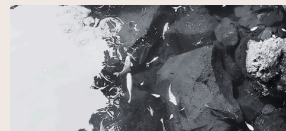
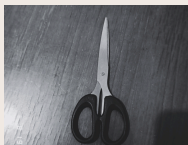
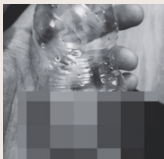




# AGRESI DAN REMAJA

*Teori, Kisah, dan Foto*



Muhammad Kautsar Brilliantama Abigail  
Melok Roro Kinanthi

**AGRESI DAN REMAJA:  
TEORI, KISAH, DAN FOTO**

### **Undang-Undang No.28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta**

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat 1 huruf i untuk penggunaan secara komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama satu tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat 1 huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk penggunaan secara komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama tiga tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat 1 huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama empat tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat 3 yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama sepuluh tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**AGRESI DAN REMAJA:  
TEORI, KISAH, DAN FOTO**

**Muhammad Kautsar Brilliantama Abigail**

**Melok Roro Kinanthi**



# AGRESI DAN REMAJA: TEORI, KISAH, DAN FOTO

**Penulis:**

Muhammad Kautsar Brilliantama Abigail, Melok Roro Kinanthi

**Penyunting:**

Fitri Arlinkasari

**Penata Letak:**

Pamungkas

**Perancang Sampul:**

Khairunnisa

**Foto:**

Dokumentasi Partisipan, Dokumentasi Riset

**Ukuran:**

xviii, 141 halaman, 15.5 cm x 23 cm

**ISBN:** 978-979-9186-46-1

**Cetakan Pertama:** September 2024

Buku elektronik dapat diunduh secara gratis melalui <https://bit.ly/BukuAgresi>

**Sitasi:** Abigail, M.K.B., & Kinanthi, M.R. (2024). *Agresi dan remaja: Teori, kisah, dan foto*. Penerbit Universitas YARSI.

**PENERBIT UNIVERSITAS YARSI**

Menara YARSI, Jl. Letjen Soeprapto, Cempaka Putih,  
Jakarta Pusat, DKI Jakarta, 10510. *E-mail:* publikasi.hki@yarsi.ac.id  
Telepon: (021) 4206674

**Hak Cipta Dilindungi Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014**

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun untuk kepentingan komersial, baik secara elektronis maupun mekanis, tanpa izin tertulis dari para penulis.

*Buku ini dipersembahkan untuk (nama samaran):*

*Ali, Dede, Dikta, Fahri, Gamal, Gani, Harri,  
Joni, Pian, Roy, Slamet, Taki, dan Voni,*

*yang telah mengizinkan kami berguru pada pengalaman kalian.*

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

## Sambutan

Berbicara mengenai perilaku manusia, agresi menjadi salah satu topik tertua yang tidak pernah habis menjadi bahan kajian dan penelitian. Agresi merupakan topik pembicaraan yang selalu melekat sepanjang sejarah perkembangan peradaban manusia. Berbagai kajian dan penelitian telah banyak dilakukan untuk dapat lebih memahami perilaku agresi. Demikian pula, berbagai ide program dilakukan guna meredam kecenderungan agresi. Namun, tampaknya agresi tetap menjadi perilaku yang selalu melekat dengan kehidupan manusia—meskipun mengalami transformasi dalam berbagai bentuk dan rupa.

Salah satu hasil dari penelitian tentang agresi adalah disusunnya buku ‘Agresi dan Remaja: Teori, Kisah, dan Foto’ ini. Buku ini merupakan contoh nyata dari kerja sama yang apik antara mahasiswa dan dosen yang berhasil mewujudkan idealisme dalam penelitian skripsi dan kemudian memarkannya dalam publikasi yang menarik perhatian. Melok Roro Kinanthi merupakan dosen pembimbing skripsi dari Muhammad Kautsar Brilliantama Abigail. Berkat kerja keras dan kerja sama yang baik antara mahasiswa dan dosen, akhirnya proses penyusunan ini berhasil dilalui dengan lancar.

Buku ini mengulas agresi secara komprehensif: dimulai dari pemaparan teori mengenai agresi, kemudian pemaparan fakta-fakta terkait pengalaman agresi yang ditemui di lapangan, dan diakhiri dengan pemaparan tentang berbagai strategi intervensi bagi agresi yang destruktif atau kontraproduktif. Dengan alur yang sistematis, pembaca dibawa untuk memahami terlebih dulu apa itu agresi, kemudian pemahaman ini digunakan untuk dapat menganalisis pengalaman agresi yang dialami individu. Dari pemahaman ini, pembaca diajak untuk berpikir mengenai strategi intervensi yang tepat untuk mengurangi ataupun mengatasi agresi yang destruktif atau kontraproduktif.



Saya berharap buku ini memberikan kontribusi nyata pada perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya yang terkait dengan agresi. Selamat membaca!

Jakarta, September 2024,  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI,  
Dr. Miwa Patnani, M.Si., Psikolog

## Prakata

Sebuah rasa syukur yang mendalam ke hadirat Allah Swt. dan kebahagiaan bagi penulis karena dapat menyelesaikan buku ‘Agresi dan Remaja: Teori, Kisah, dan Foto’ setelah satu semester digagas dan disusun. Isi buku ini diangkat dari penelitian skripsi penulis pertama (selaku mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada saat itu) dengan bimbingan dari penulis kedua (selaku dosen pembimbing skripsi). Buku ini terdiri dari tiga bab. Bab pertama membahas agresi dari berbagai teori dan temuan-temuan riset sebelumnya. Bab kedua menengahkan 31 kisah pengalaman terpapar agresi sehari-hari yang dialami 13 remaja yang menjadi narasumber kami. Bab ketiga mengemukakan sejumlah saran untuk mencegah atau meminimalisasi agresivitas yang destruktif atau kontraproduktif. Saran-saran tersebut merupakan hasil pemikiran narasumber yang kami himpun dalam sesi diskusi kelompok terfokus serta mengacu pada beberapa literatur ilmiah

Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya, buku ini tidak hanya berisi teori, namun juga cerita-cerita dari sudut pandang remaja mengenai pengalaman mereka terkait agresivitas. Dalam buku ini, kisah-kisah narasumber dihimpun melalui metode *photovoice* dan *photo elicitation*, yakni narasumber diminta memotret objek yang dianggap mewakili pengalaman, pemikiran, atau perasaannya terkait agresi serta mengungkapkan kisah di balik foto tersebut melalui diskusi kelompok terfokus dan wawancara visual secara individual. Hadirnya buku ini merupakan salah satu upaya untuk mendiseminasikan atau menyebarkan hasil riset penulis, yang juga sejalan dengan ‘semangat’ penelitian *photovoice*. Melalui buku ini, penulis berharap suara partisipan penelitian ini tidak hanya ‘terkurung’ di rak perpustakaan yang ‘jarang ditengok’, namun dapat dibagikan kepada

berbagai pihak untuk memantik pemahaman yang mendalam mengenai agresi remaja dan menstimulasi perubahan-perubahan positif di masyarakat. Semoga buku ini tidak hanya relevan bagi akademisi, namun juga bagi para orang tua, guru, pembimbing remaja, psikolog, praktisi kesehatan mental, serta para pengambil kebijakan di instansi-instansi pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat yang berkiprah di bidang yang relevan.

### **Ucapan Terimakasih**

Kepada *tiga belas partisipan riset* yang telah berkenan menjadi narasumber dalam buku ini, kami mengucapkan terimakasih secara tulus atas kesediaan dan keberanian kalian untuk berbagi pengalaman, pengetahuan, serta kebijaksanaan melalui foto dan cerita; atas kejujuran dan kerelaan kalian untuk terlibat dalam diskusi tentang isu-isu yang mungkin sensitif. Kisah-kisah yang kalian ungkapkan menimbulkan kesan yang mendalam di hati kami.

Kami juga mengucapkan terimakasih dengan sepenuh hati untuk berbagai pihak yang telah banyak memberi dukungan dan bantuan dari awal hingga akhirnya buku ini terbit, yaitu:

- Indra Yohanes Kiling, M.A., Ph.D yang telah memperkenalkan metode *photovoice* kepada kami melalui pelatihan internal untuk dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas YARSI.
  - Dr. Miwa Patnani, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI beserta jajaran, yang telah mengembangkan atmosfer akademik yang memungkinkan kami untuk mengaktualisasikan diri;
  - Arif Triman M.Ed., Chandradewi Kusristanti, M.Psi., Psikolog., Adhelia Puspaningtyas, S.Psi., Tasya Talitha Zaviesta, S.Psi., Nurvita Maulidya, S.Tr., Achmad Fadli, S.E., Priestin Tania, Gaizka Andhita, Nurul Azka, Rahma Noviatul
-

serta panitia mahasiswa lainnya yang telah banyak membantu mewujudkan ide pameran foto luring pada 16 Desember 2023 di Auditorium Al Quddus Universitas YARSI.

- Dr. Entin Nurhayati, M.Si, selaku Kepala Pusat Publikasi dan Hak Kekayaan Intelektual Universitas YARSI beserta jajaran, yang telah banyak membantu pengurusan administrasi dalam rangka penerbitan buku ini dan memberi masukan-masukan yang berharga terkait sistematika isi buku;
- Fitri Arlinkasari, Ph.D., Psikolog, yang telah membantu menyunting tata bahasa buku ini;
- Niken Mutia, S.Psi., yang telah menyiapkan peralatan di laboratorium observasi-wawancara Fakultas Psikologi Universitas YARSI guna keperluan wawancara terhadap para narasumber;
- Pak Sugimanto (tenaga kependidikan) dan Pak Alfian (satpam) yang dengan setia ‘menunggu’ kami selesai mewawancarai narasumber hingga sore hari di lantai enam;
- Khairunnisa, yang telah mendesain sampul buku ini; Pamungkas, yang telah mengatur *lay out* buku ini;
- Keluarga—khususnya orang tua kami dan suami—yang membuat hidup kami lebih berarti.

Semoga keberkahan dari Allah Swt. senantiasa mengiringi kehidupan pihak-pihak yang telah kami sebutkan di atas beserta keluarganya. Aamiin ya Rabb.

Jakarta, September 2024,

Penulis,

Muhammad Kautsar Brilliantama Abigail

Melok Roro Kinanthi

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

---

## Daftar Isi

<b>Sambutan</b> .....	<b>vii</b>
<b>Prakata</b> .....	<b>ix</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>xiii</b>
<b>Daftar Gambar</b> .....	<b>xvii</b>
<b>Bab 1 Agresi: Apa, Bagaimana, Mengapa?</b> .....	<b>1</b>
Ada Apa dengan Remaja dan Agresi?.....	1
Definisi dan Kriteria Agresi .....	2
Dampak Agresi.....	6
Teori Agresi.....	6
Faktor-faktor yang Memengaruhi Agresi.....	9
<b>Bab 2 Pengalaman Agresi Sehari-Hari pada Remaja</b> .....	<b>19</b>
Memotret Pengalaman Agresi Remaja melalui <i>Photovoice</i> dan <i>Photo Elicitation</i> .....	19
Pengalaman Agresi dalam Keluarga .....	25
#Kisah 1: Derita dalam Keluarga .....	27
#Kisah 2: Buah Jatuh Tidak Jauh dari Pohonnya .....	29
#Kisah 3: Ketinggalan Zaman .....	30
#Kisah 4: Sapu yang Bikin Pilu.....	33
#Kisah 5: ‘Trauma’ karena Bapak.....	36
#Kisah 6: Dua Saudara yang Tak Saling Mengalah .....	38

---

Perundungan di Sekolah .....	41
#Kisah 7: Jangan Diam agar Musuh Segan .....	46
#Kisah 8: Jangan jadi Lemah kalau Tak Mau Dijajah! .....	50
#Kisah 9: Si Pendiam Naik Pitam .....	53
Tawuran.....	55
#Kisah 10: Insaf Tawuran .....	56
#Kisah 11: Huru Hara yang Bikin Jera.....	59
#Kisah 12: Dari ‘Keren’ menjadi ‘Sampah’ .....	61
#Kisah 13: Kalah Picu Amarah .....	65
Perkelahian.....	66
#Kisah 14: Menutupi Insiden Penonjokan .....	68
#Kisah 15: Permainan yang Menjadi Perseteruan.....	71
Agresi Verbal dalam Komunikasi Daring .....	73
#Kisah 16: Serangan Verbal di Dunia Virtual.....	75
Agresi dan Ancaman terhadap Kesejahteraan Diri .....	77
#Kisah 17: Balas Dendam sang Murid .....	78
#Kisah 18: Tradisi Duel untuk Musuh yang Membandel ...	81
#Kisah 19: Berkelahi demi Kekasih .....	84
#Kisah 20: Curang Mendulang Berang .....	86
#Kisah 21: Diperlakukan Tidak Sopan ketika Makan.....	89
#Kisah 22: Ejekan Menghasilkan Pukulan .....	90
#Kisah 23: Salah Paham Tuai Baku Hantam .....	92
#Kisah 24: Tonjok Berbuah Kapok .....	93

Agresi dan <i>Fight or Flight Response</i> .....	94
#Kisah 25: Tanpa Wasit, Tetap Ada <i>Limit</i> .....	96
#Kisah 26: Lebih Baik Kabur daripada Tersungkur .....	99
Intoleransi terhadap Perbedaan .....	100
#Kisah 27: Hargai Hobi Tanpa Mencaci .....	103
#Kisah 28: Beda Mengundang Bencana.....	105
Agresi dan Rasa Bersalah .....	107
#Kisah 29: Perundung yang Tobat .....	108
#Kisah 30: Botol Melayang, Sesal Datang .....	110
#Kisah 31: Lempar Batu Sembunyi Tangan .....	112
Refleksi Pembaca.....	113

### **Bab 3 Agresi yang Destruktif:**

<b>Apa yang Dapat Dilakukan?.....</b>	<b>115</b>
Peningkatan Kapasitas Orang Tua .....	115
Penerapan Pola Asuh Otoritatif.....	116
Program Bimbingan dan Pelatihan bagi Remaja Proagresi ..	117
Kebijakan untuk Meningkatkan Kapasitas Guru dan Pembimbing Remaja .....	118
Pemantauan terhadap Aktivitas Murid secara Rutin.....	118
Sarana untuk Menyalurkan Dorongan Agresi.....	119
Membangun Iklim Antiagresi di Lingkungan Sekitar .....	120
Edukasi dan Pelatihan tentang Pengelolaan Dorongan Agresi yang Destruktif.....	121



<b>Glosarium .....</b>	<b>123</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>126</b>
<b>Indeks.....</b>	<b>135</b>
<b>Tentang Penulis .....</b>	<b>137</b>

## Daftar Gambar

Gambar 1. Ragam Bentuk Agresi .....	5
Gambar 2. Suasana Pameran Foto Hasil Penelitian .....	24
Gambar 3. Poster Sosialisasi Pameran Foto .....	24
Gambar 4. Cabai .....	32
Gambar 5. Ikat Pinggang .....	33
Gambar 6. Langit Mendung .....	35
Gambar 7. Gunting .....	39
Gambar 8. Pisau .....	40
Gambar 9. Uang .....	47
Gambar 10. Botol Air Minum .....	49
Gambar 11. Tas .....	54
Gambar 12. Senjata untuk Tawuran .....	58
Gambar 13. Jalan Umum .....	63
Gambar 14. Cermin .....	69
Gambar 15. <i>Video Game</i> .....	72
Gambar 16. <i>Video Game</i> .....	76
Gambar 17. Ban Mobil .....	80
Gambar 18. <i>Rooftop</i> .....	83
Gambar 19. <i>Airsoft Gun</i> .....	88
Gambar 20. Kursi .....	91
Gambar 21. Jam Tangan .....	97
Gambar 22. Penggemar <i>Anime</i> .....	104
Gambar 23. Kolam Ikan .....	106
Gambar 24. Botol .....	111
Gambar 25. Silet .....	113

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

---

# **BAB 1**

## **AGRESI: APA, BAGAIMANA, MENGAPA?**

### **Ada Apa dengan Remaja dan Agresi?**

Mengacu pada definisi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional atau BKKBN, remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-24 tahun. Masa remaja dikenal sebagai masa-masa yang penuh tekanan dan ‘badai’ karena adanya perubahan besar secara fisik, intelektual, dan emosional (Febriana & Situmorang, 2019). Karakteristik ini menjadikan remaja rentan bersinggungan dengan agresi (Febriana & Situmorang, 2019). Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization—WHO) melaporkan, diperkirakan sebanyak empat dari 10 individu usia 10-29 tahun terlibat dalam agresi, baik sebagai pelaku maupun penyintas (Yang dkk., 2023). Di Indonesia, fenomena agresi yang melibatkan remaja semakin memprihatinkan dengan banyaknya pemberitaan mengenai kasus perundungan, tawuran, kekerasan dalam rumah tangga, bunuh diri, dan sejenisnya, yang dialami oleh remaja.

Meski sering dikaitkan dengan aspek negatif, seperti kekerasan, perusakan, ancaman, dan konflik, agresi sebenarnya juga memiliki dampak positif. Sebagai contoh, dalam konteks pertahanan diri, agresi diperlukan untuk melindungi diri sendiri atau orang lain (Anderson & Bushman, 2002). Bahkan, Freud (dalam Schultz & Schultz, 2009) menyatakan bahwa agresi adalah naluri alami manusia yang telah dimiliki sejak lahir. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan agresi seperti dua sisi mata uang: di satu sisi ia dapat menimbulkan kerugian, namun di sisi lain—bila digunakan dengan tepat—ia dapat memberikan manfaat positif bagi keberlangsungan

hidup manusia. Untuk itu, diperlukan pemahaman yang tepat tentang agresi sehingga dapat dirancang upaya-upaya untuk mengelola agresivitas dalam diri remaja secara sehat. Terkait dengan hal tersebut, narasi atau cerita dari sudut pandang remaja yang mengalami secara langsung fenomena agresi (baik sebagai pelaku, saksi, maupun penyintas) dan bagaimana mereka menghayati pengalaman tersebut dapat menjadi sumber yang bermakna untuk memahami agresi secara lebih proporsional.

## **Definisi dan Kriteria Agresi**

Agresi adalah tindakan yang diarahkan untuk menyakiti atau melukai orang lain secara fisik maupun emosional sehingga orang yang menjadi sasaran termotivasi untuk menghindari tindakan melukai yang ditujukan padanya (Allen & Anderson, 2017; Berkowitz, 1993, dalam Belgrave dkk., 2011). Kata 'diarahkan' dalam definisi ini merujuk pada unsur kesengajaan atau niat (Renfrew, 2017). Hal ini berbeda dengan tindakan yang tidak sengaja dilakukan, misalnya kecelakaan atau tidak sengaja menendang bola hingga mengenai kepala orang lain dan menimbulkan luka (Renfrew, 2017).

Agresi harus dapat diamati (Allen & Anderson, 2017; Renfrew, 2017). Dengan demikian, kondisi-kondisi internal seperti emosi marah atau frustrasi yang dirasakan sebelum agresi terjadi, bukan termasuk agresi yang dibahas dalam buku ini (Renfrew, 2017). Kemudian, kriteria lainnya dari agresi adalah menimbulkan kerugian bagi targetnya (Renfrew, 2021). Dengan demikian, tindakan yang tidak menghasilkan kerugian bagi targetnya tidak dikategorikan sebagai agresi (Renfrew, 2017). Sebagai contoh, operasi atau tindakan bedah yang dilakukan oleh dokter memang menyakitkan, namun karena hal

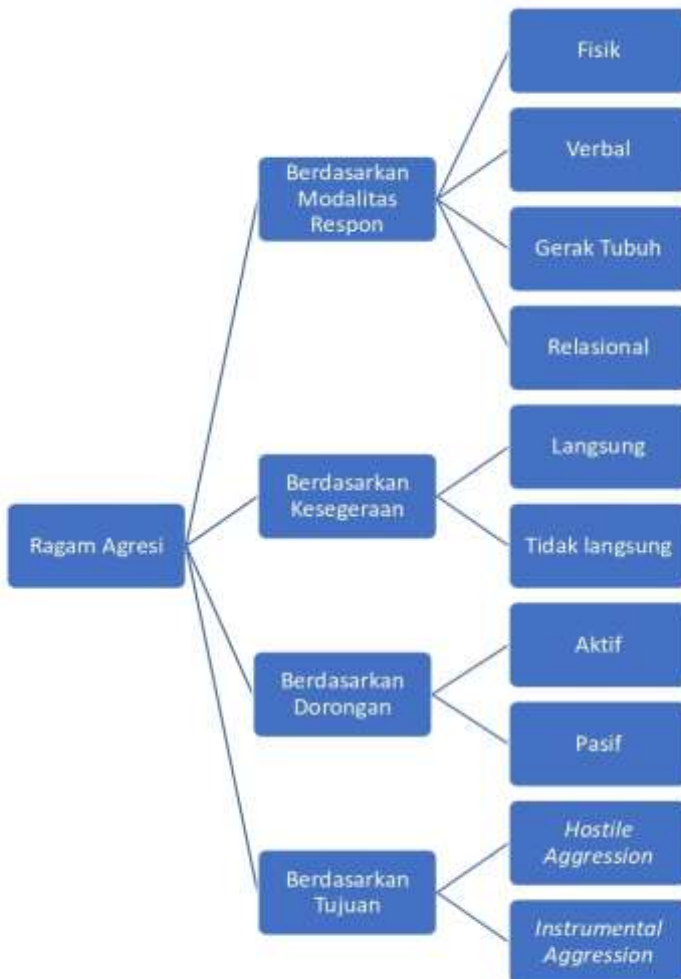
ini dilakukan untuk menyembuhkan pasien maka tidak dikategorikan sebagai agresi (Renfrew, 2017).

Agresi dapat berupa tindakan fisik, verbal, gerak tubuh, dan relasional. Contoh agresi dalam bentuk fisik adalah memukul, menendang, menghalangi jalan orang lain, menolak melakukan hal yang sudah menjadi tugasnya, dan sebagainya. Sementara itu, agresi yang dikategorikan dalam bentuk verbal adalah meneriaki seseorang, menghujat, mengadu domba, tidak mau menyatakan dukungan, dan sejenisnya. Kemudian, contoh agresi dalam bentuk gerak tubuh yakni melakukan gerakan mengancam, memasuki ruang privat seseorang tanpa izin, dan sebagainya. Selanjutnya, agresi yang dikategorikan sebagai bentuk relasional yakni merusak hubungan pertemanan seseorang dan membuat seseorang merasa terkucil dari kelompoknya, seperti menyebarkan gosip negatif tentang seseorang, tidak mengundang seseorang dalam suatu kegiatan bersama, memengaruhi orang lain untuk menjauhi seseorang, dan sebagainya (Allen & Anderson, 2017; Berkowitz, 1993, dalam Belgrave dkk., 2011).

Agresi dapat dilakukan secara langsung (misalnya meneriaki seseorang tepat di hadapannya) atau tidak langsung (misalnya mengirim surel anonim kepada seseorang yang berisi umpatan atau ancaman); terlihat oleh saksi mata (misalnya memperlakukan seseorang di depan orang lain) maupun tidak terlihat saksi mata (misalnya mengirim pesan WhatsApp berisi caci maki kepada seseorang). Dampak dari agresi dapat terjadi dalam berbagai bentuk, misalnya cedera fisik, perasaan terluka, atau rusaknya hubungan sosial (Allen & Anderson, 2017). Menurut Allen dan Anderson (2017), agresi juga dapat diklasifikasikan sebagai aktif atau pasif. Seseorang dikatakan menampilkan agresi aktif ketika ia aktif terlibat dalam melakukan tindakan yang mencelakakan atau melukai orang lain, seperti menendang atau menghina seseorang. Adapun agresi pasif

terjadi ketika seseorang secara sengaja gagal membantu menyelamatkan orang lain dari bahaya. Sebagai contoh, sengaja menunda memberi pertolongan pada orang yang tenggelam atau menolak memberi keterangan dengan jujur sehingga menyebabkan seseorang celaka (Allen & Anderson, 2017).

Mengacu pada tujuan agresi, terdapat dua bentuk agresi, yakni *hostile aggression* dan *instrumental aggression* (Aronson, 2010; Baron dkk., 2009, dalam Botutihe, 2018). *Hostile aggression* merupakan agresi yang timbul karena adanya perasaan marah dan diniatkan untuk membalas atau melampiaskan rasa marah tersebut dengan cara menyakiti atau membuat luka pada orang lain. Sebagai contoh, seseorang yang dikucilkan oleh teman-temannya membalas perlakuan tersebut dengan menyebarkan gosip mengenai teman-temannya itu. Sementara itu, *instrumental aggression* merupakan agresi yang diniatkan untuk merugikan orang lain namun tanpa menimbulkan luka (Aronson, 2010; Baron dkk., 2009, dalam Botutihe, 2018). Sebagai contoh, demi memenangkan pertandingan, seseorang menyuap juri agar pihak lawan digagalkan (Botutihe, 2018). Gambar 1 merupakan ringkasan dari ragam bentuk agresi.



Gambar 1. Ragam Bentuk Agresi  
(Sumber: Allen & Anderson, 2017; Botutihe, 2018)



Istilah yang lekat dengan agresi adalah kekerasan. Kekerasan (*violence*) merupakan agresi yang bertujuan melukai target secara ekstrim, misalnya penganiayaan berat atau tindakan melukai yang menyebabkan kematian. Semua bentuk kekerasan tergolong sebagai agresi, namun agresi belum tentu kekerasan. Sebagai contoh, mendorong anak lain hingga jatuh dari sepeda roda tiga merupakan agresi namun bukan termasuk kekerasan (Anderson & Bushman, 2002).

## Dampak Agresi

Agresi menimbulkan beragam dampak yang signifikan. Secara umum, perilaku agresi merupakan penyebab utama terjadinya berbagai macam konflik, luka, kriminalitas, kasus-kasus kegawatdaruratan psikiatri, dan kematian (Legas dkk., 2022). Pada anak-anak dan remaja, agresi dapat menurunkan kinerja akademik, menghasilkan emosi-emosi negatif (Liu dkk., 2022), kenakalan, gangguan psikologis, dan hambatan dalam relasi sosial dengan teman sebaya (Belgrave dkk., 2011).

## Teori Agresi

Terdapat beberapa teori yang dapat menjelaskan terjadinya agresi, yakni *frustration aggression hypothesis*, *social learning theory*, *general aggression model*, teori deindividuasi, dan teori deprivasi relatif.

### ***Frustration Aggression Hypothesis***

*Frustration aggression hypothesis* mengemukakan agresi merupakan perilaku yang muncul ketika seseorang mengalami frustrasi karena harapannya tidak sesuai dengan kondisi riil atau kenyataan yang dihadapi. Individu merasa terhambat dalam mencapai tujuan yang diinginkan sehingga membuatnya merasa kecewa dan terganggu, yang berujung pada agresi sebagai ekspresi protes atas keadaan faktual (Miller & Dollard, 1939, dalam Botutihe, 2018).

### ***Social Learning Theory***

*Social learning theory* mengemukakan agresi dapat dipelajari dan ditiru dari lingkungan sekitar individu (Bandura, 1965, dalam Botutihe, 2018). Tidak semua perilaku orang lain memiliki potensi untuk ditiru individu. Pada umumnya, individu cenderung meniru perilaku dari orang yang disukai, disenangi, dihargai, atau dianggap bermakna untuknya (Bandura, 1965, dalam Botutihe, 2018).

### ***General Aggression Model***

Menurut *general aggression model*, agresi muncul karena dua faktor utama: kondisi situasional dan kondisi personal. Kedua faktor ini memengaruhi seseorang melalui tiga proses: kognitif (pikiran), afeksi (perasaan), dan ketergugahan (*arousal*). Proses ini kemudian menentukan apakah seseorang akan bertindak secara impulsif atau terkontrol (Anderson & Bushman, 2002, dalam Botutihe, 2018). Kondisi situasional meliputi hal-hal yang berhubungan dengan situasi yang terjadi yakni frustrasi (kondisi akibat kegagalan mencapai apa yang diinginkan), provokasi dari orang lain, paparan (*exposure*) terhadap agresi orang lain, dan beragam situasi yang membuat seseorang tidak nyaman (misalnya suhu panas, suara bising, dan sebagainya) (Anderson & Bushman, 2002 dalam Botutihe, 2018).

Sementara itu, yang merupakan faktor kondisi personal adalah ciri sifat individu yang cenderung agresif (misalnya mudah marah), sikap dan keyakinan terhadap kekerasan (misalnya memercayai bahwa agresi dapat diterima masyarakat), kecenderungan untuk menganggap orang lain sebagai musuh, serta keterampilan spesifik yang relevan dengan agresi (misalnya menguasai cara berkelahi) (Anderson & Bushman, 2002, dalam Botutihe, 2018).

### **Teori Deindividuasi**

Teori deindividuasi menyatakan bahwa dalam kelompok atau kerumunan, individu tidak dianggap sebagai perseorangan tetapi sebagai kelompok atau kerumunan tersebut. Dengan demikian, seseorang yang berada dalam kelompok atau kerumunan mengadopsi anonimitas sehingga identitas pribadi berubah menjadi identitas kelompok (Zimbardo, 1969, dalam Botutihe, 2018). Keadaan anonim memungkinkan individu merasa menjadi bagian dari kelompok atau kerumunan tersebut dan tidak harus bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan karena hal tersebut menjadi tanggung jawab kelompok (Zimbardo, 1969, dalam Botutihe, 2018). Contoh agresi yang mengacu pada teori deindividuasi adalah aksi kekerasan kolektif seperti kerusuhan massal saat terjadinya demonstrasi.

### **Teori Deprivasi Relatif**

Deprivasi relatif terjadi ketika suatu harapan tertentu tidak bisa terwujud menjadi kenyataan sehingga menimbulkan perasaan tidak puas, yang kemudian memunculkan frustrasi dan mendorong terjadinya agresi (Runciman, 1966, dalam Botutihe, 2018). Perilaku membandingkan diri atau kelompok dengan orang atau kelompok lain dapat memunculkan deprivasi relatif. Ketika seseorang merasa orang atau

kelompok lain lebih terpenuhi harapannya dibandingkan dirinya atau kelompoknya, maka hal ini berpotensi memicu agresi (Botutihe, 2018).

## **Faktor-faktor yang Memengaruhi Agresi**

Sejumlah faktor yang memengaruhi agresi adalah kemampuan mengelola emosi, keyakinan normatif, penalaran moral, adanya stimulus yang dianggap membahayakan diri, jenis kelamin, kepribadian, gangguan psikologis dan tekanan hidup, tayangan media, serta interaksi keluarga.

### **Kemampuan Mengelola Emosi**

Emosi yang dirasakan oleh seseorang dapat memengaruhi bagaimana ia memaknai stimulus yang dihadapi saat itu dan respon yang dihasilkan. Sebagai contoh, ketika sedang merasa bahagia, seseorang cenderung menganggap kesalahan yang dilakukan orang lain sebagai hal yang wajar dan lebih dapat menoleransi kesalahan tersebut. Contoh lainnya, emosi marah cenderung membuat seseorang memersepsi stimulus sebagai sesuatu yang membahayakan dirinya atau ditujukan untuk menyakiti dirinya (Lemerise & Arsenio, 2000, dalam Belgrave dkk., 2011). Persepsi yang demikian dapat memicu individu melakukan agresi untuk membela dirinya (Belgrave dkk., 2011).

Kemampuan mengelola emosi adalah hal penting untuk membantu individu menyalurkan dorongan agresi secara tepat dan sehat (Belgrave dkk., 2011). Rendahnya keterampilan mengelola emosi berkorelasi dengan ketidakmampuan mengendalikan dorongan agresi. Orang yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung bertindak secara impulsif, yakni bereaksi tanpa memikirkan atau mempertimbangkan dengan matang konsekuensi yang mungkin timbul akibat perilakunya tersebut (Bettencourt dkk., 2006). Sebaliknya,

kemampuan mengelola emosi dapat membuat seseorang menampilkan respon yang lebih adaptif dan dapat diterima oleh masyarakat (Belgrave dkk., 2011). Selain itu, kemampuan mengelola emosi juga memungkinkan seseorang untuk menghadapi tekanan dari lingkungan dengan cara yang lebih baik, misalnya melakukan strategi mengatasi tekanan (*coping stress*) yang lebih konstruktif sehingga mengurangi kecenderungan seseorang untuk menampilkan agresi (Liu dkk., 2022). Temuan penelitian yang mendukung strategi ini antara lain hasil riset Sullivan dkk. (2002, dalam Belgrave dkk., 2011) terhadap remaja keturunan Afrika-Amerika yang tinggal di perkotaan. Temuannya menunjukkan bahwa remaja yang lebih mampu mengelola emosi marah cenderung lebih sedikit melakukan agresi fisik.

## **Keyakinan Normatif**

Faktor penting yang menentukan munculnya agresi adalah sejauh mana seseorang menganggap agresi sebagai hal yang wajar, masuk akal untuk dilakukan, dan dapat diterima oleh masyarakat (Liu dkk., 2022; Belgrave dkk., 2011). Seseorang yang meyakini agresi sebagai hal yang boleh dilakukan cenderung memiliki peluang yang lebih besar untuk menampilkan agresi (Belgrave dkk., 2011). Hal ini dinamakan keyakinan normatif.

Keyakinan normatif terdiri dari dua jenis, yakni keyakinan normatif umum (*general normative beliefs*) dan keyakinan normatif situasional (*situational normative belief*). Keyakinan normatif umum adalah anggapan bahwa seseorang memiliki hak untuk melakukan agresi sehingga—dalam penilaiannya—agresi yang ia tujukan pada orang lain merupakan hal yang dibolehkan. Keyakinan normatif situasional adalah ketika seseorang meyakini bahwa ia boleh melakukan agresi terhadap orang lain sebagai pembalasan terhadap agresi yang dilakukan orang tersebut padanya (Liu dkk., 2022).

Keyakinan normatif mengenai agresi dapat diperoleh melalui pengamatan yang dilakukan individu terhadap lingkungan sekitarnya, khususnya ketika ia berusia anak-anak. Sebagai contoh, anak-anak yang diasuh dengan pola asuh berbasis kekerasan (*harsh parenting*) membentuk keyakinan normatif tentang agresi dari hasil pengamatannya terhadap orang tuanya yang mendidiknya dengan kekerasan tersebut (Liu dkk., 2022). Temuan penelitian Esposito (2007, dalam Belgrave dkk., 2011) menyatakan remaja yang sering ‘menonton’ adegan kekerasan yang ditunjukkan lingkungan sekitarnya cenderung meyakini agresi sebagai perilaku yang dapat diterima untuk melindungi dirinya dari bahaya maupun untuk menyelesaikan masalah (Liu dkk., 2022; Belgrave dkk., 2011). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa paparan pengalaman kekerasan yang terjadi dalam suatu komunitas dapat meningkatkan kecenderungan anggota komunitas tersebut melakukan perundungan terhadap orang lain (Cuervo dkk., 2018).

## **Penalaran Moral**

Penalaran moral merupakan proses berpikir yang dilakukan saat memutuskan apakah suatu perilaku secara moral pantas untuk dilakukan atau tidak (Lee, Smith, & Monks., 2021). Hal ini meliputi beragam aspek, seperti apakah tindakan menyakiti orang lain perlu dilakukan atau tidak; apakah tindakan tersebut merupakan hal yang benar atau salah untuk dilakukan (penilaian moral); pertimbangan-pertimbangan dalam melakukan penilaian moral (mengapa tindakan ini diyakini sebagai hal yang benar atau salah); serta alasan-alasan tertentu untuk melakukan tindakan tersebut (Lee, Smith, & Monks, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan adanya penalaran moral yang berbeda untuk jenis-jenis agresi. Lee, Smith, dan Monks (2021) melakukan riset pada anak-anak usia 6-12 tahun di Korea Selatan dan

menemukan bahwa agresi secara fisik (*physical aggressive behavior*) yang dilakukan oleh suatu kelompok terhadap seseorang merupakan tindakan yang dianggap paling menyakiti dan paling salah di antara jenis agresi lainnya. Sementara itu, pengucilan secara sosial (*social exclusion*) dinilai sebagai agresi yang paling tidak menyakitkan dan dianggap tidak terlalu salah untuk dilakukan. Pada pengucilan sosial, individu yang menjadi target perundungan dinilai melakukan kesalahan sebelumnya dan pantas dihukum dengan cara dikucilkan, misalnya karena ia melakukan tindakan provokatif, kurang kompeten, atau mementingkan diri sendiri dibandingkan kelompok (Lee, Smith, & Monks, 2021). Artinya, target perundungan dianggap oleh pelaku sebagai pihak yang ikut bertanggung jawab atas terjadinya tindakan pengucilan tersebut.

### **Adanya Stimulus yang Dianggap Membahayakan Diri**

Stimulus yang dianggap berbahaya (*noxious stimuli*) adalah stimulus yang bersifat tidak menyenangkan, membuat tidak nyaman, dan mencelakakan individu. Suatu stimulus dikatakan membahayakan seseorang jika orang tersebut berupaya untuk menghindari atau melarikan diri dari stimulus itu. Renfrew (1997) mengemukakan beberapa jenis stimulus yang dianggap membahayakan dan dapat memicu agresi, yakni rasa nyeri dan situasi yang membuat individu merasa tertekan atau stres.

Menurut sebuah penelitian, rasa nyeri fisik (misalnya rasa sakit karena dipukul atau nyeri syaraf tulang belakang yang parah) dapat memicu agresi (Renfrew, 1997). Meski demikian, tidak semua orang akan melakukan agresi ketika merasa nyeri. Artinya, terdapat perbedaan individual mengenai sejauh mana individu merespon rasa nyeri dengan agresi. Perbedaan individual ini dapat disebabkan oleh faktor pengalaman atau pembelajaran di masa lalu. Misalnya, agresi

cenderung dilakukan karena seseorang menerima konsekuensi positif setelah melakukan agresi di masa sebelumnya, yakni berupa kesempatan untuk melawan, mengalahkan, atau menghindari orang yang menimbulkan rasa nyeri (misalnya orang yang memukulnya) serta hilang atau meredanya rasa nyeri yang dirasakan. Sebaliknya, agresi cenderung tidak dilakukan individu atau frekuensinya menurun ketika diikuti dengan konsekuensi negatif, seperti memperoleh hukuman (Renfrew, 1997).

Situasi yang membuat individu merasa tertekan atau stres juga dapat memicu agresi. Contoh situasi ini adalah ketika individu diancam oleh orang lain, diberi tugas yang berat oleh seseorang, dan sebagainya. Situasi tersebut dapat memunculkan pemikiran atau emosi negatif tertentu, misalnya merasa diperlakukan tidak adil sehingga membuatnya marah. Dengan pemikiran dan emosi negatif tersebut, individu terdorong untuk melakukan agresi (Renfrew, 1997).

## **Jenis Kelamin**

Terdapat perbedaan agresi yang ditampilkan laki-laki dan perempuan. Dibandingkan anak perempuan, anak laki-laki cenderung melakukan agresi yang dapat diamati atau tampak, bersifat langsung, dan berupa tindakan fisik, misalnya memukul (Archer, 2004, dalam Belgrave dkk., 2011; Anderson & Bushman, 2002; Bourou & Papageorgiou, 2023) Hal ini mungkin disebabkan oleh frekuensi atau intensitas melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi pada anak laki-laki daripada anak perempuan (Richards dkk., 2004, dalam Belgrave dkk., 2011). Sementara itu, anak perempuan cenderung melakukan agresi tipe relasional, seperti menggossipkan atau mengucilkan orang yang menjadi target agresi (Crick 1997, dalam Belgrave dkk., 2011).



## Gangguan Psikologis dan Tekanan Hidup

Individu yang menderita sakit fisik maupun gangguan psikologis lebih berisiko melakukan agresi. Penjelasan yang memungkinkan dari hal ini adalah gangguan fisik dan psikologis dapat menimbulkan dampak yang mungkin memburuk dan memunculkan ketidakpuasan hidup sehingga memicu agresi. Impulsivitas cenderung muncul pada orang-orang yang mengalami gejala depresi, yang mana hal ini berkorelasi positif dengan agresi (Legas dkk., 2022). Selain itu, agresi juga lebih rentan dilakukan oleh orang-orang yang sedang mengalami tekanan hidup atau stres dibandingkan mereka yang sedang tidak mengalami tekanan hidup (Legas dkk., 2022).

## Tayangan Media

Konten agresivitas yang ditayangkan melalui siaran televisi dan *video game* berpotensi memengaruhi remaja dalam menampilkan agresi. Terkait tayangan televisi, temuan penelitian menunjukkan murid yang menonton film dengan tema peperangan, perkelahian, dan adegan kekerasan cenderung melakukan agresi verbal lebih sering dibandingkan murid yang mengklaim tidak pernah menonton film dengan tema-tema tersebut (Zografova & Dimitrova, 2023). Donnerstein (2011) mengemukakan sejumlah efek bermain *video game* bertema kekerasan, yakni meningkatkan agresi, permusuhan, pemikiran tentang agresivitas, dan menurunnya perilaku prososial.

Meski sama-sama memengaruhi timbulnya agresi, efek yang ditimbulkan oleh *video game* lebih kuat dibandingkan tayangan adegan kekerasan, seperti film di televisi (Lin, 2013). Hal ini disebabkan *video game* lebih interaktif, menyedot perhatian pemainnya, memungkinkan partisipasi aktif pemainnya mulai dari merancang hingga mengeksekusi agresi, dan memungkinkan pemainnya mengidentifikasi dirinya dengan tokoh yang melakukan agresi dalam *video game* tersebut

(Gentile & Anderson, 2003). Mengacu pada teori katarsis, Aleissa dkk. (2022) menduga, bermain *video game* dapat bersifat menenangkan dengan menyalurkan dorongan agresi seseorang. Temuan riset lain menunjukkan bahwa anak-anak cenderung lebih memilih menonton tayangan kekerasan di *video game* daripada di televisi atau internet (Funk dkk., 2004).

## Interaksi dalam Keluarga

Bentuk interaksi dalam keluarga yang dapat memengaruhi munculnya agresi adalah cara orang tua mengasuh anak-anaknya. Penerapan pola asuh otoritatif (yakni pola asuh demokratis yang dicirikan adanya interaksi yang hangat, komunikatif, dan suportif, namun tetap memberikan batasan yang tegas) dapat membantu anak mengelola dorongan agresi (Bourou & Papageorgiou, 2023). Sementara, *harsh parenting* (yakni gaya pengasuhan yang didominasi dengan agresi fisik maupun agresi verbal, seperti memukul, menampar, menendang, menjeriaki, atau mengutuk anak) cenderung membuat anak rentan melakukan agresi terhadap orang-orang di sekitarnya dalam kehidupan sehari-hari (Liu dkk., 2022). Suatu temuan penelitian menunjukkan anak-anak yang diperlakukan dengan buruk oleh keluarga (misalnya dengan kekerasan fisik) cenderung melakukan agresi ke anak-anak lain (Bourou & Papageorgiou, 2023).

Pada umumnya, orang tua menerapkan *harsh parenting* untuk mendisiplinkan dan memperbaiki perilaku anak yang dianggap tidak sesuai ekspektasi mereka (Wang & Kenny, 2014). Ironisnya, penerapan *harsh parenting* justru membawa efek negatif pada anak. Mengacu pada teori pembelajaran sosial, perilaku kasar orang tua terhadap anak (melalui *harsh parenting*) secara perlahan-lahan ‘diadopsi’ oleh anak dalam bentuk perilaku melalui pengamatan dan peniruan. Kemampuan melakukan penilaian rasional yang belum berkembang, membuat anak

meyakini bahwa agresi merupakan hal yang wajar, boleh dilakukan (Liu dkk., 2022), serta solusi yang efektif dalam memecahkan masalah (Zografova & Dimitrova, 2023). Akibatnya, mereka kerap menggunakan agresi untuk menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari (Grasso dkk., 2016).

Temuan penelitian menunjukkan individu yang diasuh dengan *harsh parenting* memiliki empati yang rendah, keinginan untuk memanipulasi orang lain, memersepsikan dirinya secara negatif dan berperilaku kasar terhadap dirinya dan orang lain (Liu dkk., 2022; Yang dkk., 2023). Mereka juga cenderung memersepsikan ‘dunia’ sebagai tempat yang berbahaya dan mengancam kesejahteraannya, serta memersepsikan dirinya dan orang lain secara negatif (Yang dkk., 2023). Anak yang dibesarkan dengan *harsh parenting* menganggap perilaku orang lain ditujukan padanya dengan intensi untuk menyakiti dirinya; menganggap balas dendam dan agresi sebagai sesuatu yang dapat diterima masyarakat. Individu sering kali kesulitan memperlakukan dirinya dan orang lain dengan empati dan kebaikan hati. Mereka cenderung menampilkan kemarahan dan sulit memaafkan, yang pada akhirnya menghambat mereka untuk mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang lebih matang saat menghadapi masalah atau konflik (Yang dkk., 2023). Dengan demikian, ketika menghadapi situasi menekan, mereka cenderung menampilkan agresi untuk memecahkan masalah alih-alih menggunakan cara-cara yang lebih rasional dan diterima (Murray dkk., 2014).

*“Ketika terlalu sibuk dengan pandangan kita sendiri, maka kita kehilangan kesempatan untuk memperoleh kebijaksanaan dan pengetahuan dari pengalaman orang lain.”*

[Sheryl Sandberg]

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

---

## **BAB 2**

# **PENGALAMAN AGRESI SEHARI-HARI PADA REMAJA**

### **Memotret Pengalaman Agresi Remaja melalui *Photovoice dan Photo Elicitation***

Bab ini mengetengahkan pengalaman remaja (selanjutnya disebut ‘partisipan’) yang terpapar agresi dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai pelaku, saksi, maupun penyintas. Pengalaman tersebut terjadi ketika partisipan berada dalam rentang usia remaja (yakni usia 10 - 23 tahun, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) atau saat menjalani pendidikan di jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Saat menceritakan kisahnya pada kami, usia para partisipan berada dalam rentang 18 - 23 tahun. Mayoritas dari mereka masih menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Hanya tiga dari 13 partisipan yang telah menyelesaikan jenjang pendidikan sarjananya saat sesi pengambilan data dilakukan. Mereka berdomisili di Jakarta, Bogor, dan Bekasi.

Secara spesifik, seluruh partisipan merupakan pemain *video game* bertema kekerasan (VGBK). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bermain VGBK memicu agresi pada remaja (lih. Aleissa dkk., 2022; Purnomo, 2019). Adegan-adegan kekerasan yang disaksikan terus-menerus oleh individu saat bermain VGBK rentan membuatnya menormalisasi terjadinya agresi. Individu yang memandang agresi sebagai hal yang normal cenderung berpotensi lebih besar untuk melakukan agresi (Belgrave dkk., 2011). Mengacu pada teori pembelajaran sosial dari Bandura, paparan konten VGBK membuat pemain VGBK rentan meniru agresi yang ditampilkan dalam

permainan tersebut dalam kehidupan nyata atau bahkan menormalisasi agresi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya maupun orang lain (Anderson & Bushman, 2002). Karakteristik ini memungkinkan pemain VGBK memiliki pengalaman dan penghayatan yang khas tentang agresi. Dengan demikian, hal ini dapat lebih memperkaya pemahaman pembaca mengenai agresi dari sudut pandang individu yang terbiasa memperoleh paparan agresi melalui konsumsi materi VGBK.

Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya, seluruh partisipan merupakan pemain VGBK. Usia mereka saat pertama kali bermain VGBK adalah 8 - 12 tahun. VGBK yang mereka mainkan adalah PUBG, Smackdown, Takken, Counter Strike, Valorant, Mortal Combat, Fortnite, Naruto, PUBG, Free Fire, dan WWE. Rerata durasi yang mereka gunakan untuk bermain VGBK adalah 1 - 3 jam dalam sehari. Motivasi partisipan untuk bermain VGBK pada umumnya ingin menjalin kebersamaan dengan teman-teman, memperoleh sensasi tertentu dengan meningkatnya adrenalin, memenuhi kebutuhan untuk berkompetisi, mencari keseruan (misalnya dalam menyusun strategi untuk menang), mengisi waktu luang, dan bermain peran secara imajinatif (misalnya menjadi tentara yang sedang berperang).

Pengalaman agresi yang diceritakan para partisipan tidak hanya terjadi dalam konteks VGBK, melainkan dalam berbagai konteks kehidupan, seperti keluarga, sekolah, atau masyarakat. Kisah-kisah partisipan dalam buku ini dihimpun melalui *photovoice* dan *photo elicitation*. *Photovoice* merupakan metode pengumpulan data yang menggabungkan foto dan cerita dibalik foto tersebut. Dalam *photovoice*, partisipan diminta untuk memotret objek yang dianggap mewakili pengalaman, perasaan, dan pemikirannya tentang suatu hal, lalu membagikan foto dan cerita dibaliknya tersebut dalam diskusi kelompok atau wawancara (Wang & Burris, 1997).

*Photovoice* sering digunakan untuk meneliti populasi marginal atau kelompok yang terpinggirkan, seperti mereka yang memperoleh stigma tertentu dari masyarakat (misalnya pekerja seks komersial, anak jalanan, orang dengan HIV/AIDS, dan sebagainya), mereka yang memiliki kendala dalam berbahasa (misalnya kelompok minoritas yang tidak memahami bahasa yang digunakan oleh kelompok mayoritas di daerah tempat tinggalnya), dan mereka yang tidak memperoleh kesempatan atau ruang untuk bicara (misalnya orang-orang berusia muda yang berada di lingkungan dengan budaya senioritas yang kental, perempuan yang tinggal di lingkungan dengan budaya patriaki yang kuat, dan sebagainya). Mengutip Volderer dkk. (2004) serta Greitemeyer dan Oswald (2010), pemain *video game* dapat dikategorikan sebagai kelompok terpinggirkan karena rentan memperoleh stigma buruk dari masyarakat, yakni dianggap tidak produktif, memiliki keterampilan sosial yang kurang, cenderung agresif, dan impulsif. Dengan adanya stigma negatif tersebut, pemain *video game* berpotensi kurang memperoleh kesempatan untuk menyuarakan pengalaman maupun penghayatannya tentang agresi. Padahal, cerita mereka—selaku individu yang terus-menerus terpapar adegan kekerasan dalam VGBK—sangat bernilai dalam memperdalam pemahaman tentang agresi.

Dengan menggunakan metode *photovoice*, peneliti memberi kesempatan pada kelompok marginal untuk mengadvokasi diri mereka sendiri demi meningkatkan kualitas hidupnya (Wang & Burris, 1997). Selain itu, penggunaan metode *photovoice* dalam penelitian juga dapat memberi kesempatan pada kelompok marginal untuk merasa berdaya karena mereka aktif mengambil dan menarasikan foto sesuai dengan kisah yang mereka hayati. Tidak hanya itu, metode *photovoice* juga memungkinkan kelompok marginal untuk aktif mendiskusikan secara kritis tentang cerita dibalik objek yang mereka potret guna



menghasilkan solusi atas permasalahan yang mereka hadapi (Wang & Burris, 1997).

Selain menggunakan *photovoice*, data dalam penelitian ini juga dihimpun melalui *photo elicitation*. Jika fokus *photovoice* adalah untuk menggali persepsi kelompok, maka fokus *photo elicitation* adalah untuk menggali persepsi individual. Langkah pengambilan data dengan metode *photovoice* dan *photo elicitation* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Briefing* kepada partisipan yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini. Kegiatan *briefing* berisi pemberian informasi mengenai penelitian, instruksi pemotretan, dan ketentuan pemotretan objek.
2. Periode pemotretan objek. Partisipan diberikan waktu tujuh hari untuk memotret objek yang dianggap mewakili pengalaman, pemikiran, dan perasaannya tentang pengalaman agresi yang dialami.
3. Diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion* atau FGD). Pada tahap ini, masing masing partisipan diminta memilih 1-2 foto yang paling bermakna dan menceritakannya di depan partisipan lain guna didiskusikan bersama untuk menemukan persepsi kelompok.
4. *Photo elicitation* atau elisitasi foto, yakni wawancara individual yang digunakan untuk menggali tema-tema personal secara mendalam melalui foto-foto dari hasil pemotretan yang dilakukan partisipan.
5. Diseminasi hasil penelitian dalam bentuk pameran foto luring, buku elektronik, dan seminar daring. Tahap ini bertujuan untuk mengkomunikasikan suara dan pemikiran partisipan pada populasi yang relevan dengan topik riset ini, termasuk para pe-

ngambil kebijakan. Diseminasi hasil penelitian tersebut diharapkan dapat mendorong terciptanya kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan untuk menciptakan solusi yang lebih efektif dan berkelanjutan terhadap masalah yang diidentifikasi oleh partisipan. Dua dari tiga diseminasi penelitian telah dilakukan, yakni dalam bentuk pameran foto dan buku elektronik. Pameran foto telah diselenggarakan pada 16 Desember 2023, di Auditorium Al-Quddus Universitas YARSI dengan mengundang pihak-pihak yang terkait, seperti komunitas pemain *video game*, orang tua, guru Bimbingan Konseling, dan psikolog. Sementara itu, diseminasi dalam bentuk buku elektronik adalah melalui buku yang sedang Anda baca saat ini. Isi buku ini berfokus pada cerita atau narasi individual tentang pengalaman terpapar agresi pada masing-masing partisipan dan bukan menekankan pada persepsi kelompok.



Gambar 2. Suasana Pameran Foto Hasil Penelitian



Gambar 3. Poster Sosialisasi Pameran Foto

Cerita-cerita partisipan dikelompokkan ke dalam delapan kelompok yakni pengalaman agresi dalam keluarga, perundungan di sekolah, tawuran, perkelahian, agresi verbal dalam komunikasi daring, agresi dan ancaman terhadap kesejahteraan diri, agresi dan *fight or flight response*, intoleransi terhadap perbedaan, serta agresi dan rasa bersalah.

## **Pengalaman Agresi dalam Keluarga**

Agresi dalam keluarga dapat berupa interaksi antara anak dan orang tua maupun interaksi antar saudara kandung. *Harsh parenting* dianggap sebagai salah satu bentuk agresi yang terjadi di keluarga, yang dilakukan oleh orang tua terhadap anaknya (Liu dkk., 2022). *Harsh parenting* merupakan gaya pengasuhan yang didominasi oleh agresi orang tua terhadap anak, seperti menghukum dengan memukul dan mengkritik secara tajam dan terus-menerus (Liu dkk., 2022). Hasil riset menunjukkan hubungan yang negatif dan penuh konflik antara orang tua dan anak (seperti yang tercermin dalam *harsh parenting*) dapat menimbulkan masalah-masalah perilaku pada anak, termasuk agresivitas (Murray dkk., 2014). *Harsh parenting* memiliki korelasi dengan kecemasan sosial, ketidakmampuan mengelola emosi, kinerja akademik yang buruk, serta rendahnya kendali diri pada remaja (Ma & Song, 2023). Selain itu, orang tua yang melakukan *harsh parenting* cenderung memiliki strategi pemecahan masalah yang tidak adaptif dan kemampuan mengelola emosi yang buruk (Ma & Song, 2023). Oleh karena itu, anak-anak yang diasuh dengan *harsh parenting* memiliki peluang yang lebih kecil untuk mempelajari strategi pemecahan masalah secara adaptif dan cara mengelola emosi yang sehat dari orang tuanya (Ma & Song, 2023).

Agresi dalam keluarga tidak hanya dapat dilakukan oleh orang tua ke anak, namun juga dapat dilakukan anak ke orang tua. Anak

cenderung melakukan agresi ke orang tua ketika menganggap orang tua bukan sebagai figur otoritas karena sejumlah alasan, seperti tidak puas dengan bimbingan yang diberikan orang tua, perceraian orang tua, atau ketidakmampuan orang tua mengasuh anak karena masalah ekonomi dan kesehatan (Prekop, 2017, dalam Zografova & Dimitrova, 2023).

Agresi dalam keluarga juga dapat dilakukan antar saudara kandung, yakni dapat berupa agresi fisik, verbal, atau seksual. Agresivitas dalam relasi saudara kandung lebih rentan terjadi pada sesama jenis kelamin laki-laki dibandingkan pada sesama perempuan atau perempuan dengan laki-laki (Mathis & Mueller, 2015). Selain itu, frekuensi agresi yang lebih tinggi cenderung terjadi pada saudara kandung sesama jenis kelamin, baik sesama laki-laki maupun sesama perempuan, dibandingkan pada relasi saudara kandung berbeda jenis kelamin (Mathis & Mueller, 2015).

Agresi yang dilakukan seseorang kepada saudara kandungnya dapat dimotivasi sejumlah hal, di antaranya balas dendam kepada saudara kandung karena orang tua dianggap lebih mengistimewakan saudara kandungnya dibandingkan dirinya, balas dendam terhadap orang tua yang sudah mengabaikan dirinya, mencari perhatian orang tua, dan ingin menguasai targetnya (Hardy, 2001). Selain itu, pelaku agresi pada saudara kandung cenderung pernah mengalami kekerasan atau pengabaian oleh orang tua (Hardy, 2001). Agresi yang dilakukan antar saudara kandung sering terjadi karena orang tua gagal mengintervensi tindakan tersebut, bahkan tidak menyadari bahwa hal tersebut telah terjadi (Hardy, 2001). Hal ini disebabkan orang tua menganggap perilaku tersebut sebagai sesuatu yang wajar pada saudara kandung (Wiehe, 1990, dalam Hardy, 2001). Kemungkinan lainnya, orang tua sedang mengalami stres dan tidak dapat mengatasi stres tersebut secara efektif (Hardy, 2001) sehingga berdampak pada tidak optimalnya perhatian yang diberikan kepada anak-anaknya.

## #Kisah 1: Derita dalam Keluarga

(Cerita Gamal, 22 tahun)

*“Cara kita memperlakukan anak-anak kita memengaruhi bagaimana cara mereka memandang dirinya sendiri.”*

(Ariadne Bri)

Rumah seharusnya menjadi tempat yang aman bagi seseorang. Namun, saya tidak merasakan demikian. Bapak sering melakukan kekerasan fisik pada saya. Kalau saya melakukan kesalahan, susah dinasihati, atau rewel, Bapak akan memukul saya dengan sapu atau menyeret saya ke gudang lalu mengurung saya di sana. Pernah juga, Bapak menendang pintu saat saya terlambat membukakan pintu rumah untuknya. Sedemikian kerasnya tendangan tersebut, saya sampai terpental. Dulu, Bapak adalah seorang preman yang gemar berkelahi. Latar belakang ini membuatnya terbiasa berperilaku agresif, yang akhirnya memengaruhi cara dia memperlakukan anak-anaknya.

Agresi yang dilakukan Bapak kepada saya membuat saya kesal dan marah. Karena Bapak adalah orang tua saya sendiri, saya memilih memendam perasaan tersebut tersebut dan lebih banyak diam ketika Bapak memukul saya. Namun, ketika merasa tindakan agresif Bapak ke saya sudah keterlaluhan, saya akan melawan. Bahkan, beberapa hari sebelum Bapak meninggal dunia, saya pernah bertengkar dengannya sebagai bentuk perlawanan saya kepada Bapak.

Setelah kepergian Bapak selama-lamanya, pandangan saya tentang perlakuannya ke saya menjadi berubah. Sekarang saya lebih bisa memaklumi mengapa Bapak berperilaku kasar ke saya. Menurut saya, Bapak melakukan itu karena capai setelah bekerja seharian sehingga menjadi lebih mudah marah ketika saya rewel. Saya juga berpikir mungkin dulu saya yang terlalu nakal sehingga membuat

Bapak terpancing emosi marahnya. Saya yakin, di balik perilaku kasarnya kepada saya, tujuan Bapak sebenarnya baik, yaitu ingin mendidik saya menjadi pribadi yang bermental tangguh. Bapak melakukan itu karena sayang sama saya. Hanya saja, caranya salah. Saya maklum *sih*, mungkin latar belakang Bapak yang seorang preman memengaruhi cara dia mendidik saya.

Agresi yang dilakukan Bapak ke saya memberikan beberapa efek pada diri saya. Sedemikian seringnya dipukul Bapak, saya sampai kebal dan *mati rasa* ketika dipukul atau mendapat agresi fisik dari orang lain. Sebagai contoh, ketika sekolah menengah pertama, saya pernah dipukul pakai rotan oleh guru saya karena ketahuan mengobrol saat pelajaran berlangsung. Saya tidak merasa sakit sama sekali meski pukulan tersebut diayunkan sedemikian kuat hingga rotannya patah. Mungkin karena sudah terlalu sering menerima pukulan dari Bapak, saya jadi kebal ketika dipukul orang lain.

Efek lain dari agresi Bapak ke saya adalah saya menjadi lebih mudah marah. Karena tidak dekat dengan orang tua dan hanya memiliki sedikit teman, saya hanya bisa memendam sendiri emosi marah saya. Saya tidak bisa mengungkapkan ke orang lain tentang apa yang membuat saya marah. Sebagai gantinya, saya menyalurkan emosi marah saya dengan menyakiti diri sendiri, yakni dengan cara memukul tembok dan kaca hingga tangan saya berdarah. Seandainya tidak terpapar agresi Bapak, saya mungkin menjadi pribadi yang lebih sabar dan tenang. Namun, di sisi lain, tanpa didikan ‘keras’ dari Bapak, mungkin saya jadi lebih cengeng dan takut mencoba hal baru.

Saya juga merasakan efek positif dari didikan ‘keras’ Bapak. Saya tumbuh menjadi pribadi yang lebih bisa menghargai dan patuh terhadap orang tua. Setelah Bapak meninggal dunia, saya melihat adik-adik saya menjadi pembangkang karena sudah tidak ada sosok yang ditakuti di rumah.

Setelah berkeluarga nanti, saya bertekad tidak mau meniru cara Bapak mendidik anak maupun memperlakukan keluarganya. Intinya, saya tidak mau berperilaku kasar terhadap istri dan anak saya nanti. Menurut saya, perlakuan kasar tersebut hanya akan membuat mereka merasa tertekan, seperti yang saya alami.

## **#Kisah 2: Buah Jatuh Tidak Jauh dari Pohonnya**

(Cerita Dikta, 22 Tahun)

*"Anakmu akan meniru tingkah lakumu sebagai orang tua,  
bukan nasihatmu."  
(James Baldwin)*

Orang tua mendidik saya dengan cara-cara yang bermuatan agresi. Bapak sering menggampar dan menendang saya jika perilaku saya tidak seperti yang diharapkan orang tua, misalnya mendapat nilai jelek dalam ujian atau terlalu asyik bermain *video game* di warung internet (warnet). Bapak dan Ibu memang mudah marah dan gampang menelan begitu saja kabar yang disampaikan orang lain mengenai hal-hal negatif yang saya lakukan. Akibatnya, tanpa mengklarifikasi atau mencari tahu kebenarannya dulu kepada saya, mereka langsung memarahi saya dengan kata-kata kasar. Berulang kali mendapat didikan dengan cara yang agresif seperti ini membuat saya kesal dan bersikap *bodo amat* terhadap mereka. Saya juga menjadi malas melihat wajah dan mendengar suara orang tua. Lebih baik saya memisahkan diri dari mereka, yakni tinggal sendirian di rumah kami yang lainnya. Jika tinggal bersama orang tua di rumah utama, hawanya terasa panas karena mereka sering mencecar saya. Cara orang tua mendidik saya dengan kasar memicu saya untuk melakukan agresi ke mereka. Sebagai



contoh, ketika orang tua memarahi saya dengan kata-kata yang tidak pantas, saya terdorong untuk membalasnya dengan kata-kata yang tidak pantas pula. Pernah juga, saya mengamuk hingga kehilangan kendali diri saat orang tua memaksa saya untuk sekolah di pesantren, padahal nilai saya mencukupi untuk diterima di sekolah menengah pertama negeri di kota saya.

Memang, sebagai anak, seharusnya saya menghormati dan berbakti pada orang tua. Namun, rasa kesal karena sering diperlakukan kasar oleh mereka membuat saya ingin membalas dendam dengan berperilaku kasar juga. Menghadapi perilaku saya yang demikian, orang tua juga bersikap *bodo amat* alias tidak peduli lagi pada saya. “Lu mau jadi apa, mau kayak gimana hidupnya, terserahlah! Yang penting gue udah nafkahin, udah biayain keperluan lu, dan turutin semua kemauan lu!”

### **#Kisah 3: Ketinggalan Zaman**

(Cerita Slamet, 22 tahun)

*"Kita tidak boleh mendidik anak-anak kita  
seperti orang tua kita mendidik kita.  
Mereka tidak akan hidup di masa yang sama dengan kita."  
(John Dewey)*

Saya merasa bapak saya itu ‘sadis’ dalam mendidik saya. Kalau saya nakal atau tidak patuh kepadanya, Bapak akan menyabet badan saya dengan ikat pinggang yang dilipat menjadi dua. Sakitnya bukan main! Bapak juga suka memelintir telinga saya seperti memutar tombol radio agar *volume* suaranya meningkat. Pernah, suatu ketika saya mengatakan kepada Bapak bahwa saya sedang mengerjakan tugas sekolah di rumah Kakek—yang lokasinya dekat dengan rumah orang tua. Tanpa memberitahu saya, Bapak mengecek secara langsung ke

rumah Kakek apakah saya benar-benar mengerjakan PR atau tidak. Ketika tahu saya berbohong, Bapak langsung memelintir telinga saya hingga terasa sakit sekali. Sama seperti Bapak, Mama juga termasuk ‘sadis’ dalam mendidik saya. Ketika saya membantah ucapan Mama, ia akan menjejalkan cabai ke dalam mulut saya sampai bibir, hidung, dan mata saya memerah dan terasa panas. Kesal *banget!* Yang membuat saya heran, orang tua saya tidak mendidik adik perempuan saya dengan cara yang ‘sadis’, seperti yang mereka lakukan pada saya. Mungkin karena anak perempuan lebih rentan atau lebih lemah dibandingkan anak laki-laki, ya?

Cara orang tua mendidik saya dengan ‘sadis’ ini menimbulkan ‘dendam’ di hati saya. Ketika masih kecil dulu, saat orang tua menghukum saya dengan ‘keras’, saya berpikir. “Awas aja! Kalau udah gede, gue pasti ngelawan lu!” Tentu saja, saya mengucapkannya hanya dalam hati. Selain itu, definisi ‘dendam’ yang saya rasakan tidak melulu dalam konteks negatif: saya menjadi termotivasi untuk menunjukkan ke orang tua bahwa saya mampu melakukan sesuatu dan tidak bisa diremehkan. Meski kesal dengan cara Bapak dan Mama mendidik saya, ada juga sisi positif yang saya peroleh dari hal ini. Saya menjadi lebih kuat menerima ‘pukulan-pukulan’ dari dunia. Saya tidak menjadi orang yang cengeng—yang mudah menangis kalau kena ‘pukulan’. Maklum, saya sudah terlatih dipukul dengan ikat pinggang oleh bapak saya.

Saya menduga, cara Bapak dan Mama mendidik saya dengan kasar seperti itu mereka tiru dari orang tuanya. Mungkin Bapak dan Mama diasuh orang tuanya dengan cara yang ‘sadis’ juga. Bisa jadi, cara seperti itu dianggap sebagai hal yang biasa di masa silam. Pengasuhan yang sadis dari orang tuanya mungkin membuat Bapak dan Mama ‘mendendam’. Ibaratnya: *gue dulu digebukin sama orang tua gue, sekarang gue harus melakukan hal yang sama ke anak gue.*



**Gambar 4. Cabai**

Bumbu dapur yang pedas ini dijejalkan ke mulut Slamet oleh mama ketika ia membantah ucapan orang tua

Keterbatasan pengetahuan mengenai bagaimana cara mengasuh anak dengan baik membuat Bapak dan Mama menelan dan meniru begitu saja metode mendidik anak yang dilakukan orang tuanya dulu yang belum tentu tepat. Menurut saya, cara mengasuh anak pada zaman dulu tidak bisa diterapkan begitu saja di masa sekarang. Dunia berputar dan berkembang. Zaman sekarang orang tua perlu menjalin hubungan yang dekat dengan anak. Ada semacam kesetaraan: orang tua menganggap anak sebagai teman—demikian pula sebaliknya. Dengan hubungan yang dekat dan setara ini, anak cenderung lebih mudah terbuka atau bercerita kepada orang tua. Saya sendiri tidak merasa dekat dengan orang tua saya karena didikan mereka yang keras itu. Saya menjadi pribadi yang tertutup dan jarang bercerita tentang apa pun kepada orang tua.



**Gambar 5. Ikat Pinggang**

Sabetan ikat pinggang kerap diterima oleh Slamet dari ayah saat ia dinilai tidak patuh terhadap orang tua

#### **#Kisah 4: Sapu yang Bikin Pilu**

(Cerita Voni, 22 Tahun)

*“Hukuman yang berlebihan tidak akan mengajarkan anak apa pun, selain ketakutan.”*

(Nelson Mandela)

Saya pernah menyaksikan Graci, sepupu perempuan saya yang kelas enam sekolah dasar, dimarahi ibunya—yang merupakan tante saya—karena bermain *video game* setelah pulang sekolah. Orang tua memarahi anak adalah hal yang wajar. Namun, yang membuat saya tertegun adalah Tante memukulinya dengan sapu. Padahal, menurut

saya, perbuatan Graci bermain *video game* sepulang sekolah merupakan hal yang biasa. Usia Graci saat itu sama dengan usia saya saat pertama kali bermain *video game*. Ibu saya tidak pernah segalak Tante ketika memarahi saya di usia tersebut.

Dibandingkan Tante, saya lebih dapat memaklumi tindakan Graci yang bermain *video game* sepulang sekolah. Tidak pernah saya menegur Graci dengan keras saat mendapati ia bermain *video game* sambil rebahan di kamar saya. Bagi saya, mungkin bermain *video game* adalah caranya untuk beristirahat sejenak. Bisa saja dia merasa kelelahan setelah belajar seharian di sekolah. Lagi pula, kita juga tidak tahu, *kan*, ‘seberat’ apa hari yang ia lalui hari itu? *Toh*, Graci tidak bermain *video game* selama satu hari penuh. Ia masih menjalankan tugas-tugas lain yang menjadi tanggung jawabnya, seperti membersihkan rumah. Berbeda dengan saya, Tante cenderung melihat perilaku Graci dari kacamata negatif: *nge-game* dianggap membuang waktu. Pandangan negatif yang dimiliki Tante tentang *nge-game* membuatnya memarahi dan memukuli Graci dengan sapu. Saya merasa seram dan takut. Saya melihat cara Tante memarahi Graci sebagai sesuatu yang berlebihan karena Ibu saya sendiri tidak pernah menggunakan ‘senjata’ sapu saat memarahi saya—hanya omelan verbal saja. Padahal, perbuatan saya lebih ‘parah’ dibandingkan Graci saat seusianya: bermain *video game* di warnet, bukan bermain dengan tenang di rumah.

Meski merasa kasihan melihat Graci diperlakukan demikian oleh Tante, saya tidak dapat berbuat banyak untuk menolongnya saat ia dimarahi. Satu-satunya yang bisa saya lakukan adalah menyampaikan pembelaan untuk Graci. “Dia lagi istirahat, Tante.” Sayangnya, Tante tidak peduli dengan ucapan saya. Ia tidak menyurutkan langkahnya untuk terus mengomeli dan memukuli Graci.

Sebenarnya, Graci adalah anak yang baik. Ia selalu menuruti arahan saya: pulang sekolah segera ganti pakaian, makan, tidur siang, lalu sore hari bermain sepeda di luar rumah. Untuk itu, menurut saya, Tante tidak perlu mengomeli Graci dengan kekerasan fisik. Alih-alih memukuli dengan sapu, Tante cukup menasihatinya saja karena Graci cenderung patuh.

Saya menyadari bahwa tindakan Tante akan berdampak negatif pada kondisi psikologis Graci. Bagaimana kalau setelah dewasa nanti ia menjadi trauma dengan sapu? Setiap melihat sapu, ia akan terbayang adegan-adegan dipukuli oleh ibunya. Ingin rasanya saya menceramahi Tante, tapi tidak mungkin. Urusan mendidik anak dianggap sebagai urusan domestik suatu keluarga, mana bisa saya ikut campur? Apalagi usia saya lebih muda dari Tante. Biasanya, suara anak muda jarang didengar oleh generasi yang lebih tua karena dianggap tidak tahu apa-apa.



**Gambar 6. Langit Mendung**

Menurut Voni, terlalu sering dimarahi orang tua dapat membuat semangat anak meredup, seperti langit mendung

Berkaca dari apa yang dialami Graci, saran saya untuk para calon orang tua di luar sana, sebaiknya mereka mencari tahu dulu bagaimana cara mendidik anak yang benar sebelum memutuskan untuk memiliki anak. Orang tua atau keluarga adalah tempat belajar pertama bagi anak. Oleh karena itu, orang tua harus berhati-hati agar tidak salah dalam mendidik anaknya.

## **#Kisah 5: ‘Trauma’ karena Bapak**

(Cerita Dede, 21 Tahun)

*“Tindakan orang tua dapat menimbulkan dampak yang mendalam bagi perkembangan psikologis anak-anaknya.”*  
(Alice Miller)

Ketika masih kecil, kehidupan saya sehari-hari diwarnai dengan pendidikan yang ‘keras’ dari orang tua. Bapak saya memiliki standar yang tinggi, terutama terkait dengan prestasi akademis dan ketaatan beragama. Saya masih sangat ingat, Bapak melarang saya pulang ke rumah jika nilai ujian saya di bawah 90 ketika sekolah dasar. Saya tidak punya pilihan selain wajib mematuhi aturan tersebut. Setiap mendapat nilai ujian yang tidak sesuai dengan ekspektasi Bapak, saya akan pulang ke rumah Nenek. Bukan hanya perkara akademis saja, untuk hal lain pun Bapak juga ‘keras’ mendidik saya. Sebagai contoh, jika tidak melaksanakan salat subuh di masjid, Bapak juga akan menghukum saya dengan cubitan atau sabetan ikat pinggang.

Saya menyadari bahwa pola asuh yang saya terima dari orang tua saya memiliki dampak positif dan negatif. Di satu sisi, saya tumbuh menjadi pribadi yang disiplin dan terbiasa kerja keras. Di sisi lain, saya merasakan beban psikologis yang berat, terutama ketika gagal

memenuhi ekspektasi orang tua. Saya sering merasa cemas dan takut dengan hukuman yang akan saya terima. Situasi itu menciptakan ketegangan dalam diri saya maupun keluarga saya.

Sifat ‘keras’ Bapak tidak hanya terlihat dalam caranya mendidik anak-anak, tetapi juga dalam interaksinya dengan ibu saya. Salah satu pengalaman yang paling mengguncangkan bagi saya adalah ketika saya menyaksikan Bapak dan Ibu bertengkar hebat hingga keduanya hampir bercerai. Konflik ini membuat saya menyadari bahwa kekerasan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga emosional dan verbal. Melihat orang tua saya—yang seharusnya menjadi teladan—saling menyakiti, membuat saya terganggu dan merasa tidak aman. Rasanya seperti fondasi yang kokoh di rumah saya mulai runtuh.

Menyaksikan pertengkar orang tua berdampak besar pada diri saya. Saya merasa trauma dengan konflik yang terjadi antara pasangan suami istri atau kekasih. Oleh karena itu, saya bersumpah untuk tidak membiarkan hal tersebut terjadi dalam keluarga yang akan saya bangun nanti. Saya tidak ingin anak-anak saya mengalami hal yang sama seperti yang saya alami. Selain itu, sejak melihat orang tua bertengkar hebat, saya menjadi tidak tahan melihat perempuan menangis, terutama jika itu terjadi pada anggota keluarga saya sendiri, seperti adik perempuan saya. Saya merasa simpati dan ingin membantu meredakan kesedihannya. Selain itu, saya juga merasa terdorong untuk belajar cara mengelola emosi dengan lebih baik agar saya tidak terjebak dalam siklus kekerasan dan konflik yang dapat menghancurkan masa depan saya atau keluarga. Saya ingin menciptakan lingkungan yang aman, harmonis, dan penuh kasih sayang bagi keluarga saya kelak—di mana komunikasi, empati, dan kerja sama menjadi nilai-nilai utama yang diterapkan setiap hari.



## #Kisah 6: Dua Saudara yang Tak Saling Mengalah

(Cerita Dikta, 22 Tahun)

*"Damai bukan berarti tidak ada konflik sama sekali, melainkan menyelesaikan konflik dengan cara yang damai."*

(Ronald Reagan)

Sejak kanak-kanak, saya gemar bertengkar dengan Adik. Biasanya kami saling *adu bacot* atau saling memukul ketika bertengkar. *Biasalah*, kami sama-sama egois alias sama-sama tidak mau mengalah. Sifat keluarga kami—termasuk saya dan Adik—yang cenderung mudah marah semakin mengobarkan perseteruan saya dengannya.

Bapak saya—yang juga gampang marah—menjadi kesal melihat saya dan Adik bertengkar. Begitu Bapak melampiaskan kekesalannya dengan membanting piring hingga pecah, baru *deh* kami berhenti bertengkar. Setelah saya dan Adik berusia dewasa, orang tua tidak lagi berusaha meredakan kami ketika saya dan Adik bertengkar. Mereka bersikap tidak peduli alias *bodo amat* karena menganggap kami sudah sama-sama dewasa.

Pertengkaran saya dan Adik memang sering berlangsung dengan heboh. Sedemikian hebohnya, seorang tetangga sampai menghampiri kami sambil membawa gas berbobot tiga kilo untuk memukul saya dan Adik agar kami berhenti bertengkar. Untungnya, tetangga tersebut tidak sampai mewujudkan aksinya karena ditahan oleh teman saya, yang kebetulan sedang berada di rumah kami.

Salah satu pertengkaran hebat antara saya dan Adik terjadi ketika saya masih menempuh pendidikan di jenjang sekolah menengah atas (SMA). Kami sama-sama merasa kesal karena meributkan masalah sepele. Saya akui, saya salah karena tidak mau mengalah pada saat itu. Di tengah pertengkaran kami tersebut, adik saya tiba-tiba mengambil

gunting dan membuat gerakan mengancam seperti ingin menusuk saya dengan gunting tersebut. Seketika itu juga, saya memilih melarikan diri.

Adik saya memang sering mengancam dengan senjata ketika sedang marah atau berkelahi dengan saya maupun orang lain. Senjata yang digunakan untuk mengancam misalnya gunting, pisau, sendok, bahkan pistol milik orang tua saya. Tentu saja, Adik melakukan itu semua tanpa setahu orang tua kami yang sedang bekerja. *Wah*, kalau Bapak sampai tahu perbuatan Adik, bisa *habis* dia *ditabokin* Bapak! Saya tidak tahu siapa yang mengajar Adik menjadi seseorang yang gampang mengancam dengan senjata. Entah dengan siapa ia bergaul, biarkan saja, itu urusan dia! Kalau ada apa-apa, biar dia sendiri yang menanggung risikonya.



**Gambar 7. Gunting**

Senjata yang digunakan adik untuk mengancam Dikta saat bertengkar

Baru-baru ini, saya dan Adik bertengkar lagi. Ceritanya, sebelum berangkat kerja, orang tua meninggalkan kami selebar uang seratus ribu untuk biaya makan saya dan Adik seharian. Karena lapar,

saya keluar rumah untuk membeli sarapan untuk diri sendiri saja dengan menggunakan uang tersebut. Setelah selesai sarapan di warung, saya tidak langsung pulang ke rumah, namun menongkrong dulu dengan teman-teman hingga jam satu siang. Karena saya tidak kunjung pulang, sementara dirinya sudah lapar dan tidak ada uang, Adik—yang saya tinggalkan sendirian di rumah—mengamuk. Ia mengirim pesan WhatsApp yang isinya meminta saya segera pulang dan akan menusuk saya dengan pisau begitu saya sampai rumah.



**Gambar 8. Pisau**

Adik pernah mengancam akan menusuk Dikta dengan pisau

Saya menyadari bahwa perilaku saya, Adik, dan orang tua saya sama-sama negatif. Saya merasa tidak berdaya untuk mengubah kondisi ini. Semua anggota keluarga saya sangat mudah marah—orang awam menyebutnya *temperamen*. Menurut saya, salah satu dari kami harus ada yang dapat berperan sebagai air yang bisa membuat dingin alias

meredakan situasi panas. Sayangnya, hingga saat ini belum ada yang mau mengambil peran tersebut. Semoga Tuhan memberikan jalan yang terbaik untuk keluarga saya.

## **Perundungan di Sekolah**

Perundungan rentan dialami remaja. Berdasarkan data Global School-based Student Health Survey, dari survei terhadap 167.286 remaja usia 12-17 tahun di 65 negara, sebanyak 32% pernah mengalami perundungan (Man dkk., 2022). Dalam riset tentang perundungan yang dilakukan di sejumlah negara Asia Tenggara pada tahun 2003-2015, diperoleh data bahwa sebanyak 50,14% dari 2.559 remaja di Indonesia yang menjadi partisipan penelitian ini mengaku pernah mengalami perundungan. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah kasus perundungan remaja tertinggi se-Asia Tenggara (Man dkk., 2022).

Perundungan merupakan agresi yang melibatkan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti orang lain secara sistematis dan disengaja, yang dicirikan dengan adanya pengulangan tindakan, upaya mencelakakan orang lain, dan ketidakseimbangan relasi kuasa (Sabramani dkk., 2021; Man dkk., 2022; Bourou & Papageorgiou, 2023). Sementara itu, menurut Erwandi, Kadir, dan Lestari (2021), perundungan terjadi ketika seseorang atau beberapa orang secara berulang kali merasa menerima perlakuan negatif dari satu orang atau lebih selama periode waktu tertentu. Jika hanya terjadi satu kali, maka perbuatan tersebut tidak dianggap sebagai perundungan (Erwandi, Kadir, & Lestari, 2021). Tindakan berulang yang dilakukan pelaku terhadap targetnya membuat ketidakseimbangan kuasa semakin kuat, yang membuat target semakin sulit keluar dari situasi perundungan. Hal

ini pada akhirnya menimbulkan efek psikologis yang lebih berat pada individu yang dirundung (Man dkk., 2022). Sebagai contoh, setelah beberapa kali mengalami perundungan, remaja cenderung mengalami depresi yang lebih parah.

Terdapat sejumlah faktor yang dapat membuat seseorang menjadi pelaku perundungan. Keyakinan normatif tentang agresi di komunitas tempat terjadinya perundungan juga dapat memengaruhi munculnya perundungan. Sebagai contoh, tingginya perundungan dalam kelas berkorelasi erat dengan kecenderungan murid untuk menikmati perundungan. Ketika perundungan terus terjadi di dalam kelas, hal itu dapat memengaruhi murid lain yang sebelumnya hanya menyaksikan, untuk ikut serta dalam melakukan perundungan (Sabramani dkk., 2021), serta menganggap perundungan sebagai hal yang biasa dan tidak salah. Selain itu, relasi yang negatif antara guru dan murid, di mana guru sering mengekspresikan kemarahannya pada murid dengan cara yang destruktif, berkontribusi dalam pembentukan nilai-nilai kelompok yang mewajarkan terjadinya perundungan (Sabramani dkk., 2021). Dalam kondisi ini, murid menjadi terdorong untuk menampilkan agresi, impulsif, dan tidak dapat mengelola emosinya dengan sehat (Sabramani dkk., 2021) yang kemudian memicunya untuk melakukan perundungan.

Selain keyakinan normatif yang dianut komunitas, frekuensi bermain *video game* dan konsumsi alkohol juga dapat memengaruhi seseorang menjadi perundung (Santric-Milicevic dkk., 2022). Individu yang bermain *video game* selama lima jam atau lebih pada hari kerja atau akhir pekan memiliki potensi sebanyak tiga kali lebih besar untuk terlibat dalam perilaku perundungan berulang dibandingkan yang tidak pernah bermain *video game* selama hari kerja maupun akhir pekan atau hanya bermain *video game* sebanyak satu jam per hari (Santric-Milicevic dkk., 2022). Hasil penelitian terhadap 3267

murid sekolah dasar dan menengah di Serbia menunjukkan anak-anak yang mengkonsumsi alkohol lebih dari 10 kali selama 30 hari terakhir memiliki kecenderungan terlibat perundungan berulang sebagai pelaku sebanyak delapan kali lebih sering dibandingkan anak-anak yang tidak mengkonsumsi alkohol sama sekali (Santric-Milicevic dkk., 2022).

Sebuah penelitian lintas negara (Cina, Turki, dan Spanyol) menunjukkan bahwa pelaku maupun individu yang menjadi target perundungan cenderung memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang rendah, masalah perilaku, serta masalah emosional yang lebih besar daripada individu yang bukan pelaku maupun bukan target perundungan (Chiu & Vargo, 2022). Ketika menghadapi masalah, pelaku perundungan cenderung beradaptasi dengan menampilkannya ke luar dirinya, seperti menjadi agresif (misalnya menyerang atau mengejek orang lain), membolos sekolah, atau mangkir dari pekerjaan (Chiu & Vargo, 2022; Bourou & Papageorgiou, 2023). Mereka cenderung mendominasi teman-teman sebayanya, merasa senang menunjukkan kekuatan di hadapan teman-temannya, kurang peduli terhadap perasaan orang yang menjadi target perundungan, tidak memerhatikan keselamatan, ingin membalas dendam, dan mengalami gangguan sosio-emosional (Bourou & Papageorgiou, 2023). Sementara, orang yang menjadi target perundungan cenderung mengarahkan masalahnya ke dalam dirinya sendiri seperti menjadi depresi, cemas, dan kesepian (Chiu & Vargo, 2022).

Perundungan dapat berdampak besar bagi individu yang menjadi targetnya, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, target perundungan lebih berpotensi mengalami masalah kesehatan fisik, seperti nyeri di area perut, sakit kepala, kelelahan yang ekstrem, otot-otot yang menegang, dan kehilangan selera makan (Sabramani dkk., 2021). Secara psikologis, target perundungan lebih berpotensi mengalami masalah kesehatan mental, penurunan prestasi akademik,

sering membolos sekolah, membenci sekolah, kecemasan, harga diri yang rendah, ide atau perilaku bunuh diri, perilaku melukai diri sendiri, dan psikosomatis dibandingkan remaja yang tidak menjadi target perundungan (Sabramani dkk., 2021; Man dkk., 2022). Setiadi dkk. (2012) melakukan penelitian terhadap 246 mahasiswa ilmu kesehatan di Samarinda, Kalimantan Timur melalui kuesioner daring. Hasil penelitian tersebut menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara perundungan dan depresi pada partisipan penelitian. Artinya, partisipan penelitian yang menjadi target perundungan selama 30 hari terakhir sebelum dilakukannya pengambilan data penelitian cenderung berpotensi mengalami depresi dibandingkan yang tidak mengalami perundungan.

Frekuensi terjadinya perundungan memengaruhi seberapa besar efek yang ditimbulkan bagi kesehatan mental individu yang menjadi target perundungan. Semakin sering perundungan terjadi, semakin besar pula dampak psikologis yang ditimbulkannya. Sebagai contoh, Man dkk. (2022) menemukan bahwa perundungan verbal dinilai paling memberikan efek negatif serius bagi partisipan penelitiannya dibandingkan perundungan fisik dan pengucilan sosial. Ini terjadi karena perundungan verbal merupakan jenis perundungan yang paling umum dialami target dibandingkan dengan dua jenis perundungan lainnya.

Selain frekuensi, jenis kelamin dan usia juga menentukan seberapa besar pengaruh perundungan terhadap targetnya. Sebagai contoh, perundungan fisik cenderung lebih berdampak negatif pada remaja laki-laki, sedangkan perundungan verbal cenderung lebih merugikan remaja perempuan (Man dkk., 2022). Kemudian, frekuensi perundungan memiliki efek negatif yang lebih besar terhadap kesehatan mental pada remaja di bawah usia 15 tahun daripada mereka yang di atas usia 15 tahun. Hal ini terjadi karena remaja yang berusia lebih tua

(15 tahun ke atas) telah memiliki konsep diri yang lebih positif dan ajeg, serta lebih mampu meregulasi emosi mereka. Kondisi-kondisi tersebut dapat melindungi kesehatan mental mereka dari dampak negatif perundungan (Man dkk., 2022).

Meski perundungan menimbulkan dampak negatif bagi kondisi psikologis individu yang menjadi targetnya, ada sejumlah faktor yang dapat membantunya mengurangi dampak tersebut. Hubungan yang positif, hangat, dan erat antara individu dan orang-orang di sekitarnya dapat menjadi sumber dukungan sosial yang membantu target perundungan bangkit dari situasi itu. Sebagai contoh, hasil penelitian Sabramani dkk. (2021) menunjukkan hubungan yang positif dan hangat antara guru dan murid, serta adanya dukungan dari guru dapat melindungi target perundungan dari timbulnya masalah psikologis dan masalah akademik yang parah. Selain relasi dengan guru, hubungan yang positif dengan orang tua, terutama adanya keintiman, dukungan, kepercayaan, kenyamanan emosional, rasa menjadi bagian dari keluarga, merupakan faktor-faktor yang dapat membantu remaja yang menjadi target perundungan menjadi lebih resilien (Man dkk., 2022). Hubungan keluarga yang positif dan hangat dapat meningkatkan keyakinan remaja bahwa ia mampu melalui situasi sulit dan tetap merasa berharga meskipun telah mengalami perundungan. Hal ini dapat membantu remaja mengurangi stres dan keterkejutan yang dialami sehingga dapat mencegah timbulnya masalah psikologis yang serius (Man dkk., 2022).



## #Kisah 7: Jangan Diam agar Musuh Segan

(Cerita Fahri, 20 tahun)

*“Diam-mu menandakan setuju.”*

(Plato)

Sekolah menengah pertama tempat saya menimba ilmu merupakan sekolah yang kondisi lingkungan sosialnya ‘kacau’. Perundungan sudah menjadi ‘makanan’ kami sehari-hari. Melihat teman ditendang, dipukul, atau ditusuk pakai pulpen adalah hal yang wajar. Tidak ada orang yang peduli menyaksikan temannya diperlakukan demikian. Masing-masing mengurus dirinya sendiri. Bahkan, bisa juga ketika seseorang dirundung, murid-murid lain yang menyaksikan kejadian tersebut malah tertawa. Mereka sama sekali tidak ada niat untuk membantu atau membela kawannya yang dirundung. Saya dan teman-teman pada saat itu belum memahami bahwa menendang, memukul, atau menjegal seseorang saat sedang berjalan termasuk perundungan. Ketika itu, kami menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang wajar dilakukan ke teman.

Agresi dan perundungan yang terjadi di sekolah saya biasanya disebabkan oleh hal-hal sepele, misalnya saling meledek yang berujung menusuk tangan teman dengan pensil hingga berdarah. Ada juga seorang murid yang tiba-tiba berlari sangat kencang untuk menendang temannya yang sedang berjalan hingga temannya tersebut jatuh dan tangannya terkilir. Alasan pelaku melakukan hal itu? Iseng belaka! Guru yang melihat kejadian tersebut tidak memberikan hukuman apa pun pada pelaku, selain meminta pelaku bertanggung jawab atas biaya pengobatan penyintasnya sebesar dua ratus ribu rupiah. Setelah itu, ti-



**Gambar 9. Uang**

Sering terjadi pemalakan uang di sekolah Fahri

dak ada yang mempermasalahakan lagi kejadian tersebut, termasuk pihak penyintas. Kalau mengamati kejadian perundungan di sekolah saya, yang kerap menjadi sasaran empuk adalah mereka yang terlihat lemah, culun, dan hanya bisa pasrah ketika dirundung. Menurut analisis saya, orang yang diam saat dirundung cenderung menjadi target perundungan berulang karena pelaku tahu bahwa ia tidak akan melawan. Agar tidak terus-menerus menjadi target perundungan, kita harus menunjukkan bahwa kita kuat dan berani melawan. Dengan begitu, pelaku menjadi segan dan tidak mengusik kita. Bahkan, ada kemungkinan kita diajak berteman oleh pelaku perundungan karena mereka melihat kita sebagai individu yang tidak mudah untuk diperlakukan secara tidak adil.

Perlawanan kepada pelaku merupakan kata kunci jika kita tidak ingin terus dirundung olehnya. Contohnya, di kelas saya sering terjadi

pemalakan alias dimintai uang, yang mana pelaku bisa saja memaksa langsung mengambil uang dari kantong targetnya. “Sini, duit dong! Jangan bilang kagak ada. Gue periksa lu, ya! Kalau beneran ada duit, buat gue semua!” Biasanya, yang sering menjadi target pemalakan adalah orang yang pendiam, pasif, culun, atau hanya bisa pasrah. Sementara, mereka yang sering menampilkan agresi justru tidak jadi sasaran pemalakan. Contoh lainnya, ada teman saya yang pernah berulang kali menjadi sasaran perundungan. Buku dan lembar kerja siswa (LKS) miliknya beberapa kali dibuang oleh pelaku ke dalam kali, tong sampah, atau diremas hingga menjadi seperti bola. Ketika itu, ia hanya diam saja diperlakukan demikian. Suatu kali, seorang pelaku memasukkan karbol ke botol minum teman saya tanpa sepengetahuannya. Berkaca dari pengalaman-pengalaman sebelumnya, pelaku berpikir teman saya tersebut tidak akan melawan. Ternyata, dugaan pelaku meleset! Begitu tahu botol minumannya diisi karbol, teman saya marah dan melempar botol tersebut ke pelaku. Sejak itu, pelaku tidak pernah lagi mengerjai teman saya.

Saya sendiri pernah menjadi sasaran perundungan di sekolah saya. Pertama kali menjadi murid baru di sini, yaitu saat menjalani masa pengenalan lingkungan sekolah (MPLS), saya sudah dipalak dua ribu rupiah oleh teman-teman sekolah saya. Awalnya, saya turuti saja permintaan pelaku. Lama-kelamaan, karena keseringan dipalak, kesabaran saya habis. Saya lantas memukul pelaku—kebetulan saya menguasai ilmu bela diri. Sejak itu, pelaku tidak pernah memalak saya lagi, *haha...!*

Sedemikian nakalnya anak-anak di sekolah saya, ketika kepala sekolah memberi hukuman dengan memukul kepala menggunakan kepalan tangan yang terdapat batu cincin di jari jemarinya, reaksi mereka justru malah tertawa—bahkan memancing kepala sekolah untuk mengejar mereka. Aneh, *kan?* Saya saja heran mengapa saya bisa

sekolah di tempat seperti itu dan bisa bertahan hingga lulus. *Oya*, di sekolah ini, hanya segelintir murid yang melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya. Setelah lulus sekolah menengah pertama, sejumlah teman saya memilih menikah, menjadi tukang parkir, atau melanjutkan ke sekolah teknik menengah (STM) dengan tetap mempertahankan hobi tawurannya.



**Gambar 10. Botol Air Minum**

Seorang teman Fahri—yang menjadi target perundungan—melawan pelakunya dengan melempar botol minum ke arahnya

## **#Kisah 8: Jangan jadi Lemah kalau Tak Mau Dijajah!**

(Cerita Roy, 20 Tahun)

*“Dunia hancur bukan karena perbuatan orang jahat, namun karena orang-orang hanya diam saja ketika menyaksikan kejahatan.”*

(Albert Einstein)

Saya pernah menjadi penyintas perundungan selama di kelas satu dan dua sekolah menengah pertama (SMP). Perundungan yang saya terima dari teman-teman saya mayoritas terjadi dalam bentuk fisik. Saya langganan menjadi sasaran tonjokan yang dilakukan oleh seorang teman hingga sesak nafas. Kalau ada seseorang yang menyelak antrean saya, lalu saya protes, maka saya bisa ditonjok saat itu juga di sana. Saya juga pernah diseret oleh para pelaku sambil berkeliling kelas: badan saya tengkurap lalu kaki saya ditarik. Teman-teman yang lain malah tertawa menyaksikan saya diperlakukan seperti itu. Kadang-kadang, saya juga mendapatkan perundungan verbal, seperti diejek. Terus menerus menjadi target perundungan membuat saya malas sekolah. Selain itu, saya juga susah beraktivitas karena badan saya terasa sakit akibat ditonjoki oleh para pelaku. Pada saat itu, saya tidak berani menceritakan peristiwa yang saya alami ke orang tua karena membayangkan mereka akan sedih atau kecewa melihat anaknya menjadi sasaran perundungan.

Saat dirundung secara fisik, sulit bagi saya untuk melawan para pelaku. Dari segi jumlah, saya kalah: jumlah mereka lebih dari dua orang, sementara saya hanya sendirian. Selain itu, para pelaku memiliki ukuran badan yang lebih besar dan lebih tinggi dari saya. Pernah sekali waktu saya coba melawan dengan balas menonjok saat mereka menonjok saya, *wah nggak* mempan! Tonjokan saya seperti tidak terasa apa-apa di tubuh mereka. Saking seringnya saya ditonjok atau dipukul

oleh para perundung di SMP, ketika saya berkelahi saat kuliah, tubuh saya tidak terasa sakit saat menerima hantaman pukulan dari lawan. Sudah kebal!

Setelah dirundung selama sekitar dua tahun, menjelang kenaikan kelas ke kelas tiga, ada seorang teman yang mulai merangkul saya. Sebut saja namanya Rudi. Dia adalah sosok yang terpendang di sekolah. Dia merupakan ketua sebuah kelompok bernama ABC—bukan nama sebenarnya. Kelompok ini disegani oleh murid-murid di sekolah saya. Rudi mulai mengajarkan saya untuk *survive*. Ia menyarankan saya untuk mengubah penampilan seperti mengganti gaya potongan rambut. Saya juga diajak olahraga untuk membentuk badan agar lebih kuat. Dia juga membela saya ketika saya dirundung oleh seorang teman lain: Rudi menghampiri si perundung, lalu menendang dan menggebukinya hingga perundung minta maaf kepada saya. Saya tidak akan pernah lupa jasanya kepada saya.

Sejak ‘dirangkul’ oleh Rudi, perundungan yang dilakukan teman-teman kepada saya mulai berkurang. Malah, sejak saya bergabung dengan kelompok ABC yang diketuai Rudi, para perundung mengajak saya berteman juga dengan mereka. Dari luar, saya *sih* terlihat menerima mereka sebagai teman. Namun, sesungguhnya saya tidak akan pernah menganggap mereka sebagai teman saya.

Menurut saya, perundung itu merupakan orang yang tidak percaya diri. Dia ingin terlihat seperti jagoan dengan cara menindas orang yang lebih lemah dari dia—bukan yang setara atau lebih kuat. Mana berani para perundung saya melakukan perundungan terhadap Rudi, sosok yang disegani di sekolah! Dari pengalaman saya, jangan jadi orang yang terlihat lemah agar tidak menjadi target perundungan. Yang saya rasakan, begitu saya tidak terlihat lemah lagi, sudah tidak ada lagi orang yang berani merundung saya.

Menurut saya, penting untuk memiliki kekuasaan atau dekat de-

ngan pihak yang dianggap berkuasa di sekolah agar tidak menjadi target perundungan. Contohnya, selain menjadi anggota kelompok ABC, saya juga menjadi anggota salah satu divisi Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) yang tugasnya menjadi semacam ‘mata-mata’ untuk memantau perilaku murid yang mencurigakan untuk dilaporkan ke guru. Begitu tahu saya menjadi anggota divisi ini, tidak ada lagi yang berani merundung saya di sekolah. Berkaca dari pengalaman ini—agar tidak kembali menjadi target perundungan—ketika menjadi murid baru di sekolah menengah atas, saya langsung menunjukkan bahwa diri saya ini kuat. Saya mendekati murid-murid yang dianggap berpengaruh di sini. Saya aktif merangkul orang-orang untuk memperluas pertemanan. Menurut saya, salah satu penyebab saya menjadi sasaran perundungan di SMP adalah karena hanya memiliki satu orang teman—yang mana teman saya satu-satunya ini juga dijadikan *samsak hidup* oleh para perundung alias sering ditonjok seperti saya!

Tindakan yang dilakukan para perundung ke saya membuat saya trauma dan merasa dendam pada mereka hingga saat ini. Hal ini yang membuat saya menolak setiap ajakan kumpul dari teman-teman SMP saya. Rasanya benci melihat wajah-wajah mereka. Hanya sedikit teman SMP yang masih saya jaga silaturahmi sampai sekarang, yakni mereka yang menyelamatkan saya dari perundungan.

## #Kisah 9: Si Pendiam Naik Pitam

(Cerita Taki, 18 Tahun)

*“Ketika berurusan dengan orang lain, Anda tidak berurusan dengan makhluk berlogika semata, namun juga makhluk yang memiliki emosi.”*

(Dale Carnegie)

Ketika menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama, saya mempunyai seorang teman yang merupakan anak dari seorang guru di sekolah kami. Sebut saja namanya Rigan. Bapakny—entah karena cedera atau disabilitas—memiliki kaki yang tampak pincang. Kondisi kaki bapakny membuat Rigan diperlakukan dengan buruk oleh murid-murid lain. Mereka sering mengolok kaki bapakny yang pincang. Bahkan, ketika bapakny tidak hadir mengajar, beberapa murid mengejek Rigan dengan mengatakan bahwa bapakny koma dan kakiny diamputasi.

Suatu hari, saat pulang sekolah, seperti biasa Rigan mengendarai sepeda motor menuju rumahnya. Ternyata, ia diikuti oleh seorang murid yang sering mengganggu dan mengejekny. Murid tersebut terus-menerus meledek Rigan, bahkan menendangi sepeda motorny. Rigan merasa kesal dan frustrasi dengan perlakuan tersebut. Tanpa bisa menahan emosi marahnya lagi, ia merasa telah mencapai batas kesabaran. Rigan mengeluarkan celurit lalu membacok orang yang merundungny. Tak ada satupun dari kami yang mengetahui ataupun menyangka Rigan membawa sebuah celurit di tasny. Kejadian itu terjadi di jalan yang tidak jauh dari sekolah. Seketika, suasana berubah menjadi gaduh dan panik.

Ada seseorang yang mengatakan bahwa sebenarnya sejak lama Rigan telah mengincar pelaku perundungan tersebut untuk ia lukai. En-



tah benar atau tidak, yang jelas terjadinya peristiwa itu benar-benar di luar dugaan kami semua. Selama ini, Rigan dikenal sebagai anak yang pendiam—tidak banyak omong. Selain itu, ia merupakan anak guru. Dalam pandangan saya, sebagai anak dari seorang guru di sekolah kami, Rigan tidak mungkin melakukan hal yang dapat mempermalukan orang tuanya. Menurut saya, semestinya ia telah mendapatkan pendidikan atau pengasuhan yang baik dari orang tuanya—yang merupakan seorang pendidik—sehingga tidak mungkin sampai membacok orang lain.



**Gambar 11. Tas**

Rigan menyembunyikan celurit di dalam tasnya

Sejak peristiwa tersebut, penilaian saya terhadap Rigan berubah. Kini saya memandangnya sebagai sosok yang agak menakutkan. Saya enggan mengolok-oloknya. *Bisa-bisa* saya kena bacokannya juga! Kejadian itu membuat saya dan teman-teman sadar

bahwa setiap orang memiliki batas kesabarannya. Manusia bisa menjadi berbahaya jika terus-menerus ditekan dan diolok-olok.

## **Tawuran**

Tawuran merupakan perkelahian yang dilakukan secara massal oleh satu kelompok melawan kelompok yang lain (Hamdani dkk., 2024). Terdapat sejumlah kriteria psikologis yang dapat membuat seseorang berpotensi terlibat tawuran. Individu yang kurang mampu mengendalikan dorongan-dorongannya (impulsif) dan tidak memikirkan konsekuensi dari suatu perbuatan lebih rentan terlibat tawuran (Moffitt dkk., 2002). Seseorang yang menganggap tawuran sebagai hal yang berisiko rendah juga cenderung rentan terlibat tawuran secara berulang (George & Thomas, 1997). Selain faktor personal, faktor sosiokultural juga dapat memicu timbulnya tawuran. Sebagai contoh, individu yang berada dalam kelompok yang menormalisasi, bahkan menganjurkan agresi, lebih rentan terlibat dalam tawuran (Smith & Brain, 2000). Tawuran dinilai sebagai arena unjuk kekuatan, yakni individu atau kelompok yang menang dianggap sebagai pahlawan (Setiawan, 2015). Kadang, tawuran dapat pula dipicu oleh alasan yang tidak jelas dan tidak masuk akal, seperti saling ejek antara kelompok murid (Setiawan, 2015).

Teori identitas sosial merupakan salah satu teori yang relevan untuk menjelaskan terjadinya tawuran. Menurut teori ini, individu cenderung mengidentifikasi diri mereka dengan kelompok tertentu (Tajfel & Turner, 1979, dalam Saloom, 2016), seperti kelompok teman sebaya di sekolah.

Ketika ada konflik antara kelompok, identitas kelompok dapat menjadi lebih dominan daripada identitas individu, yang kemudian mengarah pada perilaku yang mendukung kelompok tersebut (Tajfel &

Turner, 1979, dalam Saloom, 2016). Dalam konteks tawuran, seseorang mungkin merasa terancam atau diserang oleh kelompok lain, sehingga mereka bereaksi dengan agresi sebagai upaya untuk mempertahankan identitas kelompoknya.

## **#Kisah 10: Insaf Tawuran**

(Cerita Slamet, 22 tahun)

*“Kebijaksanaan adalah kemampuan untuk  
membedakan antara yang benar dan yang salah.”*  
(Confucius)

Ketika menjadi pelajar sekolah menengah pertama, saya pernah diajak tawuran oleh *bocil* yang masih pelajar sekolah dasar. Masalahnya *sih* receh. Awalnya, *bocil* itu mengejek teman saya. *Eh*, teman saya membalas. Akhirnya, si *bocil nantangin* untuk tawuran. Kami terima tantangannya. Saya pikir dia cuma anak kecil, sendirian pula. *Nggak tahunya*, tiba-tiba dia memanggil teman-temannya yang berusia lebih tua dari dia. Jumlahnya sampai 50 orang! Mereka membawa senjata tajam seperti celurit. Sementara, saya dan teman-teman saya hanya berjumlah empat orang dan cuma bersenjatakan bambu.

Mulanya, saya merasa biasa saja saat menerima tantangan tawuran dari *bocil* tersebut. Namun, setelah melihat ada yang membawa celurit dalam rombongannya, *wah* takut juga! Rasanya saya ingin melarikan diri saja dari lokasi kejadian, tapi tidak enak dengan teman-teman. Saya juga takut dicap culun oleh mereka. Merasa sudah terlanjur terjerumus dalam pusaran tawuran, saya bertekad untuk sekalian saja menyelesaikan hal ini.

Merasa kalah jumlah, saya meminta bantuan teman-teman dari

gang lain. Kami membentuk *aliansi* untuk melawan mereka. Terjadilah tawuran. Meski jumlah pasukan kami sudah bertambah, tetap saja kami kalah. Selesai tawuran, *bocil* tadi datang lagi ke daerah saya untuk *ngajakin berantem*. Tentu saja, saya *nggak* mau tawuran lagi. Kapok. Takut mati. Apalagi dia bawa senjata tajam seperti alat untuk memotong kelapa. Ngeri, *kan*, kalau dibacok? Saya bilang ke si *bocil*. “Lu aja dah yang tawuran. Gue mah *nggak* mau. Ngapain, Anjing?!”

Jujur, saya menyesal dulu ikut tawuran. Rasanya, saat itu saya tidak berpikir panjang dan terlalu menuruti dorongan adrenalin. Saya bertekad tidak mau lagi melakukan hal bodoh yang hanya membuang waktu seperti itu. Dulu, saya ikut-ikutan tawuran karena takut *dikatain* culun. Sekarang? Saya *nggak* mau *ikut-ikutan* masalah orang. *Lu* punya masalah? Selesaikan sendiri! Jangan *ngajak* orang lain buat ikutan tawuran sama musuh *lu*. Urus urusan masing-masing saja! Sekarang saya tidak peduli *dikatain cupu* karena *nggak* mau ikut tawuran. *Bodo amat!* Kasihan orang tua saya kalau saya sampai meninggal dunia karena tawuran. Selain itu, kalau saya berurusan dengan polisi gara-gara tawuran, orang tua saya juga repot. Lagipula, kalau mau melamar pekerjaan, kita membutuhkan surat keterangan berkelakuan baik dari kepolisian, *kan?* Apa jadinya kalau nama saya tercoreng karena ikut tawuran? Dikiranya saya yang membuat rusuh, padahal tidak!

Tawuran yang terjadi di lingkungan saya biasanya dipicu oleh hal-hal receh, seperti saling ejek. Menurut saya, hal ini karena karakter orang Indonesia yang mudah terprovokasi dan cenderung menyelesaikan masalah dengan ‘kepala panas’ atau bersumbu pendek. Orang yang bersumbu pendek cenderung *senggol bacok* alias tidak berpikir panjang sebelum melakukan sesuatu. Selain itu, orang Indonesia cenderung tidak mau berdiskusi tentang masalah yang terjadi dan enggan mencari solusi yang menguntungkan semua pihak.



**Gambar 12. Senjata untuk Tawuran**

Contoh ‘alat tempur’ yang biasa digunakan peserta tawuran

Saya tidak bercerita kepada orang tua tentang pengalaman tawuran atau perkelahian lain yang saya alami. Saya yakin mereka akan marah besar jika mengetahui saya terlibat dalam kenakalan semacam itu. Saya merasa takut dengan konsekuensi yang akan saya terima jika ‘aib’ saya terbongkar. Terlebih lagi, Bapak saya ‘sadis’: jika ketahuan terlibat tawuran atau berkelahi, saya akan diberi hukuman yang sangat keras. Badan saya bisa dipukul dengan ikat pinggang yang dilipat dua dan telinga saya akan dipelintir dengan gerakan yang sama seperti mengencangkan *volume* radio. *Sakiiiiit banget!*

Saat ini, saya mencoba menjadi pribadi yang lebih tenang dan sabar. Dulu, emosi saya mudah terpancing: langsung *nge-gas* mengeluarkan kata-kata kasar kalau merasa mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain. Saya akui itu merupakan hal yang salah.

Sekarang, saya berupaya berpikir lebih panjang sebelum bertindak agresif. Saya terkesan dengan salah satu kutipan yang saya temukan di media sosial: *ketersinggungan itu bisa dipilih*. Artinya, jangan menjadi individu yang terlalu sensitif, yang mudah tersinggung untuk hal-hal receh sekali pun. Selain itu, saat ini saya juga lebih memperbanyak instropeksi diri ketika ada teman yang mengejek saya—alih-alih tersinggung dan meresponnya secara agresif. Misalnya, ketika seorang teman mengatakan saya bau badan, maka saya akan mengevaluasi dulu apakah benar yang dikatakan oleh teman saya tersebut.

## **#Kisah 11: Huru Hara yang Bikin Jera**

(Cerita Fahri, 20 Tahun)

*“Lebih baik berjalan sendirian, daripada bersama kerumunan yang berjalan ke arah yang salah.”*  
(Diane Grant)

Awal mula ikut tawuran adalah karena saya diajak oleh kakak kelas di sekolah menengah pertama. Ia merupakan seorang alumni sekolah saya yang melanjutkan pendidikannya ke sekolah teknik menengah. Sebelum menerjunkan kami ke ‘medan laga’, ia melakukan pendekatan dulu kepada kami dengan cara *ngajak nongkrong* bareng. Jadi, kami tidak langsung tawuran.

Saya tertarik menerima ajakan dia karena teman-teman saya yang lain juga bersedia ikut. Saya penasaran ingin mencoba rasanya tawuran sekali seumur hidup. Ternyata rasanya membahayakan dan mengerikan! Itu menjadi tawuran pertama dan terakhir yang saya ikuti. Setelah itu, saya kapok ikut tawuran! *Nggak lagi deh! Bayangin!* saat tawuran di daerah Pedongkelan, saya melihat ada batu melayang lalu mengenai bagian belakang kepala saya. Saya jadi takut dan trauma!

Orang tua saya sama sekali tidak tahu saya pernah terlibat tawuran. Kalau mereka sampai tahu, *wah....* bisa ‘selesai’ saya! Mereka akan menghentikan uang jajan saya, membatasi aktivitas di luar rumah, bahkan mungkin memasang alat pelacak di tubuh saya! Orang tua saya akan meminta saya untuk langsung pulang ke rumah begitu jam sekolah usai. Sekadar main bola sama teman-teman pun saya sudah tidak bisa lagi. Selain itu, seandainya orang tua saya tahu saya ikut tawuran, mereka mungkin juga akan memukuli saya karena dianggap memalukan keluarga. Saya bisa memaklumi reaksi orang tua yang seperti itu karena menyadari betapa bahayanya tawuran setelah mengalaminya sendiri secara langsung.

Meski sudah menyatakan diri ‘pensiun’ dari aktivitas tawuran, beberapa teman terus merayu saya untuk ikut tawuran. Mereka menyarankan saya untuk pakai helm jika takut kepala saya kena batu lagi. Saya tetap tidak mau. Bahaya! Suatu hari, seorang teman yang gencar merayu saya ikut tawuran, mendatangi rumah saya untuk minta diobati karena tubuhnya berdarah akibat jatuh dari truk yang mengangkut peserta tawuran. Tentu saja, saya menolak mengobatinya. Sejak saat itu, ia kapok ikut tawuran.

Dalam pengamatan saya, tawuran di masa kini lebih parah dibandingkan masa dulu. Pada zaman sekarang, pelaku tawuran tidak segan membacok lawannya. Sementara di masa saya dulu—tahun 2014—peserta tawuran hanya saling melempar batu, buah-buahan yang ada di pinggir jalan, dan menggunakan bambu atau galah yang panjang sebagai ‘senjata’. Saya menganggap peserta tawuran merupakan orang-orang yang bodoh karena sengaja menempatkan diri mereka dalam situasi berbahaya yang bisa mengakibatkan kematian. Saya pernah melihat secara langsung sekujur badan teman saya berlumuran darah karena jatuh dari truk yang mengangkut peserta

tawuran. Untung cuma berdarah, *gimana* kalau sampai terlindas oleh truknya dan meninggal dunia?!

Keterlibatan anak-anak sekolah dasar dalam tawuran membuat saya lebih prihatin. Beberapa hari yang lalu, saya melihat serombongan anak berseragam sekolah dasar membawa celurit. Ada seorang tukang parkir yang meneriaki mereka dengan maksud membubarkan. “Woy... woy... woy!” *Kok*, rasanya fenomena tawuran ini susah diberantas ya? Menurut saya, perlu digencarkan sosialisasi-sosialisasi pencegahan tawuran agar fenomena ini bisa diminimalisasi.

## **#Kisah 12: Dari ‘Keren’ menjadi ‘Sampah’**

(Cerita Roy, 20 tahun)

*“Orang tua capek-capek banting tulang,  
mereka hanya sibuk tawuran.”*

(Fitrawan Umar)

Waktu kelas lima atau enam sekolah dasar, saya pernah diajak teman sekolah saya ke suatu tempat. “Lu mau ikut nggak?” demikian kata dia. Saya ikuti saja teman saya tersebut karena menduga akan diajak menongkrong seperti yang biasanya kami lakukan. Pada masa-masa itu, saya dan teman-teman memang senang sekali kongko.

Ternyata, setelah tiba di suatu tempat dan teman-teman yang lain sudah berkumpul, seseorang membagi-bagikan senjata tajam kepada kami, seperti celurit, *gear*, *gosir* (semacam golok yang berbentuk seperti sisir), dan bambu runcing. Senjata tajam tersebut memang sengaja dibawa dan disembunyikan di suatu tempat di luar area sekolah. Setelah pulang sekolah, mereka ke tempat persembunyian tersebut untuk mengambil dan membagi-bagikan senjata tajam itu kepada para peserta tawuran. Pada saat itulah saya baru menyadari bahwa kami akan tawuran.



Saya mengenali sebagian peserta tawuran tersebut sebagai teman-teman yang bersekolah di sekolah dasar yang sama dengan saya, yakni murid lintas angkatan. Selain itu, ada pula alumni sekolah dasar kami—yang sudah menjadi murid sekolah menengah pertama—ikut bergabung dalam kegiatan ini. Dari markas tempat berkumpul, kami kemudian bersama-sama berangkat ke lokasi tawuran dengan menggunakan motor. Satu motor ditumpangi tiga orang, termasuk pengemudinya. Ketika tiba di lokasi tawuran, lawan kami dari sekolah dasar lain sudah menunggu kedatangan kami. Sama seperti kelompok saya, dalam kelompok lawan juga terdapat beberapa murid usia sekolah menengah pertama yang saya duga sebagai alumni sekolah dasar tersebut. Ketika kelompok kami dan kelompok lawan bertemu, terjadilah tawuran di jalan itu. Mulanya *sih* pemanasan dulu dengan saling ejek. Kemudian, satu per satu maju dan akhirnya ramai-ramai tawuran. Seingat saya, durasi tawuran yang kami lakukan saat itu adalah satu jam, sebelum akhirnya ada penjual pempek yang berusaha membubarkan kami dengan mengayunkan senjata tajam. Tidak lama kemudian, guru-guru dari sekolah lawan juga hadir untuk melerai. Tawuran pun bubar.

Saat tawuran terjadi, saya berada di garda belakang yang tugasnya mengamati teman-teman saya yang ‘bertempur’ di garis depan. Begitu melihat ada teman yang jatuh atau tersungkur oleh lawan, saya maju menyelamatkan dia sambil membawa senjata tajam sebagai perlindungan diri dan agar lawan mundur. Setelah itu, saya bawa teman saya ke garis belakang. Jadi, saya tidak berada di pusaran utama tawuran tersebut.

Ini adalah tawuran pertama yang saya ikuti. Perasaan saya pada saat itu adalah berdebar-debar, namun sekaligus penasaran. Di satu sisi, karena melibatkan senjata tajam, saya takut mati dan takut berurusan dengan polisi. Namun, di sisi lain, ada keingintahuan yang besar.

“Seperti apa sih orang tawuran itu?” Maklum, selama ini saya hanya melihat adegan tawuran dari televisi dan belum pernah menyaksikan secara langsung.



**Gambar 13. Jalan Umum**

Lokasi tawuran Roy dan teman-temannya

Ternyata, sensasi tawuran benar-benar terasa! Saya merasa seperti seorang jagoan saat itu! Apalagi, ketika berhadap-hadapan dengan musuh untuk menyelamatkan teman saya. Selain itu, saat memegang senjata tajam, saya merasakan dorongan yang kuat untuk menghabisi lawan-lawan saya. *'Emosinya' dapet banget!* Di situ saya merasa keren. Ketika sekolah dasar, *kan* saya kurus dan dekil. *Nah*, dengan ikut tawuran, saya merasa menjadi sosok yang dipandang dan ditakuti oleh teman-teman di sekolah dasar saya maupun sekolah dasar lain.

Mengapa murid sekolah saya bisa terlibat tawuran? Saya rasa karena anak-anak di sekolah saya tersebut memang bermasalah.

Sebagai contoh, sekolah kami bertetangga dengan sekolah berbasis keagamaan. *Nah*, tanpa alasan yang jelas, murid sekolah saya suka menyerang murid sekolah tersebut. Jadi, saat jam istirahat sekolah, kami naik sepeda ke sekolah tersebut dan melemparinya dengan batu. Selain itu, teman-teman saya juga suka mencuri di minimarket. Pernah juga, teman-teman saya mencuri bel yang ada di halaman rumah orang. Awalnya, mereka hanya iseng *mencetin* bel. Namun, lama-lama, ada yang punya ide untuk mencungkilnya dan berhasil! Mereka akhirnya mengumpulkan bel curian tersebut hingga terkumpul dalam satu kantong plastik besar.

Meski dulu merasa tawuran itu keren, di usia sekarang saya merasa pengalaman ‘menjadi keren karena tawuran’ tersebut sudah tidak ada artinya lagi. Masa-masa tersebut sudah lewat dalam hidup saya. Sekarang saya justru merasa pelaku tawuran itu seperti sampah alias *nggak guna*. Menurut saya, sama sekali tidak keren jika kita berkelahi ramai-ramai menggunakan senjata tajam. Bagi saya, berkelahi satu lawan satu dengan tangan kosong masih lebih ‘terhormat’ dibandingkan berombongan. Apalagi, saya dengar, saat ini pelaku tawuran sudah menggunakan jimat segala! Selain itu, rasanya juga menggelikan melihat *bocil-bocil* sekolah dasar, yang tinggi badannya cuma sedengkul atau sepinggang saya, mengayun-ayunkan senjata tajam. Kalau *gue* tendang, pada *jatoh* semua *lu, haha...!*

## #Kisah 13: Kalah Picu Amarah

(Cerita Fahri, 20 Tahun)

*“Jika kau tak mampu menerima kekalahan, maka  
kau tak mampu merayakan kemenangan.”*

(Jeffrey Fry)

Ketika menempuh pendidikan di sekolah menengah atas (SMA), saya pernah terlibat dalam beberapa perkelahian dengan teman-teman sekolah, tetapi kejadian tersebut terjadi di luar lingkungan sekolah. Yang memicu terjadinya perkelahian tersebut adalah kekalahan tim dalam pertandingan olahraga, seperti sepak bola, basket, atau futsal. Misalnya, dalam pertandingan sepak bola antara SMA saya dan SMA lain, tim yang kalah cenderung tidak bisa menerima kekalahannya dan memprovokasi tim yang menang hingga akhirnya berkelahi. Masing-masing ketua tim akan menunjuk anggota-anggotanya (bukan hanya yang bertanding, namun juga pendukungnya), sebagai wakil tim untuk terlibat dalam perkelahian dengan tangan kosong tersebut. “Kamu, kamu, kamu!” begitu biasanya yang diucapkan ketua tim saat menunjuk kami. Ketika berkelahi, kami saling memukul, menendang, membanting lawan, bahkan ada yang hendak melempar badan lawan ke kali. Setelah selesai berkelahi, kami saling memaafkan. Masalah selesai begitu saja, tidak diperpanjang di luar arena.

Ketika sedang menonton pertandingan futsal tim sekolah, saya pernah ditunjuk oleh kakak kelas untuk ikut berkelahi. Mau tidak mau, saya harus mengikuti perintah senior karena saya hanya junior. Pada awal perkelahian, saya merasa tegang. Namun, seiring berjalannya waktu, ketegangan itu memudar. Beberapa teman saya bahkan ketagihan merasakan sensasi ini. Ketika saya dan teman-teman sedang

berkelahi dengan tim lawan, biasanya para senior hanya duduk dan menyaksikan kami berkelahi. Meski begitu, pernah juga terjadi sebaliknya: para senior yang berkelahi, sementara saya dan teman-teman hanya menyaksikan dari kursi penonton.

## **Perkelahian**

Perkelahian merupakan salah satu agresi yang pada umumnya terjadi di dunia remaja. Shetgiri dkk. (2015) melakukan riset dengan metode diskusi kelompok terfokus terhadap 65 remaja usia 13-17 tahun di Amerika Serikat yang pernah terlibat perkelahian dan tidak terlibat perkelahian. Dari hasil penelitian Shetgiri dkk. (2015) tersebut diketahui bahwa motivasi remaja berkelahi adalah untuk membela diri, mendapatkan atau mempertahankan kehormatan, dan karena luapan kemarahan. Hasil penelitian Shetgiri dkk. (2015) juga menemukan adanya pandangan yang berbeda antara remaja yang terlibat perkelahian dan remaja yang tidak terlibat perkelahian. Remaja yang terlibat perkelahian mengatakan berkelahi merupakan satu-satunya strategi yang mereka anggap paling efektif dalam menyelesaikan konflik, menghadapi hinaan, dan serangan fisik dari lawan; sedangkan cara non kekerasan dianggap sebagai tanda kelemahan dan strategi yang tidak efektif dalam menghadapi situasi tersebut (Shetgiri dkk., 2015). Mereka khawatir bila menghadapi lawan dengan strategi non kekerasan atau 'kabur' dari medan perkelahian akan menjadikan mereka sebagai target yang lebih mudah disasar di masa depan dan hanya mempermalukan diri sendiri (Shetgiri dkk., 2015). Selain itu, remaja yang terlibat perkelahian mengaku kurang mengetahui alternatif strategi lain untuk menyelesaikan konflik selain dengan berkelahi (Shetgiri dkk., 2015). Mereka juga menyadari luapan kemarahan dan dorongan untuk berkelahi yang menggebu-gebu menghambat mereka

dalam menerapkan metode non kekerasan sebagai strategi penyelesaian masalah (Shetgiri dkk., 2015).

Sementara itu, berbeda dari remaja yang terlibat perkelahian, hasil penelitian Shetgiri dkk. (2015) menunjukkan remaja yang tidak terlibat perkelahian lebih mampu mengidentifikasi sejumlah cara non kekerasan untuk menyelesaikan konflik, seperti diskusi, mengabaikan provokator, dan mencari dukungan dari orang dewasa (seperti guru) yang peduli dan mau mendengarkan mereka. Menurut mereka, orang tua mengajarkan mereka untuk lebih mengedepankan metode non kekerasan dalam menyelesaikan masalah dan mengizinkan perkelahian hanya jika mereka diserang secara fisik oleh lawan (Shetgiri dkk., 2015). Selain itu, remaja yang tidak terlibat perkelahian merasa khawatir akan konsekuensi negatif yang mengiringi perkelahian, misalnya terluka karena lawan menggunakan senjata tajam, hukuman dari orang tua atau guru, dikeluarkan dari tim olahraga sekolah, dan hilangnya rasa bangga orang tua terhadap anaknya (Shetgiri dkk., 2015).

Hasil penelitian Shetgiri dkk. (2015) juga menunjukkan baik remaja yang terlibat perkelahian maupun yang tidak terlibat perkelahian menganggap hukuman yang selama ini diterapkan pihak sekolah (seperti skorsing dan hukuman fisik) kepada siswa yang terlibat Perkelahian sebagai hal yang tidak efektif. Remaja yang terlibat perkelahian menganggap skorsing sebagai hadiah, bukan sebagai hukuman yang dapat mencegah siswa melakukan perkelahian lagi di masa depan (Shetgiri dkk., 2015). Remaja yang terlibat perkelahian tidak peduli dengan hukuman yang akan diterima karena berkelahi; yang lebih penting bagi mereka adalah memberi pelajaran (dengan cara berkelahi) pada orang yang sudah merendahkan mereka (Shetgiri dkk., 2015). Remaja yang terlibat maupun tidak terlibat perkelahian berpendapat melaporkan perkelahian ke guru atau meminta bantuan ke

pihak sekolah justru dapat memperburuk situasi (Shetgiri dkk., 2015). Partisipan berpendapat jika mengadu pada guru mengenai insiden perkelahian, maka ia akan mendapat pembalasan dari lawan (Shetgiri dkk., 2015).

### **#Kisah 14: Menutupi Insiden Penonjokan**

(Cerita Ali, 20 tahun)

*“Memaafkan adalah kunci untuk memutus rantai kebencian.”* (Anonim)

Sebagai murid baru saat kelas lima atau enam sekolah dasar di sebuah pesantren, saya pernah ditonjok di area mata oleh teman seangkatan saya yang merasa dirinya lebih senior. Sebelum insiden itu terjadi, beberapa kali kami saling melakukan kontak fisik dan menatap dengan tajam ketika berpapasan di jalan. Suatu pagi, ketika keluar WC, saya bertemu dia yang sedang berwudu di dalam kamar mandi. Saya mendengar dia seperti bicara sesuatu. Saya diam saja, tidak jadi keluar kamar mandi. Kami kembali saling menatap dengan tajam hingga tiba-tiba ia menonjok mata saya. *Wah*, itu benar-benar di luar dugaan saya! Saya ingat sekali kejadian tersebut. Bahkan, saya juga masih ingat saat melihat cermin di kamar mandi sebelum mendapat tonjokan dari dia.

Tidak diterima ditonjok, saya berupaya membalas perbuatannya dengan tonjokan pula. Namun, belum sempat saya melakukan pembalasan, dua orang teman yang badannya lebih besar dari saya dan kebetulan sedang berada di kamar mandi juga, meleraikan kami. Satu orang memegang atau menghalangi lawan saya, sementara itu badan saya dipegangi atau ditahan oleh teman yang satu lagi agar tidak bisa menghajar lawan. Seandainya tidak ada teman yang memisahkan kami,

sudah pasti saya akan balas menonjok pelaku! Kalau saya tidak membalas perbuatannya, pelaku akan menganggap saya tidak berani melawan dia dan di kemudian hari dia akan semakin sering menindas saya.



**Gambar 14. Cermin**

Sebelum ditonjok oleh temannya, Ali sempat melihat cermin di kamar mandi

Hal lain yang membuat saya secara reflek berani melawan pada saat itu adalah karena saya yakin pelaku tidak membawa senjata. Seandainya pelaku membawa senjata—katakanlah pistol—saya akan reflek mundur menyelamatkan diri agar tidak mati ditembak olehnya.

Saya merasa kesal dan panik. Mata saya ditonjok oleh teman hingga meninggalkan bekas, bagaimana saya harus menjelaskan ini ke guru dan orang tua? Pada saat itu, hampir semua murid di sekolah saya



beranggapan jangan sampai guru atau orang tua tahu kalau kami berkelahi dengan teman. Kalau guru sampai tahu ada murid yang berkelahi, biasanya murid tersebut akan dipanggil untuk diwawancarai. Tidak menutup kemungkinan juga murid tersebut akan diberikan hukuman. Sementara, kalau orang tua sampai mengetahui hal tersebut, *wah*, bakal repot juga urusannya! Nanti orang tua dipanggil untuk menghadap kepala sekolah, saya dimarahi, dan teman-teman akan melabel saya sebagai *tukang ngadu*. Jadi, setelah insiden penonjolan mata tersebut, saya sibuk berpikir bagaimana agar bekas tonjolan ini bisa cepat hilang. Seorang guru sempat menyadari ada lebam di area mata saya dan bertanya mengapa itu bisa terjadi. Saya jawab saja mata saya terkena lemparan bola dari teman. Syukurlah, setelah dua pekan, lebam di area mata saya hilang.

Setelah kejadian tersebut, hubungan antara saya dan pelaku sempat renggang alias *diam-diaman*. Namun, sejak saat itu dia tidak pernah lagi merundung saya secara fisik. Memang, ketika saya memutuskan untuk tidak melaporkan kejadian tersebut ke guru, saya menghalangi kesempatan pelaku untuk memperoleh hukuman. Meski demikian, saya merasa cukup puas karena pelaku sudah meminta maaf kepada saya dan berjanji tidak akan melakukan perbuatan itu lagi. Saya tidak mempermasalahkan peristiwa itu lagi. Hubungan saya dengan dia akhirnya menjadi dekat, sering *nongkrong* bareng di sekolah. Mungkin kita sama-sama menyadari tidak ada gunanya bermusuhan karena berada di satu lingkungan pesantren yang sama—di mana ruang geraknya terbatas dan kita bertemu setiap hari. Mungkin kalau bukan di pesantren, akan lebih sulit bagi kita untuk akhirnya menjadi dekat dengan 'musuh' kita sendiri.

Saya berharap kejadian yang menimpa saya tersebut tidak terulang, baik ke diri saya maupun teman-teman yang lain. Menurut saya, jangan sampai kita mencari musuh ketika bersekolah di pesantren.

Hal itu hanya akan membuat ruang gerak kita terbatas. Misalnya, kita mau ke kamar atau area lain di dalam pesantren tersebut, *eh* di sana ada musuh kita. Jadinya, kita menghindar. Bisa juga, kita ingin *ngobrol* sama teman, *eh* ternyata teman tersebut sedang berbincang-bincang dengan ‘musuh’ kita. Akhirnya, kita memilih untuk tidak jadi mengobrol. Repot, *kan?*

## #Kisah 15: Permainan yang Menjadi Perseteruan

(Cerita Gamal, 22 tahun)

*“Ketika aktivitas main berubah menjadi arena untuk mengekspresikan kemarahan, maka permainan tidak lagi sehat.”*

(Anonim)

Ketika menempuh pendidikan di sekolah menengah pertama, saya dan teman-teman sering melakukan permainan *Bentengan* di sekolah—terutama saat guru berhalangan mengajar atau waktu istirahat. Dalam permainan ini, ada salah satu pemain dari sebuah tim yang ‘disandera’ di dalam kelas oleh tim lawan. Pemain ini kemudian diselamatkan oleh rekan satu timnya. Kami saling memukul, menendang, atau memiting pemain dari pihak lawan. Adegan-adegan tersebut kami tiru dari *video game* bertema kekerasan.

Tidak ada guru yang memantau aktivitas ini membuat kami bisa melakukan *Bentengan* dengan leluasa dan ‘aman. Tanpa adanya pengawasan dari figur otoritas—meski mulanya hanya untuk bersenang-senang—permainan *Bentengan* dapat berpotensi menjadi perseteruan. Sebagai contoh, bisa saja ada pemain yang tidak dapat menerima tindakan pemain lain sehingga terjadilah perkelahian. Selain itu, permainan ini dapat saya gunakan sebagai ‘topeng’ untuk benar-benar melakukan agresi sungguhan pada teman yang pernah membuat



**Gambar 15. Video Game**

Dari sini, Gamal dan teman-temannya meniru adegan kekerasan

saya kesal. Saya sengaja mengincar orang-orang tersebut untuk saya ajak ikut bermain *Bentengan* agar dapat saya pukuli. Dengan demikian, niat awal saya yang semula benar-benar ingin bermain *Bentengan* sebagai hiburan belaka, ‘berbelok’ menjadi ajang balas dendam.

## **Agresi Verbal dalam Komunikasi Daring**

Agresi verbal merupakan perilaku yang menyakiti orang lain dengan menggunakan kata-kata, seperti penghinaan, pencemaran nama baik, atau ancaman (Rösner & Krämer, 2016). Agresi verbal dapat terjadi dalam komunikasi tatap muka dan komunikasi daring (Rösner & Krämer, 2016), baik dilakukan di depan target (target hadir dalam komunikasi tersebut) maupun di belakang target (target tidak hadir dalam komunikasi tersebut) (Rösner & Krämer, 2016). Komunikasi lebih membuka peluang seseorang untuk melakukan agresi verbal dibandingkan komunikasi tatap muka (Galstyan, 2021). Komunikasi daring memiliki karakteristik yang berbeda dengan komunikasi tatap muka, yakni adanya anonimitas, lebih privat, dan adanya keleluasaan untuk meninggalkan atau memasuki ruang komunikasi kapan saja (Galstyan, 2021).

Anonimitas dianggap sebagai faktor yang paling kuat mendorong seseorang melakukan agresi verbal dalam komunikasi daring (Galstyan, 2021). Anonimitas merupakan ketiadaan informasi atau kurangnya informasi mengenai individu yang terlibat dalam komunikasi tersebut. Identitas yang anonim dalam komunikasi daring membuat seseorang merasa lebih bebas berbicara dibandingkan saat tatap muka (Rösner & Krämer, 2016). Selain itu, komunikasi daring dapat dilakukan secara privat (tanpa kehadiran orang lain secara fisik). Unsur anonimitas dan privat ini dapat mengurangi atau menghilangkan rasa malu, membuat individu merasa bebas melakukan apa pun, dan merasa tidak perlu mempertanggungjawabkan perbuatannya (Galstyan, 2021; Rösner & Krämer, 2016). Ia merasa tidak harus mematuhi norma sosial yang melarang agresi verbal terhadap orang lain (Laineste, 2013).

Posisi lawan bicara yang berada ‘jauh’ (tidak tampak di depan mata) dari pelaku juga membuat pelaku membenarkan tindakannya atau tidak merasa bersalah dengan tindakannya (Laineste, 2013). Berbagai karakteristik tersebut membuat pelaku mudah agresi verbal (Rösner & Krämer, 2016).

Agresi verbal dalam komunikasi daring juga dapat dijelaskan melalui teori identitas sosial (Rösner & Krämer, 2016). Menurut teori ini, individu cenderung ingin menjadi bagian dari kelompok yang memiliki kesamaan pandangan, emosi, dan sikap tentang sesuatu. Ketika individu telah melebur dengan kelompok tersebut, maka identitas kelompok menjadi sedemikian menonjol dibandingkan identitas pribadi, sehingga individu cenderung mengidentifikasi dirinya dengan identitas kelompok tersebut (Rösner & Krämer, 2016). Dengan demikian, norma dan sikap yang dianut kelompok itu akan memengaruhi individu dalam berperilaku. Sebagai contoh, seseorang yang mengidentifikasi dirinya dengan kelompok *gamers* tertentu akan berperilaku sesuai dengan norma kelompok tersebut. Ketika anggota-anggota kelompok itu memiliki norma yang membolehkan agresi verbal di kolom komentar *video game*, maka individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai bagian dari kelompok tersebut cenderung mudah meniru perilaku yang sama karena menginternalisasi agresi verbal sebagai norma kelompok yang ‘harus dipatuhi’.

## #Kisah 16: Serangan Verbal di Dunia Virtual

(Cerita Pian, 23 Tahun)

*"Umpatan adalah senjata orang lemah."*

(Anonim)

Dulu saya pernah aktif bermain *video game* yang melibatkan banyak pemain sekaligus secara daring. Dalam permainan ini, mayoritas pemain menggunakan *voice chat* untuk berkomunikasi—menciptakan interaksi yang lebih langsung dan berdampak. Misalnya, ketika seorang pemain melontarkan umpatan. "Anjing, Lu!" atau bentakan "Diem, Lu!" kepada pemain lain melalui *voice chat*, hal itu terasa seperti serangan langsung yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan kenyamanan saya saat bermain. Fitur *voice chat* juga memungkinkan lawan bicara untuk memberikan tanggapan dengan lebih cepat dan spontan.

Kehadiran fitur *voice chat* dalam *video game* seperti dua sisi mata uang: di satu sisi menguntungkan, namun di sisi lain dapat merugikan. Fitur *voice chat* dapat membuat interaksi antar pemain terasa lebih *real-time*. Namun, penggunaan *voice chat* tidak selalu menghasilkan interaksi yang positif karena fitur ini memudahkan seseorang untuk mengumpat dan menghina orang lain secara verbal. Saya sering menemui situasi di mana kata-kata kasar atau provokatif digunakan oleh pemain, seperti mengatai seseorang dengan sebutan *anak haram*. Bahkan, sering saya dapati pula kata-kata yang menghina orang tua pemain, misalnya "Mama lu jablay!" Menurut saya, ejekan seperti ini sudah keterlaluan dan tidak relevan dengan konteks permainan. Tidak bisa dimaafkan.

Terus terang, saya sakit hati saat menerima serangan verbal yang demikian dalam permainan video. Kita main *video game* untuk se-

nang-senang, bukan untuk cari musuh. Saya masih bisa menerima ejekan, seperti “Cupu, Lu!”, yang justru membuat saya termotivasi dan semangat untuk meningkatkan keterampilan main *video game* agar tidak diejek seperti itu lagi. Ibaratnya, saya jadi ingin membuktikan yang sebaliknya pada orang yang mengejek saya. Namun, kalau ejekan tersebut berupa sebutan *anak haram*, *anjing*, atau menghina orang tua, menurut saya sudah menyerang personal *banget* dan tidak masuk akal.



**Gambar 16. Video Game**

Agresivitas verbal banyak dilakukan pemain *video game*

Ketika mendapat hinaan dari pemain lain dan memicu emosi marah saya, yang saya lakukan adalah keluar sejenak dari permainan atau mematikan fitur *voice chat*. Selain itu, saya juga berupaya menghilangkan rasa kesal saya dengan melihat-lihat laman media sosial yang lain. Tindakan lain yang saya ambil untuk ‘mendinginkan’ emosi saya adalah dengan menceritakan hal ini ke teman yang juga pemain *video game* dan sering mendapat umpatan kasar dari pemain lain. Respon tak terduga dan lucu dari teman saya sering kali dapat meredakan amarah saya dengan cepat.

## **Agresi dan Ancaman terhadap Kesejahteraan Diri**

Agresi dapat dilakukan individu sebagai respon terhadap stimulus yang dianggap mengancam kesejahteraannya. Sebagai contoh, seseorang yang dipalak terus-menerus akhirnya memukul si pemalak karena merasa si pemalak sudah membuat kesejahteraannya terancam. Kondisi yang mengancam kesejahteraan pribadi dapat memicu emosi marah dalam diri seseorang (Berkowitz & Harmon-Jones, 2004), dimana emosi marah tersebut dapat mendorong dirinya melakukan agresi. Pemicu emosi marah adalah hal-hal yang berkaitan dengan perasaan dikhianati, dihina, dicaci maki, disakiti, dibohongi, dikecewakan, diremehkan, difitnah, dilecehkan, serta merasa diperlakukan tidak adil (Susanti dkk, 2014). Luapan emosi marah yang timbul dapat menimbulkan kekuatan yang tidak terduga dan seringkali diekspresikan dalam bentuk perlawanan fisik (Susanti dkk., 2014). Selain itu, provokasi juga dapat dianggap sebagai ancaman oleh individu. Provokasi meliputi penghinaan, serangan fisik, penggagalan tujuan, agresi pasif, serta agresi relasional (misalnya menyebarkan rumor) (Groves & Anderson, 2017). Sebuah hasil penelitian menemukan provokasi dapat meningkatkan terjadinya agresivitas (Groves & Anderson, 2017).



## #Kisah 17: Balas Dendam sang Murid

(Cerita Roy, 20 Tahun)

*“Apa yang kamu tabur, itulah yang kamu tuai.”*

(Bob Proctor)

Sebagai pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS), saya pernah menjadi panitia kegiatan pertandingan olahraga di sekolah menengah atas. Bertugas mendokumentasikan kegiatan, saya membawa sendiri perlengkapan yang saya butuhkan untuk bekerja, seperti kamera, lensa, dan kartu penyimpanan data (*memory card*). Saya menjalankan tugas sebagaimana mestinya: memotret pertandingan-pertandingan yang berlangsung di sekolah saya. Meski demikian, harus diakui, saya juga beberapa kali memotret seorang adik kelas perempuan yang ketika itu saya taksir. Saya pikir tidak ada salahnya memotret dia karena foto-fotonya disimpan dalam *memory card* milik saya pribadi dan nantinya akan saya pisahkan dengan foto-foto kegiatan pertandingan tersebut saat diserahkan ke guru.

Sehari setelah kegiatan pertandingan itu usai, seorang guru—yang juga merupakan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan—memasuki kelas saya. Sebut saja namanya Pak Kenny. Ketika Pak Kenny datang, kebetulan saya sedang tidak berada di sekolah. Di depan teman-teman sekelas saya, Pak Kenny bicara. “Kalian tuh, kalau jadi panitia, kerja yang bener. Jangan kayak si Roy. Cuma motretin cewek-cewek doang.” Besoknya, seorang teman menyampaikan perkataan Pak Kenny tersebut ke saya. Mendengar hal tersebut, emosi marah saya langsung terpancing keluar. Apa maksud Pak Kenny dengan berkata demikian di depan kelas? Apa salahnya saya memotret adik kelas, *toh* tugas dokumentasi sudah saya jalankan dengan benar dan properti yang saya gunakan adalah milik saya sendiri?

Seorang teman lantas memberi ide untuk mengempeskan ban mobil Pak Kenny yang terparkir di depan kelas saya. Karena kesal dengan Pak Kenny, saya langsung menyetujui ide tersebut. Emosi marah yang sudah merasuki diri saya membuat saya tidak memikirkan untuk meminta klarifikasi dari Pak Kenny melalui diskusi tentang alasan mengapa ia menjelekkkan saya di depan teman-teman. Menurut saya, mengempeskan ban mobil merupakan pilihan yang lebih rendah risikonya dibandingkan melampiaskan emosi marah saya ke Pak Kenny dengan kekerasan, seperti memukulnya. Selain itu, mengempeskan ban mobil memiliki kemungkinan kecil untuk ketahuan daripada memukul yang ditujukan secara langsung ke targetnya. *Wah*, apa jadinya kalau saya sampai memukul guru? Saya bisa mendapat surat peringatan, bahkan dikeluarkan dari sekolah!

Menurut saya, motivasi Pak Kenny menjelekkkan nama saya di depan teman-teman sekelas adalah karena ia ingin balas dendam pada saya. Ia merasa kesal dengan saya yang tidak menanggapi proposal permohonan dana acara *dies natalis* sekolah yang diajukannya kepada bapak saya melalui saya. Hal ini di luar ekspektasi Pak Kenny. Dugaan saya, Pak Kenny menganggap permohonan dana kegiatan kepada keluarga saya akan berjalan lancar karena ia sering mengistimewakan saya di sekolah. Misalnya, saat razia rambut panjang bagi murid laki-laki, rambut saya yang juga panjang hanya dicukur sedikit saja oleh Pak Kenny—tidak sebanyak murid-murid lain. Karena harapannya memperoleh dana kegiatan dari bapak saya tidak terpenuhi, Pak Kenny melampiaskan kekesalannya dengan menyebarkan opini jelek tentang saya di depan teman-teman sekelas. Saya memang malas meneruskan proposal permohonan dana tersebut ke bapak saya karena mendengar isu korupsi yang kerap dilakukan Pak Kenny. Saya memilih membuang proposal permohonan dana tersebut ke sawah yang terletak dekat sekolah saya, daripada memberikannya kepada bapak saya.



**Gambar 17. Ban Mobil**

Roy mengempeskan ban mobil guru sebagai balas dendam

Bagi saya, Pak Kenny bukan sosok guru yang dapat saya hormati. Selain isu korupsi, Pak Kenny terkadang suka merendahkan murid melalui candaan. Misalnya, saat kami melakukan widyawisata menggunakan bis, Pak Kenny berkata ke teman saya yang tubuhnya gemuk. “Kamu nanti ambil dua kursi ya!”

## #Kisah 18: Tradisi Duel untuk Musuh yang Membandel

(Cerita Roy, 20 Tahun)

*“Jika tidak mempertimbangkan risiko, maka kita hanya berjudi;  
bukan berpikir.”*

(Martin Luther King, Jr)

Di lingkaran teman-teman kampus saya, ada tradisi duel untuk menyelesaikan masalah yang tidak bisa lagi diselesaikan dengan komunikasi secara baik-baik. Duel ini dilakukan di ruang terbuka yang terletak di lantai paling atas—kami menamainya *rooftop*—dari sebuah rumah *kost* dekat kampus kami. Selain sebagai tempat duel, biasanya *rooftop* ini digunakan untuk kongko atau pesta merayakan kemenangan kompetisi tertentu oleh teman-teman lintas jurusan atau organisasi intra kampus. *Rooftop* adalah sebuah tempat eksklusif—hanya orang-orang tertentu yang diperbolehkan mengakses tempat tersebut. Kalau seseorang datang ke *rooftop* untuk iseng-iseng main, tanpa mengenal siapa pun di sana atau tanpa mengetahui bahwa sedang ada acara kumpul mahasiswa dari jurusan lain, *wah* bisa jadi masalah serius, bahkan bisa menimbulkan konflik antar jurusan!

Tradisi duel di *rooftop* memiliki aturannya sendiri. Duel harus dilakukan satu lawan satu, tidak boleh keroyokan, dan tidak boleh menggunakan senjata apa pun. Saat duel terjadi, tidak boleh ada penonton. Jadi, teman-teman lain menunggu di bawah hingga duel selesai. Setelah duel berakhir, pihak yang menang turun ke bawah. Sementara itu, pihak yang kalah biasanya terkapar di *rooftop* dan akan dibawa turun dengan tandu yang sudah disiapkan oleh teman-temannya. Setahu saya, tradisi ini sudah dilakukan oleh para kakak tingkat (*kating*) sejak lima tahun sebelum saya menjadi mahasiswa baru (*maba*) di kampus ini.

Pertama kali saya mengetahui tradisi *rooftop* ini ketika saya menjadi mahasiswa tingkat pertama alias *maba*. Ketika itu, sebagai wakil ketua angkatan, saya dipanggil ke *rooftop* oleh *kating* untuk mengklarifikasi suatu masalah yang melibatkan ketua angkatan saya. Jadi, ketua angkatan saya membuat kegiatan malam keakraban untuk para *maba* seangkatan tanpa meminta persetujuan dari para *kating* maupun organisasi jurusan dan organisasi himpunan mahasiswa.

Sebenarnya, yang dipanggil oleh *kating* untuk klarifikasi adalah ketua angkatan. Namun, pada hari-H, dia mendadak tidak bisa hadir karena motornya bermasalah. Dia meminta saya untuk hadir sendiri. Saya memaki dia dengan kata-kata kasar karena merasa seperti *nyebokin* dia. Maksudnya, dia yang membuat masalah dengan para *kating* tapi saya yang disuruh menyelesaikan masalahnya!

Saat saya tiba di *rooftop* untuk mengklarifikasi masalah tersebut, sudah ada sejumlah senior dari tiga angkatan di atas saya. Mereka segera membentuk lingkaran untuk mengelilingi saya. Kemudian, mereka menginterogasi saya dengan berbagai pertanyaan. Saya merasa dipojokkan. Beberapa dari mereka sudah sangat ingin mengeroyok saya. Untungnya, pengeroyokan tersebut tidak sampai terjadi. Atas arahan ‘sesepuh’ yang memegang tahta pengambil keputusan tertinggi, akhirnya para *kating* sepakat untuk hanya ‘menasihati’ saya agar masalah seperti ini tidak terulang lagi di masa depan. Dari peristiwa inilah saya mengetahui tentang tradisi *rooftop*.

Saya sendiri pernah dua kali memanfaatkan *rooftop* ini untuk menyelesaikan masalah dengan kekerasan. Peristiwa pertama, ketika lima orang adik tingkat merendahkan anggota komite disiplin dalam kegiatan *ospek* untuk *maba* di jurusan saya. Sebagai salah satu anggota komite disiplin, saya tidak terima kami diejek dan ditertawakan *maba*. Akhirnya, saya panggil mereka ke *rooftop* untuk diberi ‘pelajaran’.



**Gambar 18. Rooftop**

Di tempat ini, sering dilakukan duel untuk menyelesaikan masalah

Diatas *rooftop*, saya tonjok dada para *maba* tersebut satu per satu. Mereka tidak melawan. Peristiwa kedua, saat seorang mahasiswa dari jurusan lain menggoda pacar saya. Saya ajak dia untuk duel di *rooftop* hingga akhirnya dia babak belur dan terkapar (hal ini akan diceritakan dalam kisah 19 ‘Berkelahi demi Kekasih’ pada halaman 84—*penulis*).

Berkaca dari pengalaman saya yang pernah terlibat dalam duel di *rooftop*, meski menjadi pemenang, yang terasa di hati saya adalah penyesalan. Saat menuruni tangga *rooftop*, setelah membuat lawan terkapar, saya pun berpikir. “Apakah dia akan baik-baik saja atau jangan-jangan mengalami luka yang sangat serius?” Sekarang, saya berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan masalah dengan komunikasi daripada langsung *adu jotos* di *rooftop*. Beberapa adik tingkat ada yang menghubungi saya untuk meminjam *rooftop* sebagai tempat menyelesaikan masalah dengan kekerasan. “Bang, ada masalah

dengan si ini. Gue mau (berkelahi) di *rooftop*, bisa nggak?” Menanggapi hal tersebut, biasanya saya akan menanyakan jenis masalah yang dihadapi. Jika hanya masalah sepele yang sebenarnya masih bisa dibicarakan, saya akan menyarankan untuk musyawarah dibandingkan duel di *rooftop*. Saya berharap tradisi duel di *rooftop* dapat dihentikan, setidaknya untuk mahasiswa di jurusan saya.

Saat ini saya sudah jarang berkunjung ke *rooftop*. Setahu saya, frekuensi aktivitas yang dilakukan di *rooftop* sekarang ini tidak sesering atau tidak seramai dulu. Hanya ada beberapa jurusan saja yang masih menggunakan *rooftop* untuk acara mereka. Bukan untuk duel seperti dulu, melainkan untuk pesta merayakan sesuatu.

## **#Kisah 19: Berkelahi demi Kekasih**

(Cerita Roy, 20 Tahun)

*“Ketika kemarahan muncul, pikirkanlah konsekuensinya.”* (Confucius)

Saya pernah mengajak seseorang berkelahi di sebuah *rooftop*—ruang terbuka yang terletak di lantai paling atas—rumah *kost* dekat kampus saya. *Rooftop* tersebut memang biasa digunakan teman-teman kampus saya untuk menyelesaikan masalah dengan berkelahi. Orang yang saya ajak duel adalah seorang mahasiswa di kampus yang sama dengan saya namun berasal dari jurusan yang berbeda dengan jurusan saya. Sebut saja namanya Andi. Ia menggoda dan mendekati pacar saya, yang merupakan rekan kuliah di jurusan yang sama dengannya. Saya pernah menegur Andi tentang hal ini, namun ia mengabaikannya. Mulanya, saya tidak bertindak apa-apa—sekadar mengamati Andi. Akhirnya, ketika kesabaran saya sudah habis, saya ajak dia untuk menyelesaikan masalah ini di *rooftop*. Saya memang posesif terhadap

pacar saya dan tidak rela ia dimiliki oleh orang lain. Oleh sebab itu, saya tantang Andi untuk duel.

Andi datang ke *rooftop* untuk memenuhi undangan duel saya. Dia diantar oleh beberapa kakak tingkat (*kating*) dari jurusannya. Kebetulan, di *rooftop* tersebut juga sedang berkumpul para *kating* dari jurusan saya. Begitu Andi tiba, kami segera membicarakan cara menyelesaikan masalah romansa ini. Saya dan Andi sepakat untuk bertarung satu lawan satu dengan tangan kosong di *rooftop* tersebut. Para *kating* dari jurusan saya maupun jurusan Andi kemudian turun dari *rooftop*, membiarkan kami berdua berduel di atas.

Dalam pertarungan tersebut, saya tidak terlalu terluka secara fisik. Sementara, kondisi Andi terlihat lemas dengan wajah bengap dan banyak luka karena saya hajar bertubi-tubi. Saat menghajar Andi *habis-habisan*, mulanya saya masih menyadari keadaan di sekeliling saya. Perlahan, saya merasa penglihatan saya mulai meredup—tidak seterang biasanya. Kemudian, sekeliling saya menjadi gelap. Saya seperti tidak menyadari apa yang terjadi, barangkali karena emosi marah saya yang sangat kuat saat memukuli Andi. Yang ada di pikiran saya saat itu: “Anjing, abis lu! Lu yang mati atau gue yang mati di sini?!” Kesadaran saya kembali ‘pulih’ ketika melihat Andi sudah tergeletak di bawah dengan muka bengap. Saya bertanya ke Andi. “Lu masih mau lanjut atau gimana?” Dia tidak menjawab. Tampaknya, Andi sudah tidak bisa bicara. Hanya nafasnya saja yang terdengar.

Melihat kondisi Andi yang sudah lemas dan sulit untuk bangun, saya merasa tidak tega untuk memukuli dia lagi. Rasa kasihan terhadapnya membuat saya tidak terlalu ingin ‘menghabisi’ Andi. Saya sendiri merasa tenaga saya sudah terkuras untuk ‘menghajar’ dia. Sekuat apa pun keinginan untuk memukulinya, tangan saya terasa lemas. Biasanya, secapai-capainya latihan menonjok samsak di rumah, tangan saya masih tetap bisa digunakan untuk menonjok samsak



tersebut—tidak selemas ketika saya selesai memukuli Andi saat itu. Mungkin hal ini terjadi karena intensitas emosi marah sudah mereda dan saya sudah merasa puas memukuli Andi. Seandainya emosi marah saya masih kuat, saya akan lanjut ‘menghajar’ dia.

Saat berduel dengan Andi, saya tidak merasa takut seandainya dia meninggal di tangan saya. Saya merasa pertarungan ini terjadi karena kesepakatan masing-masing pihak dan tidak ada pengeroyokan. Kami berkelahi satu lawan satu. Saya merasa tidak bersalah kalau perkelahian ini menimbulkan kematian untuknya karena kami sama-sama sudah mengetahui risikonya.

Beberapa hari setelah duel tersebut, saya bertemu Andi di koridor kampus. Saya menyapa dia, menanyakan keadaannya. “Gimana? Udah sembuh?” Dari situ, kami mengobrol biasa. Lama-lama, kami menjadi dekat dan akhirnya berteman karena sama-sama menganggap masalahnya sudah selesai.

## **#Kisah 20: Curang Mendulang Berang**

(Cerita Harri, 19 Tahun)

*“Kecurangan adalah bentuk kelemahan diri, yang tidak akan menghasilkan kemenangan sejati.”*  
(Sarah Fitzgerald)

Salah satu pengalaman terpapar agresi yang saya alami adalah terkait hobi saya bermain simulasi perang dengan replika senjata api atau *airsoft gun*. Permainan ini dapat dilakukan di dalam atau luar ruangan. Dalam permainan ini, angka dapat diperoleh pemain dengan cara melukai musuh atau menghindari serangan musuh. Meski hanya tiruan senjata api dan para pemain mengenakan pelindung badan (seperti helm dan rompi), namun peluru yang mengenai badan tetap

terasa menyakitkan dan dapat menimbulkan luka. Saya sendiri pernah beberapa terkena tembakan karena tidak mengenakan helm yang melindungi seluruh wajah, yang menyebabkan bibir saya *jontor*. Karakteristik inilah yang membuat saya menganggap permainan tersebut relevan dengan agresi. Bagi orang lain—yang tidak menekuni hobi ini—permainan tersebut dianggap tidak wajar karena berbahaya. Namun, bagi penggemar seperti kami, permainan ini dianggap wajar karena sama seperti olahraga pada umumnya.

Secara rutin, saya mengikuti permainan ini setiap hari Minggu. Saya mengenal permainan ini dari teman. Rasa penasaran membuat saya mencari tahu lebih banyak tentang permainan ini hingga akhirnya memutuskan untuk bergabung dengan kegiatannya. “Seperti apa *sih* rasanya kena tembakan dan menembaki orang?”

Meski disebut 'permainan', aktivitas ini tidak selalu menyenangkan bagi para pemainnya. Insiden pertengkaran antar pemain sangat mungkin terjadi di arena ini. Mereka dapat saling adu mulut, menodongkan 'senjata' satu sama lain, atau terus-menerus menembaki lawan. Hal ini biasanya terjadi karena salah satu pihak melakukan kecurangan atau pelanggaran, sementara pihak lain tidak bisa menerimanya.

Saya sendiri pernah dibuat kesal oleh lawan yang melanggar aturan permainan sehingga memicu saya untuk bertindak agresif terhadapnya. Seharusnya, menurut peraturan, tubuh saya yang sudah terkena peluru tidak boleh ditembak lagi. Namun, lawan saya itu tidak peduli dan terus menembaki saya—ia bisa saja mendapatkan sanksi jika perbuatannya diketahui pengawas. Kesal dengan perbuatannya, akhirnya saya membalas dengan memburu dan menembakinya terus-menerus.



**Gambar 19. *Airsoft Gun***

Replika senjata api yang digunakan Harri  
untuk bermain simulasi perang

## #Kisah 21: Diperlakukan Tidak Sopan ketika Makan

(Cerita Taki, 18 Tahun)

*“Di mana ada penindasan, di situ akan ada perlawanan.”*

(Assata Shakur)

Peristiwa ini terjadi saat saya kelas tujuh sekolah menengah pertama (SMP). Suatu hari ketika sedang asyik makan bekal di kelas, tiba-tiba sebuah tumpukan pakaian kotor dilemparkan ke arah saya, tepat mengenai kepala saya! Pelakunya adalah teman saya sendiri. *Ngaco banget, masa’* orang lagi makan ditimpuk barang?! Saya merasa marah dan sangat terganggu dengan perlakuan tersebut. Meski teman saya menganggapnya sebagai candaan, bagi saya itu bukanlah hal yang lucu sama sekali. Tanpa bisa menahan emosi yang memuncak, saya merasa harus segera mengambil tindakan: langsung menonjok pelaku. Saat itu, saya tidak bisa lagi mengontrol emosi saya yang meledak-ledak. Rasanya, saya harus segera menunjukkan bahwa tindakan seperti itu tidak bisa dibiarkan begitu saja.

Tentu saja, kejadian itu membuat suasana di kelas menjadi tegang. Tidak ada yang menyangka bahwa momen santai tersebut bisa berubah menjadi kekacauan. Namun, bagi saya, itu adalah respon spontan terhadap tindakan yang tidak pantas. Beruntung, teman-teman lain segera melerai saya dan dia.

Setelah menonjok teman, saya merasa takut dipanggil menghadap guru Bimbingan Konseling. Saya tidak mau orang tua saya diminta datang ke sekolah dan mengetahui perbuatan anaknya. *Wah, bikin malu saja, masa’* baru masuk SMP sudah *bikin* masalah di sekolah! Ketakutan ini sempat membuat saya tidak fokus belajar selama beberapa hari. Untungnya, hal ini tidak sampai terjadi karena para guru tidak mengetahui kejadian tersebut.

Sejak kejadian tersebut, hubungan antara saya dan teman yang melempar pakaian kotor tersebut menjadi jauh. Oleh teman-teman, saya jadi dipandang seperti jagoan yang suka mukulin orang—padahal sebenarnya saya penakut. Seandainya saya tidak menonjok dia, mungkin teman-teman akan mengira saya pendiam, lemah, dan tidak dapat berbuat kasar karena dulu saya memang tidak banyak omong di kelas.

## **#Kisah 22: Ejekan Menghasilkan Pukulan**

(Cerita Joni, 19 Tahun)

*“Tindakan baik akan menarik kebaikan;  
tindakan buruk akan menarik keburukan.”*

(Anonim)

Saya memiliki teman akrab sejak menempuh pendidikan di sekolah dasar. Orang-orang menganggap kami seperti anak kembar karena mempunyai tinggi badan yang sama. Suatu hari, saat sedang bercanda dengannya, saya iseng mengejek orang tuanya dengan sebutan ‘pendek’. Merasa kesal dengan ejekan saya, ia memukul saya. Saya balas memukul dia karena tidak dapat menerima perbuatannya. Saya berpikir. “Apaan sih pakai mukul segala? Nggak usah mukul, tinggal katin balik gue aja!” Teman-teman yang menyaksikan kami malah menyemangati kami untuk berkelahi. Mereka bersorak sorai memanas kami. “Ayo, pukul lagi! Pukul lagi!” Dari sini timbul perkelahian. Beberapa saat kemudian, seorang teman melerai kami.

Menurut saya, perkelahian antara saya dan teman saya tersebut terjadi karena anak-anak seperti kami masih belum memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi. Mungkin bisa dibilang, kami

belum bisa mengendalikan adrenalin kami sepenuhnya. Selain itu, anak-anak juga cenderung mudah meniru agresi yang ditampilkan orang-orang atau tayangan di sekitarnya. Berbeda halnya dengan orang dewasa. Ketika diejek, orang dewasa lebih mampu mengendalikan diri untuk tidak membalasnya dengan agresi. Wawasan dan tingkat pendidikan yang lebih luas menjadikan orang dewasa sebagai individu yang lebih mampu mengontrol responnya dibandingkan anak-anak. Ketika mendapat perlakuan tidak menyenangkan, orang dewasa mampu untuk berdiam diri sejenak, alih-alih secara impulsif membalas perbuatan tersebut.



**Gambar 20. Kursi**

Benda ini mengingatkan Joni dengan teman sebangkunya, yang pernah bertengkar dengannya karena agresi verbal

## #Kisah 23: Salah Paham Tuai Baku Hantam

(Cerita Dede, 21 Tahun)

*“Sering kali, kesalahpahaman dan konflik timbul karena kita tidak sabar mendengarkan perspektif orang lain.”*

(Desmond Tutu)

Hari itu, saya mengendarai sepeda motor melewati jalan raya yang tidak begitu ramai. Cuaca yang cerah membuat perjalanan terasa menyenangkan. Tiba-tiba, di tengah perjalanan, saya melihat seorang anak kecil bersama bapaknya berdiri di pinggir jalan—tampaknya hendak menyeberang.

Meskipun tidak ada *zebra cross* atau tanda penyeberangan di sana, saya langsung mengurangi kecepatan begitu melihat anak tersebut hendak menyeberang jalan. Anak itu, tanpa menunggu bapaknya, tiba-tiba mulai berlari menyeberangi jalan. Jalanan yang licin membuat anak itu terpeleset sendiri. Melihat ia terjatuh, saya dengan cepat melakukan pengereman mendadak untuk menghindari tabrakan.

Pengereman mendadak tersebut membuat saya terjatuh dari sepeda motor—meski saya berhasil menghindari tabrakan dengan anak itu. Namun, Bapak tersebut—yang tidak menyadari bahwa anaknya terpeleset sendiri—begitu melihat saya terjatuh langsung mengira saya telah menabrak anaknya. Tanpa memberikan saya kesempatan untuk klarifikasi, Bapak itu dengan cepat mendekati saya. Dari ekspresi wajahnya, ia terlihat sangat marah. Ia kemudian memukuli saya—rasanya sakit sekali, sampai kepala saya terasa pusing.

Saya—yang merasa tidak bersalah atas insiden tersebut— tentu saja merasa marah karena dituduh dan dipukul tanpa alasan yang jelas. Dalam keadaan emosi yang memuncak, saya merasa perlu untuk mempertahankan diri dan membalas pukulan Bapak itu. Tanpa ragu,

saya segera melepas helm saya dan menggunakannya untuk membalas pukulan bapak itu. Terjadilah baku hantam antara saya dan si Bapak. Anak si Bapak, yang melihat kejadian tersebut, menangis.

Warga kemudian melerai kami. Saya dipisahkan dari Bapak itu. Pada saat itulah, si anak bercerita bahwa ia jatuh karena terpeleset, bukan ditabrak oleh saya. Walau pengakuan itu datang terlambat, saya ‘beruntung’ anak tersebut dengan jujur membela saya. Si Bapak akhirnya minta maaf pada saya. Saya pun memaafkannya dengan pertimbangan ia sudah meminta maaf secara tulus.

Prinsip saya sederhana: jika saya dipukul, saya akan memukul balik. Bagi saya, ini adalah tentang mempertahankan harga diri dan keadilan. Saya percaya bahwa saya berhak untuk membela diri dari tuduhan yang salah dan serangan yang tidak adil. Ini seperti sebuah pepatah. "Lu jual, gue beli."

## **#Kisah 24: Tonjok Berbuah Kapok**

(Cerita Ali, 20 tahun)

*"Hukuman harus memiliki efek jera,  
bukan hanya sebagai balas dendam."  
(Nelson Mandela)*

Saya merupakan anak sulung dari empat bersaudara yang semuanya laki-laki. Adik saya yang pertama—sebut saja namanya Cigar—sering menjahili dua adik saya yang lain. Sudah tidak terhitung berapa kali saya memarahi Cigar karena perbuatannya tersebut. “Eh, jangan ngusilin mereka! Pergi, Lu! Pergi, Lu!” omel saya pada Cigar ketika ia sedang mengganggu adik-adiknya. Namun, Cigar tidak memedulikan omelan saya. Ia tetap mengulangi perbuatannya, terutama ketika saya tidak ada di sekitarnya.



Suatu hari, saat mengimami adik-adik saya salat Zuhur, saya mendengar Cigar—yang juga menjadi makmum saya—bicara dengan berbisik. Rupanya, ia sedang melakukan aksi usilnya terhadap adik-adiknya. Seketika, rasa kesal saya pada dirinya sudah tidak bisa dibendung lagi. Cigar harus dibuat jera. Omelan-omelan saya tampaknya tidak mempan untuk menghentikan perbuatan nakalnya. Alhasil, begitu selesai salat, saya langsung menonjok dadanya agar ia kapok. Tentu saja, Cigar menangis dan mengadukan hal ini pada orang tua kami. Meski demikian, akhirnya ia jera melakukan perbuatan tersebut lagi.

Hubungan saya dan Cigar tetap baik setelah kejadian tersebut. Setiap kali habis bertengkar dengan Cigar, saya dan dia memang bisa dengan mudah berbaikan dan saling mengobrol lagi. Namanya juga kakak dan adik—pertengkaran kami tidak sampai merusak hubungan persaudaraan. Di masa yang akan datang, kalau Cigar melakukan hal lain yang keterlaluhan atau melewati batas kewajaran, saya tetap akan menghukum dia lagi dengan cara yang sama. Untungnya, semakin bertambah usia—sekarang ia sudah kuliah—keusilan Cigar pada adik-adiknya sudah sangat berkurang dibandingkan dulu.

### ***Agresi dan Fight or Flight Response***

Ketika menghadapi situasi kritis atau mendeteksi adanya ancaman, secara spontan individu mengembangkan *fight or flight response* untuk membantunya mengelola stres dan mempertahankan diri dari serangan bahaya (Gutiérrez-García & Contreras, 2013; Gaol, 2016). Respon *fight* mengindikasikan individu memilih untuk bertarung atau menghadapi dengan berani bahaya tersebut (Peurifoy,

2005), misalnya berkelahi dengan orang yang menodongkan senjata kepadanya. Saat melakukan respon *fight*, individu menerapkan strategi penyelesaian masalah yang ia anggap akan efektif untuk membantunya menghadapi ancaman tersebut. Sementara itu, respon *flight* mengindikasikan individu memilih untuk menghindari atau melarikan diri dari bahaya yang mengancam (Peurifoy, 2005). *Flight* juga mengindikasikan individu mengambil jarak atau istirahat sejenak dari hal-hal yang membuatnya merasa cemas untuk mengumpulkan energi dan menyusun strategi perang (Peurifoy, 2005). Respon *flight* tidak berarti negatif. Keputusan individu untuk mengambil respon *flight* didasari atas pertimbangan bahaya yang dihadapinya melampaui kompetensi yang dimilikinya untuk melawan bahaya tersebut.

*Fight or flight response* ini terbentuk dari serangkaian mekanisme fisiologis, psikologis, dan perilaku. Ketika menangkap sinyal adanya bahaya yang berpotensi mengganggu kestabilan diri, tubuh manusia melakukan sejumlah penyesuaian berupa perubahan fisiologis, seperti detak jantung meningkat, irama nafas menjadi lebih cepat, pupil mata membesar, otot menegang, dan sebagainya. Perubahan fisiologis tersebut menyiapkan individu untuk mengambil tindakan guna menghadapi bahaya yang ada di depan mata, baik dengan cara melawan (*fight*) atau melarikan diri (*flight*) (Gutiérrez-García & Contreras, 2013). Sebagai contoh, jantung yang berdebar lebih kencang dapat memompa darah lebih cepat—otot yang tadinya dalam kondisi *rileks* menjadi lebih siap untuk bergerak; irama nafas yang lebih cepat memungkinkan individu menghirup oksigen lebih banyak sehingga menjadikan tubuh lebih segar dan siaga; pupil mata yang membesar bertujuan untuk melihat bahaya lebih jelas; intensitas buang air kecil atau buang air besar yang meningkat berfungsi mengosongkan kandung kemih dan usus sehingga tubuh menjadi lebih enteng dan siap untuk bertarung atau melarikan diri (Peurifoy, 2005).

Selain terjadi perubahan fisiologis, individu juga mengembangkan rasa cemas dan takut ketika mendeteksi adanya bahaya. Rasa cemas dan takut ini membuat individu menjadi lebih waspada dan melakukan tindakan konkrit untuk mengantisipasi munculnya bahaya tersebut, yakni dengan menyiapkan strategi berupa melawan (*fight*) atau melarikan diri (*flight*) (Gutiérrez-García & Contreras, 2013; Peurifoy, 2005).

## **#Kisah 25: Tanpa Wasit, Tetap Ada Limit**

(Cerita Ali, 20 Tahun)

*"Kreativitas adalah kunci untuk  
menemukan solusi unik dalam situasi sulit."*

(Anonim)

Saya pernah menempuh pendidikan di suatu pesantren—setingkat sekolah menengah pertama. Salah satu teman sekamar saya di asrama pesantren adalah seorang kakak kelas yang jarak usianya dua tahun di atas saya. Sebut saja namanya Jonhar. Ia merupakan seorang anak yang suka bertindak usil. Suatu hari, saat kami sedang berada di masjid sekolah, hobi jahilnya kambuh. Jonhar iseng mencolek punggung saya. Saya membalasnya dengan menggelitiki perutnya. Entah bagaimana awalnya, mungkin karena *mood* saya juga sedang tidak terlalu bagus, aksi saling menjahili tersebut berubah menjadi baku hantam. Menyadari suasana di masjid sedang ramai dengan santri lain, saya memutuskan untuk memindahkan lokasi baku hantam ke tempat yang lebih sepi. “Gue tunggu lu di kelas!” kata saya sambil mendahuluinya beranjak dari sana.

Setelah beberapa menit saya menunggu di kelas, Jonhar belum juga menampakkan dirinya. Tidak sabar ingin melanjutkan perkelahian dengannya, saya segera mencari Jonhar ke kamar kami. Ternyata benar, dia ada di sana. Melihat kehadiran saya, Jonhar menyadari bahwa perkelahian tidak dapat dielakkan lagi. Ia menutup pintu kamar. Kami kemudian mengambil posisi berdiri berhadapan, siap baku hantam. Tiba-tiba, ia berkata. “Gimana kalau kita berantem dengan menggunakan *stopwatch*? Jadi, kita tentukan batas waktunya, dipantau melalui *stopwatch*. Misalnya, dua menit aja.”

Saya tidak menyangka ia mengeluarkan ide seperti itu: menetapkan *limit* atau batas durasi perkelahian. Aneh, *haha....!* Karena ingin segera berkelahi, saya hanya menjawab. “Boleh. Terserah lu, deh!”



**Gambar 21. Jam Tangan.**

Benda ini mengingatkan Ali dengan *stopwatch* yang digunakan Jonhar untuk membatasi durasi perkelahian mereka

Kami mulai *berantem*. *Bak buk bak buk*. Setelah beberapa saat, Jonhar mundur untuk melihat *stopwatch*. “Oke, dua menit cukup!” begitu katanya. Dia kemudian mengatur ulang *stopwatch*, lalu bicara. “Kita terusin lagi berantemnya, sekarang ronde kedua”. Perkelahian pun dilanjutkan kembali. *Bak buk bak buk*. Beberapa saat kemudian, Jonhar kembali melihat *stopwatch* dan memberi tanda pada saya bahwa waktu dua menit telah usai. Karena lelah, kami menyudahi perkelahian tersebut setelah ronde kedua berakhir. Jonhar rebahan di kasurnya, sementara saya keluar kamar untuk membeli minuman di kantin. Pada saat saya membuka pintu, terlihat para santri lain sudah berkerumun di depan kamar kami. Dengan cepat, berita perkelahian kami pun menyebar ke seluruh santri.

Bagi saya, ide berkelahi dengan menggunakan *stopwatch* itu merupakan sesuatu yang aneh sekaligus kocak. Barangkali Jonhar khawatir kalau perkelahian kami tidak diberi *limit* atau batas waktu, selesainya akan lama. Ibaratnya, sama-sama menunggu kami lelah atau ada yang kalah terlebih dahulu, baru perkelahian berakhir. Bisa juga—dalam imajinasi Jonhar—perkelahian kami seperti pertandingan tinju profesional yang memiliki batas waktu untuk setiap rondonya. Sebenarnya, ada seorang teman yang juga berada di kamar tersebut dan menyaksikan perkelahian kami. Hanya saja, ia adalah orang yang ‘halus’ kepribadiannya dan pasif sehingga ia diam saja melihat kami *berantem*—alih-alih melerai atau melaporkan kejadian tersebut ke guru. Padahal, sebenarnya, ia dia bisa saja menjadi wasit—alih-alih menggunakan *stopwatch*, *hahaha...!*

Setelah insiden perkelahian tersebut, hubungan saya dan Jonhar kembali normal. Kami memang tidak saling meminta maaf secara resmi—interaksi kami kembali wajar dengan sendirinya. Sebenarnya, sebelum perkelahian benar-benar dimulai pun, kami sama-sama menyadari tetap akan bercakap-cakap seperti biasa setelah insiden itu.

Hal ini mungkin terjadi karena kami berdua menempati kamar yang sama di pesantren, yang berarti secara otomatis kami akan sering bertemu satu sama lain.

## #Kisah 26: Lebih Baik Kabur daripada Tersungkur

(Cerita Joni, 19 Tahun)

*“Tuhan mungkin tidak akan menolongmu saat kau melompat dari ketinggian; tapi Tuhan memberi akal untuk berpikir apa yang terjadi jika kamu melompat dari ketinggian.”*  
(Tulisan di Bukit Peramun, Pulau Belitung)

Salah satu hal yang saya ‘pelajari’ dari tayangan *video game* bertema kekerasan adalah cara berkelahi di jalan. Meski telah memperoleh gambaran tentang apa yang harus saya lakukan jika mengalami situasi tersebut, tetapi saya memilih untuk ‘kabur’ saja dari lokasi kejadian ketika benar-benar terlibat dalam perkelahian *jalan*. Saya tidak peduli *dikatain* culun, pecundang, atau penakut oleh lawan saya. Tanpa berpikir panjang, lawan bisa bebas melakukan apa saja yang ia mau kepada saya—sesuatu yang tidak bisa diramalkan. Bisa saja tiba-tiba ia mengeluarkan senjata tajam untuk ‘bertarung’. Menurut saya, tidak ada aturan yang berlaku dalam perkelahian *jalan*. Orang-orang bebas melakukan sesuatu sesuai kehendak hatinya. Mengerikan! Nyawa saya lebih berharga.

Saya pernah hampir terlibat dengan perkelahian *jalan*. Ceritanya, saat mengendarai motor dengan kecepatan rendah dalam perjalanan ke kampus, sebuah motor dengan kecepatan yang lebih tinggi menyenggol motor saya. Tampaknya, ia berusaha mendahului saya. Suasana jalan saat itu sedang agak macet.

Tidak terima dengan perlakuan dia, saya mengomelinya. “Tolol, Lu! Pakai motor yang bener, dong! Bisa naik motor nggak sih?!” Dia

menjadi marah mendengar omelan saya. Kami pun terlibat *adu mulut*, saling berdebat. Setelah beberapa lama, dia berkata. “Tunggu di sini, Lu! Jangan kabur! Nanti gue balik lagi!” Tampaknya dia masuk ke dalam sebuah gang—yang saya duga merupakan area tempat tinggalnya—untuk memanggil teman-temannya atau mengambil barang yang kemungkinan adalah senjata. Tentu saja, saya memilih kabur daripada jatuh tersungkur karena menuruti perintahnya!

### **Intoleransi terhadap Perbedaan**

Pengalaman agresi selanjutnya yang dialami oleh partisipan adalah terkait intoleransi terhadap perbedaan. Partisipan mendapati bahwa ada orang-orang yang tidak dapat menerima keragaman di lingkungan sekitarnya sehingga mendorong mereka untuk melakukan agresi. Hal ini mencerminkan tidak adanya toleransi atau ketidakmampuan bersikap toleran terhadap hal-hal yang berbeda dengan dirinya. Sikap toleran mengindikasikan adanya penerimaan seseorang terhadap berbagai keragaman, seperti budaya, agama, bentuk fisik, pandangan politik, ide-ide, serta gaya hidup orang lain yang mungkin tidak disetujuinya atau tidak sesuai dengan dirinya (Guasp-Coll dkk., 2021; Verkuyten & Killen, 2021). Toleransi terhadap keragaman juga ditunjukkan dengan tidak mengganggu keyakinan atau aktivitas tertentu yang dilakukan oleh orang lain yang tidak sejalan dengan dirinya serta mengakui hak orang lain untuk memiliki keyakinan, pemikiran, dan gaya hidup yang berbeda dari dirinya, selama tidak melanggar nilai-nilai moral umum (Verkuyten & Killen, 2021).

Sikap toleran terhadap keragaman diawali dengan penilaian kritis individu terhadap hal-hal berbeda—yang diyakini atau dilakukan

oleh orang lain. Hasil penilaian itu dapat berupa ketidaksetujuan atau keberatan individu terhadap hal tersebut. Namun, individu memilih untuk menerima perbedaan tersebut karena menganut nilai-nilai tertentu, misalnya menyakini adanya kesetaraan dan keadilan dalam memperlakukan orang lain; dan bukan karena motivasi eksternal seperti takut dihukum jika tidak menerima perbedaan (Verkuyten & Killen, 2021; Verkuyten, Yogeewaran, & Adelman, 2022). Mengacu pada penjelasan tersebut, toleransi tidak sama dengan bersikap netral dan bukan pula ketidakpedulian (Verkuyten & Killen, 2021; Verkuyten, Yogeewaran, & Adelman, 2022). Toleransi terhadap keragaman dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan seseorang (Guasp-Coll dkk., 2021). Tidak ada individu atau kelompok yang dapat toleran terhadap segala hal. Sebagai contoh, seseorang atau suatu kelompok mungkin dapat menoleransi perbedaan hobi, namun tidak demikian bila itu merupakan perbedaan pandangan politik.

Terdapat faktor-faktor yang berkontribusi pada toleransi terhadap keragaman. Riset yang dilakukan terhadap 118 individu usia 19-50 tahun di Melbourne, Australia, menunjukkan terdapat korelasi positif antara toleransi terhadap perbedaan dan sejumlah kepribadian, yakni *openness to experience*, *agreeableness*, dan empati (Butrus & Witenberg, 2012). *Openness to experience* artinya terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, seperti berinteraksi dengan orang-orang dari beragam latar belakang yang berbeda dengan dirinya (Butrus & Witenberg, 2012). Orang-orang yang memiliki kepribadian *openness to experience* cenderung lebih fleksibel, dan berpikiran luas, gemar mengeksplorasi berbagai pengalaman, dan tidak memiliki prasangka terhadap orang lain yang berbeda dengan dirinya (Butrus & Witenberg, 2012). Karakteristik ini membantunya untuk lebih bisa menerima orang lain yang berbeda darinya. Sementara itu, kepribadian *agreeableness* menggambarkan kecenderungan untuk senang membantu orang lain,



kooperatif, dapat dipercaya, pemaaf, dan hangat kepada orang lain. Orang yang memiliki kepribadian *agreeableness* berupaya menciptakan situasi yang harmonis dengan tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang menyakiti orang lain, termasuk menyakiti orang yang memiliki latar belakang yang berbeda darinya (Butrus & Witenberg, 2012). Kemudian, empati terhadap orang lain juga berkorelasi dengan toleransi terhadap perbedaan. Semakin seseorang ber-empati, maka ia semakin mampu bersikap toleran terhadap orang lain yang memiliki pandangan dan latar belakang yang berbeda dengan dirinya (Butrus & Witenberg, 2012). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan terhadap 1069 remaja usia 12 hingga 19 tahun di Spanyol menunjukkan usia, kecerdasan emosional dan empati memengaruhi toleransi terhadap keragaman pada remaja (Guasp-Coll dkk., 2021). Hasil penelitian tersebut juga menemukan jenis kelamin memengaruhi sikap menerima perbedaan (Guasp-Coll dkk., 2021). Suatu hasil penelitian mengemukakan perempuan cenderung lebih bersikap toleran terhadap keragaman dibandingkan laki-laki (Smith, Shepperd, Miller, & Graber, 2016). Hal ini bisa jadi demikian karena perempuan memiliki level kecerdasan emosional dan empati yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Guasp-Coll dkk., 2021). Hal lain yang juga berkontribusi pada toleransi terhadap keragaman adalah paparan pengalaman terkait budaya dan lingkungan sosial yang berbeda (Crisp & Turner, 2011). Semakin individu terpapar budaya dan lingkungan sosial yang berbeda dari yang selama ini diketahuinya, maka ia semakin mampu mengembangkan toleransi terhadap keragaman.

## #Kisah 27: Hargai Hobi Tanpa Mencaci

(Cerita Voni, 22 Tahun)

*“Hidup adalah tentang menerima bahwa  
setiap orang memiliki perjalanan yang berbeda.”*

(Oprah Winfrey)

Saya heran dengan orang yang gemar nyinyir atau mengomentari pilihan orang lain secara negatif. Padahal, itu bukan urusan mereka. Contohnya *nih*, saya senang membeli novel terjemahan yang menurut tante saya harganya mahal, yakni tiga ratus ribu rupiah. “Ih, mahal banget sih beli novel begitu, mending uangnya buat beli *skincare*,” katanya. Ucapan Tante membuat saya heran, sekaligus sebal. *Lha*, saya kan beli novel itu pakai uang saya sendiri, bukan uang dia! Setidaknya, kalau belum bisa mendukung hobi saya, *nggak* usah berkomentar *mendang-mending* begitu. Lebih baik, urus urusan Tante sendiri *aja deh!*

Selain novel, kegemaran saya akan *anime* dan *video game* juga sering dikomentari yang *nggak enak* sama Tante. Ia pernah bilang. “Kamu *nggak* punya pacar, kan? Makanya, jangan nonton kartun atau main *game* melulu!”, atau, “Kamu tuh anak gadis, masa’ main *game*?! *Gamenya* bunuh-bunuhan monster lagi! Belajar *make up*, *gih*, sama anak Tante....!”

Walau kesal, karena sudah sering memperoleh nyinyir seperti ini dari Tante, akhirnya saya bersikap *bodo amat* saja. Sepanjang Tante tidak bicara dengan nada tinggi atau membentak, ya saya cuek saja. Lagipula, saya juga tidak sering bertemu Tante. Jadi, saya masih bisa sabar menghadapi komentarnya saat kami berjumpa. Selain itu, saya mencoba berpikir dari sudut pandang positif saja. Mungkin maksud Tante bercanda. *Hmm...* meski demikian, bercanda dengan cara nyinyir

seperti itu tetap berisiko sih! Bisa saja orang yang dibercandai tersebut sedang tidak dalam kondisi bagus dan akhirnya marah.



**Gambar 22. Penggemar *Anime***

Individu memiliki hobi yang beragam,  
salah satunya menggemari *costume play* tokoh *anime*

Dulu, saya merasa aneh melihat kelakuan orang yang senang mengusik saya padahal saya tidak pernah mengusik dia. Lain halnya jika saya yang mengusik dia duluan ya! Itu *mah* saya sendiri yang mencari masalah—adalah wajar ketika orang yang saya usik duluan tersebut lalu ‘menyenggol’ saya dengan cara mencibir pilihan hobi saya. Setelah kuliah di Fakultas Psikologi, saya jadi berpikir mungkin orang yang ‘menyenggol’ kita—tanpa pernah kita usik sebelumnya—memiliki alasan tertentu mengapa berperilaku seperti itu. Misalnya, bisa saja dia iri melihat kondisi orang lain yang dia anggap lebih baik

darinya, lalu melampiaskan kekesalannya kepada kita. Saya bersyukur selama ini bisa menahan diri untuk tidak menyerang Tante yang sudah nyinyir pada saya. *Wah*, kalau pada saat itu saya menyerang Tante dan Tante tidak terima saya serang balik, bisa-bisa kami malah bertengkar di acara pertemuan keluarga!

## #Kisah 28: Beda Mengundang Bencana

(Cerita Pian, 23 Tahun)

*“Bukan urusan kita membuat seisi bumi menjadi seragam.  
Tugas kita adalah hidup nyaman, damai, dan bahagia  
dengan perbedaan tersebut.”*

(Pandji Pragiwraksono)

Di lingkungan sekitar, sering kali saya menemukan bahwa beda pendapat atau beda pilihan bisa memicu agresi di antara kami. Sebagai contoh, dalam hal preferensi klub sepak bola atau klub *e-sport* yang didukung. Setiap individu memiliki tim favoritnya sendiri, yang mungkin berbeda dengan orang lain. Sayangnya, perbedaan ini sering kali dijadikan ajang untuk saling ejek. Di antara teman-teman *tongkrongan* saya, jika ada yang mendukung tim yang berbeda dari tim favorit *geng* kami, maka itu bisa dianggap sebagai pengkhianatan dan menimbulkan reaksi negatif dari mereka. Oleh karena itu, kalau anak-anak *tongkrongan* sudah mulai membahas tim bola favorit mereka, lebih baik saya diam saja dan tidak berkomentar apa pun karena pilihan saya berbeda dari mereka.

Sering kali saya merasa perlu menyembunyikan minat saya terhadap klub bola atau tim *e-sport* tertentu agar tidak menjadi target ejekan. Bahkan, saya terpaksa harus mengikuti arus: pura-pura mendukung tim olahraga tertentu—yang sebenarnya bukan favorit

saya—ketika bersama kelompok tertentu yang memiliki fanatisme berlebihan terhadap suatu tim olahraga. Hal ini saya lakukan untuk menghindari pertikaian dan melindungi diri dari konflik.

Saat menonton laga tim *e-sport* secara daring, saya sering menemukan hujatan dan ejekan yang dilontarkan para pendukung dari masing-masing tim. Kalimat kasar, seperti "Anjing, Lu! Kenapa lu dukung tim itu?!" atau "Anak haram!" menjadi hal yang umum terdengar dan menunjukkan adanya agresivitas dalam budaya suporter. Para oknum pendukung ini mengekspresikan bentuk dukungan mereka terhadap tim favoritnya dengan cara menyerang tim lawan melalui umpatan dan ejekan. Sebagai penggemar, seharusnya mereka cukup mendukung tim favoritnya saja, tidak usah saling ribut di kolom komentar menyerang orang lain secara personal atau memaksa orang lain menyukai timnya. Miris sekali, hanya karena perbedaan pilihan saja bisa sampai ribut begitu.



**Gambar 23. Kolam Ikan**

Gerombolan ikan yang memiliki jenis dan warna yang berbeda namun terlihat indah. Manusia semestinya juga demikian, menurut Pian.

Semestinya, perbedaan pendapat dalam hal kegemaran terhadap tim olahraga tidak mengarah pada agresi. Sebaliknya, hal itu menjadi bagian dari keragaman dan kesenangan dalam menikmati olahraga. Dalam sebuah masyarakat yang terbuka, setiap individu harus merasa aman untuk menyatakan dukungannya tanpa takut akan reaksi negatif. Semoga di masa depan, rivalitas antar pendukung bisa lebih damai, dan kita bisa menikmati sepak bola tanpa harus merasa terancam atau takut untuk menyatakan dukungan kita secara terbuka.

## **Agresi dan Rasa Bersalah**

Agresi dapat menimbulkan rasa bersalah pada pelakunya. Rasa bersalah merupakan emosi negatif yang biasanya muncul setelah seseorang melakukan perilaku amoral. Rasa bersalah mencerminkan adanya kesadaran seseorang bahwa perilakunya telah menimbulkan dampak yang negatif bagi orang lain. Rasa bersalah timbul karena seseorang merasa bertanggung jawab terhadap kerugian yang ia ciptakan bagi orang lain (Olthof, 2012; Broekhof, Bos, & Rieffe, 2021). Rasa bersalah menimbulkan ketidaknyamanan pada diri seseorang, yang mana perasaan tidak nyaman ini dapat mencegahnya melakukan agresi – asalkan tidak ada stimulus provokatif yang memancingnya – karena menyadari agresi yang dilakukannya mungkin saja menimbulkan kerugian pada orang yang menjadi targetnya (Malti, 2016; Broekhof, Bos, & Rieffe, 2021).

Kemampuan untuk merasa bersalah atau merasa bertanggung jawab atas kerugian yang seseorang timbulkan bagi orang lain tidak muncul dengan sendirinya dalam diri individu, namun dipelajari (Broekhof, Bos, & Rieffe, 2021). Individu mampu mengembangkan rasa bersalah setelah ia mengetahui aturan-aturan sosial yang berlaku dan mampu mengevaluasi perilakunya berdasarkan aturan-aturan sosial

tersebut. Individu mengamati bagaimana orang lain memperoleh penguatan positif dan hukuman dari perilaku-perilaku yang dilakukannya (Broekhof, Bos, & Rieffe, 2021). Perilaku-perilaku yang positif akan memperoleh penguatan positif (dalam bentuk *reward*) dari lingkungan sosial; sementara perilaku-perilaku negatif akan memperoleh hukuman (Fivush & Nelson, 2006). Ketakutan akan penolakan teman sebaya dan keinginan yang kuat untuk menjadi bagian dari suatu kelompok dapat meningkatkan kesediaan individu untuk berperilaku sesuai aturan-aturan dan nilai-nilai sosial agar dapat diterima oleh teman-teman sebayanya (Broekhof, Bos, & Rieffe, 2021). Selanjutnya, rasa bersalah muncul ketika individu dapat melihat sudut pandang dan memahami perasaan orang lain, yakni berupaya melihat kejadian dari ‘kacamata’ orang lain yang menjadi korban dari perbuatannya (Broekhof, Bos, & Rieffe, 2021).

## **#Kisah 29: Perundung yang Tobat**

(Cerita Gani, 19 tahun)

*"Dibutuhkan jiwa yang besar untuk mengakui kesalahan,  
kecerdasan untuk mengambil hikmah darinya,  
dan kekuatan untuk memperbaikinya."*

(John C. Maxwell)

Ketika sekolah dasar, saya pernah menjadi pelaku perundungan terhadap teman sekelas saya. Dia memang terlihat *blo'on*. Saya pernah menyuruh dia untuk membelikan saya minuman. Ketika dia menolaknya, saya menendangnya. Saat menjadi perundung, saya merasa berkuasa, kuat, dan ditakuti. Awalnya memang buat bercanda saja, tapi lama-lama keterusan. Rasanya seru bisa *mainin* orang. Saya merasa seperti jagoan yang mempunyai babu atau asisten yang bisa saya suruh sesuka hati saya.

Saya merundung dia sejak kami kelas dua hingga kelas empat sekolah dasar. Teman-teman lain—yang menyaksikan saya merundung dia—hanya tertawa. Menurut saya, mereka tertawa karena merasa kejadian tersebut lucu. Saat itu tidak ada satu pun yang membelanya maupun menghentikan perundungan. Karena tidak tahan lagi dirundung, akhirnya dia memilih mengundurkan diri dari sekolah kami ketika kelas empat.

Gara-gara saya melakukan perundungan hingga menyebabkan seorang murid berhenti sekolah, kepala sekolah memanggil orang tua saya untuk bertemu. Orang tua saya lantas memarahi saya. Sejak saat itu, frekuensi saya melakukan perundungan mulai berkurang. Saat kelas lima dan enam sekolah dasar, saya sudah mulai jarang merundung teman, meski sesekali masih saya lakukan.

Ada satu peristiwa yang akhirnya membuat saya memutuskan untuk benar-benar berhenti menjadi seorang perundung. Ketika itu, saya sudah berada di jenjang pendidikan sekolah menengah pertama. Saya menyaksikan bagaimana teman saya merasa tertekan karena menjadi target perundungan. Pelakunya bukan saya, *lho*. Saking tertekannya, teman saya itu berniat bunuh diri. Saya merasa kasihan melihat penderitaannya. Hal ini menjadi titik balik dalam hidup saya untuk berhenti menjadi perundung. Saya berpikir, seandainya teman saya tersebut bunuh diri, maka pelaku perundungan bisa dianggap sebagai pembunuh, *kan?* Saya juga mencoba berempati—membayangkan diri saya jika berada di posisinya. Sejak saat itu, ketika menyaksikan perundungan, saya berusaha menyadarkan pelaku bahwa perbuatannya dapat berdampak negatif bagi targetnya, seperti percobaan bunuh diri. Saya juga menjadi lebih berhati-hati dalam berbicara atau bercanda dengan orang lain, dengan pertimbangan: “apakah saya menyakiti dia?”



## #Kisah 30: Botol Melayang, Sesal Datang

(Cerita Gani, 19 tahun)

*“Tindakan impulsif sering kali  
hanya membuat diri kita menderita.”*

(Imam Ghazali)

Suatu hari, ketika *mood* saya sedang jelek dan malas beraktivitas, seorang sepupu mengajak saya bermain di luar rumah. Saya menerima ajakannya dengan harapan dapat memperbaiki kondisi *mood* saya yang sedang buruk itu. “Daripada bete di rumah,” pikir saya.

Meski sudah bermain di luar rumah, ternyata *mood* saya belum membaik juga. Saya bahkan menjadi lebih mudah tersinggung dibandingkan sebelumnya. Kalau kata anak muda sekarang: *senggol bacok*. Bukan ‘membacok’ dengan senjata tajam *ya*, namun dengan kata-kata yang menyakitkan.

Entah bagaimana mulanya, tahu-tahu saya sudah terlibat *adu bacot* dengan sepupu saya tersebut. Keadaan saya yang sedang *bad mood* mungkin berkontribusi terhadap terjadinya pertengkaran itu. Saat itu, kami berdebat hebat di depan sebuah warung kopi atau warkop. Tidak bisa lagi menahan emosi marah yang membuncah saat bertengkar, saya melempar sebuah botol ke arah warkop tersebut. Lemparan itu ‘sukses’ mengenai kaca warkop dan melukai orang yang ada di sana. Tangan orang tersebut sobek dan mengeluarkan darah yang lumayan banyak akibat terkena serpihan kaca warkop. Hal ini membuat saya merasa bersalah terhadap orang itu dan meminta maaf. Sebenarnya, saya jarang merasa bersalah ketika melakukan agresi ke orang lain. Namun, dalam kasus ini, rasa bersalah dalam diri saya muncul karena menyadari saya menyebabkan orang lain yang tidak bersalah menjadi celaka.



**Gambar 24. Botol**

Ilustrasi botol yang dilempar oleh Gani ke jendela warkop

Setelah peristiwa itu terjadi, saya kemudian mengevaluasi diri saya sendiri. Ketika merasa *bete* atau *bad mood*, semestinya saya lebih bisa mengelola emosi. Sekesal apa pun, saya harus tetap *happy* atau berusaha netral alias merasa biasa saja. Selain itu, saya juga memikirkan strategi apa yang dapat saya gunakan untuk mengelola emosi ketika perasaan saya sedang ‘tidak baik-baik’ saja agar tidak melakukan hal yang dapat membahayakan orang lain. Strategi yang terpikir oleh saya, ketika rasa kesal sudah sedemikian membuncah, saya perlu melakukan aktivitas tertentu untuk mengalihkan rasa kesal itu, misalnya dengan bermain *video game* atau kegiatan lain yang menyenangkan. Saat bermain *video game* kadang muncul kejadian lucu yang dapat membuat saya ‘cerah’ kembali.

## #Kisah 31: Lempar Batu Sembunyi Tangan

(Cerita Harri, 19 tahun)

*“Salah satu hal yang paling sulit di dunia ini adalah mengakui kesalahan.”*  
(Benjamin Disraeli)

Ketika kelas delapan, saya berkonflik dengan seorang teman perempuan. Dia memprovokasi saya secara verbal tentang suatu hal. Karena tidak dapat menerima perlakuannya dan sudah lama tidak menyukai dia, saya melukai tangannya dengan silet yang saya bawa ke sekolah untuk prakarya. Teman saya melapor ke guru bimbingan konseling (BK).

Saat ia melapor ke guru BK, saya segera memutuskan untuk membuang silet tersebut ke tong sampah belakang sekolah; kemudian, berusaha menampilkan ekspresi wajah yang tenang dan santai—seolah-olah tidak terjadi apa-apa. Ide ini muncul dari pengalaman bermain *video game* bertema kekerasan. Dengan membuang barang bukti, saya berharap guru BK tidak mencurigai saya sehingga saya dapat 'lolos' dari hukuman. Tujuannya agar orang tua saya tidak dipanggil ke sekolah dan tidak mengetahui kenakalan saya.

Guru BK mendatangi saya di kelas dan menginterogasi saya. Karena tidak menemukan silet yang menjadi barang bukti—meski peristiwa tersebut disaksikan oleh teman-teman sekelas—guru BK hanya memarahi saya dan tidak memberikan hukuman berat. Walau lolos dari hukuman guru BK, saya tetap menerima sanksi sosial yang tidak ringan: teman-teman menjauhi saya selama setahun karena peristiwa itu. Rasanya sangat sulit menjalani hari-hari di sekolah karena diasingkan oleh teman-teman. Saya kapok dan bertekad untuk tidak lagi melakukan agresi ke teman saat merasa kesal atau marah kepadanya.



**Gambar 25. Silet**

Harri menggunakan benda ini untuk melukai temannya

## **Refleksi Pembaca**

Setelah membaca 31 kisah yang dipaparkan dalam bab ini, pembaca dapat melakukan refleksi terkait substansi cerita dengan mengisi tautan berikut: <https://bit.ly/RefleksiAgresi>

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

---

## **BAB 3**

# **AGRESI YANG DESTRUKTIF: APA YANG DAPAT DILAKUKAN?**

Dalam bab ini akan dikemukakan beberapa hal yang dapat dipertimbangkan sebagai rancangan intervensi untuk meminimalisasi terjadinya agresi yang destruktif atau kontraproduktif dalam kehidupan sehari-hari. Rancangan intervensi ini dirangkum dari usulan-usulan partisipan riset kami dan literatur ilmiah. Mengingat narasi tentang agresi dari partisipan riset ini cenderung berfokus pada pengalaman remaja dalam relasinya dengan orang-orang di sekitarnya (keluarga, sekolah, dan masyarakat), maka rancangan intervensi ini disesuaikan dengan konteks tersebut.

### **Peningkatan Kapasitas Orang Tua**

Partisipan riset kami berpendapat bahwa pengetahuan dan kompetensi orang tua dalam mengasuh anak dapat meminimalisasi terjadinya agresi oleh orang tua kepada anaknya. Yang termasuk dalam hal ini antara lain orang tua memahami dampak perilaku agresif yang mereka lakukan terhadap kondisi psikologis anak, memiliki keterampilan pengasuhan yang otoritatif, kemampuan memahami karakteristik anak, dan adanya kreativitas dalam menyalurkan dorongan agresivitas anak secara sehat. Terkait dengan hal ini, penting untuk meningkatkan kapasitas orang tua dalam mengasuh anak melalui program mentoring, pelatihan, atau konseling yang diselenggarakan oleh instansi pemerintah maupun lembaga swadaya masyarakat yang peduli terhadap pengasuhan, kesejahteraan anak dan keluarga, serta

kesehatan mental. Hal ini akan membantu orang tua dalam memahami dan mengelola agresivitas anak, serta memperkuat hubungan keluarga secara keseluruhan (Zeinali, Khanjani, & Sohrabi, 2016; Leidy, Guerra, & Toro, 2010).

### **Penerapan Pola Asuh Otoritatif**

Menurut partisipan riset kami, penerapan pola asuh otoritatif dalam keluarga dianggap sebagai faktor kunci dalam mengurangi paparan agresivitas di rumah. Orang tua yang menerapkan pola asuh otoritatif akan menciptakan interaksi yang hangat dan suportif dengan anak, sambil tetap memberikan batasan atau aturan yang tegas. Menurut partisipan riset, orang tua perlu membuka ruang komunikasi dengan anak. Sebagai contoh, ketika anak melakukan kesalahan, orang tua tidak perlu langsung memberikan hukuman berupa agresi fisik (misalnya memukul, menendang) atau agresi verbal (misalnya memaki). Sebaliknya, orang tua dapat lebih dulu menanyakan alasan di balik perilaku tersebut, mendiskusikan konsekuensi yang akan diperoleh, memberikan arahan atau masukan, dan sebagainya. Partisipan riset khawatir bahwa jika orang tua secara impulsif menghukum anak dengan agresi fisik maupun agresi verbal, hal tersebut dapat menyebabkan trauma pada anak serta merenggangkan hubungan antara anak dan keluarganya. Meski demikian, interaksi yang hangat dan suportif ini juga perlu diimbangi dengan pemberian batasan atau aturan yang tegas dan pemantauan secara berkala terhadap perilaku anak dan lingkungan pergaulannya.

Partisipan riset kami juga mengemukakan orang tua harus pandai menilai karakter anak atau membaca situasi sebelum menerapkan hukuman yang bermuatan agresivitas. Tujuannya adalah agar hukuman tersebut dapat berjalan dengan efektif. Menurut

partisipan riset, hukuman bermuatan agresi lebih sesuai untuk anak dengan karakteristik pembangkang, *tukang ngeyel*, dan berpotensi besar mengulangi kesalahannya jika tidak memperoleh efek jera.

## **Program Bimbingan dan Pelatihan bagi Remaja Progresi**

Sekolah, lembaga, atau komunitas yang melayani remaja (misalnya, panti asuhan bagi remaja) dapat melaksanakan program bimbingan dan pelatihan perilaku prososial dan antiagresi bagi remaja yang mengalami hambatan dalam beradaptasi, kurang memiliki empati, kurang terampil dalam mengelola marah, dan cenderung menyetujui agresi yang destruktif (misalnya, pelaku perundungan). Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, penyelenggara program perlu mengidentifikasi para calon peserta secara hati-hati dengan melibatkan masukan dari orang tua atau wali murid. Selain itu, pihak penyelenggara juga perlu mengidentifikasi teman sebaya yang dianggap memiliki kemampuan adaptasi yang baik, mampu menyalurkan marah dengan sehat, mampu berempati terhadap orang lain, dan sejenisnya untuk menjadi *peer-buddy* atau teladan bagi peserta kegiatan (Belgrave dkk., 2011).

Program ini melibatkan pengembangan keterampilan melalui aktivitas yang dirancang untuk membantu remaja agar lebih empati, meningkatkan kemampuan mengenali emosi marah dan bagaimana menyalurkannya tanpa melakukan agresi, kemampuan mengelola marah, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan mengelola konflik, terhubung dengan komunitasnya, dan keterampilan sosial lain. Peserta juga mendapat kesempatan untuk dipasangkan dengan teman sebaya yang menjadi teladan, untuk membantu membimbing mereka dalam interaksi sehari-hari. Peserta juga memperoleh kesempatan



untuk mengamati *peer-buddy* tersebut dalam mengelola marah, empati, maupun menyelesaikan konflik tanpa agresi (Belgrave dkk., 2011).

## **Kebijakan untuk Meningkatkan Kapasitas Guru dan Pembimbing Remaja**

Hal lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya agresi yang destruktif atau kontraproduktif pada remaja adalah dengan menetapkan kebijakan di sekolah, lembaga, atau komunitas terkait, yakni adanya program untuk meningkatkan kapasitas guru atau pembimbing dalam membantu remaja mengembangkan empati, keterampilan mengelola marah, dan nilai-nilai antiagresi. Selain itu, perlu dirumuskan kebijakan dan prosedur standar untuk membantu komunitas sekolah dalam mengenali dan mencegah agresi yang terjadi di sekolah (Belgrave dkk., 2011).

## **Pemantauan terhadap Aktivitas Murid secara Rutin**

Untuk mengurangi terjadinya agresi di sekolah, partisipan riset berpendapat guru Bimbingan Konseling maupun guru-guru lainnya dapat memperketat pemantauan terhadap aktivitas yang dilakukan murid. Pada situasi tertentu—khususnya pada jam istirahat atau ketika tidak ada guru di kelas—murid rentan melakukan kegiatan-kegiatan bermuatan agresi, seperti perundungan, permainan yang mengandung adegan kekerasan, dan perkelahian. Siddiqah (dalam Ningrum & Harmanto, 2021) mengemukakan pengawasan, pendampingan, dan bimbingan dari orang dewasa diperlukan untuk mencegah dan menangani tindakan agresi yang dilakukan remaja. Terkait dengan hal ini, guru dapat mengambil peran sebagai pengawas perilaku remaja di sekolah agar tidak terjadi agresivitas (Ningrum & Harmanto, 2021).

## Sarana untuk Menyalurkan Dorongan Agresi

Hal lain yang dapat dilakukan oleh keluarga, sekolah, atau masyarakat untuk membantu individu mengelola dorongan agresinya adalah dengan memfasilitasi beragam aktivitas yang dapat menjadi sarana penyaluran dorongan agresi seseorang. Dalam Psikologi, terdapat konsep sublimasi, yakni upaya yang dilakukan individu untuk menyalurkan dorongan agresi ke dalam bentuk perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat atau sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku (Schultz & Schutlz, 2009). Contoh aktivitas yang dapat dijadikan sublimasi dari dorongan agresi dalam diri seseorang adalah kegiatan seni dan olahraga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Tirta (2018), kegiatan seni—melalui *art therapy* (yakni pembuatan karya seni sebagai sarana komunikasi)—dapat menurunkan agresivitas pada partisipan penelitian tersebut meski belum nampak perubahan signifikan. Temuan penelitian lainnya, yakni dalam studi eksperimen terhadap 30 remaja usia 13-18 tahun di Malaysia, menunjukkan *art therapy* dapat mengurangi kemarahan yang dialami partisipan dan membantu mereka mengelola agresivitasnya (U-Seman & Chethiyar, 2021).

Selain melalui seni, dorongan agresi juga dapat disalurkan melalui olahraga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ekaterina dan Natalya (2020), ditemukan bahwa kadar agresivitas pada pemuda yang melakukan olahraga beladiri lebih rendah dibandingkan pemuda yang tidak melakukan olahraga apa pun. Lebih lanjut, Aleksandrovna dan Vladimirovna (2020) mengemukakan individu yang gemar olahraga cenderung memiliki sumber daya yang lebih banyak untuk mengelola dorongan agresi yang muncul dibandingkan individu yang tidak melakukan olahraga.

## **Membangun Iklim Antiagresi di Lingkungan Sekitar**

Interaksi yang terjadi di lingkungan selain keluarga (misalnya komunitas dan sekolah) juga memiliki pengaruh yang penting bagi pembentukan dan ekspresi nilai-nilai sosial, norma sosial, dan pola perilaku. Oleh sebab itu, lingkungan sekitar remaja perlu terlibat lebih aktif dalam menciptakan atmosfer yang sehat serta mendukung antiagresi pada remaja dengan menanamkan nilai dan norma melalui keteladanan perilaku, pengajaran, dan sebagainya (Cuervo dkk., 2018). Sebagai contoh, guru dapat membantu mengembangkan empati pada murid melalui metode pengajaran, yakni dengan membangun hubungan yang positif dan empatik antara guru dan siswanya (Bourou & Papageorgiou, 2023). Selain itu, guru dan komunitas dapat menyelenggarakan kegiatan yang mengedepankan kerja sama atau menyatukan seluruh anggota tim, seperti mengerjakan proyek bersama. Untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai yang diharapkan, maka diperlukan supervisi dari pembimbing atau psikolog yang memantau efektivitas kegiatan.

Partisipan riset kami berpendapat bahwa hubungan yang erat dan guyub antar warga dapat meminimalisasi atau mencegah terjadinya agresivitas di masyarakat, seperti kerja bakti, gotong royong, perlombaan, dan sebagainya. Upaya lain yang bisa dilakukan adalah melibatkan pemimpin atau tokoh masyarakat lokal sebagai mediator ketika terjadi pertikaian atau konflik di masyarakat.

## **Edukasi dan Pelatihan tentang Pengelolaan Dorongan Agresi yang Destruktif**

Pemberian edukasi dan pelatihan kepada anak dan remaja mengenai pengelolaan dorongan agresi yang destruktif merupakan salah satu upaya efektif dalam mengurangi agresi. Temuan penelitian menunjukkan pemberian pelatihan yang berfokus pada peningkatan keterampilan sosial dapat menurunkan skor skala agresi pada partisipan riset. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Ivonika dan Verauli (2020) terhadap lima orang anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak menunjukkan terdapat penurunan skor agresi setelah partisipan menjalani delapan sesi intervensi, yang salah satu diantaranya berupa pelatihan keterampilan pemecahan masalah dan *anger management*. Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Saputra, Khumas, dan Ridfah (2022) terhadap 20 remaja pengguna *game online mobile legend* di Kota Makassar yang memiliki kecenderungan agresivitas verbal, menunjukkan pemberian pelatihan *anger management* dapat mengurangi kecenderungan agresivitas verbal pada partisipan penelitian tersebut. Dalam penelitian yang dilakukannya terhadap lima orang anak sekolah dasar yang cenderung melakukan agresivitas verbal, Stevani dkk. (2018) melatih perilaku asertif (keterampilan mengekspresikan perasaan, tindakan, opini, dan haknya) yang dilakukan dalam enam sesi *group assertive behaviour therapy* pada partisipan riset. Hasilnya menunjukkan bahwa pemberian intervensi tersebut mengurangi kecenderungan agresivitas verbal pada partisipan (Stevani dkk., 2018).

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

## Glosarium

**Agresi:** Tindakan atau perilaku yang diarahkan untuk menyakiti atau melukai orang lain secara fisik maupun emosional sehingga orang yang menjadi sasaran termotivasi untuk menghindari tindakan melukai yang ditujukan padanya.

**Agresi fisik:** Agresi yang berupa tindakan atau perilaku fisik, seperti memukul, menendang, menghalangi jalan orang lain, menolak melakukan hal yang sudah menjadi tugasnya, dan sebagainya.

**Agresi verbal:** Agresi yang dilakukan dengan komunikasi verbal, seperti meneriaki, menghujat, mengadu domba, dan sebagainya.

**Agresi relasional:** Agresi yang dilakukan dengan cara merusak hubungan pertemanan seseorang dan membuat seseorang merasa terkucil dari kelompoknya, seperti menyebarkan gosip negatif tentang seseorang, tidak mengundang seseorang dalam suatu kegiatan bersama, memengaruhi orang lain untuk menjauhi seseorang, dan sebagainya.

**Deindividuasi, teori:** Teori yang menyatakan dalam kelompok atau kerumunan, individu tidak dianggap sebagai perseorangan, namun sebagai kelompok atau kerumunan tersebut. Dengan demikian, seseorang yang berada dalam kelompok atau kerumunan mengadopsi anonimitas, yakni identitas pribadi berubah menjadi identitas kelompok.

**Deprivasi relatif (terkait agresi):** Kondisi dimana harapan tidak bisa terwujud menjadi kenyataan sehingga menimbulkan perasaan tidak pu-

as, yang kemudian memunculkan frustrasi dan mendorong terjadinya perilaku agresi.

***Frustration aggression hypothesis:*** Teori yang menyatakan agresi terjadi ketika seseorang mengalami frustrasi karena kondisi riil tidak sesuai dengan harapannya—individu merasa terhambat dalam mencapai tujuan yang diinginkan sehingga membuatnya merasa kecewa dan terganggu, yang berujung pada agresi sebagai ungkapan protes atas kondisi keadaan.

***General aggression model:*** Teori yang menyatakan munculnya agresi didasarkan pada kondisi situasional dan kondisi personal sebagai *input* yang akan diproses melalui fungsi kognitif, afeksi, dan ketergugahan (*arousal*). Hal ini kemudian mendasari keputusan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu secara impulsif atau terkontrol.

***Harsh parenting:*** Gaya pengasuhan orang tua secara negatif yang mengandung agresi fisik maupun agresi verbal.

***Hostile aggression:*** Agresi yang timbul karena adanya perasaan marah dan diniatkan untuk membalas atau melampiaskan rasa marah tersebut dengan cara menyakiti atau melukai orang lain.

***Instrumental aggression:*** Agresi yang diniatkan untuk merugikan orang lain namun tanpa menimbulkan luka.

***Kekerasan (violence):*** Agresi yang bertujuan mencelakakan target secara ekstrim. Misalnya penganiayaan berat, tindakan melukai yang -

menyebabkan kematian, dan sebagainya.

**Keyakinan normatif umum (mengenai agresi):** Anggapan bahwa seseorang memiliki hak untuk melakukan agresi sehingga agresi yang ditujukan pada orang lain merupakan hal yang dibolehkan.

**Keyakinan normatif situasional (mengenai agresi):** Anggapan bahwa seseorang boleh melakukan agresi terhadap orang lain sebagai pembalasan terhadap agresi yang dilakukan orang tersebut padanya.

**Penalaran moral:** Proses berpikir yang dilakukan saat memutuskan apakah suatu perilaku secara moral pantas untuk dilakukan atau tidak.

**Perundungan (*bullying*):** Agresi yang melibatkan penggunaan kekuasaan untuk mencelakakan orang lain secara sistematis dan disengaja, yang dicirikan dengan adanya pengulangan tindakan, mencelakakan orang lain, dan ketidak seimbangan relasi kuasa.

***Social learning theory* (tentang agresi):** Teori yang mengemukakan agresi dapat dipelajari melalui penguatan, *modelling*, dan imitasi dari lingkungan sekitar individu.

**Tawuran:** Tindakan perkelahian yang dilakukan secara massal antar kelompok.



## Daftar Pustaka

- Aleissa, M. A., Alenezi, S., Saleheen, H. N., Bin Talib, S. R., Khan, A. H., Altassan, S. A., & Alyahya, A. S. (2022). The association between video game type and aggressive behaviors in Saudi youth: A pilot study. *Behavioral Sciences*, *12*(8). <https://doi.org/10.3390/bs12080289>.
- Aleksandrovna, C.E, & Vladimirovna, N. (2020). Aggressive behavior and resources for coping with athletes involved in mixed martial arts. *Health, Physical Culture and Sports*, 90-98.
- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2017). Aggression and violence: Definitions and distinctions. In P. Sturmey (Ed.), *The Wiley handbook of violence and aggression* (pp. 1–14). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119057574.whbva001>.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, *53*, 27-51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>.
- Belgrave, F. Z., Nguyen, A. B., Johnson, J. L., & Hood, K. (2011). Who is likely to help and hurt? profiles of African American adolescents with prosocial and aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(8), 1012–1024. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9608-4>.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, *4*(2), 107–130. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.2.107>
- Bettencourt, B. A., Talley, A., Benjamin, A. J., & Valentine, J. (2006). Personality and aggressive behavior under provoking and neutral conditions: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *132*(5), 751-777. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.751>.

- Botutihe, S.N. (2018). Agresi. Dalam A. Pitaloka, Z. Abidin, & M.N.Milla (Eds.), *Psikologi sosial: Pengantar dalam teori dan penelitian* (pp. 209-226). Salemba Humanika.
- Bourou, A., & Papageorgiou, E. (2023). Prevalence of aggressive behavior in Greek elementary school settings from teachers' perspectives. *Behavioral Sciences*, *13*(5), 1-14. <https://doi.org/10.3390/bs13050390>.
- Broekhof, E., Bos, M. G. N., & Rieffe, C. (2021). The roles of shame and guilt in the development of aggression in adolescents with and without hearing loss. *Research on child and adolescent psychopathology*, *49*(7), 891–904. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00769-1>.
- Butrus, N., & Witenberg, R. (2013). Some personality predictors of tolerance to human diversity: the roles of openness, agreeableness, and empathy. *Australian Psychologist*, *48*, 290 - 298. <https://doi.org/10.1111/J.1742-9544.2012.00081.X>.
- Chiu, H., & Vargo, E. J. (2022). Bullying and other risk factors related to adolescent suicidal behaviours in the Philippines: A look into the 2011 GSHS survey. *BMC Psychiatry*, *22*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04085-w>.
- Crisp, R., & Turner, R. (2011). Cognitive adaptation to the experience of social and cultural diversity. *Psychological Bulletin*, *137*(2), 242-66 . <https://doi.org/10.1037/a0021840>.
- Cuervo, A.A.V., Quintana, J.T., Martinez, E.A.C., Rafael, T., & Amezaga, W. (2018). Challenging behavior, parental conflict, and community violence, in students with aggressive behavior. *International Journal of Psychological Research*, *11*(1), 50-57.
- Donnerstein, E. (2011) The media and aggression: From TV to the Internet. In. J.P. Forgas, A.W. Kruglanski, & K.D. Williams (Eds.),

- The psychology of social conflict and aggression* (pp. 267-284). Psychology Press.
- Erwandi, D., Kadir, A., & Lestari, F. (2021). Identification of workplace bullying: Reliability and validity of Indonesian version of the negative acts questionnaire-revised (NAQ-R). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083985>.
- Fivush, R., Nelson, K. (2006). Parent-child reminiscing locates the self in the past. *British Journal of Developmental Psychology*, 24, 235-251. doi: 10.1348/026151005x57747
- Funk, J. B., Baldacci, H. B., Pasold, T., & Baumgardner, J. (2004). Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: Is there desensitization? *Journal of Adolescence*, 27(1), 23–39. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.005>.
- Galstyan, A. (2021). Aggression in online communication. *Foreign Languages in Higher Education*, 1(28), 31-38. <https://doi.org/10.46991/flhe/2020/24.1.031>.
- Gaol, N.T.L. (2016). Teori stres: Stimulus, respon, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2003). Violent video games: The newest media violence hazard. Dalam D. A. Gentile (Ed.), *Media violence and children: A complete guide for parents and professionals* (pp. 131–152). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group. [https://drdouglas.org/wpcontent/uploads/2019/03/Violent\\_Video\\_Games\\_The\\_Newest\\_Media\\_Violence\\_Haza.pdf](https://drdouglas.org/wpcontent/uploads/2019/03/Violent_Video_Games_The_Newest_Media_Violence_Haza.pdf) (accessed on 23 May 2023).
- George, D. M. M., & Thomas, S. B. (1997). Perceived risk of fighting and actual fighting behavior among middle school students.

- Journal of School Health*, 67(5), 178–181.  
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.1997.tb07166.x>.
- Grasso, D. J., Henry, D., Kestler, J., Nieto, R., Wakschlag, L. S., & Briggs-Gowan, M. J. (2016). Harsh parenting as a potential mediator of the association between intimate partner violence and child disruptive behavior in families with young children. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(11), 2102–2126.  
<https://doi.org/10.1177/0886260515572472>.
- Guasp-Coll, M., Navarro-Mateu, D., Lacomba-Trejo, L., Giménez-Espert, M., & Prado-Gascó, V. (2021). Emotional skills in adolescents' attitudes towards diversity: Regression models vs qualitative comparative analysis models. *Current Psychology*, 41, 8718 - 8731. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01319-6>.
- Gutiérrez-García, A.G., & Contreras, C.M. (2013). Anxiety: An adaptive emotion. In F. Durbano (Ed.) *New insights into anxiety disorders*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/53223>.
- Hamdani, F., Setyawan, A., Kurniawan, Z., Toni, T., Wisnuhidayat, R.A.G.S., Anshori, A., & Andreanus. (2024). Analisis fenomena tawuran antar pelajar dengan teori differential association. *Ikraith-Humaniora*, 8(2), 235-245. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2>.
- Hardy, M. S. (2001). Physical aggression and sexual behavior among sibilings: A retropective study. *Journal of Family Violence*, 16(3), 255-268.
- Ivonika, G., & Verauli, R. (2020). Penerapan *group anger management* dan *problem solving training* dalam menurunkan agresi pada remaja di LPKA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 1-8.
- Laineste, L. (2013). Verbal expressions of aggressiveness on the Estonian internet. <http://dx.doi.org/10.7592/EP.1.laineste.liisi>.

- Lee, S.-H., Smith, P. K., Monks, C. P., & Rodríguez-Hidalgo, J. (2021). Moral reasoning about aggressive behavior in relation to type of aggression, age and gender in South Korean pupils. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *18*, 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph>.
- Legas, G., Belete, H., & Asnakew, S. (2022). Prevalence and determinants of aggressive behavior among adults with problematic substance use in Northwest Ethiopia: A cross-sectional survey. *BMC Psychiatry*, *22*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04053-4>
- Leidy, M., Guerra, N., & Toro, R. (2010). Positive parenting, family cohesion, and child social competence among immigrant Latino families. *Journal of Family Psychology*, *24* (3), 252-260
- Lin, J. (2013). Do video games exert stronger effects on aggression than film? The role of media interactivity and identification on the association of violent content and aggressive outcomes. *Computer in Humans Behavior*, *29*, 535-543. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.001>.
- Liu, B., Yang, Y., Geng, J., Cai, T., Zhu, M., Chen, T., & Xiang, J. (2022). Harsh parenting and children's aggressive behavior: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(4), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042403>.
- Ma, C., & Song, J. (2023). Negative association between harsh parenting and life satisfaction: negative coping style as mediator and peer support as moderator. *BMC Psychol*, *11*(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01046->
- Malti T. (2016). Toward an integrated clinical-developmental model of guilt. *Developmental Review*, *39*, 16–36. doi: 10.1016/j.dr.2015.11.001.

- Man, X., Liu, J., & Xue, Z. (2022). Effects of bullying forms on adolescent mental health and protective factors: A global cross-regional research based on 65 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042374>.
- Mathis, G., & Mueller, C. (2015). Childhood sibling aggression and emotional difficulties and aggressive behavior in adulthood. *Journal of Family Violence*, 30(3), 315–327. <https://doi.org/10.1007/s10896-015-9670-5>.
- Moffitt, T. E., Caspi, A., Harrington, H., & Milne, B. J. (2002). Males on the life-course-persistent and adolescence-limited antisocial pathways: Follow-up at age 26 years. *Development and Psychopathology*, 14(1), 179–207. <https://doi.org/10.1017/S0954579402001104>.
- Murray, K. W., Dwyer, K. M., Rubin, K. H., Knighton-Wisor, S., & Booth-LaForce, C. (2014). Parent-child relationships, parental psychological control, and aggression: Maternal and paternal relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(8), 1361–1373. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0019-1>.
- Ningrum, E.A.S.L., & Harmanto. (2021). Strategi sekolah dalam meminimalisir perilaku agresif siswa di SMPN 1 Jabon Sidoarjo. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 9(1), 188-202.
- Olthof T. (2012). Anticipated feelings of guilt and shame as predictors of early adolescents' antisocial and prosocial interpersonal behaviour. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(3), 371–388. doi: 10.1080/17405629.2012.680300.
- Purnomo, Y. (2019). Hubungan intensitas bermain game online bertema kekerasan dengan perilaku agresif pada remaja komunitas gamer [Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/8817/>.

- Renfrew, J.W. (1997). *Aggression and its causes: A biopsychosocial approach*. Oxford University Press.
- Rösner, L., & Krämer, N. (2016). Verbal venting in the social web: effects of anonymity and group norms on aggressive language use in online comments. *Social Media and Society*, 2, 1-13. <https://doi.org/10.1177/2056305116664220>.
- Sabramani, V., Idris, I. B., Ismail, H., Nadarajaw, T., Zakaria, E., & Kamaluddin, M. R. (2021). Bullying and its associated individual, peer, family and school factors: Evidence from Malaysian national secondary school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 1-29. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137208>.
- Saloom, G. (2016). Jihad dan tha'ifah manshurah: Basis syariah identitas kelompok jihadis. *Ahkam Jurnal Ilmu Syariah*, XVI(1), 1-8.
- Santric-Milicevic, M., Stevanovic, A., Popovac, N., Milanovic, F., Dedovic, S., Zdravkovic, M., Bjelica, N., Tomasevic, R., Todorovic, J., Terzic-Supic, Z., Obradovic-Tomasevic, B., Milovanovic, V., Radosavljevic, N., & Nikolic, D. (2022). Participation in bullying and associated health characteristics, risk factors and leisure activities: A profile of school-age children in Serbia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 1-21. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159159>.
- Saputra, W., Khumas, A., & Ridfah, A. (2022). Efektivitas *anger management training* untuk menurunkan perilaku agresi verbal remaja pengguna *mobile legends*. *Indonesia Journal of Islamic Counseling*, 4(2), 115-125.

- Stevani., Basaria, D., & Irena, F. (2018). Penerapan *assertive behavior therapy* untuk menurunkan perilaku agresi verbal pada anak di lembaga X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 205-214.
- Schultz, D.P., & Schultz, S.E. (2009). *Theories of personality*. Wadsworth Publishing.
- Setiawan, H.H. (2016). Penanganan permasalahan tawuran remaja melalui pusat pengembangan remaja (PPR) di Cipinang Besar Utara, Jakarta Timur. *Sosio Konsepsia*, 5(2), 1-17.
- Shetgiri, R., Lee, S. C., Tillitski, J., Wilson, C., & Flores, G. (2015). Why adolescents fight: A qualitative study of youth perspectives on fighting and its prevention. *Academic Pediatrics*, 15(1), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2014.06.020>.
- Smith, P.K., & Brain, P. F. (2000). Bullying in schools: Lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior*, 26, 1-9. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(2000\)26:13.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(2000)26:13.0.CO;2-7).
- Stoltz, S., van Londen, M., Deković, M., Prinzie, P., de Castro, B. O., & Lochman, J. E. (2013). Simultaneously testing parenting and social cognitions in children at-risk for aggressive behavior problems: Sex differences and ethnic similarities. *Journal of Child and Family Studies*, 22(7), 922–931. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9651-8>.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi*, 10 (2), 103-109.
- U-Seman, N.A.B.C., & Chethiyar, S.D.M. (2021). Effectiveness of intervention based art therapy (AT) module on aggressive behaviour among delinquent adolescents . *South Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(6), 60–71.
- Valdés Cuervo, A. A., Quintana, J. T., Carlos Martínez, E. A., & Wendlandt Amezaga, T. R. (2018). Conducta desafiante, conflicto



- parental y violencia en comunidad en estudiantes con comportamiento agresivo. *International Journal of Psychological Research*, 11(1), 50–57. <https://doi.org/10.21500/20112084.1777>.
- Verkuyten, M., & Killen, M. (2021). Tolerance, dissenting beliefs, and cultural diversity. *Child Development Perspective*, 15(1), 51-56.
- Verkuyten, M., Yogeewaran, K., & Adelman, L. (2022). The social psychology of intergroup tolerance and intolerance. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 1–43. <https://doi.org/10.1080/10463283.2022.2091326>.
- Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education and Behavior*, 24(3), 369–387. <https://doi.org/10.1177/109019819702400309>
- Wang, M., Deng, X., & Du, X. (2018). Harsh parenting and academic achievement in Chinese adolescents: Potential mediating roles of effortful control and classroom engagement. *Journal of School Psychology*, 67, 16–30. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.09.002>.
- Wang, M. Te, & Kenny, S. (2014). Longitudinal links between fathers' and mothers' harsh verbal discipline and adolescents' conduct problems and depressive symptoms. *child development*, 85(3), 908–923. <https://doi.org/10.1111/cdev.12143>.
- Yang, Q. F., Xie, R. B., Zhang, R., & Ding, W. (2023). Harsh childhood discipline and developmental changes in adolescent aggressive behavior: The mediating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13(9), 1-15. <https://doi.org/10.3390/bs13090725>.
- Zografova, Y., & Dimitrova, E. E. (2023). The role of family and media environment on aggressive behaviour in Bulgarian schools. *Societies*, 13(10), 1-17. <https://doi.org/10.3390/soc13100222>.

## Indeks

- Agresi, 1 – 16, 19 – 23, 25 – 30, 41 – 43, 46, 48, 55, 56, 59, 66, 72,  
73, 77, 86, 87, 90, 93, 99, 104 – 106, 109, 112, 115 – 120, 123
- Frustration aggression hypothesis*, 6, 7, 124
- Deindividuasi, 6, 8, 123
- Deprivasi relatif, 6, 8, 9, 123
- Kemampuan mengelola emosi, 9, 10, 25, 37, 42, 45, 110
- General aggression model*, 6, 7, 124
- Harsh parenting*, 11, 15, 16, 25, 124
- Hostile aggression*, 4, 124
- Instrumental aggression*, 4, 124
- Keyakinan normatif, 9, 10, 11, 42, 125
- Penalaran moral, 9, 11, 12, 125
- Perundungan, 1, 11, 12, 25, 41 – 48, 50 – 53, 107, 108, 118, 125
- Photovoice*, 19, 20, 21, 22
- Photo elicitation*, 19, 20, 22
- Pola asuh otoritatif, 15, 37, 116
- Social learning theory*, 6, 7, 125
- Tawuran, 1, 25, 49, 55 – 64, 125

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

---

## Tentang Penulis

### **Muhammad Kautsar Brilliantama Abigail, S.Psi**

Ia merupakan lulusan program studi strata satu Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta (2018 - 2024). Selama menjadi mahasiswa, ia juga berwirausaha dan bekerja sebagai asisten agen properti. Ketika kuliah, ia pernah mengikuti program magang mandiri selama satu semester yakni melakukan proyek intervensi sosial berupa internalisasi perilaku peduli lingkungan pada warga dan komunitas penggerak desa wisata Kampung Labirin, Bogor. Dengan supervisi dosen pembimbing, ia dan rekan-rekan magang lainnya melakukan identifikasi masalah komunitas melalui asesmen (observasi dan wawancara), menyusun dan melakukan intervensi berupa pelatihan, penyampaian ide, diskusi, serta melakukan evaluasi program. Kegiatan tersebut didanai oleh Hibah Program Kompetisi Kampus Merdeka (PKKM) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi tahun 2022 yang diperoleh Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Artikel mengenai kegiatan ini telah diterbitkan dalam *Indonesian Community Journal* tahun 2023.

Isi buku ini diangkat dari penelitian skripsinya, yang merupakan studi kualitatif dengan metode pengambilan data *photovoice* dan *photo elicitation*. Skripsi yang berjudul ‘Lo Jual, Gue Beli: Memahami Pengalaman Agresivitas Sehari-hari pada Pemain *Video Game* Bertema Kekerasan dan Tinjauannya dalam Islam’ tersebut memperoleh penghargaan sebagai skripsi terbaik Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada semester ganjil tahun akademik 2023/2024. Hasil penelitian skripsinya—dalam bentuk foto dan cerita partisipan—telah didiseminasikan melalui kegiatan pameran foto yang diselenggarakan

pada 16 Desember 2023 di Auditorium Al Quddus, Universitas YARSI. Ia pernah berbagi pengalaman penelitian skripsinya dalam acara diskusi ilmiah yang diselenggarakan Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada Februari 2024.

Ia dapat dihubungi melalui surel: [abrilirba60@gmail.com](mailto:abrilirba60@gmail.com).

## **Dr. Melok Roro Kinanthi, M.Psi., Psikolog**

Ia menempuh pendidikan strata satu Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah (2000-2004), Magister Profesi Psikologi Universitas Indonesia dengan peminatan Klinis Dewasa (2005-2007), dan Program Doktor Psikologi Universitas Indonesia (2009-2015).

Sejak tahun 2007, ia bertugas sebagai dosen Fakultas Psikologi Universitas YARSI, dengan jabatan akademik saat ini adalah Lektor Kepala. Selain itu, ia juga merupakan *certified professional coach*, konselor pada Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) Universitas YARSI, *reviewer* etik penelitian pada Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara, dan *reviewer* artikel pada beberapa jurnal ilmiah nasional.

Minat penelitian dan pengabdian masyarakatnya ada di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Keluarga (daya lenting keluarga, keluarga rentan, relasi keluarga, dan pengasuhan). Tulisan-tulisannya tentang Psikologi Klinis dan Psikologi Keluarga dimuat sebagai *book chapter* dalam sejumlah buku yang diterbitkan secara nasional, yakni buku '*Psychology for Daily Life*' (Rajagrafindo Persada, 2017), '*Psikologi Indonesia*' (Rajagrafindo Persada, 2019), '*Kesehatan Mental Indonesia*' (Rajagrafindo Persada, 2021), '*Tinjauan Pandemi Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan*' (Universitas Syiah Kuala Press, 2021), dan '*Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*' (Universitas Syiah Kuala Press, 2021). Sejumlah riset atau *project* di area Psikologi Keluarga yang pernah dilakukannya antara lain penelitian relasi pernikahan pekerja migran perempuan di suatu desa di Indramayu (dana hibah penelitian disertasi dari Dirjen DIKTI Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2013-2014), anggota tim peneliti *parenting skill delivery learning* di sejumlah desa di Pandeglang dan

Jakarta tahun 2020-2022 (kerja sama Tanoto Foundation, Unika Atma Jaya, Universitas YARSI, dan Yayasan Arti), serta anggota tim kegiatan ‘Gerakan Sayangi Ibu untuk Cegah Anak *Stunting*’ di Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang tahun 2023 (hibah *matching fund* Kedaireka Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi - Universitas YARSI).

Bersama PPKS Universitas YARSI, ia juga aktif melakukan pengabdian masyarakat untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis individu dan keluarga dengan sejumlah mitra di antaranya Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN); Dinas Pemberdayaan, Perlindungan Anak, dan Pengendalian Penduduk (PPAPP) DKI Jakarta; Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta; dan Balai Pemasarakatan Kelas I Jakarta Pusat.

Pada tahun 2020, ia memperoleh sertifikasi sebagai penyunting naskah (*copy editor*) pada bidang pekerjaan editor buku dari Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP). Setahun kemudian, ia mendapat kepercayaan untuk menyunting naskah buku ‘Psikopatologi Anak dan Remaja’ yang diterbitkan oleh Universitas Syiah Kuala Press.

Ia dapat dihubungi melalui surel: [kinanthi.melok@gmail.com](mailto:kinanthi.melok@gmail.com).

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

---



# AGRESI DAN REMAJA

*Teori, Kisah, dan Foto*

Buku ini membahas agresi pada remaja. Buku ini terdiri dari tiga bab. Bab satu berisi pemaparan tentang teori dan temuan riset sebelumnya mengenai agresi. Bab dua menyetengahkan 31 kisah pengalaman terpapar agresi sehari-hari yang dialami remaja, yang dikelompokkan menjadi beberapa tema. Kisah-kisah tersebut dihimpun melalui metode riset *photovoice* dan *photo-elicitation*. Bab tiga mengemukakan rancangan intervensi bagi agresivitas yang destruktif atau kontraproduktif.



ISBN 978-979-9186-46-1



9 789799 186461