

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah peralihan dari usia kanak-kanak menuju usia dewasa dengan sikap yang tidak menentu karena adanya pengaruh dari perkembangan kognitif, sosioemosional, biologis yang berasal dari lingkungan pertemanan dan bersifat dinamis. Remaja disebut juga dengan masa *storm and stress*, karena remaja akan mengalami perubahan suasana hati dan konflik (Amira & Mastuti, 2021). Menurut Santrok (2012) masa remaja adalah masa kehidupan yang dipenuhi dengan kondisi ketidakstabilan sehingga berubah-ubah dan adanya konflik. Adanya perubahan yang terjadi pada masa remaja, seperti bentuk fisik, emosional yang tidak stabil.

Menurut Papalia (2008) masa remaja dibagi menjadi 2 kondisi, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Usia remaja awal terjadi dari usia 11 tahun atau 12 tahun hingga 14 tahun, remaja akhir terjadi pada usia 15 hingga 20 tahun. (Santrock, 2001) menjelaskan bahwa usia tahap perkembangan masa remaja dibagi menjadi tiga, yakni remaja awal berusia 10-13 tahun, remaja madya berusia 14-17 tahun dan remaja akhir berlangsung dari usia 18 hingga 22 tahun. Dimulainya masa pubertas relatif sama pada setiap individu, tetapi berakhirnya masa pubertas sangat beragam, hal ini disebabkan oleh perbedaan masa transisi dari pubertas ke dewasa awal. Masa remaja tidak lagi menunjukkan sifat maupun sikap kanak-kanaknya, namun belum menunjukkan sifat dan sikap yang ada pada masa dewasa. Masa remaja memberikan banyak dampak perubahan sebagai masa transisi dari kanak-kanak kepada masa dewasa.

Ketidakstabilan secara emosional yang dirasakan rentan untuk terjadi saat masa remaja. Remaja pada masa ini akan menghadapi tantangan tentang bagaimana kehidupan mereka kelak, arah yang akan mereka tempuh, dan tantangan menemukan jati dirinya (Santrock, 2012). Menurut Rosenblum & Lewis dalam (Amira & Mastuti, 2021) suasana hati yang dirasakan dan emosi negatif seringkali berubah-ubah saat masa remaja. Pada masa remaja emosi naik dan turun cenderung lebih sering dimunculkan (Santrock, 2014). Remaja di Denpasar dengan rentang usia 15-24 tahun di Bali

mengalami gangguan mental emosional karena adanya kesulitan remaja dalam mengekspresikan emosi dan pendapatnya sebanyak 6,1% (NusaBali.com, 2019). 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.

Puncak rasa emosionalitas yang tinggi pada perkembangan emosi remaja dari segi perubahan fisik berhubungan dengan perkembangan emosi yang dirasakan maupun dialami seperti, perasaan rindu, kemudian keinginan untuk berteman secara lebih dengan lawan jenis. Kemudian adanya kecenderungan ego yang tinggi terutama keinginan untuk menjadi pusat perhatian dan meningkatnya kemampuan berpikir secara kreatif dan kritis. Pada masa ini, remaja mencari jati diri yang sebenarnya dan juga mencari peran dalam lingkungan masyarakat. Perbedaan pola emosi yang dimiliki remaja dan anak-anak terletak pada adanya stimulus yang dapat membangkitkan emosi dan intensitas emosi tersebut, terlebih pada bagaimana individu mengungkapkan emosinya. Usia remaja tidak lagi mengekspresikan amarahnya dengan cara yang terlalu berlebihan, melainkan dengan tidak mau berbicara atau menggerutu (Hurlock, 1993). Remaja berusaha mengetahui bagaimana pikiran, emosi, dan perilaku mereka berbeda dari orang tua, nilai-nilai apa saja yang mereka percayai, kemudian apa yang mereka dapatkan dari lingkungan sekitar, dan bagaimana cara pandang individu tersebut terhadap oranglain. Hal itu yang membuat remaja berusaha untuk menerima diri mereka sendiri, menemukan jati diri mereka, mencari lingkungan baru dan mencapai tujuan-tujuan yang mereka inginkan. Dalam perjalanan masa remaja tentunya mengalami perubahan emosional yang tidak stabil, reaksi emosi yang ditimbulkan oleh remaja seringkali kearah yang negatif, namun tidak sedikit pula remaja yang dapat meregulasikan emosinya dengan baik dalam kondisi tertentu. Masa remaja akhir lebih banyak menemukan sebuah tantangan kehidupan untuk menemukan jati diri mereka, bagaimana kehidupan remaja tersebut nantinya, dan ke arah mana yang hendak ditempuh dalam hidup mereka kedepannya. Hal tersebut menurut Erikson (1968) merupakan tahap perkembangan kelima yaitu fase remaja. Kemampuan individu untuk

meregulasikan emosinya termasuk bagaimana mengekspresikan maupun mengolah emosi yang dirasakan seseorang terutama pada saat usia remaja (Zimmermann, Maier, Winter & Grossmann, 2001). Kebanyakan remaja tidak bisa secara efektif mengelola emosinya (Steinberg, 2014). Remaja rentan dengan depresi, amarah dan regulasi emosi yang buruk akan dapat memicu masalah seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan gangguan makan (Santrock, 2014). Kebiasaan remaja dalam menguasai berbagai emosi negatif dapat membuat remaja mampu mengontrol emosi dalam berbagai situasi yang dihadapi.

Regulasi emosi adalah suatu cara yang dimiliki oleh individu untuk mengelola emosi yang dirasakannya dan mengevaluasi rasa emosi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan tertentu (Gross & Thompson, 2007). Regulasi emosi dapat mempengaruhi proses emosi individu, bagaimana individu mengekspresikan dan mengalami emosi tersebut (Gross, 1998a). Gross (2001) membagi 2 strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi *reappraisal* dilakukan dengan mengubah cara berpikir seseorang tentang situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi untuk mengubah dampak dari emosionalnya. Strategi *suppression* dilakukan dengan menekan perilaku emosi yang bersifat ekspresif yang sedang berlangsung. Dari hasil penelitian Gross & John (dalam Wulandari & Hidayah, 2018) menjelaskan bahwa individu yang menggunakan kemampuan regulasi emosi dengan strategi *cognitive reappraisal* dapat lebih merasa puas dengan kehidupannya, merasa lebih optimis, memiliki harga diri yang baik dan mengalami lebih sedikit gejala depresi, sehingga individu dapat memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Sedangkan individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dalam kehidupan sehari-harinya, maka akan cenderung merasa tidak menjadi diri sendiri karena menghadapi situasi yang menekan, menghambat atau stres. Individu akan lebih memilih untuk menutupi perasaan batin yang dirasakan (dengan menampilkan respon emosi yang berbeda dengan sesungguhnya individu rasakan), sehingga kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosi yang dirasakan. Individu kurang dalam berinteraksi dengan orang lain dan berbagai masalah dengan orang lain cenderung memiliki kesejahteraan psikologis (*wellness*) dan harga diri yang

rendah, kurang merasa puas dengan kehidupan yang dijalani dan memiliki gejala depresi yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Amira & Mastuti, 2021) terdapat hubungan positif antara *parent attachment* dengan kemampuan regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada remaja. Serta, hubungan negatif antara *parent attachment* dengan kemampuan regulasi emosi *expressive suppression* pada remaja. Dengan demikian dapat dikatakan strategi *cognitive reappraisal* ini dapat berdampak positif bagi individu. Menurut (Pratisti, 2012) strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh individu terutama remaja akhir dapat membantu untuk mengatur emosi negatif sehingga pada akhirnya dapat mengatur dan mengendalikan dirinya agar tidak terjerumus dengan perilaku kenakalan remaja dan perilaku menyimpang. Ketika individu pada usia remaja akhir dapat berpikir positif dalam menghadapi suatu masalah, maka remaja tersebut memiliki strategi regulasi emosi yang baik, namun jika individu tersebut memiliki strategi regulasi emosi yang rendah maka dapat membuat individu memiliki pemikiran yang negatif. Jika seorang remaja mempunyai strategi regulasi emosi yang rendah maka dapat lebih mudah untuk memperlihatkan atau menunjukkan emosi-emosi negatif contohnya seperti *bullying* dan agresif yang berlebihan kepada orang lain, kemudian dari emosi negatif tersebut bisa saja akan menghasilkan gejala-gejala seperti depresi, stres, atau bahkan fatalnya penggunaan obat-obatan terlarang.

Seperti pada hasil penelitian dari (Amelia & Ina Savira, 2018) diperoleh hasil adanya hubungan antara regulasi emosi dengan sikap terhadap kenakalan remaja pada siswa MTS Swatas X Surabaya dan memiliki arah hubungan yang negatif. Maka, semakin regulasi emosi yang dimiliki tinggi, semakin rendah pula sikap kenakalan yang terjadi pada usia remaja. Berdasarkan (Badan Pusat Statistik, 2017) kasus kenakalan remaja mencapai 6325 kasus pada tahun 2013, 7007 kasus kenakalan remaja pada tahun 2014, 7762 kasus pada tahun 2015, dan angka kenakalan remaja mencapai 8597 kasus pada tahun 2016 mengalami peningkatan 10,7% selama 4 tahun tersebut. Kasus kenakalan remaja yang kerap terjadi yakni bolos sekolah, tawuran, pencurian, pergulan bebas, *bullying*, dan narkoba.

Berdasarkan data KPAI pada tahun 2019, jumlah anak yang terkena kasus hukum mencapai 1.251 kasus dan penggunaan obat-obatan terlarang sebanyak 344 kasus (Medcom.id, 2021). Kemudian menurut Komisioner Bidang Pendidikan (KPAI) (Idea, 2019) mengatakan bahwa adanya kasus tawuran sebesar 12,9% pada tahun 2017, namun terjadi kenaikan hingga 14% pada tahun 2019. Dan KPAI mencatat (Tim KPAI, 2020) pada kurun waktu 9 tahun angkanya mencapai 2.473 laporan untuk kasus bullying pada tahun 2019 dan terus mengalami peningkatan.

Terlalu kompleksnya masalah pada remaja, termasuk hal yang bertolak belakang dengan kondisi yang diinginkan mengharuskan remaja untuk dapat menerima kenyataan. Ketika dihadapkan pada kondisi tersebut menuntut remaja akhir untuk dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik, sehingga kedepannya dapat menjadikan pengalaman emosi yang positif. Perbedaan yang dialami oleh individu dalam meregulasikan emosi kemungkinan dilatarbelakangi oleh adanya faktor lain, salah satunya yaitu kondisi kedekatan terutama dari orang tua (Cassidy, 1994). Dampak emosi tidak stabil yang dirasakan oleh remaja akhir yaitu terdapat dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan pergaulan remaja. Melalui adanya hubungan interaksi dengan orangtua, teman, maupun masyarakat luas remaja mendapatkan pengalaman emosi positif dan negatif.

Melihat dari faktor-faktor yang telah disebutkan, kemungkinan besar timbulnya pergolakan emosi pada remaja berhubungan dengan fungsi dan kondisi keluarga. Lingkungan yang paling utama dan pertama untuk proses perkembangan moral seorang remaja akhir menuju tingkat kedewasaan yaitu keluarga, terutama pada usia remaja akhir yang sangat membutuhkan peran keluarga yaitu orangtua. Peran keluarga dalam proses perkembangan anak harus dijalankan sesuai dengan fungsinya masing-masing agar dapat tumbuh menjadi individu yang sesuai dengan harapan orangtua maupun keluarga. Lembaga pertama yang mengajarkan individu untuk mengeksplorasi ataupun merasakan emosinya yaitu keluarga. Dimana diajarkan untuk bagaimana mengenal emosi yang dirasakan dan menanggapi suatu situasi yang menimbulkan emosi serta dapat mengungkapkan emosi sehingga membantu dalam proses kematangan emosi. Perlunya dukungan dari orangtua pada remaja dalam pencarian identitas, yaitu mampu

menemukan jati dirinya ketika remaja memperoleh kebebasan dan dukungan untuk bereksplorasi (Kail & Cavanaugh, 2015). Peran keluarga sangat penting untuk perkembangan anak terutama pada usia remaja akhir, karena keluarga adalah tempat pertama kali anak melakukan proses belajar, sosialisasi, maka seringkali disebutkan sekolah pertama bagi setiap anak adalah orang tuanya. Adanya hubungan antara orangtua dengan remaja dapat terwujud melalui proses komunikasi yang baik. Komunikasi adalah sebuah proses penyampaian informasi oleh individu ke individu lain, informasi dapat berbentuk verbal maupun nonverbal, kemudian dapat disampaikan secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi yang terjadi antara keluarga khususnya orangtua dengan remaja akhir adalah komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal yang terjadi dari keluarga terhadap remaja akhir yang lebih efektif akan memberikan efek adanya keterbukaan, sikap mendukung satu sama lain, rasa empati, sikap-sikap positif akan membuat remaja merasa dihargai dan membantu remaja untuk mencapai kematangan emosi yang nantinya akan memengaruhi bagaimana perilaku serta sikap remaja akhir dalam berperilaku (Hurlock, 2014). Remaja yang memiliki sifat terbuka ketika menyampaikan kendala maupun masalah yang dihadapinya adalah termasuk remaja yang ingin dan mampu belajar mengenali situasi-situasi yang dapat menimbulkan emosi. Sehingga remaja tersebut dapat dengan baik mengelola emosi yang dirasakannya. Remaja yang memiliki komunikasi interpersonal secara efektif dengan orangtuanya akan membuat mereka mengerti tentang bagaimana dinamika kehidupan yang sedang dialami, termasuk dalam meregulasikan emosinya. Tidak hanya komunikasi interpersonal yang menjadi tolak ukur antara orangtua dengan remaja, namun adanya respon yang baik dan membangun dapat menjadikan regulasi emosi remaja tersebut menjadi lebih baik.

Individu dapat mengungkapkan emosinya secara verbal ataupun non-verbal. Salah satu pengungkapan emosi remaja secara non-verbal yaitu remaja yang berada dalam keluarga penuh dengan konflik atau keluarga yang disfungsi dapat memicu terjadinya kenakalan remaja ataupun perilaku menyimpang, karena remaja cenderung mengalami ketidakmampuan dalam mengendalikan emosinya sehingga remaja melakukan hal apapun dan tidak diperingati dengan baik. Agar remaja dapat tumbuh

dan berkembang secara baik terutama dalam hal meregulasikan emosinya memerlukan peran keluarga yang dapat menjalankan fungsinya dengan baik (Brook, dalam Santrock 2003).

Adanya interaksi dalam keluarga yakni berkaitan dengan keberfungsian suatu keluarga, karena interaksi keluarga dapat menjaga kesejahteraan dari segi fisik dan mental dari masing-masing anggota keluarga (Walsh, 2003). Winek (2010) mendefinisikan keberfungsian keluarga sebagai suatu cara anggota keluarga berinteraksi satu sama lain, hal ini juga termasuk gaya komunikasi, tradisi pada keluarga, adanya batasan dan peran yang jelas. Salah satu teori keberfungsian keluarga yang telah diaplikasikan dalam setting klinis, penelitian, dan pendidikan yaitu *McMaster Model of Family Functioning* (MMFF). Dalam MMFF terdapat 6 dimensi utama yang menunjang keberfungsian keluarga, diantaranya yaitu pemecahan masalah, komunikasi, peran, responsifitas afektif, keterlibatan afektif, dan kontrol perilaku.

Keluarga dapat dikatakan berfungsi dengan efektif dan baik, apabila setiap anggota keluarga membentuk komunikasi yang baik dengan anggota keluarga lain, terbuka, memiliki empati, saling peduli, memberikan kepercayaan, dan mengembangkan sikap toleransi antar anggota keluarga (Saifullah & Djuwairiyah, 2019). Moos dan Moos (dalam Stewart, 1998) menjelaskan definisi keberfungsian keluarga adalah bagaimana kualitas interaksi antar anggota keluarga terutama dalam konteks komunikasi anatar anak dengan orangtua. Ketika suatu keluarga mempunyai lingkungan yang mendukung akan berpotensi membantu remaja dalam mencapai tugas perkembangannya. Berfungsinya suatu keluarga dapat dilihat dari sisi interaksi yang terjadi antar anggota keluarga dan bagaimana setiap anggota keluarga melakukan perannya masing-masing dengan baik berdasarkan komitmen yang telah ditetapkan seperti ayah yang mencari nafkah maupun ibu yang mengurus rumah. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa keberfungsian keluarga berdampak terhadap perkembangan setiap anggota didalam keluarga (Moos, 2002). Ketika interaksi terjadi pada anggota keluarga kurang baik, merupakan suatu faktor yang menjadi penghambat perkembangan emosional usia remaja akhir (Ali & Asrori, 2008).

Seperti dalam hasil penelitian (Morris et al., 2007) menjelaskan bahwa peran keluarga sangat penting saat pembentukan kemampuan strategi regulasi emosi remaja. Bagaimana interaksi perilaku pada keluarga, orangtua sebagai model terhadap anak dan memberikan gambaran pengalaman kepada anak, hal tersebut berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi pada usia remaja akhir. Dalam hasil penelitian dari (Robinson et al., 2009) menjelaskan bahwa adanya pendidikan emosional yang tepat dari orangtua berperan secara signifikan terhadap kemampuan anak dalam meregulasikan emosinya. Peran orangtua mengarahkan dan mendorong anak untuk memilih serta meminimalisir situasi emosional sebagai bentuk upaya bagi remaja untuk meregulasikan emosinya. (Retnowati et al., 2003) menjelaskan salah satu faktor dalam pengungkapan emosi pada usia remaja adalah berfungsinya suatu keluarga. Goleman (2002) mengemukakan bahwa terjadi pengaruh yang signifikan terhadap emosi anak dari perilaku orangtua serta kemampuan untuk membangun komunikasi yang baik dengan anak dan adanya penerimaan orangtua terhadap pengungkapan emosi pada anak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saifullah & Djuwairiyah, 2019) menjelaskan bahwa keluarga memiliki fungsi dan peran yang penting dalam menciptakan situasi emosional yang baik bagi lingkungan keluarga terutama dalam tumbuh kembang anak. Orangtua dapat menjalankan perannya sebagai keluarga secara aktif ataupun pasif. Peran *modelling* dari orangtua dapat ditunjukkan melalui proses pengasuhan yang dilakukan oleh orangtua. Orangtua sangat berperan untuk melatih maupun mendidik anak untuk dapat mengontrol emosinya dengan baik, sehingga anak tumbuh dengan terbiasa mengatur emosi positif dan negatif secara seimbang. Kesesuaian orangtua dalam menjalankan perannya akan menimbulkan kesejahteraan psikologis remaja yang tercerminkan lingkungan keluarga yang kondusif. Hasil penelitian yang menjelaskan peran orangtua sebagai pendidik bagi kemampuan regulasi emosi dilakukan oleh (Bockneck, Brophy-Herb & Banerjee, 2009) menjelaskan bahwa orangtua yang dapat mendidik anaknya dengan baik akan menumbuhkan kemampuan regulasi emosi secara tepat, sedangkan apabila orangtua yang kurang tepat dalam mendidik anaknya akan menimbulkan ketidaksesuaian dalam hal regulasi emosi bagi anak tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam yang berkaitan dengan bagaimana hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi pada remaja akhir. Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil temuan ilmiah terkait hubungan keberfungsian keluarga dan regulasi emosi pada remaja akhir.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang di rumuskan diatas, maka pertanyaan yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran keberfungsian keluarga pada remaja akhir?
2. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja akhir?
3. Bagaimana hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi *reappraisal* pada remaja akhir?
4. Bagaimana hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi *suppression* pada remaja akhir?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti hanya membatasi pada hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi pada remaja akhir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas maka dirumuskan:

“apakah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi *reappraisal* pada remaja akhir?”

“apakah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi *suppression* pada remaja akhir?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi pada remaja akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu psikologi, diharapkan dapat memberikan informasi bagi para pembaca mengenai hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi pada remaja akhir. Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi tentang keberfungsian keluarga dan regulasi emosi sehingga membantu remaja memahami bagaimana cara meregulasikan emosi dengan baik dan benar.

1.6.2.2 Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada orang tua khususnya dalam mendidik anak usia remaja akhir untuk lebih memahami bagaimana peran sebuah keluarga sangat diperlukan bagi anak khususnya pada usia remaja untuk meregulasikan emosi yang dirasakannya.

1.6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dari berbagai macam segi pengetahuan terutama dalam bidang ilmu psikologi.

