan seksual bisa mempengaruhi kondisi emosional remaja (Geldard & Geldard, 2011). Tingginya emosi, terutama dikarenakan anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan pada masa kanak-kanak ia kurang siap menghadapi kondisi itu (Al-Mighwar, 2011). Walaupun emosi remaja sering menguat, tidak terkendali, dan tampak irasional, umumnya, dari tahun ke tahun mengalami perbaikan perilaku emosional (Al-Mighwar, 2011).

c. Pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dan sosial remaja

Penyesuaian sosial merupakan salah satu tugas perkembangan masa remaja yang paling sulit. Remaja dituntut menyesuaikan diri dengan lawan jenis dan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Agar target sosialisasi dewasa tercapai, berbagai bentuk penyesuaian baru harus ditempuh. Remaja harus berusaha untuk memperbaiki kepribadian yang bertanggung jawab, yaitu pertama, menentukan ide realistik yang mungkin bisa dicapai. Kedua, membuat penilaian yang realistik tentang kekuatan dan kelemahannya. Ketiga, mempunyai konsep diri yang stabil, karena hal ini akan meningkatkan harga dirinya dan meminimalisasi perasaan ketidakmampuannya. Keempat, merasa puas dengan apa yang

mereka capai dan mau memperbaiki prestasi pada bidang yang mereka anggap kurang.

Penyesuaian pribadi dan sosial remaja sangat dipengaruhi oleh kelompok teman sebayanya, karena merupakan lingkungan sosial pertama tempat remaja belajar hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok yang baru, yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan yang ada dalam lingkungan keluarganya. Di tengah teman sebaya, remaja dituntut memiliki kemampuan pertama dan baru dalam menyesuaikan diri dan bisa menjadi landasan untuk menjalin interaksi sosial yang lebih luas pada masa selanjutnya. Benimof (dalam Al-Mighwar, 2011) menegaskan bahwa kelompok sebaya merupakan dunia nyata remaja, yang menyiapkan panggung tempat remaja menguji diri sendiri dan orang lain. Dalam kelompok sebaya, remaja merumuskan dan memperbaiki konsep dirinya, karena remaja menganggap dirinya dinilai oleh orang yang sejajar dengan dirinya, dan yang tidak memaksakan sanksi-sanksi dunia dewasa yang justru ingin dihindarinya. Kelompok sebaya memberikan dunia tempat remaja awal bisa melakukan sosialisasi dalam suasana di mana nilai-nilai yang berlaku bukanlah nilai-nilai yang ditentukan oleh orang dewasa, tetapi oleh teman-teman seusianya. Dengan demikian, dalam masyarakat sebaya, remaja memperoleh dukungan untuk memperjuangkan emansipasi dan menemukan dunia yang memungkinkannya bertindak sebagai pemimpin bila mampu melakukannya.

d. Pertumbuhan dan perkembangan moral remaja

Salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompoknya lalu menyesuaikan tingkah lakunya dengan harapan sosial tanpa bimbingan, pengawasan, motivasi, dan ancaman sebagaimana sewaktu kecil, termasuk tuntutan moral yang harus dilakukan remaja umumnya. Remaja dituntut mampu mengendalikan tingkah lakunya karena remaja bukan lagi menjadi tanggung jawab orangtua dan guru.

Piaget (dalam Al-Mighwar, 2011) menyebutkan bahwa masa remaja laki-laki dan perempuan sudah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Remaja mampu mempertimbangkan segala kemungkinan untuk mengatasi suatu masalah dari beberapa sudut pandang dan berani mempertanggungjawabkannya.

Menurut Kohlberg (dalam Hurlock, 1980) tahap perkembangan moral ketiga, moralitas pascakonvensional (*postconventional morality*) harus dicapai selama masa remaja. Sejumlah prinsip diterimanya melalui dua tahap; pertama meyakini bahwa dalam keyakinan moral harus ada fleksibilitas sehingga memungkinkan dilakukannya perbaikan dan perubahan standar moral bila menguntungkan semua anggota kelompok; kedua menyesuaikan diri dengan standar sosial dan ideal untuk menjauhi hukuman sosial terhadap dirinya sendiri, sehingga perkembangan moralnya tidak lagi atas dasar keinginan pribadi, tetapi menghormati orang lain.

Upaya remaja untuk mencapai moralitas dewasa; mengganti konsep moral khusus dengan konsep moral umum, merumuskan konsep yang baru dikembangkan ke dalam kode moral sebagai pedoman tingkah laku, dan mengendalikan tingkah laku sendiri, merupakan upaya yang tidak mudah bagi mayoritas remaja. Tidak sedikit dari mereka yang gagal beralih ke dalam tahap moralitas dewasa, sehingga baru menyelesaikannya di awal masa dewasa. Selain itu, ada juga remaja tidak hanya gagal, bahkan berani membuat kode moral tidak diterima oleh lingkungan sosialnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan pertumbuhan dan perkembangan remaja terdiri atas pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja yaitu perubahan eksternal dan internal, pertumbuhan dan perkembangan emosi remaja, pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dan sosial remaja, serta pertumbuhan dan perkembangan moral remaja.

6. Tingkah Laku Menetap pada Remaja

Berdasarkan teori Psikodinamika, Lewin (Sarwono, 2011) menggambarkan tingkah laku-tingkah laku yang menurut pendapatnya akan selalu terdapat pada remaja:

- a. Pemalu dan perasa, tetapi sekaligus juga cepat marah dan agresif sehubungan belum jelasnya batas-batas antara berbagai sektor di lapangan psikologis remaja.
- b. Ketidakjelasan batas-batas ini menyebabkan pula remaja terus-menerus merasakan pertentangan antarsikap, nilai, ideologi, dan gaya hidup.

Konflik ini dipertajam dengan keadaan diri remaja yang berada di ambang peralihan antara masa anak-anak dan dewasa, sehingga ia dapat disebut manusia *marginal* (dalam arti: anak bukan, dewasa bukan). Ia jadi tidak punya tempat berpijak yang bisa memberinya rasa aman, kecuali dalam hubungannya dengan teman-teman sebayanya.

- c. Konflik sikap, nilai dan ideologi tersebut di atas muncul dalam bentuk ketegangan emosi yang meningkat.
- d. Ada kecenderungan pada remaja untuk mengambil posisi yang sangat ekstrem dan mengubah kelakuannya secara drastis, akibatnya sering muncul tingkah laku radikal dan memberontak di kalangan remaja.
- e. Bentuk-bentuk khusus dari tingkah laku remaja pada berbagai individu yang berbeda akan sangat ditentukan oleh sifat dan kekuatan dorongan-dorongan yang saling berkonflik tersebut di atas (Muss dalam Sarwono, 2011).

B. PERILAKU AGRESIF

1. Definisi Perilaku Agresif

Berkowitz & Myers (dalam Siddiqah, 2010) mengatakan bahwa agresi merupakan segala bentuk perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik dan psikis. Agresi menurut Scheneiders (dalam Muslimah & Nurhalimah, 2012) adalah luapan emosi sebagai reaksi terhadap kegagalan individu yang ditampakkan dalam bentuk pengrusakan terhadap orang atau

benda dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan dengan kata-kata (verbal) dan perilaku nonverbal. Sears dkk menyatakan agresi sebagai tindakan melukai orang lain dengan tujuan tertentu, dan berupa tindakan anti sosial, prososial atau sekedar disetujui tergantung apakah tindakan itu bertentangan atau sejalan dengan norma sosial (Hutapea, 2010).

Agresif menurut Baron (dalam Aisyah, 2010) adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan tujuan melukai atau mencelakakan individu lain. Moore dan Fine (dalam Putri, 2013) menjelaskan bahwa perilaku agresif adalah tingkah laku kekerasan fisik maupun verbal terhadap individu lain atau objek-objek lain. Menurut Dollar dan Miller (dalam Kulsum & Jauhar, 2014) agresi merupakan pelampiasan dari perasaan frustrasi.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, perilaku agresif adalah tingkah laku yang merupakan pelampiasan dari rasa frustrasi yang bertujuan untuk menyakiti, membahayakan atau melukai orang lain dengan sengaja baik secara fisik maupun psikis yang dilakukan secara fisik, verbal atau merusak harta benda.

2. Tujuan Perilaku Agresif

Berdasarkan tujuannya, agresi sebenarnya tidak selalu ditujukan untuk membahayakan atau melukai orang lain. Agresi kadang ditujukan untuk mencapai tujuan lain yang dianggap lebih penting (*instrumental aggression*).

Ada beberapa tujuan agresi yang bersifat instrumental. Berkowitz dalam bukunya "*Aggression: its causes, consequences, and control*" (dalam

Rahman, 2013) mengelompokkan beberapa tujuan agresi selain melukai (*non-injurious goal*), yaitu:

- a. *Coercion*: agresi merupakan perilaku kasar yang tujuannya bukan untuk melukai melainkan tujuan utamanya untuk mengubah atau menghentikan perilaku orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Patterson & Tedeschi dalam Rahman, 2013).
- b. *Power and dominance*: perilaku agresi kadang ditujukan untuk meningkatkan dan menunjukkan kekuasaan dan dominasi dengan cara menunjukkan kekerasan.
- c. *Impression management*: perilaku agresi kadang ditunjukkan dalam rangka menciptakan kesan dengan menggunakan agresi untuk memperteguh kesan yang ingin diciptakannya.

Tujuan kekerasan lainnya disebutkan oleh kaum *social interactionist* (Tadeshi & Felson dalam Rahman, 2013). Menurut mereka perilaku agresi ditujukan (1) Untuk mengendalikan perilaku orang lain, (2) Untuk memperoleh keadilan, dan (3) Untuk menyatakan dan melindungi identitas.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, tujuan dari agresi yaitu bukan untuk melukai melainkan untuk mengubah perilaku orang lain, ditujukan untuk meningkatkan dan menunjukkan kekuasaan serta dominasi, meningkatkan kesan, memperoleh keadilan dan melindungi identitas.

3. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif

Menurut Davidoff (dalam Kulsum & Jauhar, 2014), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan perilaku agresi, yakni:

a. Faktor biologis

Ada beberapa faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresi, yaitu:

1. Faktor Gen

Gen berpengaruh pada pembentukan sistem neural otak yang mengatur penelitian yang dilakukan terhadap binatang, mulai dari yang sulit sampai yang paling mudah amarahnya. Faktor keturunan tampaknya membuat hewan jantan mudah marah dibandingkan dengan betinanya.

2. Sistem otak yang terlibat dalam agresi ternyata dapat memperkuat atau mengendalikan agresi.

3. Kimia darah. Kimia darah khususnya hormon seks yang sebagian ditentukan oleh faktor keturunan mempengaruhi perilaku agresi.

b. Faktor belajar sosial

Dengan menyaksikan perkelahian dan pembunuhan, meskipun sedikit, pasti akan menimbulkan rangsangan dan memungkinkan untuk meniru model kekerasan tersebut.

c. Faktor lingkungan

Perilaku agresi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Kemiskinan

Bila seorang anak dibesarkan dalam lingkungan kemiskinan, maka perilaku agresi mereka secara alami mengalami peningkatan.

2. Anonimitas

Rangsangan indera kognitif yang berlebihan membuat dunia menjadi sangat impersonal yang artinya antara satu orang dengan orang lain tidak lagi saling mengenal atau mengetahui secara baik di mana setiap individu cenderung menjadi anonim (tidak mempunyai identitas diri).

Bila seseorang merasa anonim, ia cenderung berperilaku semaunya sendiri, karena ia merasa tidak lagi terikat dengan norma masyarakat dan kurang bersimpati pada orang lain.

3. Suhu udara yang panas dan kesesakan

Suhu suatu lingkungan yang tinggi memiliki dampak terhadap tingkah laku sosial berupa peningkatan agresivitas.

d. Faktor amarah

Marah merupakan emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem saraf parasimpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang biasanya disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata-nyata atau salah atau juga tidak.

Menurut Koeswara (dalam Supono, 2012), faktor-faktor yang mengarahkan perilaku agresi adalah sebagai berikut:

1. Frustrasi

Frustrasi yaitu gangguan atau kegagalan dalam mencapai tujuan tertentu yang diinginkannya, atau mengalami hambatan untuk bebas bertindak dalam rangka mencapai tujuan.

Frustrasi bisa mengarahkan individu pada tindakan agresif, karena frustrasi bagi individu merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan ia ingin mengatasi atau menghindarinya dengan berbagai cara, termasuk cara agresif. Individu akan memilih tindakan agresif sebagai reaksi atau cara untuk mengatasi frustrasi yang dialaminya apabila terdapat stimulus-stimulusnya yang menunjingnya ke arah tindakan agresif itu.

2. Stres

Stres merupakan sebagai reaksi, respon, atau adaptasi fisiologi terhadap stimulus eksternal atau perubahan lingkungan. Kamus umum *Random House* mendefinisikan stres sebagai sebagai suatu stimulus seperti ketakutan atau kesakitan, yang mengganggu atau menghambat mekanisme-mekanisme fisiologis yang normal dari organisme. Stres meliputi sumber-sumber stimulasi internal dan eksternal. Stres menuju kepada segenap proses, baik yang bersumber pada kondisi-kondisi internal maupun lingkungan eksternal yang menuntut penyesuaian atas organisme. Stres bisa muncul berupa stimulus internal (intrapsikis), yang diterima atau dialami individu sebagai hal yang tidak menyenangkan atau menyakitkan serta menuntut penyesuaian dan menghasilkan efek, baik somatik maupun behavioral. Di mana munculnya efek agresi berasal dari efek behavioral.

3. Deindividuasi

Agresi sebagai tindakan nonemosional sebagai akibat penggunaan teknik-teknik dan senjata modern, yang mengisyaratkan adanya proses deindividuasi, yang mengarahkan individu kepada keleluasaan dalam melakukan agresi sehingga agresi yang dilakukannya menjadi lebih intens, dengan asumsi bahwa deindividuasi meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku agresi.

4. Kekuasaan dan Kepatuhan

Kekuasaan cenderung sering disalahgunakan, penyalahgunaan kekuasaan dapat berubah menjadi kekuatan yang memaksa (*coercive*), memiliki efek langsung maupun tidak langsung terhadap kemunculan agresi. Peranan kekuasaan sebagai pengaruh kemunculan agresi tidak dapat dipisahkan dari salah satu aspek penunjang kekuasaan yaitu kepatuhan (*compliance*).

Kepatuhan individu kepada penguasa mengarahkan individu kepada agresi yang lebih intens sebab dalam situasi kepatuhan, individu kehilangan tanggung jawab atas tindakan-tindakannya serta meletakkan tanggung jawab kepada penguasa.

5. Imitasi

Imitasi merupakan mekanisme kecenderungan untuk meniru orang lain. Imitasi terjadi pada setiap jenis perilaku, termasuk agresi.

6. Peran Atribusi

Suatu kejadian akan menimbulkan amarah dan perilaku agresif bila seseorang mengamati serangan atau frustrasi dimaksudkan sebagai

tindakan yang menimbulkan bahaya. Bangkitnya dorongan yang timbul dari beberapa sumber bisa meningkatkan perilaku agresif, selama hasil itu dikatakan sebagai rasa marah.

7. Penguatan (*Reinforced*)

Salah satu mekanisme utama untuk memunculkan proses belajar adalah penguatan atau peneguhan. Bila suatu perilaku tertentu diberi ganjaran, kemungkinan besar individu akan mengulangi perilaku di masa mendatang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan perilaku agresif adalah faktor keturunan, imitasi, lingkungan, frustrasi, stress, deindividuasi, kekuasaan dan kepatuhan, peran atribusi dan adanya penguatan (*reinforced*).

4. Jenis-jenis Agresi

Deaux (dalam Putri, 2013) mengatakan bahwa ada dua macam agresi, yaitu :

- a. Agresi fisik adalah agresi yang dilakukan untuk melukai orang lain, secara fisik, meliputi; memukul teman, menarik baju teman dengan kasar, meninju teman, menyikut teman, melempar teman dengan benda, berkelahi, merusak barang milik teman, mengganggu teman, mengancam teman dengan mengacungkan tinju, membuang barang milik teman,

mencakar teman, memaksa teman memenuhi keinginannya, dan melukai diri sendiri.

- b. Agresi verbal adalah agresi yang dilakukan untuk melukai orang lain secara verbal, meliputi mengejek teman, menghina teman, mengeluarkan kata-kata kotor, bertengkar mulut, menakut-nakuti teman, memanggil teman dengan nada kasar, mengancam dengan kata-kata mengkritik, menyalahkan, dan menertawakan teman, memaksa teman memenuhi keinginannya, dan melukai diri sendiri.

Sears, Freadman & Peplau (dalam Sarwono, 2010) membagi agresi dalam beberapa jenis, yaitu:

1. Perilaku melukai dan maksud melukai

Perilaku melukai belum tentu dengan maksud melukai (tidak sengaja). Sebaliknya, maksud melukai belum tentu berakibat melukai. Perilaku agresif adalah yang paling sedikit mempunyai unsur maksud melukai dan lebih pasti terdapat pada perbuatan yang bermaksud melukai dan berdampak sungguh-sungguh melukai. Sementara itu, perilaku melukai yang tidak disertai dengan maksud melukai tidak dapat digolongkan sebagai agresif.

2. Perilaku agresif yang antisosial dan yang prososial.

Perilaku agresif yang prososial biasanya tidak dianggap sebagai agresi, sementara perilaku agresif yang antisosial dianggap agresif. Akan tetapi, untuk membedakan antara keduanya tidak mudah karena ukurannya relatif, sangat tergantung pada norma sosial yang digunakan.

3. Perilaku dan perasaan agresif

Perbedaannya terletak pada sumbernya yaitu pada pemberian atribusi oleh korban terhadap pelaku.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis agresi terbagi atas agresi dengan melukai secara fisik dan agresi dengan melukai secara verbal.

5. Bentuk-bentuk Perilaku Agresif

Bentuk-bentuk agresi, menurut Morgan, King, Weist, dan Schopler (dalam Kulsum & Jauhar, 2014), yaitu:

- a. Fisik, aktif, langsung, seperti: menikam, memukul, atau menembak orang lain.
- b. Fisik, aktif, tidak langsung, seperti: membuat perangkat untuk orang lain, menyewa seorang pembunuh untuk membunuh.
- c. Fisik, pasif, langsung, seperti: secara fisik, mencegah orang lain memperoleh tujuan yang diinginkan atau memunculkan tindakan yang diinginkan (misalnya aksi duduk dalam demonstrasi).
- d. Fisik, pasif, tidak langsung, seperti: menolak melakukan tugas-tugas yang seharusnya.
- e. Verbal, aktif, langsung, seperti: menghina orang lain.
- f. Verbal, pasif, tidak langsung, seperti: menyebarkan gosip atau rumor yang jahat tentang orang lain.

- g. Verbal, pasif, langsung; menolak berbicara dengan orang lain, menolak menjawab pertanyaan, dan lain-lain.
- h. Verbal, pasif, tidak langsung; tidak mau membuat komentar verbal (misalnya, menolak berbicara dengan orang lain yang menyerang dirinya bila ia dikritik secara tidak *fair*).

Buss dan Durkee (dalam Taganing & Fortuna, 2008) menggolongkan beberapa bentuk tindakan agresif yaitu:

1. Penyerangan: kekerasan fisik terhadap manusia termasuk perkelahian, tidak termasuk pengrusakan properti.
2. Agresi tidak langsung: menyebarkan gosip yang berkonotasi negatif, gurauan (yang negatif).
3. Negativisme: tingkah laku menantang, termasuk penolakan untuk bekerja sama, menolak untuk patuh dan pembangkangan.
4. Agresi verbal: berdebat, berteriak, menjerit, mengancam dan memaki.
5. *Irritability*: kesiapan untuk marah meliputi temper yang cepat dan kekasaran.
6. *Resentment*: iri dan rasa benci terhadap orang lain.
7. Kecurigaan: ketidakpercayaan dan proyeksi permusuhan terhadap orang lain, bentuk ekstrim dari kecurigaan ini adalah paranoia.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bentuk-bentuk agresi terbagi atas; agresi fisik, agresi verbal, agresi aktif, agresi pasif, agresi langsung, dan agresi tidak langsung,

6. Teori-teori tentang Agresi

Menurut Sarwono (2002) teori tentang agresi juga terbagi dalam beberapa kelompok, yaitu:

a. Teori Bawaan atau Bakat

Teori bawaan atau bakat terdiri atas teori Psikoanalisis atau naluri dan teori Biologi.

1. Teori Naluri (Psikoanalisis)

Freud dalam teori psikoanalisis klasiknya mengungkapkan bahwa agresi adalah satu dari dua naluri dasar manusia. Naluri agresi atau *tanatos* ini merupakan pasangan dari naluri seksual atau *eros*. Jika naluri seks berfungsi mempertahankan jenis. Kedua naluri tersebut berada dalam alam ketidaksadaran, khususnya pada bagian dari kepribadian yang disebut *Id* yang pada prinsipnya selalu ingin agar kemauannya dituruti (prinsip kesenangan atau *pleasure principle*). Akan tetapi, sudah tentu tidak semua keinginan *Id* dapat dipenuhi. Kendalinya terletak pada bagian lain dari kepribadian yang dinamakan super-ego yang mewakili norma-norma yang ada dalam masyarakat dan ego yang berhadapan dengan kenyataan. Dinamika kepribadian seperti itulah yang menyebabkan sebagian besar naluri agresif manusia diredam (*repressed*) dalam alam ketidaksadaran dan tidak muncul sebagai perilaku yang nyata.

Agresi juga merupakan bagian dari naluri hewan yang diperlukan untuk *survival* (bertahan) dalam proses evolusi. Agresi yang bersifat *survival*,

bersifat adaptif (menyesuaikan diri terhadap lingkungan), bukan destruktif (merusak lingkungan).

2. Teori Biologi

Teori biologi mencoba menjelaskan perilaku agresif, baik dari proses faal maupun teori genetika (ilmu keturunan). Perilaku agresif ditentukan oleh proses tertentu yang terjadi di otak dan susunan syaraf pusat. Demikian pula hormon laki-laki (*testosteron*) dipercaya sebagai pembawa sifat agresif.

b. Teori Lingkungan

Inti dari teori ini adalah bahwa perilaku agresi merupakan reaksi terhadap peristiwa atau stimulus yang terjadi di lingkungan.

1. Teori Frustrasi-Agresi Klasik

Agresi dipicu oleh frustrasi. Frustrasi itu sendiri artinya adalah hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan. Dengan demikian, agresi merupakan pelampiasan dari perasaan frustrasi.

2. Teori Frustrasi-Agresi Baru

Jika suatu hambatan terhadap pencapaian tujuan dapat dimengerti alasannya, yang terjadi adalah iritasi (gelisah, sebal), bukan frustrasi (kecewa, putus asa). Frustrasi lebih memicu agresi daripada iritasi.

Selanjutnya, frustrasi dapat menimbulkan kemarahan dan emosi marah inilah yang memicu agresi. Marah itu sendiri baru timbul jika sumber frustrasi dinilai mempunyai alternatif perilaku lain daripada perilaku yang

menimbulkan frustrasi. Akan tetapi, apabila sumber frustrasi dinilai tidak mempunyai pilihan lain, maka frustrasi tidak menimbulkan kemarahan sehingga juga tidak memicu agresi. Dengan demikian, teori Frustrasi-agresi hanya untuk menerangkan agresi dengan emosi benci (*hostile aggression*), tidak dapat menerangkan gejala agresi instrumental.

Agresi beremosi benci itu tidak terjadi begitu saja. Kemarahan memerlukan pancingan (*cue*) tentu untuk dapat menjadi perilaku agresi yang nyata. Hal lain yang perlu diketahui tentang hubungan antara frustrasi dan agresi ini adalah bahwa tidak selalu agresi berhenti atau tercegah dengan sendirinya jika hambatan terhadap tujuan sudah teratasi. Frustrasi ternyata lebih disebabkan oleh keadaan subjektif daripada kondisi objektif. Keadaan subjektif ini disebut deprivasi (kekurangan), yaitu adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan sehingga orang yang bersangkutan merasa kekurangan, karena harapan itu pada umumnya tidak menetap, tetapi meningkat sesuai dengan peningkatan kondisi objektif, *deprivasi* ini juga berubah. Yang tadinya tidak menimbulkan frustrasi pada saat berikutnya dapat menimbulkan frustrasi karena adanya perubahan deprivasi ini. Akan tetapi, deprivasi dapat juga terjadi karena perbandingan terhadap harapan yang tumbuh di dalam diri orang yang bersangkutan sendiri.

Deprivasi yang memicu frustrasi (karena membandingkan dengan orang lain atau karena membandingkan dengan harapan sendiri) dinamakan *deprivasi relatif*. *Deprivasi relatif* ini harus dibedakan dari deprivasi

absolut, yaitu keadaan di mana orang yang bersangkutan memang betul-betul kekurangan dalam suatu hal tertentu.

Deprivasi absolut belum tentu menimbulkan frustrasi, sedangkan deprivasi relatif lebih besar kemungkinannya memicu frustrasi. Penelitian membuktikan bahwa kesenjangan antara harapan dan kenyataan itu sendiri tidak cukup dapat memicu perilaku agresif jika tidak dibarengi dengan adanya kendala terhadap pencapaian harapan itu.

3. Teori Belajar Sosial

Teori belajar sosial lebih memperhatikan faktor dari dalam, teori belajar sosial lebih memperhatikan faktor tarikan dari luar. Dalam kehidupan sehari-hari perilaku agresif dipelajari dari model yang dilihat dalam keluarga, dalam lingkungan kebudayaan setempat atau melalui media massa.

c. Teori Kognisi

Teori kognisi berintikan pada proses yang terjadi pada kesadaran dalam membuat penggolongan (kategorisasi), pemberian sifat-sifat (atribusi), penilaian, dan pembuatan keputusan. Dalam hubungan antara dua orang, kesalahan atau penyimpangan dalam pemberian atribusi juga dapat menyebabkan agresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan teori-teori agresi terbagi dalam tiga kelompok yaitu (1) Teori bawaan yang terbagi atas teori naluri dan teori biologi; (2) Teori lingkungan yang terbagi atas teori

frustrasi-agresi klasik, teori frustrasi-agresi baru dan teori belajar sosial; dan (3) Teori kognisi.

7. Pengendalian Agresi

Menurut Baron dan Byrne (2005) faktor-faktor yang dapat mengurangi agresi, yaitu:

a. Hukuman

Hukuman menjadi instrumen efektif di bawah kondisi-kondisi sebagai berikut; hukuman harus diberikan segera setelah perilaku agresi terjadi, besarnya tingkat hukuman harus setimpal, hukuman harus diberikan setiap kali perilaku agresi timbul.

b. Katarsis

Teori katarsis mengemukakan bahwa memberi kesempatan kepada individu yang memiliki kecenderungan pemaarah untuk berperilaku keras (aktivitas katarsis), tapi dalam cara yang tidak merugikan, akan mengurangi tingkat rangsangan emosional dan tendensi untuk melakukan serangan agresi terhadap orang lain.

c. Intervensi Kognitif

Dalam teori ini menyatakan bahwa pengakuan kesalahan-kesalahan yang meliputi permintaan ampun/maaf sering kali sangat bermanfaat untuk mengurangi agresi.

d. Pengenalan Terhadap Model Non Agresif

Pengenalan terhadap model non-agresif dapat mengurangi dan mengendalikan perilaku agresi individu. Dalam penelitian Baron pada tahun 1972 dan penelitian Donnerstein dan Donnerstein pada tahun 1976 ditemukan bahwa individu yang mengamati perilaku model non-agresif menunjukkan tingkat agresi yang lebih rendah daripada individu yang tidak mengamati perilaku model non-agresif.

e. Pelatihan Keterampilan Sosial

Pelatihan keterampilan sosial dapat mengurangi timbulnya perilaku agresi. Seringkali individu-individu yang karena keterampilan sosialnya rendah menyebabkan mereka melakukan tindakan agresi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mengurangi agresi yaitu hukuman, katarsis, intervensi kognitif, pengenalan terhadap model non-agresif, pelatihan keterampilan sosial.

8. Teknik dalam Mengontrol Agresi

Menurut Koeswara (dalam Kulsum dan Jauhar, 2014), cara atau teknik untuk mencegah timbulnya agresi adalah:

a. Penanaman moral

Penanaman moral merupakan langkah yang paling tepat untuk mencegah kemunculan tingkah laku agresi. Penanaman moral ini akan berhasil apabila dilaksanakan secara berkesinambungan dan konsisten sejak usia

dini di berbagai lingkungan dengan melibatkan segenap pihak yang memikul tanggung jawab dalam proses sosialisasi.

b. Pengembangan tingkah laku nonagresi

Untuk mencegah berkembangnya tingkah laku agresi yang perlu dilakukan adalah mengembangkan nilai-nilai yang mendukung perkembangan tingkah laku nonagresi, dan menghapus atau setidaknya mengurangi nilai-nilai yang mendorong perkembangan tingkah laku agresi.

c. Pengembangan kemampuan memberikan empati

Pencegahan tingkah laku agresi bisa dan perlu menyertakan pengembangan kemampuan mencintai pada individu-individu. Adapun kemampuan mencintai itu sendiri dapat berkembang dengan baik apabila individu-individu dilatih dan melatih diri untuk mampu menempatkan diri dan mampu memahami apa yang dirasakan atau yang dialami dan yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan sesamanya. Pengembangan kemampuan dengan memberikan empati merupakan langkah yang perlu diambil dalam rangka mencegah berkembangnya tingkah laku agresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan cara untuk mencegah timbulnya agresi adalah dengan penanaman moral sejak kecil, mengembangkan nilai-nilai tentang tingkah laku nonagresi, dan meningkatkan rasa empati.

C. FRUSTRASI

1. Definisi Frustrasi

Frustrasi adalah suatu keadaan emosi yang disebabkan oleh tidak tercapainya kepuasan atau suatu tujuan akibat adanya hambatan atau rintangan dalam usaha mencapai kepuasan atau tujuan tersebut (Sarwono, 2010). Frustrasi merupakan suatu bentuk kekecewaan yang tidak terselesaikan akibat kegagalan yang sering terjadi di dalam mengerjakan sesuatu atau akibat tidak berhasil dalam mencapai cita-cita (Hartono & Soedarmadji, 2012). Frustrasi juga dapat diartikan sebagai situasi kekecewaan yang mendalam yang dialami oleh individu karena kegagalan dalam mencapai tujuan atau ketidakmampuan menyelesaikan konflik, yang kemudian menimbulkan gangguan keseimbangan mentalnya (Surya, 2013).

Chaplin (2011) mengatakan frustrasi adalah satu keadaan ketegangan yang tak menyenangkan, dipenuhi kecemasan yang semakin meningkat disebabkan oleh perintangan dan penghambatan. Frustrasi merupakan suatu keadaan di mana suatu kebutuhan tidak dapat terpenuhi dan tujuan tidak dapat tercapai sehingga mengalami kekecewaan dalam mencapai suatu tujuan (Kartono, 2000). Bila muncul suatu kebutuhan atau dorongan untuk bertindak, tetapi karena suatu hal tertentu tidak dapat terpenuhi atau terhambat maka akan menimbulkan situasi yang disebut frustrasi (Irwanto dalam Sangadah, 2008). Frustrasi terjadi ketika seseorang mengalami kekecewaan yang tidak dapat teratasi (Dollard dan Miller dalam Lasmini & Safitri, 2013).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, frustrasi adalah suatu keadaan emosi dalam bentuk kekecewaan yang tidak terselesaikan dan dipenuhi dengan ketegangan serta kecemasan yang disebabkan oleh tidak tercapainya kepuasan atau suatu tujuan akibat adanya hambatan atau rintangan atau ketidakmampuan menyelesaikan konflik sehingga mengalami kegagalan.

2. Faktor-faktor Frustrasi

Menurut Sarwono (2010) ada beberapa hal yang merupakan sumber frustrasi atau faktor-faktor yang menyebabkan frustrasi. Berbagai sumber frustrasi menimbulkan berbagai jenis frustrasi yang dapat digolongkan sebagai berikut:

- a. Frustrasi lingkungan, yaitu frustrasi yang disebabkan oleh halangan atau rintangan yang terdapat dalam lingkungan.
- b. Frustrasi pribadi, yaitu frustrasi yang tumbuh dari ketidakmampuan orang itu sendiri dalam mencapai tujuan. Dengan perkataan lain, frustrasi pribadi ini terjadi karena adanya perbedaan antara tingkatan harapan dengan tingkatan kemampuannya.
- c. Frustrasi konflik, yaitu frustrasi yang disebabkan oleh konflik dari berbagai motif dalam diri seseorang. Dengan adanya motif-motif yang saling bertentangan, maka pemuasan dari salah satunya akan menyebabkan frustrasi bagi yang lain.

Frustrasi konflik ini dapat timbul dari tiga macam konflik yang berbeda:

1. Konflik Mendekat-Mendekat, yaitu individu dihadapkan kepada dua atau lebih tujuan yang sama-sama mempunyai nilai positif, di mana individu harus memilih satu dari beberapa pilihan tersebut.
2. Konflik Mendekat-Menjauh, di mana objek yang menjadi tujuan mempunyai nilai yang positif dan negatif sekaligus. Dalam hubungan ini dikenal juga konflik mendekat-menjauh berganda, di mana ada dua atau lebih tujuan yang sama-sama mempunyai nilai-nilai positif dan negatif sekaligus.
3. Konflik Menjauh-Menjauh, yaitu individu dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama mempunyai nilai negatif dan sama-sama harus dihindari.

Secara umum beberapa hal yang dapat menjadi penyebab terjadinya frustrasi adalah lingkungan, pribadi (fisik dan mental) dan konflik (Yusuf dan Nurihsan dalam Sangadah, 2008).

- a. Faktor lingkungan, adalah keadaan kecewa dan guncangan perasaan yang dialami individu, karena gagal dalam mencapai tujuan yang disebabkan oleh adanya rintangan yang berasal dari luar individu, di antaranya adalah alam sekitar berupa peristiwa-peristiwa tragis, sistem hubungan antar pribadi yang salah, norma-norma sosial, peraturan undang-undang, dan adat istiadat.

- b. Faktor pribadi, adalah frustrasi yang dialami seseorang karena kurang atau bahkan tidak memiliki kemampuan fisik ataupun kemampuan mental untuk mencapai tujuan cita-citanya.
- c. Faktor konflik, adalah frustrasi yang terjadi dalam diri seseorang karena ada pertentangan batin dalam dirinya untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa frustrasi dapat bersumber dari lingkungan, pribadi dan adanya konflik.

3. Reaksi Frustrasi

Dimensi frustrasi adalah ketegangan, sehingga usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatasi frustrasi adalah dengan cara mengurangi ketegangan-ketegangan yang terjadi dengan memberikan reaksi pada frustrasi. Reaksi sendiri berarti aksi atau usaha yang dilakukan, karena adanya pengaruh atau peristiwa yang timbul oleh seseorang yang sedang mengalami frustrasi (Poerwadarninto dalam Sangadah, 2008).

Orang dikatakan melakukan pembentukan reaksi ketika ia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan yang sesungguhnya dengan cara menampilkan ekspresi wajah yang berlawanan dengan yang sebetulnya. Dengan cara tersebut ia dapat menghindarkan diri dari kecemasan yang disebabkan oleh keharusan untuk menghadapi ciri-ciri pribadi yang tidak menyenangkan (Ekawati dalam Sangadah, 2008).

Frustrasi selalu memanggil satu reaksi frustrasi tertentu, secara umum reaksi frustrasi terbagi menjadi dua yaitu, reaksi positif dan reaksi negatif

(Kartono, 2000). Reaksi positif adalah usaha yang dilakukan seseorang dengan cara menciptakan bentuk-bentuk adaptasi baru atau pola pemuasan kebutuhan yang baru sehingga membentuk perkembangan hidup yang baru sedangkan reaksi negatif adalah usaha yang dilakukan seseorang dengan cara menciptakan situasi yang merusak atau negatif sifatnya sehingga mengakibatkan timbulnya macam-macam bentuk gangguan mental.

Beberapa reaksi frustrasi yang positif antara lain:

a. *Mobilisasi* dan penambahan aktivitas

Terbenturnya seseorang pada satu kesulitan atau hambatan besar justru menggugah rangsangan dan dorongan untuk memperbesar energi, usaha dan keuletannya, guna mengatasi kesulitan-kesulitan menuju pada kemenangan. Jika seseorang yang sedang dalam usahanya mencapai satu tujuan mengalami rintangan besar, maka sebagai reaksinya akan dilakukan pengumpulan energi untuk menjebol hambatan-hambatan yang menghalangi tersebut dengan mengerahkan segala kemampuan pribadi untuk mencari jalan keluar dari kesulitan yang dihadapi.

b. *Besinnung* adalah berpikir secara mendalam dengan wawasan tajam dan jernih serta menggunakan akal budi dan kebijaksanaan, hingga tersusun reorganisasi dari aktivitas-aktivitasnya dan berusaha mencari alternatif jalan keluarnya dengan akal sehat dan hati yang tenang.

c. *Resignation* adalah menerima situasi dan kesulitan yang dihadapi dengan sikap rasional dan sikap ilmiah dengan mengoreksi kelemahan diri sendiri dan bersikap terbuka.

- d. *Kompensasi* atau substitusi tujuan adalah usaha untuk mengimbangi kegagalan dan kesalahan berupa minder atau lemah dalam satu bidang, dengan mencapai sukses di bidang lain dengan mengoptimalkan kelebihan-kelebihan sesuai dengan kecakapannya sehingga tidak merasa rendah diri.
- e. *Sublimasi* adalah usaha untuk mengganti kecenderungan-kecenderungan yang egoistis, nafsu-nafsu yang animalistis, dorongan-dorongan biologis yang primitif, dan aspirasi-aspirasi sosial yang tidak sehat menjadi tingkah laku yang lebih dapat diterima dengan baik oleh masyarakat luas.

Beberapa reaksi frustrasi yang negatif antara lain:

1. *Agresi* adalah kemarahan yang meluap-luap bisa berupa serangan dan tingkah laku bermusuhan terhadap orang atau benda karena mengalami kegagalan.
2. *Regresi* adalah perilaku yang surut kembali pada pola reaksi tingkat perkembangan sebelumnya atau yang tidak adekuat, dan tidak sesuai dengan tingkat usianya.
3. *Narsisme* adalah cinta diri sendiri yang berlebihan, paham yang menganggap diri sendiri sangat superior hingga menjadikannya orang yang egoistik.
4. *Rasionalisasi* adalah teknik pembenaran sendiri dengan mengemukakan alasan yang masuk akal atau yang dapat diterima secara sosial untuk menggantikan alasan sesungguhnya.

5. *Proyeksi* adalah usaha mengalihkan sifat, pikiran, dan harapan yang negatif, juga kelemahan dan sikap pribadi yang keliru pada orang lain dengan melemparkan kesalahan sendiri pada orang lain.

Menurut Sarwono (2010) reaksi seseorang terhadap frustrasi dapat berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan-perbedaan pada struktur psikis maupun fisik, serta perbedaan-perbedaan sosial kultural di mana orang itu hidup. Individu dalam mengatasi keadaan frustrasi ini dapat menempuh beberapa cara, yaitu:

a. Bertindak Eksplosif

Semua energi yang terdapat dalam diri individu diledakkan atau dihabiskan dengan jalan melakukan perbuatan-perbuatan atau ucapan yang biasanya bersifat eksplosif. Setelah meletus, maka biasanya individu merasa ketegangan dalam dirinya berkurang atau menghilang.

b. Melakukan Kompensasi

Dalam melakukan kompensasi, orang berusaha untuk menutupi kekurangan atau kegagalannya dengan cara-cara lain yang dianggapnya memadai atau lebih baik. Energi dan motif 1 dapat diarahkan untuk memperkuat motif 2 sehingga tujuan 2 dapat dicapai atau berakhir dengan suatu penyelesaian yang lebih baik. Dengan demikian, individu dapat merasakan kepuasan yang lebih besar, yang dapat merupakan imbalan atau kompensasi (pengganti) daripada frustrasi yang dialami sebelumnya.

c. Dengan Cara Introversi

Individu yang tidak dapat mencapai tujuannya dalam dunia realitas, ia menempuh jalan dengan menarik diri dan masuk dalam dunia khayalan. Dalam dunia khayal berupa melamun, ia membayangkan dirinya seolah-olah sudah berhasil mencapai tujuannya. Adakalanya hasil lamunan ini berlanjut kepada proses kreatif yang produktif, yang akhirnya menghasilkan puisi atau prosa yang indah.

d. Sublimasi

Individu dalam hal ini mengalihkan tujuannya pada tujuan alternatif, yang memiliki sifat-sifat yang kurang lebih sama dengan tujuan awal. Akan tetapi, di samping itu tujuan alternatif tersebut mempunyai nilai sosial dan nilai etis yang lebih tinggi.

e. Reaksi Psikopatis

Rintangan yang menghalangi tercapainya suatu tujuan dapat terdiri atas beberapa hal yang bersifat fisik-material, namun bisa juga berupa rintangan yang terdiri dari larangan-larangan yang berdasarkan sopan santun, adat-istiadat, dan sebagainya. Individu yang kurang mau memperhatikan atau sama sekali tidak menghiraukan norma-norma sosial dengan melanggar semua aturan yang ada untuk mencapai tujuannya yang bereaksi secara psikopatis.

f. Simbolisasi

Dalam keadaan di mana individu tak berhasil menembus memecahkan rintangan, maka ia dapat berbuat seolah-olah telah berhasil mencapai

tujuannya. Prosesnya disebut simbolisasi, sedangkan benda yang digunakan sebagai pengganti disebut substitusi.

Dalam menghadapi keadaan yang menimbulkan frustrasi, tidak semua individu menghayatinya secara sama. Ketegangan yang ditimbulkan berbeda tergantung kepada derajat toleransinya. Toleransi terhadap frustrasi, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengatasi ketegangan dalam diri akibat penundaan pemuasan motif atau konflik pada dirinya tanpa menggunakan perilaku dan cara-cara yang tidak adaptif, atau mengalami disorganisasi. Seseorang yang mempunyai toleransi tinggi terhadap frustrasi biasa disebut tabah, sabar, mampu berpikir panjang dalam menghadapi kekecewaan, kegagalan, dan lain-lainnya. Sebaliknya yang kurang toleran terhadap frustrasi disebut sebagai seorang yang mudah kecewa dan putus asa (Sarwono, 2010) dan akan mengalami keadaan yang cukup mendalam yang akhirnya mengakibatkan seseorang tersebut merasa tidak berdaya. Ketidakberdayaan tersebut akan membawa seseorang tersebut merenungi diri sendiri dan akhirnya mengucilkan diri. Keadaan ini disebut dengan keadaan menarik diri atau *with drawal* (Irwanto dalam Sangadah, 2008).

D. Hubungan Frustrasi dengan Perilaku Agresif pada Remaja

Masa remaja adalah periode kehidupan yang penuh dengan dinamika, di mana pada masa tersebut terjadi perkembangan dan perubahan yang sangat pesat (Rina, 2011). Masa remaja juga disebutkan sebagai masa badai dan

stress (*storm and stress*) yaitu suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningkatnya emosi disebabkan karena remaja berada dalam sebuah tekanan yang menuntutnya untuk menjadi harapan baru yang baik di masa depan (Hurlock, 1980).

Masa remaja adalah masa di mana seseorang sedang mengalami saat-saat krisis, sebab remaja akan menginjak ke masa dewasa. Dalam masa tersebut, remaja dalam keadaan labil dan emosional. Dalam masa yang krisis tersebut, remaja kehilangan pegangan yang memadai dan pedoman hidupnya yang diwarnai dengan konflik-konflik internal, pemikiran kritis, perasaan yang mudah tersinggung, cita-cita dan kemauan yang tinggi tetapi sukar untuk diraih sehingga ia merasa frustrasi (Gunarsa & Gunarsa, dalam Yulianti & Nisfiannoor, 2005)

Menurut Dollars, Dobb, Miller, Mowrer dan Sears (dalam Rahman, 2013) frustrasi adalah sesuatu yang menghambat tercapainya suatu tujuan yang ingin dicapai. Frustrasi ini menstimulasi dorongan agresif dan dorongan agresif tersebut akan membangkitkan perilaku agresi. Menurut Berkowitz (Rahman, 2013) seseorang bertindak agresif sebagai reaksi dari stimulus yang menyakitkan.

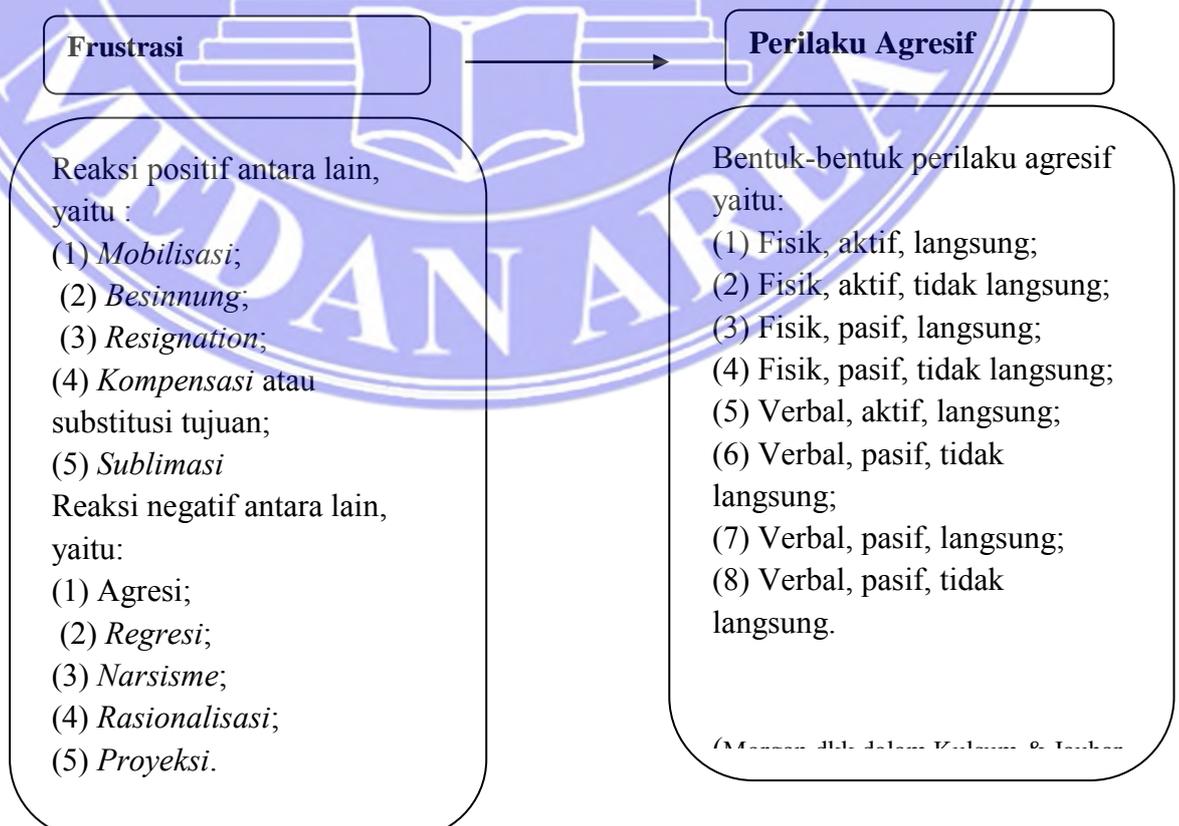
Berkowitz (dalam Sarwono, 2002) mengatakan bahwa frustrasi menimbulkan kemarahan dan emosi marah inilah yang memicu agresi. Tetapi agresi emosi marah tidak terjadi begitu saja. Emosi marah juga harus mempunyai pancingan (*cue*) tertentu untuk menjadi perilaku agresi yang nyata (Berkowitz dan Le Page, dalam Kulsum & Jauhar, 2014). Agresi juga tidak

selalu berhenti atau tercegah dengan sendirinya, kecuali jika hambatan terhadap tujuan frustrasi ini sudah teratasi.

Berkowitz (dalam Baron & Byrne, 2005) mengatakan frustrasi merupakan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan, dan frustrasi dapat menyebabkan agresi. Dengan kata lain, frustrasi kadang-kadang menghasilkan agresi karena adanya hubungan mendasar antara afek negatif (perasaan yang tidak menyenangkan) dengan perilaku agresif.

Folger & Baron (dalam Baron & Byrne, 2005) juga menambahkan bahwa frustrasi dapat berfungsi sebagai determinan kuat dari agresi dalam kondisi tertentu, terutama ketika faktor penyebabnya dipandang tidak legal atau tidak adil.

E. KERANGKA KONSEPTUAL



F. HIPOTESIS

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara frustrasi dengan perilaku agresif pada remaja. Semakin tinggi frustrasi maka semakin tinggi juga perilaku agresifnya. Sebaliknya, semakin rendah frustrasi maka semakin rendah pula perilaku agresifnya.

