

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang merujuk dari pubertas awal sampai tahap kedewasaan, biasanya dimulai pada usia 14 tahun pada laki-laki dan usia 12 tahun pada perempuan. Masa remaja memiliki berbagai variasi jika dilihat dari berbagai budaya, namun secara umum diartikan sebagai masa individu mulai lepas dari orang tua (Dewi & Yusri, 2023). Rentang umur dari remaja adalah kisaran 10-19 tahun (Rahmawaty et al., 2022). Sementara itu, Bawono (2023) menjelaskan masa remaja dibagi menjadi tiga fase, yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan yang terjadi dimulai dari awal pubertas hingga tercapainya kematangan, dengan batas usia dan proses transisi yang dapat berbeda sesuai budaya yang kemudian dibagi menjadi remaja awal, remaja madya dan remaja akhir.

b. Pembagian Masa Remaja

Pembagian masa remaja dibagi menjadi tiga perkembangan berdasarkan usianya (Bawono, 2023), antara lain:

1) Remaja Awal

Remaja awal berawal dari usia 12 tahun sampai usia 14 tahun. Pada masa remaja awal remaja mulai melepaskan peran masa kanak-kanak. Remaja berada dalam proses pembentukan jati diri yang khas serta mulai menunjukkan kemandirian dari figur orang tua.

2) Remaja Pertengahan (Madya)

Pada usia 15 tahun hingga 17 tahun remaja akan masuk pada masa remaja pertengahan atau disebut remaja madya. mulai menunjukkan kemampuan mengarahkan diri, mengembangkan kematangan emosional dan perilaku, mulai menentukan tujuan pribadi secara mandiri serta pengelolaan dorongan impulsif.

3) Remaja Akhir

Pada usia 18 tahun sampai 22 tahun remaja akan memasuki masa remaja terakhir yang dikenal masa remaja akhir. Remaja akhir akan dihadapkan dengan fase akhir dalam proses peralihan menuju tanggung jawab dan peran orang dewasa. Remaja akan berusaha mematangkan tujuannya dan mengembangkan *sense of personal identity*.

Pada ketiga masa remaja tersebut, remaja akan mengalami berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya seperti diantaranya terjadi perubahan dan perkembangan fisik, psikologis, kognitif dan sosial (Bachri et al., 2021)

c. Perkembangan pada Remaja

Remaja pada masa remaja madya mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga banyak terjadi perubahan. Mereka tidak lagi berperan sebagai anak-anak, namun belum dapat dianggap berperan sebagai individu yang dewasa yang berpikir matang (Izzani et al., 2024). Pada masa remaja madya akan terjadi perkembangan yang menyebabkan banyak perubahan diantaranya perkembangan fisik, psikologis, dan sosial (Hamidah & Rizal, 2022).

1) Perkembangan fisik

Remaja akan mengalami perkembangan pada fisiknya yang memunculkan banyak perubahan. Perubahan fisik menjadi tanda utama dari pubertas. Beberapa perubahan fisik akan muncul seperti pertumbuhan pada tubuhnya seperti peningkatan tinggi dan berat badan serta fungsi tubuh dan ciri seksual mulai matang. Pertumbuhan tubuh tersebut menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap perkembangan psikologis remaja (Hamidah & Rizal, 2022). Remaja juga akan menunjukkan ciri-ciri perkembangan seks primer dan seks sekunder (Suryana et al., 2022). Beberapa perubahan fisik yang muncul tersebut

menyebabkan remaja mulai memperhatikan penampilannya karena pada masa remaja madya remaja juga mulai tertarik dengan lawan jenis (Hamidah & Rizal, 2022).

2) Pekembangan Psikologis

Perkembangan psikologis yang terjadi pada remaja madya diantaranya upaya menentang peraturan yang remaja anggap membatasi dirinya dalam melakukan kebebasan yang biasanya ditunjukan dengan perilaku menyimpang. Remaja akan cenderung bertindak tanpa memikirkan secara matang serta remaja sering berada dalam kondisi kebingungan akibat kesulitan menentukan sikap antara kepekaan atau ketidakpedulian, kebersamaan atau kesendirian, optimisme atau pesimisme, serta idealisme atau materialisme (Hamidah & Rizal, 2022). Pada perkembangan psikologis remaja mengalami perubahan diantaranya mencakut harga diri dan emosi (Putra & Apsari, 2021).

a) Harga diri. Ketidakmatangan konsep diri pada remaja secara psikologis berdampak pada kemampuan remaja dalam berinteraksi dan bersosialisasi yang mempengaruhi harga diri remaja. Pemahaman remaja akan berkembang agar lebih mengenali siapa dirinya dan apa yang berbeda dengan orang lain (Putra & Apsari, 2021). Peningkatan pemahaman tentang dirinya dan refleksi dirinya akan mendorong remaja merasakan perbedaan antara diri remaja tersebut yang sebenarnya atau

aktual diri dan ideal diri. Kesenjangan antara actual diri dan ideal diri ini akan menyebabkan dampak pada tinggi atau rendahnya harga diri/*self esteem* remaja tersebut (Nabilla et al., 2024).

b) Emosi Remaja bereaksi cepat dan emosial apabila dihadapkan dengan suatu masalah. Emosi yang muncul pada remaja biasanya meledak-ledak dan tidak terkendali, hal tersebut adalah salah satu proses yang akan dialami remaja dalam membentuk identitas diri (Putra & Apsari, 2021). Peran regulasi emosi akan muncul karena dibutuhkan bagi remaja sebagai cara untuk mengatur dan mengelola emosi agar remaja mudah mengendalikan emosi yang didapatkan (Rahmansyah & Affandi, 2023).

3) Perkembangan Sosial

Masa remaja madya, remaja akan membutuhkan teman sebaya, senang apabila lingkungannya mengakuinya. Di satu sisi akan muncul perasaan kebebasan diri mereka dari aturan keluarga dan membentuk identitas personal yang berdiri sendiri, terlepas dari pengaruh langsung orang tua, tetapi dalam prosesnya penuh dengan ambivalensi dari sisi remaja itu sendiri ataupun dari sisi orang tua. Remaja memiliki dorongan untuk menjadi dewasa dan lepas dari kendali orang tua, namun sering kali muncul ketakutan saat dihadapkan pada pemahaman dan penerimaan tanggung jawab

yang menyertai kemandirian (Hamidah & Rizal, 2022). Pada perkembangan lingkungan sosialnya, remaja madya juga dituntut untuk menyesuaikan diri dalam menjalin relasi dengan lawan jenis, yang sebelumnya belum pernah dialami, serta beradaptasi dengan individu dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah (Harahap et al., 2023).

2. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Tindakan atau perilaku yang ditujukan untuk menyakiti atau merusak, baik secara fisik, psikologis, maupun terhadap benda di sekitarnya merupakan perilaku agresif (Khaira, 2022). Perilaku agresif dapat dipahami sebagai upaya individu maupun kelompok dalam melampiaskan perasaan negatif melalui tindakan yang berpotensi menimbulkan penderitaan fisik atau verbal pada orang lain. Perilaku agresif itu sendiri merupakan bentuk perilaku merugikan orang lain dan memiliki unsur niat atau kesengajaan (Meydiningrum & Darminto, 2022).

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan perilaku agresif adalah suatu bentuk perilaku yang secara sadar ditujukan untuk menyakiti individu lain, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun psikologis yang berasal dari dorongan internal maupun sebagai reaksi terhadap kondisi eksternal. Perilaku agresif terdiri dai

berbagai macam seperti perilaku agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan.

b. Aspek-Aspek Perilaku Agresif

Perilaku agresif terdiri dari berbagai aspek yang berlandaskan dimensi dasar yaitu motorik, afektif serta kognitif. Aspek dari perilaku agresif tersebut diantaranya agresif fisik, agresif verbal, kemarahan dan permusuhan (Aziz et al., 2022).

1) Agresif Fisik (*Physical Aggression*)

Agresivitas fisik merujuk pada tindakan yang disengaja untuk mencederai individu lain secara langsung melalui kontak tubuh, seperti memukul, mencubit, menendang, mendorong, atau melempar objek.

2) Agresif Verbal (*Verbal Aggression*)

Agresif verbal adalah bentuk agresif yang dilakukan dengan niat melukai orang lain dengan verbalnya seperti makian, membantah, teriak, menghina, kata-kata kasar dan lainnya.

3) Kemarahan (*Anger*)

Kemarahan merupakan bentuk agresivitas laten yang tertanam dalam emosi seseorang terhadap individu lain, namun dapat tercermin melalui tindakan yang bersifat menyakiti atau membahayakan.

4) Permusuhan (*Hosility*)

Permusuhan merupakan salah satu manifestasi perilaku

agresif yang bersifat tersembunyi (tidak tampak secara langsung), dan diekspresikan melalui sikap atau perasaan negatif terhadap individu lain. Sikap ini umumnya berakar dari emosi tertentu, seperti rasa tidak suka yang mencakup dendam, kecemburuan, dan iri hati, maupun kecurigaan yang ditandai dengan ketidakpercayaan, kekhawatiran, serta kecenderungan memproyeksikan perasaan negatif atau permusuhan terhadap orang lain.

c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif

Menurut Anggraini (2023) munculnya perilaku agresif dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain aspek biologis, kondisi psikologis, lingkungan sosial, serta paparan media dan teknologi.

1) Faktor Biologis;

Studi sebelumnya mengindikasikan adanya hubungan antara faktor biologis dan kemunculan perilaku agresif. Faktor-faktor tersebut mencakup perspektif evolusioner yang menyatakan bahwa perilaku agresif dapat menjadi mekanisme bertahan hidup, serta meliputi aspek genetik, neurobiologis, dan perubahan hormonal yang berperan dalam memengaruhi munculnya perilaku agresif.

2) Faktor Psikologis;

Faktor-faktor psikologis turut berkontribusi terhadap munculnya perilaku agresif. Faktor-faktor tersebut mencakup

tingkat kecerdasan emosional, kemampuan regulasi emosi yang rendah, serta harga diri yang rendah. Selain itu, impulsivitas, lemahnya kemampuan pengendalian diri, tingginya tingkat stres, pengalaman masa kanak-kanak yang negatif, pola pengasuhan yang kurang adaptif, serta pengalaman traumatis juga berperan dalam meningkatkan kecenderungan perilaku agresif. Aspek psikologis yang berkaitan dengan perilaku agresif mencakup rendahnya harga diri serta regulasi emosi yang buruk (Fitriani et al., 2021).

Harga diri yang rendah merupakan alih satu aspek psikologis yang berkontribusi terhadap kecenderungan munculnya perilaku agresif. Individu dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung memiliki kesulitan dalam menghargai kemampuan diri sendiri dan cenderung memandang diri secara negative sehingga dapat memicu munculnya perilaku agresif yang berpotensi mengganggu orang lain. (Oktafia & Rahayu, 2024).

Peran regulasi emosi pada remaja juga menjadi faktor penyebab perilaku agresif pada remaja.

Perkembangan emosi yang belum sepenuhnya matang juga menyebabkan remaja kerap mengalami kesulitan dalam membedakan antara emosi positif dan negatif. Kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara adaptif sangat bergantung pada tingkat regulasi emosi yang dimiliki. Remaja dengan

kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung mampu mengendalikan respons emosionalnya, sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat memicu dominasi emosi negatif, seperti kemarahan, yang berpotensi berperilaku agresif. (Yunalia & Suharto, 2020)

3) Faktor Lingkungan Sosial;

Lingkungan memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perkembangan kepribadian individu. Lingkungan sosial, yang mencakup keluarga, teman sebaya, sekolah, dan masyarakat, turut memengaruhi kecenderungan individu dalam menunjukkan perilaku agresif. Eksposur terhadap kekerasan di lingkungan, pola asuh yang maladaptif, konflik dalam hubungan interpersonal, tekanan sosial, serta lemahnya norma sosial yang mendukung perilaku prososial dapat memperbesar kemungkinan terjadinya perilaku agresif. Contoh konkret dari kondisi tersebut antara lain ejekan dari teman sebaya, disfungsi keluarga, dan lingkungan sekolah yang kurang kondusif.

4) Faktor Media dan Teknologi;

Informasi yang diakses melalui internet dan media massa menjadi salah satu faktor utama yang turut berperan dalam meningkatnya kecenderungan perilaku agresif pada remaja. Paparan remaja terhadap konten media yang mengandung kekerasan baik melalui tayangan audiovisual maupun permainan

video yang bersifat agresif serta pemanfaatan teknologi digital untuk tindakan intimidasi atau pelecehan daring (*cyberbullying*), berpotensi meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif.

3. Harga Diri

a. Pengertian Harga Diri

Harga diri dapat didefinisikan sebagai penilaian subjektif yang dilakukan individu terhadap nilai dan kelayakan dirinya. Penilaian ini, yang bisa bersifat positif atau negatif, merupakan hasil dari proses interaksi sosial, di mana persepsi individu dipengaruhi secara signifikan oleh sikap, penerimaan atau penghargaan serta perlakuan yang ia terima dari lingkungan sekitarnya (A. Wulandari & Wijayanti, 2023). Harga diri berperan sebagai fondasi dalam membentuk kesejahteraan dan kebahagiaan individu, karena merupakan komponen esensial dari konsep diri. Nilai ini mencerminkan orientasi positif atau negatif individu terhadap dirinya, serta merupakan hasil dari internalisasi penilaian terhadap diri sendiri (Oktafia & Rahayu, 2024).

Kesimpulannya harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang tercermin dalam sikap penerimaan atau penolakan, serta dipengaruhi oleh interaksi sosial dan perlakuan orang lain, sehingga membentuk keyakinan individu mengenai kemampuan, keberhasilan, dan keberhargaan dirinya.

b. Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri remaja

(Cantika et al., 2024), antara lain:

1) Penerimaan atau penghinaan terhadap diri.

Individu yang memandang dirinya bernilai cenderung memiliki evaluasi diri yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki pandangan serupa. Remaja dengan tingkat harga diri yang tinggi mampu menghargai diri sendiri, menerima identitas pribadi, menghindari perasaan inferior, serta secara realistik menyadari keterbatasan sambil terus berupaya mengembangkan diri dan mewujudkan potensi yang dimiliki..

2) Kepemimpinan atau popularitas.

Penilaian terhadap nilai diri seseorang terbentuk ketika individu berupaya menyesuaikan diri dengan ekspektasi yang ditetapkan oleh lingkungan sosialnya, yang pada akhirnya mencerminkan kapasitas individu tersebut dalam membedakan dirinya dari orang lain di lingkungan yang sama. Dalam situasi kompetitif, individu menegaskan harga diri melalui pengaruh dan popularitas yang dicapai, sehingga memungkinkan terbentuknya pemahaman diri yang lebih mendalam yang mendorong mereka untuk merangkul peran kepemimpinan atau memilih menghindari persaingan.

3) Keluarga dan orang tua.

Keluarga, khususnya orang tua, memiliki dampak krusial terhadap pembentukan harga diri karena mereka berperan sebagai

model dalam proses pembelajaran sosial di tahap awal kehidupan.

Selain itu, rasa penghargaan yang diterima individu dalam lingkungan keluarga merupakan elemen vital yang secara langsung memengaruhi nilai diri mereka.

4) Keterbukaan dan kecemasan.

Penerimaan dan penghargaan dari lingkungan mendorong individu untuk mengadopsi keyakinan, nilai, sikap, dan moral yang berlaku, sedangkan penolakan sosial dapat menimbulkan kekecewaan dan menghambat keterbukaan terhadap pengaruh eksternal.

c. Aspek-Aspek Harga Diri

Self-esteem atau harga diri terdiri dari beberapa aspek (Nabilla et al., 2024), diantaranya:

- 1) Aspek penerimaan diri, berkaitan dengan cara individu mengevaluasi kondisi dirinya, baik dari segi fisik, sifat, maupun kemampuan yang dimilikinya.
- 2) Aspek penghormatan diri, berkaitan dengan sejauh mana individu memberikan apresiasi terhadap kemampuan yang dimiliki serta pencapaian yang telah diraih.

d. Karakteristik Harga Diri

Karakteristik individu berdasarkan harga diri dapat dibedakan menjadi 2 (Thiro et al., 2021) antara lain:

1) Karakteristik Harga Diri Tinggi

Individu dengan harga diri tinggi umumnya menunjukkan karakteristik berupa sikap aktif, kemampuan mengekspresikan diri secara efektif, keberhasilan dalam bidang akademik maupun sosial, keterbukaan terhadap kritik, serta kepercayaan terhadap persepsi dan respons diri sendiri, tidak berpusat pada diri sendiri, memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan kecakapannya, tidak mudah terpengaruh oleh penilaian positif maupun negatif dari orang lain terhadap kepribadiannya, serta cenderung lebih adaptif dalam menghadapi lingkungan yang tidak menentu, mampu menciptakan kondisi yang terkait dengan tantangan, namun tetap mempertahankan tingkat kecemasan yang rendah serta menunjukkan mekanisme pertahanan diri yang seimbang.

2) Karakteristik Harga Diri Rendah

Individu dengan harga diri rendah cenderung mengalami perasaan inferior, memiliki ketakutan akan kegagalan dalam menjalin hubungan sosial, serta tampak menunjukkan sikap pesimis dan keputusasaan, cenderung merasa terasing, kesulitan dalam mengekspresikan diri, sangat bergantung pada lingkungan, menunjukkan ketidakstabilan dalam perilaku, cenderung mengikuti lingkungan secara pasif, dan mudah mengakui kesalahan meskipun belum tentu relevan.

4. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi dipahami sebagai suatu proses yang melibatkan pengambilan inisiatif, pemeliharaan, serta pengaturan atau modifikasi respons emosional guna mendukung pencapaian tujuan individu dan menunjang fungsi sosial yang adaptif (Lutfianawati et al., 2023). Regulasi emosi dapat diartikan sebagai proses internal yang melibatkan pemantauan, evaluasi, dan modifikasi respons emosional untuk memastikan bahwa ekspresi emosi tetap terkendali dan tidak mendominasi cara individu bertindak atau berpikir (Josefanny & Sanjaya, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan memodulasi emosinya secara efektif guna mencapai tujuan pribadi serta menjalankan fungsi sosial secara adaptif.

b. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi cara individu meregulasi emosinya (Pamungkas et al., 2024), antara lain:

1) Usia

Usia menjadi salah satu faktor signifikan dalam regulasi emosi, di mana peningkatan usia umumnya disertai dengan kemampuan individu yang lebih baik dalam mengelola dan mengendalikan emosinya. Masa remaja merupakan periode krusial

dalam perkembangan emosi yang memainkan peran penting dalam keseluruhan proses pertumbuhan individu. Perkembangan emosi yang belum matang pada remaja sering kali mengakibatkan kesulitan membedakan stimulus yang bersifat positif dan negatif.

2) Jenis Kelamin

Secara biologis dan psikologis, terdapat disparitas kemampuan dalam regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh peran sosio emosional yang dibebankan kepada perempuan, yang sering kali menunjukkan kompetensi sosio-emosional yang lebih matang, terutama dalam hal pengaturan diri dan keterampilan sosial.

3) Pendidikan

Pendidikan dipandang sebagai sarana penting dalam membekali individu untuk mengatur emosi, di mana individu dengan latar belakang pendidikan yang baik cenderung lebih terampil dalam mengelola emosi akibat terbiasa menghadapi berbagai situasi emosional selama proses pembelajaran.

4) Pola Asuh

Regulasi emosi individu juga dipengaruhi oleh hubungan dengan orang tua melalui pola pengasuhan yang diterapkan. Keluarga merupakan lingkungan awal yang membentuk proses perkembangan pengelolaan emosi melalui interaksi yang terjadi di dalamnya.

5) Sifat Kepribadian

Karakteristik kepribadian berperan sebagai faktor penentu dalam kemampuan individu meregulasi emosi, karena sifat-sifat kepribadian mencerminkan pola pemahaman yang memengaruhi cara individu menafsirkan dan merespons situasi yang melibatkan dirinya.

c. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi terbagi dalam dua aspek (Andriyani, 2023), yaitu:

- 1) *Cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) adalah strategi regulasi emosi yang adaptif dilakukan melalui re-interpretasi kognitif, yakni dengan meninjau kembali peristiwa pemicu stres dari sudut pandang yang berbeda guna mengurangi intensitas emosi negatif. Sebagai contoh, individu yang merasa gugup saat wawancara kerja dapat merasionalisasi situasi tersebut sebagai peluang untuk mengenal perusahaan lebih jauh, sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan.
- 2) *Expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah strategi pengendalian emosi yang bertujuan untuk menahan ekspresi emosional secara lahiriah, dengan menekan tampilan eksternal dari emosi yang sedang dirasakan. Strategi ini, seperti tersenyum saat merasa cemas atau menjaga ekspresi wajah tetap netral untuk menyembunyikan kekecewaan, termasuk dalam kategori strategi

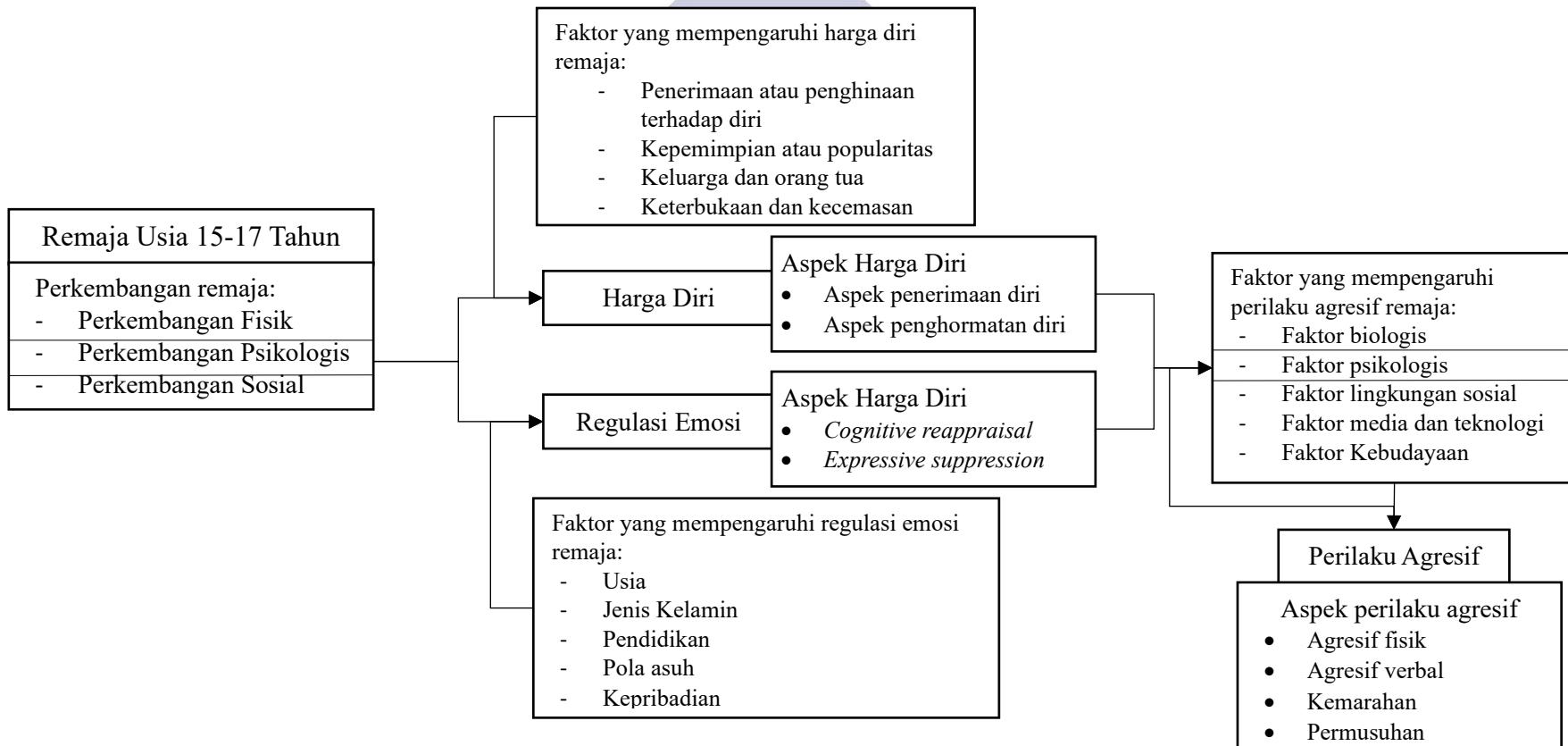
yang berfokus pada respons, karena dilakukan setelah emosi muncul.

d. Karakteristik Regulasi Emosi

Karakteristik yang mencerminkan individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik (Pamungkas et al., 2024), yaitu:

- 1) Mampu mengendalikan diri secara efektif, termasuk dalam mengelola emosi serta dorongan negatif, disertai dengan persepsi positif terhadap diri sendiri.
- 2) Memiliki kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal yang harmonis, memungkinkan individu untuk mengekspresikan dan memahami emosi secara timbal balik dengan efektif..
- 3) Mampu mengekspresikan emosi secara tepat dan proporsional tanpa menimbulkan konflik dalam interaksi sosial.
- 4) Menunjukkan kehati-hatian dalam bertindak maupun berbicara guna menghindari dampak negatif dalam interaksi sosial.
- 5) Memiliki tingkat adaptabilitas yang tinggi, ditandai dengan kemampuan untuk bersikap fleksibel dan menyesuaikan diri secara efektif terhadap berbagai perubahan dan tantangan.
- 6) Memiliki tingkat toleransi yang tinggi terhadap frustrasi,
- 7) Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitarnya.
- 8) Menunjukkan penurunan tingkat kesepian dan kecemasan dalam interaksi sosial.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Hamidah & Rizal, 2022; Putra & Apsari, 2021; Meydiningrum & Darminto, 2022; Khaira, 2022; Anggraini et al., 2023; Wulandari & Wijayanti, 2023; Cantika et al., 2024; Nabilla et al., 2024; Josefanny & Sanjaya, 2021; Martini, 2023; Andriyani, 2023)