

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa dan pencarian jati diri (Rumini dan Sundari, 2004). Santrock (2003) remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, sosial emosional. Monks, dkk (2006) remaja ada diantara anak dan orang dewasa, mereka masih harus menemukan tempat dalam masyarakat. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun . Rumini & Sundari (2004) menyampaikan dalam hidup bermasyarakat remaja dituntut bersosialisasi, harus sanggup menyesuaikan diri terhadap sekelilingnya. Remaja yang menjadi korban *bully* karena ketidaksiapan korban dalam menanggapi reaksi sosial yang berakibat pada kesulitan *coping* dan penyesuaian diri (Jonzon dan Lindbland dalam Ahla, 2017).

Bullying adalah perilaku serangan, kasar, jahat, menghina atau mengintimidasi yang terjadi lebih dari satu kali (Quigg, 2011). Pendapat lain menurut Sejiwa (Zakiyah dkk, 2017) *bullying* adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Rigby (Halimah dkk, 2015) mengemukakan bahwa orang yang menjadi

korban *bullying* akan merasa terganggu secara psikologis, seperti gugup, cemas, kurang tidur, takut, tidak mau melakukan apapun, membenci sekolah dan merasa stres setiap pagi ketika harus ke sekolah. Adapun secara fisik akan terlihat anak mengeluh sakit di bagian tertentu seperti di kepala, lutut, kaki, atau bahu, bahkan bisa sampai demam dan muntah. Menurut pendapat lain, Byrne (Haynie dkk, 2001) korban *bullying* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, depresi, cemas, takut akan situasi baru dan kurang bisa menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar. Sejiwa (Budiman & Asriyadi, 2021) menjelaskan bahwa dampak *bullying* akan menghambat anak dalam mengaktualisasi dirinya karena perilaku *bullying* tidak akan memberi rasa aman dan nyaman, dan akan membuat para korban *bullying* merasa takut dan terintimidasi, rendah diri, tak berharga, sulit berkonsentrasi dalam belajar, serta tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Fahmi (Sobur, 2016) penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang menerus bertujuan untuk mengubah tingkah laku untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Schneiders (Desmita, 2014) mengemukakan penyesuaian diri suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku, dimana seorang individu berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi dan konflik, dan untuk mempengaruhi tingkat keselarasan antara ini. tuntutan batin dan tuntutan yang dipaksakan kepadanya oleh dunia objektif dimana ia hidup.

Menurut Davidoff (Fatimah, 2010) penyesuaian diri adalah suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Menurut

Fatimah (2010) penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu syarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri yang baik. Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, pransangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis (Kartono, 2002). Penyesuaian diri bukan sesuatu yang bersifat mutlak, tetapi relatif sebab harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan terhadap dirinya. Kapasitas ini berbeda-beda tergantung pada kepribadian dan tahap perkembangan individu (Fudyartanta, 2012).

Menurut Sunarto dan Hartono (1994) disebutkan penyesuaian diri yang positif yaitu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu belajar, menghargai pengalaman, dan bersikap realistis. Adapun penyesuaian diri yang salah yaitu reaksi bertahan diri, reaksi menyerang, reaksi melarikan diri. Menurut Gunarsa (2004) penyesuaian diri adalah subjek yang mampu menyesuaikan diri kepada umum atau kelompoknya dan orang tersebut memperlihatkan sikap dan perilaku yang menyenangkan, berarti orang tersebut diterima oleh sekelompok dan lingkungannya. Agustiani (2009) mengemukakan penyesuaian diri yaitu satu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha

individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Fatimah (2008) mengemukakan kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

Gridhealth edisi Minggu, 12 Januari 2020 14.43 WIB memberitakan seorang selebriti berinisial RF mengalami pemalakan. RF secara terang-terangan mengaku memiliki masa kecil yang suram. Pengalaman pahit sempat dialaminya saat duduk di bangku sekolah dasar. Saat masih SD, RF menjadi korban palak seorang teman bernama UC. RF sebagai korban dari aksi pemalakan itu berlangsung cukup lama. RF tak berani melawan lantaran RF takut dengan latar belakang keluarga UC yang kebanyakan terlibat kriminal dan aksi premanisme. RF juga disuruh berantem dengan temannya di hadapan UC . Menjadi korban *bully*, RF justru memilih untuk diam dan tak ingin melaporkan hal yang berlangsung cukup lama ini kepada orangtuanya. Aksi palak UC yang bersifat aksi premanisme akhirnya usai setelah orangtuanya meninggal. Dari situ UC kemudian minta maaf dan setelah dewasa, RF mengaku bahwa ia menjalin pertemanan dengan UC. Mungkin yang tidak disadari RF, meski mengaku sudah berteman dengan pembullyannya, *bullying* bisa berdampak negatif pada kesehatan mental hingga dewasa. Bahkan dampaknya juga bisa membuat seseorang

memiliki niat bunuh diri atau melampiaskannya pada penggunaan obat-obatan terlarang.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 26 Agustus 2022 penulis dengan subjek pertama berinisial K (17). Subjek adalah korban *bullying*. *Bullying* yang di alami subjek adalah *bullying* secara fisik. Pertama masuk sekolah dasar subjek tidak ada masalah dengan lingkungan sekolahnya, menginjak kelas 4 sampai kelas 6 subjek di ejek karena fisik subjek yang memiliki matanya besar. Karena itu subjek menjadi sering merasakan cemas dan merasa tidak percaya diri akibatnya subjek takut untuk masuk sekolah. Subjek takut untuk masuk sekolah dan berkumpul dengan teman-temannya di sekolah. Sampai saat ini subjek tidak bisa menyesuaikan diri di lingkungan baru seperti berkumpul dengan teman-teman dan subjek merasa dirinya sangat kurang, ketika subjek berada di lingkungan baru subjek merasakan detak jantung cepat dan berkeringat dingin.

Hasil wawancara penulis pada tanggal 28 Agustus 2022 dengan subjek kedua berinisial E (17). Subjek adalah korban *bullying* secara verbal seperti di ejek. Subjek di *bully* waktu SD kelas 4 karena subjek memiliki kulit yang hitam. Karena ejekan itu subjek menjadi tidak percaya diri dan menjadi pendiam. Akibat dari teman-temannya subjek memutuskan untuk pindah sekolah. Sampai saat ini ketika subjek berada di lingkungan baru seperti berkenalan dengan orang baru atau teman perempuan, subjek merasa resah dan sangat tidak percaya diri dan subjek belum bisa menyesuaikan diri dengan baik.

Subjek ketiga, hasil wawancara pada tanggal 29 Agustus 2022 penulis dengan subjek yang berinisial A (17). Subjek termasuk korban *bullying* sejak SD

hingga SMP. Subjek mengalami *bullying* secara verbal seperti di panggil nama dengan sebutan hewan dan fisik seperti dijepit dengan meja bagian perut. Karena kejadian itu subjek tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik ketika berada di keramaian. Berdampak negatif juga subjek menjadi cemas seperti detak jantung cepat dan trauma. Subjek menjadi tidak percaya diri, tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki subjek ketika mengikuti pelajaran di sekolah.

Menurut Ali & Asrori (2004) penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah regulasi diri. Regulasi diri yaitu proses untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan mereka pada pencapaian tujuan mereka (Schunk, 2012). Menurut Cervone & Lawrence (Nabila & Laksiwati, 2019) regulasi diri ialah motivasi yang ada didalam diri yang berakibat pada munculnya keinginan individu untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang hendak digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan.

Ormrod (Ardina & Wulan, 2016) menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Pendapat lain menurut Carver & Scheier (Husna dkk, 2014) regulasi diri merupakan proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri. Woolfolk (2009) regulasi diri dapat didefinisikan sebagai proses untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan juga emosi untuk mencapai tujuan. Menurut Atiyah dkk, (2020)

melakukan regulasi diri yang baik membuat individu dapat memberikan motivasi untuk bertindak lebih terarah dan menampilkan perilaku yang sesuai harapan sehingga hal ini membuat individu tersebut dapat berdampak pada proses penyesuaian diri pada individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Arum dan Khoirunnisa (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi” menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah regulasi diri semakin rendah pula penyesuaian diri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nabila dan Laksmiwati (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo” menunjukkan adanya hubungan yang bersifat positif yang berarti searah. Hal ini artinya semakin tinggi regulasi diri akan semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri akan semakin rendah penyesuaian diri

Agustiani (2006) menyatakan lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri salah satu faktor tersebut adalah faktor psikologis yang terdapat didalamnya kecemasan (*anxiety*). Menurut Atkinson, dkk (1983) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang terkadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan sebagai suatu keadaan khawatir akan kejadian buruk yang akan terjadi (Nevid dkk, 2003). Pendapat Stuart, dkk (2016) kecemasan adalah rasa

takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, isolasi, dan ketidakamanan, dan keadaan emosi tanpa objek tertentu.

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan akan timbul manakala orang tidak siap menghadapi ancaman (Alwilsol, 2009). Menurut Greenberger, dkk (2004) kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. kecemasan ditandai dengan persepsi bahwa sedang berada dalam bahaya, terancam atau rentan dalam hal tertentu. Hidayat (2011) menyampaikan dalam konsep Freud, kecemasan adalah ketakutan tanpa objek yang jelas, entah karena sering kali tidak dapat menunjukkan sumber kecemasan, entah karena tidak dapat dijelaskan secara spesifik. Menurut Daradjat (1983) kecemasan wujud pemikiran dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin.

Menurut Lubis (2009) kecemasan merupakan tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Menurut Barlow, dkk (2006) kecemasan adalah perasaan yang ditandai oleh gejala seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. kecemasan bisa jadi berupa gelisah, resah atau respon fisik yang bersumber di otak dan tergambar dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Menurut Nevid (2014) mengemukakan kecemasan atau *anxiety* respon yang terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

Berdasarkan hasil penelitian Seskoadi dan Ediati (2017) dengan judul “Hubungan Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bidikmisi Tahun Pertama Di Universitas Diponegoro” dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro. Semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Khoirunnisa dan Kurniati (2022) dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta” mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri. Hubungan dengan arah negatif artinya apabila tingkat kecemasan lebih tinggi maka penyesuaian diri rendah, begitu pula sebaliknya jika tingkat kecemasan rendah maka penyesuaian diri lebih tinggi.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Remaja Korban *Bullying*”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara regulasi diri dan kecemasan dengan penyesuaian diri remaja korban *bullying*.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologis terutama dalam bidang psikologi sosial berkaitan dengan hubungan antara regulasi diri dan kecemasan dengan penyesuaian diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara regulasi diri dan kecemasan dengan penyesuaian diri.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan.