BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke tahap dewasa. Menurut Papalia & Olds (2012), masa remaja adalah masa perkembangan seseorang yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa yang dimulai pada usia 12 atau 13 tahun hingga akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Seseorang dalam masa ini, merupakan masa yang paling kritis dalam kehidupan seseorang, dimana individu berusaha untuk mencari jati diri, mulai membandingkan dengan lawan jenis, dan mulai mulai membentuk orientasi masa depan melalui cita-citanya. Dalam hal ini, remaja mulai merasa untuk melepaskan diri dari orang tuanya dan mencoba untuk mencari jalannya sendiri. Remaja mulai merasa tidak nyaman jika berada di dekat orang tuanya. Remaja merasa lebih nyaman jika berada di dekat teman sebayanya (Santrock, 2011). Perkembangan emosi pada masa remaja banyak dipengaruhi oleh dua hal, faktor hormon dan interaksi dengan teman sebaya (Putri, 2014). Perkembangan emosi pada remaja terjadi ketika terjadinya pertumbuhan pada tubuh remaja dimana hormon tertentu mulai berfungsi sehingga remaja dapat merasakan perubahan didalam tubuh mereka dan seringkali menjadi masalah dalam proses perkembangan emosinya (Putri, 2014). Interaksi dengan teman sebaya merupakan hal yang penting bagi remaja, karena teman sebaya banyak menentukan pembentukan sikap, tingkah laku, dan perilaku sosial remaja (Batubara, 2016). Jika lingkungan sosial memberikan dampak positif, maka remaja akan berkembang secara matang begitupun sebaliknya jika lingkungan

sosial memberikan dampak negatif, maka remaja akan terhambat perkembangannya.

Ketidakmampuan mengelola emosi dapat bermuara pada munculnya masalah sosial atau emosional pada remaja. Masalah yang muncul pada mereka dapat bersifat individual, interaksi dan faktor lingkungan tempat mereka tinggal. Faktor tersebut dapat membuat seseorang mengalami gangguan emosi dan perilaku, khususnya pada seorang remaja (IDAI, 2013)

Remaja mempelajari banyak hal baru. Konflik dari berbagai hal kehidupan yang dialami remaja merupakan bagian dari pendewasaan diri individu tersebut. Pada hal tersebut, remaja seringkali tidak dapat meregulasi emosinya. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan konflik dan pergolakan suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan tindakan individu bergerak antara kesombongan dan kerendahan hati, kegembiraan dan kesedihan, serta kebaikan dan godaan. Remaja seringkali dipandang sebagai pembangkangan dan pemberontakan bagi orang tua, sehingga seringkali konflik bisa datang dari keluarga individu remaja tersebut (Hall, 1985). Remaja juga memiliki konflik diluar keluarga, mereka yang mudah dipengaruhi oleh lingkungan luar seperti teman, idola, dan kebiasaan lingkungan seringkali merasakan keraguan dalam memilih jalan hidupnya. Seringkali juga remaja memiliki masalah pada bidang pendidikan, karena tidak ada yang memberikan dukungan, akhirnya mereka telah terjerumus ke dalam kesalahan yang membuat remaja tersebut menghasilkan masalah baru yang membuat dirinya tidak lagi dapat meregulasi emosinya (Sutha, 2016).

Beberapa kasus remaja yang terjadi akibat kurangnya kontrol emosi terhadap masalah yang awal mulanya kecil. Masalah kecil seperti ini apabila terus dibiarkan kepada remaja tanpa penyelesaian akan menjadi masalah serius. Penelitian yang dilakukan MacCann kepada seorang siswa sekolah menengah bernama Kelly yang pandai matematika dan sains namun tidak dapat memahami perasaan temannya. Dia tidak tahu bagaimana emosi dapat memengaruhi perilaku orang di maupun mengatur perasaannya sendiri hingga akhirnya ia dijauhi temannya (Pininta 2019). Anak yang mengalami kesulitan berinteraksi dengan teman-temannya terlihat mudah menjadi murung, bersikap

tidak toleran terhadap orang lain, sering membuat kekacauan di kelas, senang menertawakan kesalahan, mudah terpancing amarah, dan sering mengalami percekcokan dengan teman. Ini terjadi karena emosi yang dimiliki individu tersebut tidak mampu dikontrol dengan baik saat melakukan interaksi dengan lingkungan mereka

Beberapa peristiwa juga muncul dari masalah seperti remaja butuh menunjukan keberadaan dirinya, menunjukkan siapa dirinya, dan membutuhkan pengakuan dari lingkungannya hingga remaja tersebut terpengaruh dengan temannya dan membuktikan diri dengan cara yang salah seperti fenomena tersebut (Mulamawitri, 2003). Seperti peristiwa yang terjadi di Pekanbaru, yaitu cekcok hingga nyaris tawuran yang dilakukan oleh dua siswa dari SMAN 15 dan SMAN 12 Pekanbaru. Setiap individu tersebut ingin membuktikan diri keberadaan mereka kepada teman- temannya namun dalam pembuktian yang salah (Sani, 2014). Masalah ini muncul biasanya terjadi karena hukum yang tidak berlaku dan lingkungan tempat remaja tinggal tidak memberikan wadah untuk pembuktian mereka. Hal ini yang membuat remaja akhirnya mencari sendiri ajang pembuktian mereka hingga ke cara yang sebenarnya salah namun menurut mereka benar, lalu mereka juga faktor lain yang membuat remaja memutuskan untuk bunuh diri pada remaja adalah *bullying* dimana menjadi faktor risiko potensial terhadap depresi, karena kegagalan interaksi kepada lingkungannya (Klomek, et al, 2007; Herba, et al, 2008).

Remaja juga membutuhkan lingkungan yang bersahabat untuk menjaga emosi mereka agar tetap terjaga. Namun, lingkungan yang terjadi sekarang ini banyak sekali ditemukan kasus kekerasan sosial yang terjadi, baik itu di sekolah, masyarakat, di lingkungan tempat tumbuh, dan berkembang anak maupun di sosial media. Sering terjadi juga orang dewasa yang memprovokasi anak remaja untuk melakukan kekerasan sosial, bahkan lingkungan tempat tumbuh dan berkembang remaja, mereka juga mendukung tindakan kekerasan sosial, yang mengakibatkan perkembangan anak remaja mengalami hambatan perkembangan moral, sosial, komunikasi, dan pendidikan untuk masa depannya. Kekerasan sosal yang biasanya dilakukan dengan menggertak, orang

yang merasa kuat yang mengganggu orang yang lemah atau ancaman orang yang lebih kuat, kurangnya tingkat kesopanan perilaku oleh seseorang yang menganggap dirinya lebih kuat, dapat menghalangi jalan perkembangan diri remaja (Lating, 2016).

Melihat fenomena yang dialami individu yang sedang berada pada masa remaja, sangat jelas mereka harus memiliki regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi yang baik menjaga agar mereka tumbuh berkembang di lingkungan mereka secara maksimal. Gross (2003) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan upaya untuk mengatur emosi, baik positif maupun negatif, baik dikontrol maupun otomatis, yang terlihat maupun yang tidak terlihat, yang disadari maupun tidak. Kemampuan yang baik saat mengelola emosi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan dalam hidupnya. Dengan regulasi emosi, dapat membantu seorang remaja untuk memaknai segala peristiwa. Menurut Brown (1987), menjelaskan bahwa ketidakmampuan remaja untuk meregulasi emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang selalu berada dalam tekanan akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan perilaku sosial mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat. Remaja akan dapat menyesuaikan diri pada lingkungan mereka dan dapat memilih perbuatan yang paling baik untuk dilakukan jika ia dapat menghayati kehidupan secara bermakna (Erfiana, 2013).

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2003) dibagi menjadi dua. Strategi pertama berupa *cognitive reappraisal*, yaitu strategi untuk meregulasi emosi yang berfokus pada mengubah pola pikir. Strategi selanjutnya adalah *expressive suppression* yaitu strategi yang berfokus pada modifikasi perilaku, muncul belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif.

Remaja memiliki berbagai masalah pada masanya, namun mereka memiliki strategi agar mereka mampu meregulasi emosi mereka. Hal ini seperti yang terjadi pada fenomena remaja yang ada di SMA 3 Salatiga. Mereka saat itu menyatakan ketika mereka merasaan perasaan saat emosi, mereka akan merasakan yang namanya rasa senang, sedih ataupun kecewa. Ketika mereka

mampu mengatur emosi mereka saat merasakan emosi, mereka akan lebih mampu memunculkan pikiran-pikiran yang positif. Sehingga dalam menghadapi permasalahan yang sedang di alami, mereka mampu mengatur emosi mereka saat merasakan emosi (Deka, 2017). Merubah pola pikir saat mengalami kejadian emosional, merupakan salah satu strategi regulasi emosi yaitu strategi *cognitive reapprasial*.

Remaja dapat menggunakan satu strategi emosi agar mereka dapat mengatasi saat-saat emosi mereka,yaitu *expressive suppression*. Mereka dalam strategi ini harus memodifikasi perilakunya untuk menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan emosi mereka. Fenomena yang diteliti oleh Vania (2019) kepada salah satu tahanan remaja di LPKA Bandung dikarenakan pernah melakukan tindak kriminal memiliki permasalahan pada emosinya. Remaja ini tidak mampu mengolah emosinya hingga membuat dirinya menyakiti orang lain yang berakhir dengan pelanggaran hukum pada dirinya. Fenomena ini disebabkan karena besarnya emosi dalam diri remaja ini yang menyebabkan tidak dapat lagi dirinya untuk memodifikasi perilakunya.

Seorang remaja memiliki dinamika regulasi emosi yang berbeda. Selain dari pengaruh yang telah disebutkan di atas, regulasi emosi remaja juga dipengaruhi oleh bagaimana dukungan sosial yang diterima remaja. Menurut Cohen & Hoberman (1983) mengatakan bahwa dukungan sosial mengarah pada berbagai sumber dan upaya yang diberikan oleh hubungan antar satu individu dengan individu lainnya. Dukungan sosial akan memiliki efek yang positif pada kesehatan, bahkan mungkin terlihat ketika tidak berada dibawah tekanan yang besar. Dukungan sosial memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikis seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung (Tahmasbipour, 2012). Dengan adanya dukungan sosial kepada remaja, bentuk regulasi emosi dapat diperlihatkan secara positif dan remaja dapat dengan baik untuk memilih perilaku yang sesuai untuk menghindari masalah jika ia berada di tengah konflik.

Rook (1987) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial. Ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain

dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Dengan adanya hubungan positif antara remaja dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan masyarakat di sekitarnya maka diyakini dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam melakukan regulasi secara efektif.

Berdasarkan fenomena di atas, remaja memerlukan dukungan lingkungan untuk pengelolaan emosinya. Kemampuan remaja dalam mengelola emosi membantu perkembangan maksimal fungsi-fungsi psikologis mereka. Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal yang perlu bagi remaja untuk beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Pentingnya memiliki kemampuan adaptasi dan sosialisasi pada remaja agar dapat menjadi sebuah motivasi remaja tersebut untuk meregulasi emosi mereka dan mendapatkan dukungan sosial. Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menjelaskan bahwa regulasi emosi pada remaja karena adanya dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar, sehingga dapat membantu remaja dalam memahami emosi, dan membuat remaja menjadi termotivasi dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Namun, hal yang memengaruhi dukungan sosial adalah adanya interaksi yang dilakukan remaja pada lingkungan sosial, sehingga terjadi regulasi emosi. Strategi regulasi emosi tersebut akan meningkatkan emosi positif dan dapat mengurangi pengaruh emosi negatif ketika remaja dihadapkan pada konflik.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki tingkat regulasi emosi yang bervariasi. Banyak faktor yang mempengaruhi dinamika regulasi emosi pada remaja, salah satunya adalah dukungan sosial. Beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa pengaruh dukungan sosial berdampak positif terhadap regulasi emosi individu. Namun demikian, bagaimana hubungan kedua variabel tersebut ketika diaplikasikan pada kelompok usia remaja belum sepenuhnya terjawab dengan jelas. Dengan dinamika regulasi emosi yang tidak stabil, apakah dukungan sosial mampu membuat remaja dapat mengontrol strategi emosi dengan baik. Maka dari itu,

peneliti ingin melakukan penelitian **"Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Remaja"**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan penelitian ini, peneliti hanya untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada remaja

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dukungan sosial pada kedua dimensi regulasi emosi pada remaja ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Manfaat yang dapat diberikan yaitu melalui sumbangan informasi untuk perkembangan ilmu psikologi terutama psikologi sosial, serta referensi dan wawasan baru bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

   Manfaat yang didapat dari penelitian ini yaitu, dapat dengan jelas melihat teori yang telah dijelaskan di lapangan, serta memberikan dampak positif untuk remaja agar lebih menyadari dan meningkatkan kontrol emosi mereka