

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja disebut masa transisi perkembangan diantara masa kanak-kanak dan masa dewasa, terdapat perubahan-perubahan secara kognitif, biologis, dan sosio-emosional (Santrock, 2014). Remaja disebut juga dengan masa *storm and stress*, karena remaja akan mengalami perubahan suasana hati dan konflik. Pikiran, perasaan dan tindakan remaja akan bimbang antara sikap sombong dan rendah hati, niat baik dan niat buruk, serta kebahagiaan dan kesedihan (Santrock, 2014), Ketidakstabilan secara emosional rentan untuk terjadi saat masa remaja. Semakin besar tekanan yang dialami remaja, dibutuhkan figur lekat saat remaja melalui suatu masalah. Seseorang pada masa ini akan menghadapi tantangan tentang bagaimana kehidupan mereka kelak, arah yang akan mereka tempuh, dan tantangan menemukan siapa dirinya (Santrock, 2012).

Remaja yang menghadapi hambatan akan mengalami emosi yang meluap dan besar kemungkinan melampiaskan emosi tersebut dengan perilaku negatif. Masa remaja juga disebut masa yang rentan karena perubahan-perubahan yang terjadi seperti dalam merespons stimulus yang diterima. Stimulus yang diterima remaja dapat berupa stimulus positif dan negatif yang berasal dari teman sebaya dan keluarga. Stimulus positif dari orang tua dan teman sebaya berupa pemberian perhatian, kasih sayang, dan dukungan. Sementara, stimulus negatif berupa konflik dan tekanan dari keluarga dan teman sebaya (Santrock, 2012)

Masalah dari perilaku remaja sangat beragam, seperti pelanggaran kriminal dan narkoba, pelanggaran terhadap hukum, pelanggaran status, dan pelanggaran terhadap norma. Pelanggaran terhadap norma diantaranya aborsi pada remaja perempuan, seks pranikah, dan sebagainya. Sementara, pelanggaran status diantaranya balapan liar, konsumsi minuman keras dibawah umur, membolos sekolah, dan sebagainya (Aroma & Suminar, 2012). Dilansir dari BPS (2015), sebanyak 46,30 persen remaja Jawa Timur atau sekitar 450 ribu remaja yang merokok, menghabiskan lebih dari 60 batang rokok per minggunya, atau sekitar 8-9 batang rokok per hari.

Remaja memiliki emosi yang ekstrim dibandingkan dengan orang tuanya, contoh dibandingkan dengan orang tua, remaja lima kali lipat merasa sangat senang dan tiga kali lipat merasa sangat sedih. Hal ini mendukung persepsi remaja mudah berubah suasana hatinya (Larson & Richards, 1994 dalam Santrock, 2014). Suasana hati dan emosi negatif seringkali berubah-ubah saat masa remaja. Pada masa remaja emosi naik dan turun cenderung lebih sering dimunculkan (Rosenblum & Lewis, 2003 dalam Santrock, 2014). Pada masa remaja awal bentuk emosi yang sering muncul diantaranya adalah perasaan malu, cemas, takut, marah, cemburu, gembira, sedih, iri hati, ingin tahu dan kasih sayang. Selain itu, pada masa remaja awal emosi negatif dan suasana hati sering berubah-ubah kemungkinan disebabkan oleh stres yang dihubungkan pada pubertas (Larson, Moneta, Richards, Wilson, 2002 dalam Papalia & Feldman, 2014). Pada bentuk emosi negatif, remaja pada umumnya belum dapat mengontrol dengan baik (Nisfianoor dan Kartika, 2004).

Terdapat faktor kesenjangan antara kematangan *amygdala* dimana merupakan struktur utama dalam keterlibatan emosi dalam otak pada usia remaja awal, sementara *prefrontal cortex* dimana merupakan fungsi otak tertinggi yang melibatkan pemikiran, pengambilan keputusan, kontrol diri yang baru matang ketika usia menjelang dewasa (Santrock, 2014)

Sebanyak 6,1 persen remaja di Denpasar dengan rentang usia 15-24 tahun remaja usia 15-24 tahun di Bali mengalami gangguan mental emosional karena kesulitan remaja dalam mengekspresikan emosi dan pendapatnya (NusaBali.com, 2019). Pada masa remaja akhir, emosi cenderung lebih stabil (Larson, Moneta, Richards, Wilson, 2002 dalam Papalia & Feldman, 2014). Pada tahun 2014 terdapat kasus pembunuhan yang dilakukan oleh sepasang kekasih. Kedua pelaku berusia 18 dan 19 tahun, sementara korban berusia 19 tahun jenis kelamin perempuan. Menurut psikolog remaja terkait kasus tersebut, sebagian dari remaja kehilangan kontrol emosinya karena kurangnya pemahaman emosional (Tempo.co, 2014). Berdasarkan penelitian Alfian (2014) sebanyak 59,1 % mahasiswa suku Bima dengan rentang usia 18-22 tahun memiliki emosi negatif yang tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa Suku Jawa dan Suku Banjar. Hal ini menunjukkan bahwa usia remaja akhir belum tentu mampu dalam mengelola emosinya.

Kebanyakan remaja tidak bisa secara efektif mengelola emosinya (Steinberg, 2014). Sebagai hasilnya, remaja rentan dengan depresi, amarah dan regulasi emosi yang buruk akan memicu masalah seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan gangguan makan (Santrock, 2014). Di Kabupaten Kampar, Riau terdapat siswi SMA usia 16 tahun bunuh diri diduga karena depresi

yang tidak tertahankan akibat *bullying* dari teman-teman sekolahnya (Kurniawansyah, 2017). Sementara, sebanyak 41% siswa Indonesia dilaporkan pernah mengalami *bullying* atau perudungan selama setidaknya beberapa kali dalam sebulan dan sebanyak 21% siswa Indonesia pernah bolos sekolah dimana *bullying* menjadi salah satu alasan siswa bolos sekolah (CNN, 2019). Di Indonesia dalam kurun waktu 9 tahun, dari tahun 2011 hingga 2019 terdapat 2.473 laporan *bullying* dalam pendidikan maupun media sosial dan kasusnya terus meningkat (KPAI, 2020).

Menurut Cowie dan Jennifer (2008) salah satu faktor penyebab *bullying* ialah karakteristik individu yaitu sifat tempramen. Individu dengan tempramen tinggi cenderung menjadi anak yang lebih agresif. Remaja dalam masa transisinya kurang mampu mengontrol emosi negatifnya dan diungkapkan dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan perilaku agresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Thohar (2017) menemukan regulasi emosi berpengaruh terhadap agresivitas remaja. Apabila individu kesulitan dalam kemampuan regulasi emosinya, maka tingkat agresivitas akan semakin tinggi.

Kebiasaan remaja dalam menguasai berbagai emosi negatif dapat membuat remaja mampu mengontrol emosi dalam berbagai situasi. Emosi tersebut menurut Damon dan Eisenberg ialah usaha seseorang dalam mempertahankan, mengubah, atau menentukan hubungan antara individu dengan lingkungan supaya sesuai dengan keinginannya (Damon dan Eisenberg, 1998 dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004).

Kemampuan individu mengelola emosi yang mereka miliki, seperti bagaimana mereka mengalami, kapan mereka merasakannya dan cara mengekspresikan emosi disebut dengan regulasi emosi (Gross, 1998). Regulasi emosi ialah bagaimana individu mengarahkan tingkah laku mereka dari situasi yang merangsang emosinya. Regulasi emosi juga diartikan sebagai kontrol proses, merupakan proses dimana individu mengarahkan kontrol atas perilakunya sendiri (Koole, Van Dillen & Sheppes, 2011). Menurut Thompson (1994) mengungkapkan regulasi emosi ialah suatu proses yang terjadi pada seseorang secara intrinsik dan ekstrinsik yang berperan untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan fokus pada mencapai tujuan tertentu.

Dalam regulasi emosi terdapat dua strategi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan perubahan dari cara berpikir individu mengenai situasi yang berpotensi mengubah dampak emosionalnya. Sementara *expressive suppression* merupakan *response modulation* yang melibatkan emosi yang berlangsung menjadi terhambat atau perubahan respon yang melibatkan penghambatan pada perilaku emosi ekspresif (Gross & John, 2003). Individu dengan *cognitive reappraisal* dapat merasa lebih puas dengan hidupnya, memiliki harga diri baik, optimis, dan mengalami lebih sedikit gejala depresi. Sedangkan, individu dengan *expressive suppression* cenderung merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam situasi yang menekan, ia memilih menutupi perasaannya atau menunjukkan respon emosi yang berbeda dari yang sebenarnya ia rasakan (Gross & John, 2003). Seseorang dengan *expressive suppression* dapat diperkuat saat dalam kondisi yang menurutnya terancam. Penggunaan *expressive*

suppression dapat menjadi salah satu cara dalam menghindari atau membatasi situasi berikut, seperti menunjukkan emosi yang tidak terpengaruh saat ada orang lain yang mengkritik atau beradu argumen tentangnya (Winterheld, 2015). Regulasi emosi menurut Gross (1998) memandang penting faktor-faktor yang tidak disadari dan melibatkan proses-proses yang tidak sadar dalam diri individu.

Eisenberg, Hofer dan Vaughan (2007) dalam Damaria (2018) mengungkapkan bahwa individu yang dapat meregulasi emosi dengan baik akan berdampak positif pada tingkah laku, kesehatan fisik, dan hubungan sosial. Sementara itu, remaja yang kesulitan dalam meregulasi emosinya cenderung sulit beradaptasi, sulit menjaga dan menjalin hubungan yang terjalin dengan orang lain. Pernyataan ini didukung oleh Fox (2013) dalam Damaria (2018) yang mengungkapkan bahwa remaja dengan ketidakmampuan dalam meregulasi emosinya akan membuat individu tidak mampu membuat keputusan dalam berbagai konteks.

Ciri-ciri individu dengan regulasi emosi yang baik dengan memenuhi ciri-ciri *skill* regulasi emosi yang baik, yaitu kemampuan menyadari emosi yang ia rasakan, kemampuan mengidentifikasi emosi, kemampuan mengidentifikasi sebab dari emosi yang dirasakan, kemampuan memodifikasi emosi secara adaptif, kemampuan menoleransi dan menerima emosi yang tidak diharapkan saat emosi tidak dapat diubah, kemampuan mengkonfrontasi atau mendekati situasi yang memicu emosi negatif bila diperlukan dalam meraih kepentingan diri sendiri dan kemampuan menyediakan *self-support* yang efektif saat menghadapi emosi menantang (Grant et. al, 2018).

Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu, ialah faktor intrinsik dan ekstrinsik yang terdiri dari beberapa faktor. Dalam faktor intrinsik, temperamen anak ialah karakteristik yang terlihat sejak lahir dan akan menetap pada individu, sistem saraf dan fisiologis termasuk faktor intrinsik karena berkaitan dan mendukung proses pengaturan regulasi emosi individu. Dalam faktor ekstrinsik, regulasi emosi dipengaruhi dari bentuk pengasuhan orang tua serta hubungan kelekatan antar individu (Calkins & Hill, dalam Gross, 2007).

Menurut Santrock (2007) dalam Efriani (2019) remaja dengan kelekatan aman bersama orang tua, kecil kemungkinan untuk melakukan perilaku bermasalah. Anak dengan kelekatan aman, melalui interaksi berkelanjutan dengan pengasuh yang luwes dan peka, mendorong berbagai emosi anak dan terbuka mengekspresikan emosi mereka, dalam hubungan kelekatan mampu belajar cara efektif dalam mengelola emosi negatif. Pada situasi dengan tekanan, mampu meringankan penderitaan mereka dan kembali bereksplorasi pada lingkungannya (Contreras, J. M. et al, 2000 dalam Pawulan, Loekmono, & Irawan, 2018). Kelekatan selama masa anak-anak, remaja, dan dewasa awal telah menjadi faktor perlindungan dari psikopatologi dan gejala terkait seperti kecemasan, depresi, perilaku antisosial (Davilla et.al, 2005 dalam Pascuzzo et. al, 2015).

Bila kebutuhan figur lekat remaja saat melalui masalah terpenuhi, remaja lebih mudah melewati masa krisis dalam perkembangannya. Kelekatan antara orang tua dan anak, membuat remaja merasa mempunyai pegangan dalam mengatasi permasalahan yang dilaluinya (Efriani, 2019). Berdasarkan penelitian Issetianto (2015) mengungkapkan bahwa adanya tingkat kelekatan orang tua dan

anak tergolong tinggi dan kemungkinan rendah bagi remaja terhadap risiko penyalahgunaan NAPZA. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pawulan, Loekmono, & Irawan (2018) terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi remaja. Semakin tinggi skor kelekatan orang tua makin tinggi pula skor regulasi emosi, begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Efriani (2019) memiliki hasil adanya hubungan positif antara kelekatan orang tua dan anak dengan regulasi emosi, semakin tinggi kelekatan orang tua dan anak maka makin tinggi pula regulasi emosi remaja.

Hubungan antara orang tua dan remaja dapat dilihat melalui kualitas hubungan yang terjalin antara orang tua dan remaja, seperti memberikan ruang dalam mengembangkan kehidupan sosial anak, komunikasi dua arah yang dilakukan orang tua dengan anak, dan orang tua mengontrol aktivitas remaja (Santrock, 2003). Orang tua harus berjalan di garis lurus dalam memberikan anak perlindungan dari ketidakmatangan penyimpangan dan kemandirian yang cukup. Tekanan akan membawa keluarga pada konflik dan gaya pengasuhan mampu mempengaruhi hasil dan bentuknya (Denissen, van Aken, & Dubas, 2009 dalam Papalia & Feldman, 2014). Konflik dengan orang tua akan berada pada titik puncak di usia 13 tahun dan akan berkurang hingga usia 17 tahun (Gutman & Eccles, 2007 dalam Papalia & Feldman, 2014).

Orang tua merupakan orang yang intens bertemu dan melihat tumbuh kembangnya anak setiap hari. Unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki tanggung jawab pertama pada menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak

adalah keluarga. Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal apabila terpenuhi kebutuhan dasarnya, seperti kebutuhan psikologis berupa dukungan, kasih sayang dan perhatian, serta kebutuhan fisik seperti sandang, pangan, dan papan. Sumber emosional dan kognitif anak berkaitan dengan anak dan orang tua (Nurhidayah, 2011). Menurut Ainsworth dalam Santrock (2014) mengungkapkan bahwa *secure attachment* atau keterikatan yang aman pada tahun pertama akan menjadi landasan penting dengan perkembangan psikologis anak kelak. Dengan begitu, orang tua sangat berperan pada tumbuh kembang anak dari kecil hingga dewasa.

Kelekatan terhadap orang tua pada masa remaja dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan sosial pada remaja (Santrock, 2014). Proses kelekatan pada ibu penting dalam kehidupan tiap individu karena ibu merupakan langkah awal dalam proses sosialisasi dan perkembangan individu. Peran ayah juga berperan penting dalam penentuan hubungan kelekatan dengan anak, apa anak merasa aman atau sebaliknya (Ekasari dan Bayani, 2009). Armsden dan Greenberg (1987) merumuskan tiga dimensi luas untuk menilai kelekatan orang tua ialah tingkat rasa saling percaya, kualitas komunikasi, dan tingkat kemarahan atau keterasingan individu.

Ketika remaja, hubungan orang tua dan remaja mulai merenggang, hal ini disebabkan oleh pemikiran idealis yang meningkat, harapan yang tidak tercapai, perubahan di sekolah, rekan sebaya, persahabatan, pacaran, dan keinginan untuk memperoleh kebebasan, serta pubertas yang mengakibatkan kemampuan logika yang berkembang, (Santrock, 2003). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh

Situmorang, Hastuti & Herawati (2016) pada remaja di keluarga perdesaan, 93,6% remaja yang menjadi responden memiliki skor kelekatan dengan kedua orang tua yang rendah. Sebanyak 76,2% remaja merasa orang tua hanya memberi perhatian ketika remaja sedang marah saja. Responden tidak merasakan kehadiran orang tua saat mereka dilanda masalah dan kurangnya waktu bersama dengan orang tua juga membuat remaja merasa kecewa.

Pengawasan dan dukungan orang tua membuat individu belajar untuk meregulasi emosi. Regulasi emosi yang baik dapat membuat individu mengevaluasi, memantau dan memodifikasi cara untuk mengatur emosi negatif pada dirinya yang berguna pada kehidupan sehari-hari. Berdasarkan yang sudah dijelaskan sebelumnya, *parent attachment* mempunyai dampak positif dalam perkembangan remaja. Peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *parent attachment* dengan regulasi emosi pada remaja untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam regulasi emosi dirinya.

1.2 Identifikasi Masalah

Orang tua merupakan makhluk sosial pertama yang berinteraksi dengan anak. Orang tua merupakan tempat belajar pertama bagi seorang anak dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Hubungan yang terjalin dengan baik antara anak dan orang tua akan membentuk suatu ikatan yang kuat berupa kelekatan atau *attachment* (Wahyuni, 2018).

Unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki tanggung jawab pertama pada menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak adalah keluarga. Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal apabila terpenuhi

kebutuhan dasarnya, seperti kebutuhan psikologis berupa dukungan, kasih sayang dan perhatian, serta kebutuhan fisik seperti sandang, pangan, dan papan (Nurhidayah, 2011). Menurut Ainsworth dalam Santrock (2014) mengungkapkan bahwa *secure attachment* atau keterikatan yang aman pada tahun pertama akan menjadi landasan penting dengan perkembangan psikologis anak kelak.

Ketika remaja, hubungan orang tua dan remaja mulai merenggang, hal ini disebabkan oleh pemikiran idealis yang meningkat, harapan yang tidak tercapai, perubahan di sekolah, rekan sebaya, persahabatan, pacaran, dan keinginan untuk memperoleh kebebasan, serta pubertas yang mengakibatkan kemampuan logika yang berkembang (Santrock, 2003). Ketidakstabilan secara emosional rentan untuk terjadi saat masa remaja. Semakin besar tekanan yang dialami remaja, dibutuhkannya figur lekat dalam melalui keadaan tersebut atau saat remaja melalui suatu masalah. Seseorang pada masa ini akan menghadapi tantangan tentang bagaimana kehidupan mereka kelak, arah yang akan mereka tempuh, dan tantangan menemukan siapa dirinya (Santrock, 2012).

Pada masa remaja pengaruh lingkungan, pendidikan yang diberikan pada anak, dan teman sebaya mampu mempengaruhi perkembangan anak baik secara sosial, fisik, dan psikologis. Menurut Santrock (2007) dalam Efriani (2019) bahwa remaja yang memiliki kelekatan secara aman dengan orang tua, maka kemungkinan kecil untuk melakukan perilaku bermasalah. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja juga tidak dapat lepas dari peran kelekatan orang tua.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pawulan, Loekmono, & Irawan (2018) terdapat hubungan positif yang signifikan antara

kelekatan orang tua dengan regulasi emosi remaja. Semakin tinggi skor kelekatan orang tua makin tinggi pula skor regulasi emosi, begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Efriani, 2019 memiliki hasil adanya hubungan positif antara kelekatan orang tua dan anak dengan regulasi emosi, semakin tinggi kelekatan orang tua dan anak maka makin tinggi pula regulasi emosi remaja. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arvivenna (2015) mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *parent attachment* dan regulasi emosi. Ketiga penelitian di atas sama-sama mengacu pada hubungan kelekatan orang tua dan regulasi emosi remaja. Akan tetapi terdapat hasil penelitian yang bertentangan. sehingga peneliti memilih untuk meneliti kembali hubungan antara *parent attachment* dan regulasi emosi remaja. Selain itu, pada variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur dengan dua strateginya yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* sehingga akan memiliki hasil regulasi emosi remaja yang lebih spesifik.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Regulasi Emosi

Regulasi emosi pada penelitian ini merupakan cara individu mengelola emosi yang mereka miliki, seperti bagaimana mereka mengalami, kapan mereka merasakannya dan cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Dalam regulasi emosi terdapat dua strategi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan perubahan dari cara berpikir individu mengenai situasi yang berpotensi mengubah dampak emosionalnya. Sementara *expressive suppression* merupakan *response modulation* yang

melibatkan emosi yang berlangsung menjadi terhambat atau perubahan respon yang melibatkan penghambatan pada perilaku emosi ekspresif (Gross & John, 2003).

1.3.2 Parent Attachment

Parent attachment pada penelitian ini merupakan hubungan anak dengan orang tuanya yang mampu menjadi sumber keamanan psikologis bagi anak (Armsden & Greenberg, 2009).

1.3.3 Remaja

Remaja pada penelitian ini mengacu pada tahapan usia remaja menurut Monks et.al. (2002) dalam Nisfianoor dan Kartika (2004) melibatkan individu pada tahapan remaja awal hingga akhir dengan rentang usia 12-21 tahun.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibuat berdasarkan latar belakang di atas dalam penelitian ini yaitu: “Apakah terdapat hubungan *parent attachment* dengan regulasi emosi pada remaja?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *parent attachment* dengan regulasi emosi pada remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

1. Penelitian ini memberi pembaca pemahaman mengenai hubungan antara *parent attachment* dengan regulasi emosi pada remaja.

2. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi lebih lanjut dan kontribusi ilmiah pada pemahaman dan pengetahuan tentang regulasi emosi dan *parent attachment*.

1.6.2 Manfaat praktis

1. Diharapkan penelitian ini memberikan informasi serta pemahaman pada pihak yang ingin meneliti regulasi emosi remaja.
2. Bagi masyarakat umum, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang bagaimana *parent attachment* dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja.