

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana seseorang mulai mencari jati diri, membentuk kepribadian serta mengembangkan nilai-nilai dan prinsip hidupnya (Sinurat et al., 2025). Menurut Erikson (1968), masa remaja berada pada tahap perkembangan psikososial *identity versus role confusion*, di mana individu berusaha menemukan jati diri dan arah hidupnya. Dalam proses tersebut, remaja mulai mengembangkan kemandirian, membentuk nilai-nilai pribadi, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial (Erikson, 1968). Perubahan yang pesat ini sering kali menimbulkan ketegangan emosional dan kebingungan peran (Erikson, 1968). Menurut Hurlock (1999), masa remaja juga merupakan periode yang rawan karena adanya dorongan kuat untuk memperoleh pengakuan sosial, sementara kemampuan pengendalian diri dan pengambilan keputusan masih dalam tahap perkembangan. Berbagai tekanan dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun teman sebaya dapat memunculkan beragam perilaku negatif pada remaja, seperti kenakalan remaja, perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, agresivitas fisik, hingga agresi verbal. Di antara berbagai bentuk perilaku negatif tersebut, agresi verbal menjadi fokus dalam penelitian ini karena merupakan bentuk perilaku agresif yang paling umum namun kerap diabaikan, sebab tidak meninggalkan dampak fisik yang

kasat mata (Topayung et al., 2025). Akibatnya, remaja sering kali bertindak berdasarkan dorongan emosional dibandingkan pertimbangan rasional, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif, baik secara verbal maupun nonverbal (Zulfikar et al., 2023).

Agresi verbal merupakan serangan terhadap konsep diri orang lain, atau posisi seseorang dalam sebuah topik pembicaraan, yang bertujuan untuk menyakiti secara psikologis agar orang tersebut tidak disukai (Infante dan Wigley, dalam Abdullah dkk., 2021). Dampak agresi verbal tidak bisa dipandang ringan karena memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan sosial korban. Meskipun tidak menimbulkan luka fisik, agresi verbal dapat menurunkan harga diri, memicu gangguan kecemasan dan depresi, serta menimbulkan perasaan tidak aman dalam lingkungan sosial korban (Berk, 2018). Selain itu, korban agresi verbal, terutama anak-anak dan remaja, seringkali menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, sehingga menghambat perkembangan emosi dan keterampilan sosial mereka dalam jangka panjang. Dampak konteks akademik, perilaku ini turut berdampak pada menurunnya prestasi belajar, memburuknya hubungan sosial antar siswa, serta munculnya gangguan emosional yang apabila dibiarkan dapat bertahan hingga usia dewasa (Rahmat et al., 2024).

Secara nasional, UNICEF Indonesia (2015) mencatat bahwa sebanyak 40 persen remaja di Indonesia pernah mengalami perundungan di sekolah, dan bentuk yang paling dominan adalah *verbal bullying*. Data Federasi Serikat

Guru Indonesia (FSGI) menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat 30 kasus perundungan di satuan pendidikan, dan 50% di antaranya terjadi di jenjang SMP menjadikan SMP sebagai jenjang dengan kasus perundungan tertinggi (Noya, Taihuttu, & Kiriwenno, 2024). Pada konteks yang lebih dekat, penelitian Yuhbaba, Budiman, dan Suswati (2023) terhadap remaja di Kabupaten Jember menemukan bahwa 46,4% responden menunjukkan perilaku agresif verbal, menjadikannya jenis agresif yang paling dominan dibandingkan agresif fisik (29,6%), kemarahan (12,8%), maupun permusuhan (11,2%) (Yuhbaba et al., 2023). Fenomena ini semakin mudah muncul pada masa remaja, karena pada tahap perkembangan tersebut bagian otak yang berperan mengendalikan emosi dan mengambil keputusan (*prefrontal cortex*) belum berkembang secara optimal (Steinberg, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa remaja di SMPN 12 Jember, terdapat fenomena interaksi verbal yang cukup menonjol dalam pergaulan sehari-hari, khususnya dalam bentuk menggoda (*teasing*) dan ejekan (*ridicule*) menurut klasifikasi Infante dan Wigley (1986). Para siswa mengungkapkan bahwa kebiasaan saling mengejek dan bercanda telah menjadi bagian yang lazim dalam pergaulan mereka. Salah satu siswa menyatakan, “Kalau sama teman laki-laki, ejekan itu biasa, nggak terlalu bikin marah, malah kadang bikin ketawa bareng” (SF). Pernyataan ini menunjukkan bahwa *teasing* sering kali muncul sebagai sindiran bercanda yang tidak dilandasi niat untuk menyakiti, sehingga tidak memenuhi syarat agresivitas verbal.

Mayoritas siswa memang menganggap candaan dan ejekan tersebut wajar, terutama di antara teman laki-laki, dan sering kali diterima tanpa perasaan tersinggung yang berarti. Namun, terdapat pula situasi di mana ejekan melewati batas dan secara sengaja menyentuh hal-hal pribadi atau nama orang tua. Bentuk *ridicule* semacam ini sudah mengandung niat untuk memperolok dan menyakiti secara terang-terangan, sehingga memenuhi kriteria agresivitas verbal. Salah satu siswa mengungkapkan, “Kadang kalau sudah nyakitin, aku bilang ke teman biar dia ngerti, jadi nggak terus-terusan sakit hati” (NS). Respons seperti ini menunjukkan bahwa ketika niat menyakiti sudah terasa, siswa cenderung mengungkapkan perasaan atau meminta klarifikasi.

Dengan demikian, fenomena yang muncul di kalangan siswa tidak semuanya dapat dikategorikan sebagai agresivitas verbal. Hanya interaksi yang secara sengaja bertujuan menyakiti (baik melalui *ridicule* maupun bentuk verbal lainnya) yang memenuhi syarat agresivitas verbal menurut Infante dan Wigley (1986). Sementara teasing yang bersifat candaan semata dan tidak dilandasi niat menyakiti lebih tepat dipandang sebagai ekspresi sosial yang normal dalam pergaulan remaja, meski tetap berpotensi menimbulkan dampak emosional bagi individu yang lebih sensitif.

Selain itu, perilaku bercanda dan mengejek tampak lebih dominan di antara teman laki-laki dibandingkan teman perempuan, yang cenderung dihadapi dengan sikap lebih hati-hati. Beberapa siswa juga pernah mengalami pemanggilan ke ruang Bimbingan Konseling karena masalah keterlambatan atau konflik kecil dengan teman. Salah satu siswa menyebutkan, “Kalau ada

masalah sama teman, biasanya guru BK bantu mediasi, jadi nggak sampai berlarut-larut” (MD). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar interaksi verbal dianggap wajar, sekolah tetap menetapkan batasan agar tidak berkembang menjadi konflik yang lebih serius.

Dinamika agresivitas verbal yang muncul dalam fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif teoritis. Pertama, sesuai dengan Verbal Aggressiveness Theory (Infante & Wigley, 1986), ejekan yang bertujuan menyakiti (ridicule) merupakan serangan terhadap konsep diri lawan bicara, sementara teasing yang bersifat candaan semata tidak selalu memenuhi kriteria tersebut. Kedua, dalam kerangka General Aggression Model (Anderson & Bushman, 2002), regulasi emosi berperan sebagai faktor personal yang memengaruhi bagaimana siswa memproses input situasional (misalnya ejekan teman) dan menentukan apakah respons yang muncul berupa agresivitas verbal atau tidak. Ketiga, perspektif *Frustration Aggression Theory* (Dollard dkk.; Berkowitz, 1989) melihat agresivitas verbal sebagai salah satu bentuk pelampiasan ketika siswa mengalami frustrasi, sedangkan *Social Learning Theory* menekankan bahwa perilaku mengejek dapat dipelajari dari lingkungan dan diperkuat oleh konsekuensi sosial yang diterima, misalnya tertawa bersama atau penerimaan kelompok.

Dengan demikian, pola agresivitas verbal di SMPN 12 Jember tidak semata-mata merupakan kebiasaan sosial, melainkan juga dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam meregulasi emosi sebagai salah satu faktor personal dalam *General Aggression Model*. Kemampuan regulasi emosi ini menjadi

penting untuk dipahami lebih lanjut karena dapat menentukan apakah interaksi verbal yang terjadi tetap berada dalam batas candaan atau berkembang menjadi agresivitas verbal yang merugikan.

Menurut Tola, 2018 dan Geandra Ferdiansa & Neviyarni S. 2020 (Hafizhah et al., 2024) Faktor yang memengaruhi agresi verbal dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek biologis dan psikologis dalam diri individu yang dapat memicu munculnya perilaku agresif. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan yang turut membentuk dan memengaruhi perilaku agresivitas seseorang. Perilaku agresif juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kemungkinan siswa lain meniru perilaku tersebut sehingga agresivitas dapat berkembang di lingkungan sekitar. Yuspendi (2020) (Hafizhah, 2024) juga mengatakan dampak buruk dari perilaku agresif, termasuk kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan.

Oleh karena itu, penting untuk menganalisis aspek psikologis yang dapat mengurangi *aggressive verbal*, seperti pengendalian diri (*self-control*), konsep diri positif, empati, serta kepercayaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri dan konsep diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi dan menghindari perilaku agresif secara *verbal*, sehingga intervensi psikologis seperti pelatihan pengendalian diri, penguatan harga diri, dan pengembangan empati sangat diperlukan untuk mencegah dan mengurangi agresi *verbal* di berbagai lingkungan

Pada masa perkembangan siswa, terutama ketika mereka memasuki fase menuju dewasa, perubahan emosional yang cukup besar sering muncul akibat dinamika biologis, psikologis, dan sosial yang mereka hadapi. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong keterlibatan mereka dalam perilaku agresif verbal, baik sebagai pelaku maupun sebagai korban. Perilaku *aggressive verbal* muncul ketika remaja mengekspresikan ketegangan atau dorongan internalnya melalui kata-kata yang menyakitkan, komentar merendahkan, atau nada bicara yang mengintimidasi. Bentuk agresi ini sering menjadi saluran cepat untuk meluapkan tekanan yang tidak tersampaikan lewat cara lain, sehingga konflik mudah membesar hanya karena respons verbal yang impulsif. *Aggressive verbal* tidak hanya menciptakan jarak sosial, tetapi juga dapat memperburuk hubungan antar teman sebaya karena setiap kata yang terlontar membawa potensi memicu pertikaian baru. Dalam konteks tersebut, kemampuan regulasi emosi memegang peran penting karena menjadi dasar bagi siswa untuk memahami perasaan, menghadapi tekanan, serta merespons berbagai situasi sosial dengan lebih adaptif dan sehat (Dari et al., 2025). Menurut Thompson (1994), regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Individu yang mampu mengontrol emosinya secara positif cenderung dapat mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih adaptif sehingga dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik. Gross dan Thompson (2007) menambahkan bahwa regulasi emosi melibatkan proses-

proses yang dapat bersifat otomatis atau terkontrol, disadari atau tidak disadari, dan dapat mempengaruhi berbagai aspek emosi seperti intensitas, durasi, dan respons terhadap emosi tersebut. Adapun faktor - faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya yaitu (Kartika, 2021) Hubungan Antara Orangtua dan Anak, Umur dan Jenis Kelamin dan Hubungan Interpersonal.

Hasil penelitian dalam Salsabila Nur Annisa et al., 2025 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *aggressive verbal* pada siswa SMA. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini bersifat negatif dan signifikan, dengan koefisien korelasi sebesar -0,485 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini berarti semakin baik kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengelola emosinya, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan agresivitas *verbal*. Sebaliknya, siswa yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku agresif secara *verbal*.

Urgensi penelitian ini terletak pada dampak *aggressive verbal* yang sering kali dianggap sepele, namun berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, menurunkan harga diri, serta mengganggu hubungan sosial antar siswa. Di lingkungan sekolah menengah pertama, perilaku saling mengejek, menyerang karakter, maupun memberikan isyarat nonverbal yang merendahkan kerap muncul dan dinormalisasi sebagai bagian dari candaan. Padahal, dampaknya dapat bertahan dan memengaruhi perkembangan emosional serta sosial remaja.

Fenomena *aggressive verbal* di SMPN 12 Jember tampak dalam bentuk komentar negatif yang menyinggung sifat, kepribadian, maupun identitas pribadi teman sebaya. Perilaku tersebut sering disampaikan dengan dalih bercanda, sehingga tidak disadari sebagai bentuk agresi. Kondisi ini menunjukkan bahwa *aggressive verbal* telah menjadi pola interaksi yang perlu mendapat perhatian, terutama pada fase remaja awal yang masih sangat dipengaruhi oleh dinamika kelompok teman sebaya.

Berbagai penelitian terdahulu secara konsisten menemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dan agresivitas verbal, seperti penelitian Salsabila Nur Annisa dkk. (2025) pada siswa SMA, serta penelitian Teniwut dan Widianoro (2024), Kurniawati, Situmorang, dan Urbayatun (2022), maupun Anggraini dan Desiningrum (2018). Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMA atau mahasiswa yang secara perkembangan sudah relatif lebih matang. Sementara itu, kajian pada siswa SMP sebagai remaja awal masih terbatas, padahal pada fase ini kontrol diri dan kemampuan mengelola emosi masih dalam proses pembentukan, serta tekanan sosial dari teman sebaya sangat kuat. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai dinamika *aggressive verbal* pada konteks remaja awal di jenjang sekolah menengah pertama.

Keaslian penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap *aggressive verbal* sebagai bentuk agresi yang sering dinormalisasi dalam interaksi sehari-hari siswa SMP, serta dilakukan pada konteks remaja awal di Jember. Fokus tersebut diharapkan dapat memperkaya pemahaman empiris mengenai

fenomena *aggressive verbal* pada fase perkembangan yang masih rentan, sekaligus menjadi dasar bagi penyusunan intervensi bimbingan yang lebih tepat sasaran di lingkungan sekolah menengah pertama.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan penelitian sebelumnya, tetapi juga mengisi kekosongan kajian yang belum banyak menyoroti hubungan antara regulasi emosi dan *aggressive verbal* pada remaja awal. Keaslian penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan dan pendidikan, serta menjadi dasar bagi pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan orang tua dalam merancang program bimbingan dan intervensi yang lebih tepat sasaran guna mencegah dan menekan perilaku agresif verbal pada siswa SMP.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *aggressive verbal* di smpn 12 jember?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *aggressive verbal* pada siswa remaja di SMPN 12 Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Teoritis

Dari segi ilmiah, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan *aggressive verbal* pada siswa remaja di SMPN 12 Jember.

2. Bagi Praktisi

a. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan, program, atau kegiatan yang berfokus pada pencegahan serta penanganan mengenai regulasi emosi dan *aggressive verbal* di lingkungan pendidikan. Selain itu, temuan ini juga dapat membantu menciptakan sekolah yang lebih positif dan mendukung emosional peserta didik.

b. Bagi Akademisi

Dapat sebagai acuan terkait dengan regulasi emosi dan *aggressive verbal* pada siswa remaja di SMPN 12 Jember.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengkaji lebih dalam hubungan antara regulasi emosi dan *aggressive verbal* dengan menambahkan variabel, metode yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih luas.

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah penjelasan dari beberapa penelitian terdahulu yang menjadi pedoman dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. Penelitian Salsabila Nur Annisa & Aisyah, dll (2025) meneliti hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresivitas *verbal* pada siswa SMA di Palembang. Penelitian ini melibatkan 100 siswa X dan XI dengan metode kuantitatif korelasional dan menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresivitas *verbal*. Hasil ini mempertegas pentingnya regulasi emosi dalam menurunkan perilaku agresif *verbal* pada remaja. Akan tetapi, penelitian tersebut memiliki keterbatasan karena dilakukan pada siswa SMA, yang secara perkembangan berada pada fase akhir remaja, serta subjek penelitian hanya berasal dari satu sekolah di Palembang. Penelitian saya mempunyai perbedaan karena mengambil konteks siswa SMP yang berada pada fase remaja awal, di mana regulasi emosi masih dalam tahap perkembangan yang lebih labil, sehingga hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru yang lebih relevan dengan kebutuhan pendidikan di jenjang menengah pertama.
2. Penelitian oleh Teniwut dan Widianoro (2024) meneliti hubungan regulasi emosi dengan agresivitas pada mahasiswa asal Maluku di Yogyakarta. Hasil penelitian mereka juga menunjukkan hubungan negatif signifikan dimana semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa semakin rendah tingkat agresivitas mereka. Akan tetapi penelitian ini terbatas pada konteks mahasiswa perantau dengan latar belakang budaya Maluku, sehingga hasil

penelitian sangat dipengaruhi oleh faktor budaya dan belum dapat mewakili remaja secara umum. Penelitian saya berbeda karena meneliti siswa SMP yang homogen secara budaya dan masih berada dalam fase perkembangan emosi yang lebih dini. Fokus pada agresi *verbal* juga memberikan sudut pandang yang lebih spesifik dibandingkan penelitian sebelumnya yang menyoroti agresivitas secara umum.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati, Situmorang dan Urbayatun (2022) bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku agresif pada siswa SMA di Yogyakarta. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan siswa sebagai responden, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku agresif. Semakin tinggi regulasi emosi siswa, semakin rendah tingkat perilaku agresif yang mereka tampilkan. Batasan penelitian ini terletak pada fokus subjek yang merupakan siswa SMA, yakni remaja akhir yang telah memiliki perkembangan kognitif dan emosi lebih matang dibanding remaja SMP. Selain itu, variabel yang digunakan adalah agresivitas secara umum bukan agresi *verbal* secara khusus. Sementara perbedaan dengan penelitian saya ini karena berfokus pada siswa SMP yang masih berada dalam fase perkembangan emosi awal, serta menitikberatkan pada agresi *verbal*. Dengan demikian penelitian saya original dalam memberikan mengenai hubungan regulasi emosi dan *aggressive verbal* pada remaja yang lebih muda.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Desiningrum (2018)

Menyoroti hubungan antara regulasi emosi dengan intensitasi agresivitas *verbal* instrumental pada suku Batak yang tergabung dalam ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. Dengan melibatkan 103 responden, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan menghasilkan temuan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif secara signifikan dengan intensi agresivitas *verbal* instrumental. Artinya semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan agresi *verbal* instrumental. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada kelompok mahasiswa dengan latar belakang budaya tertentu, yaitu suku Batak, sehingga hasilnya sulit digeneralisasikan pada remaja dengan latar belakang lain. Selain itu variabel yang dikaji lebih menekankan pada agresi *verbal* instrumental, bukan agresi *verbal* secara umum. Perbedaan dengan penelitian saya yang berfokus pada siswa SMP sebagai awal, agresi *verbal* secara umum sebagai variabel terikat, serta dilakukan di Jember, maka penelitian ini diharapkan mampu mengisi kekosongan kajian yang belum banyak menyentuh konteks remaja awal di tingkat pendidikan menengah pertama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu telah konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan agresivitas. Namun, mayoritas penelitian dilakukan pada mahasiswa atau siswa SMA/SMK, dengan konteks usia yang berbeda dari remaja awal. Oleh karena

itu, penelitian ini memiliki keaslian dalam hal subjek penelitian yaitu siswa SMP di Jember serta fokus pada *aggressive verbal* sebagai bentuk agresi yang sering muncul dan dinormalisasi dalam interaksi sehari-hari. Keaslian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan upaya preventif di lingkungan sekolah, khususnya dalam merancang program bimbingan dan intervensi yang bertujuan mencegah serta menekan perilaku *aggressive verbal* pada remaja awal.

