

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Seseorang yang sedang mencari pola hidup yang sesuai baginya dan sering dilakukan melalui metode coba-coba walaupun melalui banyak kesalahan. Kesalahan yang dilakukannya sering menimbulkan kekuatiran serta perasaan yang tidak menyenangkan bagi lingkungan, dan orangtuanya. Hal ini, karena mereka semua memang sama-sama masih dalam masa mencari identitas. Masa remaja adalah sebuah transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dan masa ini berlangsung pada saat seseorang mencapai umur 12 hingga 21 tahun. Di masa ini, seseorang akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan diri, baik secara fisik maupun psikis. Masa remaja juga dapat dikatakan sebagai fase pencarian jati diri seseorang yang membuat kebanyakan remaja memiliki rasa keingintahuan yang besar. Rasa keingintahuan tersebut sebenarnya sangat bagus untuk pengembangan diri, namun beberapa remaja memiliki rasa keingintahuan terhadap hal-hal yang menyimpang dan terjerumus di dalamnya. Perilaku menyimpang yang diakibatkan oleh remaja ini biasa disebut dengan “kenakalan remaja” (Salamor, 2020).

Perilaku kekerasan merupakan salah satu gejala gangguan jiwa yang dapat menimbulkan bahaya fisik bagi pasien atau orang lain, disertai ledakan emosi yang tidak terkendali (Siregar dkk, 2020). Perilaku kekerasan ditandai dengan munculnya sejumlah fenomena. Gejalanya antara lain adalah sering berkata kasar, suara melengking, mata melotot, mata sangat tajam, muka merah, otot tegang, suka berdebat, pemaksaan, dan perilaku kekerasan. Kekerasan fisik seperti melukai diri sendiri atau orang lain (Malfasari dkk, 2020). Penting untuk memahami perubahan perilaku yang dapat terjadi pada orang yang sedang mengalami stres atau tekanan. Gejala-gejala seperti ekspresi mengancam, agitasi, kegelisahan, ketegangan dan lain-lain

merupakan contoh tanda-tanda perilaku kekerasan yang dapat muncul pada orang yang merasa terpengaruh oleh stressor atau tekanan dalam hidupnya (Thalib, 2022).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota menyebutkan bahwa masalah perilaku kekerasan pada remaja berupa perkelahian dan tawuran terdapat 12 kasus, tercatat sebanyak 220 orang siswa pernah melakukan tindak kekerasan, pihak penyelenggara pendidikan menyebutkan jumlah siswa yang banyak dengan dominasi siswa laki-laki dengan jumlah 85% dan 20-30 siswa rata-rata perbulan bermasalah dengan guru dan lingkungan sekolah, dengan bentuk perbuatan seperti terlibat perilaku kekerasan (Falerisiska, 2015).

World Health Organization (WHO) menyatakan, paling tidak ada satu dari empat orang di dunia mengalami masalah mental. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan ada sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan jiwa. Pada masyarakat umum terdapat 0,2 – 0,8% penderita skizofrenia dan dari 120 juta penduduk di Negara Indonesia terdapat kira-kira 2.400.000 orang anak yang mengalami gangguan jiwa. Menurut hasil survey Kesehatan Mental tahun 2016 perilaku kekerasan merupakan salah satu penyakit gangguan jiwa yang ada di Indonesia, hingga saat ini diperkirakan jumlah penderitanya mencapai 2 juta orang. Prevalensi pada pasien perilaku kekerasan di Rumah Sakit Khusus Daerah Maluku, selama 10 tahun terakhir yaitu tahun 2015 sekitar (43,75%), tahun 2016 sekitar (43,75%) dan tahun 2017 sekitar (12,5%). Hal ini menunjukkan adanya penurunan angka kejadian perilaku kekerasan. Secara umum, seseorang akan marah jika dirinya merasa terancam, baik berupa injury secara fisik, psikis, atau ancaman (Moomina Siauta, 2020).

Perilaku kekerasan disebabkan oleh berbagai faktor yang kompleks. Penyebabnya dapat bervariasi dari individu ke individu, dan seringkali beberapa faktor terjadi secara bersamaan. Seperti kemarahan dan frustrasi, gangguan mental, trauma dan pengalaman traumatis, pengaruh lingkungan, pengaruh sosial media, dan kurangnya keterampilan penyelesaian konflik. Perilaku kekerasan sering juga disebut perilaku menyimpang atau bahkan disebut juga penyimpangan sosial, yaitu perilaku yang melanggar norma dan nilai sosial yang diterima atau melanggar aturan dan instruksi yang telah disetujui secara sukarela oleh anggota sekelompok orang yang peraturannya telah disepakati bersama. Perilaku menyimpang merupakan respon seseorang terhadap lingkungan, baik tanggapan itu berupa perilaku atau tindakan melawan hukum yang tidak sesuai dengan harapan masyarakat atau kelompok sistem sosial saat ini (Dartiwen, 2022)

Perkelahian di kalangan pelajar dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Pengendalian diri, kecerdasan, emosi, konsep diri dan religiositas merupakan penyebab faktor internal perkelahian. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh alkohol dan obat-obatan, konformitas, game online dan agresi emosional berdampak pada aspek eksternal kriminalitas remaja. Perkelahian antar pelajar atau tawuran dapat menimbulkan kerugian yang cukup besar yang sangat signifikan. Pertama, pelakunya sendiri dapat menyebabkan kerugian serius atau bisa jadi kematian. Kedua, jika terjadi pertempuran yang tidak terkendali, banyak fasilitas umum di dekatnya mungkin akan rusak. Ketiga terganggunya proses pembelajaran sekolah. Keempat, merosotnya toleransi serta perdamaian yang sudah ada (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2014).

Tawuran yang dilakukan oleh para pelajar saat ini, menjadi fenomena yang sangat meresahkan bagi masyarakat dan orangtua. Tawuran ini juga mengakibatkan remaja menjadi tidak terkontrol dan melakukan kegaduhan sehingga kondisi seperti ini tidak terkondisikan seolah-olah nilai pendidikan dan norma-norma masyarakat yang telah ditanamkan hilang begitu saja. Pengaruh yang disebabkan oleh tawuran yang dilakukan remaja, tidak hanya berdampak buruk pada dirinya sendiri, tindakan penyimpangan ini juga berdampak besar kepada objek atau pihak lainnya (Hadi, 2023)

Dampak dari tindakan perilaku kekerasan tawuran yang dilakukan oleh remaja akan sangat berpengaruh buruk bagi dirinya sendiri, dan juga mempengaruhi keadaan fisik maupun psikisnya. Meskipun perilaku kekerasan itu dapat memenuhi kepuasan bagi remaja, akan tetapi itu semua hanya kenikmatan sesaat yang justru akan menjerumuskan remaja ke dalam masalah yang sangat besar. Dampak fisik yang diakibatkan oleh tawuran itu biasanya cukup fatal, yang biasanya hanya luka-luka ringan tetapi juga bisa mengakibatkan luka besar dan bahkan mengakibatkan kematian (Triandiva, 2023).

Risiko perilaku kekerasan merupakan tingkah laku seseorang yang ditunjukkan kepada orang lain yang tidak bisa mengontrol tingkah lakunya. Risiko perilaku kekerasan sering dilihat sebagai rentang agresi verbal dan perilaku amuk yang disebabkan oleh keadaan yang menimbulkan emosi, perasaan frustrasi, benci, dan marah. Tindakan yang dilakukan untuk mengurangi perilaku kekerasan yaitu terapi relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam memiliki berbagai tujuan, untuk membantu mengurangi kelelahan dan keraguan yang ada, dengan kemampuan itu memberi keluasaan untuk memutuskan penanganan situasi yang menyebabkan stress, sehingga mampu mengurangi

kecemasan dan marah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutinah (2019) menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam secara signifikan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan mengontrol risiko perilaku kekerasan yang sering ditandai dengan perilaku gelisah, mondar-mandir, mata melotot, tangan mengepal, dan berteriak (Sutinah dkk, 2019). Seseorang yang telah diberikan tindakan relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara terus-menerus setiap harinya akan terbiasa untuk melakukannya (Amin, 2021).

Manajemen marah merupakan suatu proses, metode, dan tindakan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur emosi (Nordman, 2022). Ketika seseorang sedang marah, mekanisme fisiknya akan berubah dan tubuh secara otomatis akan melepaskan zat hormonal. Saat marah, otak akan melepaskan bahan kimia yang disebut katekolamin. Bahan kimia ini berperan sebagai pemancar neutron, pelepasan bahan kimia ini akan menyebabkan ledakan energi yang berlangsung selama beberapa menit. Selain itu, melalui proses yang cepat akan terjadi juga pelepasan tambahan hormon adrenalin dan norepinefrin sehingga membuat rangsangan amarah bertahan lebih lama dan menimbulkan reaksi yang tidak logis seperti terlalu berani, tidak peduli, bahkan berujung pada tindakan yang luar biasa. Seiring dengan keluarnya berbagai macam hormon dan bahkan kimia di otak, hal ini akan memberikan efek fisik berupa peningkatan detak jantung, peregangan otot-otot tubuh, peningkatan tekanan darah, peningkatan laju pernafasan (Rozi dkk, 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 15 September 2023 mengenai perilaku marah yang mengakibatkan tawuran antar pelajar seringkali terjadi di kalangan siswa smk sehingga menimbulkan berbagai masalah. Salah satunya adalah kesalahpahaman antar kelompok pelajar satu dengan kelompok pelajar lainnya. Selain itu, masalah yang seringkali terjadi adalah siswa yang sudah di nonaktifkan di sekolah, melihat atribut sekolah, dan alumni yang mempunyai masalah lebih dulu dengan sekolah lain sehingga terus menerus menghasut adik kelasnya untuk bersama-sama membalaskan dendamnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan 3 orang siswa di SMK PGRI 2 Sumedang pada tanggal 10 Maret 2023 yang diduga adanya tawuran antar SMK PGRI 2 Sumedang dan SMK Korpri itu tidak murni terjadi tawuran dikarenakan adanya kesalahpahaman salah satu siswa dari dua sekolah tersebut, sehingga berinisiatif membawa oknum dari luar untuk membalaskan dendamnya dan mengakibatkan salah satu siswa dari SMK PGRI 2

Sumedang meninggal. Penyebab terjadinya siswa SMK PGRI 2 Sumedang meninggal itu hanya karena atribut sekolah, yang dari sejak dulu jika ada siswa yang tidak memakai jaket atau sweater keluyuran memperlihatkan atribut sekolah dan melewati wilayah sekolah lain akan berakibat fatal sehingga akan menimbulkan tawuran. Namun demikian, dari studi pendahuluan tersebut, peneliti belum mengetahui masalah-masalah yang seringkali dijadikan alasan untuk tawuran secara komprehensif.

Berdasarkan hasil penelitian literatur, peneliti menemukan satu penelitian yang mengeksplorasi tentang masalah perilaku marah yang menyebabkan kekerasan secara komprehensif. Penelitian literatur tersebut mengemukakan bahwa adanya pengaruh kemampuan pelatihan asertif terhadap siswa untuk mengontrol perilaku marah melalui *anger in*, *anger out*, dan *anger control*. Namun terdapat perbedaan dalam tempat, waktu, karena peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Bukittinggi pada tahun 2015 dan sampel populasi penelitian. Semua latar belakang inilah yang melandasi pentingnya penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelaksanaan Pelatihan Asertif Terhadap Perilaku Marah Pada Remaja” ini dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah pengaruh pelatihan asertif terhadap perilaku marah pada remaja?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif terhadap perilaku marah pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui karakteristik responden
- 2) Untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif terhadap kemampuan mengatasi perilaku marah sebelum dan sesudah intervensi
- 3) Untuk mengetahui seberapa efektif pengaruh pelatihan asertif dalam meningkatkan kemampuan remaja mengendalikan perilaku marah

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan konseptual suatu pengaruh pelaksanaan pelatihan asertif terhadap perilaku marah pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Model yang dikembangkan dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh berbagai pihak dan menjadi standar dalam penelitian bagaimana pengelolaan kesehatan mental dan perilaku marah baik dalam ilmu kesehatan maupun masyarakat.