

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, disertai dengan perubahan secara signifikan dari segi fisik, psikis dan psikososial. Masa transisi ditandai dengan adanya periode pubertas yang juga merupakan simbol berakhirnya masa kanak-kanak. Pubertas dimulai dengan peningkatan tajam pada produksi hormonal yang mengakibatkan matangnya struktur dan fungsi dari organ-organ seks serta peningkatan pesat pada tinggi dan berat badan.

Beberapa riset menghubungkan bahwa perkembangan hormonal yang terjadi berdampak pada meningginya emosi dan suasana hati. Emosi yang dimiliki seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan lebih berubah-ubah dibandingkan orang dewasa lain bahkan seringkali terlihat tidak rasional. Kondisi emosi tersebut ditunjukkan dengan kemurungan, gelisah, khawatir, amarah yang meledak dan cenderung mudah menangis karena hasutan kecil (Santrock, 2007; Hurlock, 1980; Papalia, Olds, & Feldman, 2008).

Pada masa ini, remaja memiliki beberapa tuntutan tugas perkembangan yang harus dicapai salah satunya adalah kemandirian emosi dari orangtua maupun orang dewasa lainnya (Steinberg, 1995). Remaja tidak lagi bergantung dan terpengaruh oleh situasi emosi

orangtua dan orang dewasa lainnya, mereka sudah mampu menentukan reaksi emosi seperti apa yang harus ia munculkan sesuai situasi dan kondisi. Kemandirian emosi juga ditandai dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengembangkan kasih sayang dan membentuk ikatan emosional dengan orangtua, dewasa lain, teman sebaya dan lawan jenis.

Tuntutan remaja dalam mencapai kemandirian emosional salah satu kecakapan yang harus dimiliki ialah mereka dapat mengontrol dan mengendalikan emosi yang ditampilkan. Mampu mengendalikan emosi dalam istilah psikologi disebut dengan regulasi emosi, lebih jelasnya regulasi emosi merupakan cara individu untuk dapat mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan harus diekspresikan dan bagaimana bentuk ekspresinya melalui respon secara fisik (Gross, 2014). Hal ini berarti remaja dapat mengatur terlebih dahulu ekspresi emosi yang akan dimunculkan dengan baik, mampu menerima dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain serta dapat mengendalikan emosi-emosi yang berlebihan.

Remaja adalah individu yang relasi sosialnya sedang berkembang luas. Membangun relasi sosial dilakukan dengan adanya interaksi yang intensif antar remaja, agar dapat berinteraksi dengan baik dan dapat diterima dengan teman sebaya maka remaja perlu memiliki kecakapan untuk mengelola diri khususnya yang berkaitan dengan mengelola emosi. Melalui pengelolaan emosi mereka dapat mereaksikan emosinya dan

menanggapi reaksi emosi orang lain dengan tepat. Menurut beberapa hasil penelitian menunjukkan remaja yang mampu meregulasi emosinya dengan baik ditandai dengan beberapa hal positif seperti dapat diterima oleh teman sebaya (Nisfinaoor dan Kartika, 2004); memiliki motivasi untuk berprestasi (Wahyuni, 2013); dan berperilaku disiplin dalam menjalani kehidupan (Nanci & Utami, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi sebagai salah satu keterampilan sosial yang dimiliki remaja dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya. Menurut Nisfinaoor dan Kartika dalam penelitian dilakukan kepada 210 siswa dengan rentang usia 12-15 tahun di SMPK X Kebon Jeruk – Jakarta Barat dan SMPK Y Duri Kepa – Jakarta Barat tahun 2004, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecakapan regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. Hubungan tersebut bersifat positif artinya semakin baik regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin tinggi penerimaan kelompok teman sebayanya. Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin rendah penerimaan kelompok teman sebayanya.

Remaja yang bisa meregulasikan keinginan marahnya dengan cara sosialisasi yang lebih baik akan lebih diterima oleh teman sebayanya dan remaja yang kesulitan dalam meregulasi emosi dalam jangka waktu yang panjang, dapat tidak diterima oleh teman sebaya

(Lewis & Haviland, 1993 dalam Nisfianoor dan Kartika, 2004). Penerimaan teman sebaya membuat mereka menjadi lebih merasa berarti dan diakui keberadaannya, sehingga lebih memiliki emosi positif seperti gembira, puas, berharga, dan percaya diri. Penerimaan teman sebaya membuat remaja merasa bahwa sekolah menjadi tempat yang nyaman bagi mereka untuk menuntut ilmu dan mengembangkan potensi diri.

Hasil penelitian yang dilakukan Wahyuni pada 90 siswa SMK Negeri 1 di Samarinda pada tahun 2013 menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi. Diperlukan bagi siswa untuk memiliki kemampuan mengubah energi negatif menjadi energi positif, sehingga dapat muncul tugas baru dalam diri siswa yakni tanggungjawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuannya. Lebih dari itu dapat memberikan siswa kesempatan untuk menggunakan kemampuan mereka dalam berkreasi dan berinovasi sehingga bisa menjadi ladang yang menghasilkan sebuah karya atau prestasi dibidang masing-masing.

Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mendorong pencapaian prestasi akademis. Hal tersebut dikarenakan mereka mampu mengelola emosi yang seringkali muncul di lingkungan akademis, seperti pada saat rangkaian ujian, melakukan tugas sekolah

yang melebihi kemampuan siswa, kegiatan belajar yang membosankan, atau umpan balik dari guru yang membuat siswa merasa tidak nyaman (Tyson, Linnenbrink, & Hill dalam Fitriani & Alsa, 2015).

Ketika siswa bekerjasama dalam sebuah tugas kelompok lalu mendapati kritik dari teman sekelompok terkait kinerjanya, diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga ia dapat menjadikan kritik tersebut sebagai motivasi yang dapat membangun dirinya untuk menjadi lebih baik. Selain itu, kemampuan tersebut menjadikan siswa jauh lebih tenang dan dapat mengubah energi negatif menjadi energi positif ketika memiliki perasaan tertekan pada tuntutan tugas akademik. Siswa juga dapat memunculkan persepsi baru bahwa tugas-tugas yang diberikan merupakan tanggungjawabnya sebagai pelajar dan akan membuat mereka menjadi lebih berkembang lagi bahkan dapat menghasilkan sebuah prestasi.

Selanjutnya hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nenci & Utami pada 187 siswa kelas XI Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan Palembang pada tahun 2016, menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kedisiplinan santri di pondok tersebut. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi santri maka semakin tinggi tingkat kedisiplinan santri. Hal tersebut dikarenakan regulasi emosi membantu seseorang dalam

mengelola emosi untuk berperilaku tepat atau disiplin dalam menjalani kehidupan. Ketika mengalami emosi yang negatif, individu biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran, kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu berpikir ulang terhadap apa yang akan dilakukan sekalipun saat mengalami emosi negatif sehingga mencegah perilaku maladaptif.

Idealnya pada masa remaja sudah dapat memonitoring tingkah laku yang akan dimunculkan, tetap fokus pada cara-cara alternatif untuk situasi dan peristiwa apapun, dapat melepaskan diri dari kondisi emosional dan dapat mengelola emosi-emosi negatif yang dimiliki (London, *et.al.*, 2007 dalam Macklem, 2011). Artinya pada tahapan ini remaja diharapkan mampu menguasai dan mengelola emosi negatif, seperti ketika merasa sangat marah tidak perlu memukul oranglain atau ketika merasa sedih tidak perlu nangis berlarut-larut. Walaupun remaja sedang berada pada kondisi emosional yang tidak stabil, namun mereka harus tetap memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, agar muatan emosi yang mereka miliki dapat diekspresikan dengan tepat dan tidak menimbulkan perilaku menyimpang ataupun maladaptif. Beberapa hasil penelitian menunjukkan remaja yang tidak dapat melakukan regulasi emosi dengan baik dapat berkecenderungan memiliki perilaku *Bulliyng* (Umasugi, 2013); dan menunda-nunda pekerjaan atau prokastinasi (Wibowo, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan Umasugi pada 84 siswa SMA di SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun 2013, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying, artinya remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan cenderung melakukan *bullying*. Ketika sedang memiliki emosi negatif, remaja yang cakap dalam meregulasi emosi dengan baik dapat berfikir jernih sehingga sikap yang muncul tetap berdasarkan logika dan kesadaran. Emosi negatif yang dapat diregulasi dengan baik, akan mampu mengurangi proyeksi negatif pada perilaku yang berujung tindakan *bullying*.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan Wibowo pada 119 siswa SMA Negeri 1 Teras, Boyolali, Jawa Tengah pada tahun 2016, menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang negatif antara kemampuan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Hal ini berarti regulasi emosi mempengaruhi prokrastinasi akademik, semakin tinggi tingkat regulasi emosi, semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa. Perilaku prokrastinasi biasanya menimbulkan konsekuensi negatif seperti kecemasan, kondisi psikologis ini apabila tidak dikelola dengan baik dapat memberikan tekanan yang membuat proses pengerjaan tugas sekolah terlambat sehingga prokrastinator harus dapat meregulasi emosinya agar tetap tenang dan focus menyelesaikan tugas. Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan merupakan cerimanan dari

ketidakdisiplinan, sedangkan disiplin merupakan kunci kesuksesan hidup terutama seorang akademisi yang masih menjalani pendidikan.

Selain dapat menimbulkan perilaku maladaptif, remaja yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik rentan terhadap gejala depresi, stres, cemas dan gangguan psikis lainnya, sedangkan remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal awal bagi remaja dalam menghadapi kehidupannya mendatang dengan bekal kesehatan mental (Silvers, *et.al.*, 2012).

Kesulitan dalam meregulasi emosi jika tidak ditangani dalam jangka panjang dapat menjadi pola perilaku atau *habit* pada remaja yang jika dibiarkan terus-menerus dapat berkembang hingga menjadi karakter kepribadian yang melekat hingga dewasa. Setiap hari suatu emosi pasti akan dirasakan oleh remaja bisa berupa kebahagiaan, kesedihan, perasaan tertekan maupun perasaan malu yang terjadi dimanapun. Maka dari itu, remaja layak mendapatkan wadah yang dapat menunjang kebutuhan perkembangannya seoptimal mungkin, khususnya perkembangan kemampuan regulasi emosi. Reaksi emosi yang dimunculkan dapat menentukan diterima atau tidaknya mereka dilingkungan, tidak hanya untuk kehidupan remaja saat ini tetapi juga untuk mencegah disfungsi regulasi emosi pada saat mereka dewasa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan kemampuan regulasi emosi pada remaja ialah keluarga. Hubungan keluarga memiliki pengaruh besar pada perkembangan sosial-emosi anak dan remaja, khususnya perkembangan kemampuan regulasi emosi melalui peran orangtua sebagai figur model, pendidik, dan pencipta iklim emosional dalam keluarga (Morris, *et. al.*, 2007). Artinya, peran orangtua memiliki pengaruh penting dalam pembentukan kecakapan regulasi emosi sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Pada saat masa remaja, lingkungan memiliki ekspektasi lebih besar terhadap mereka dibandingkan saat masa kanak-kanak, karena mereka dianggap akan segera memasuki masa dewasa yang sudah harus memiliki kecakapan tersebut.

Jika dilihat dari segi struktur sebuah keluarga terdapat keluarga utuh apabila didalamnya lengkap dengan ayah, ibu dan anak-anak yang tinggal dalam satu tempat yang sama serta struktur keluarga tidak utuh dimana tidak adanya keberadaan salah satu dari orangtua karena suatu hal. Keutuhan dan iklim harmonis dalam keluarga yang memberikan rasa nyaman pada anak akan memberikan dukungan terhadap perkembangan kemampuan apapun bagi anak, khususnya bagi remaja dalam kemampuan meregulasi emosi. Selain itu juga terdapat struktur keluarga tidak utuh karena hilangnya salah satu anggota keluarga baik ayah, ibu bahkan keduanya yang disebabkan karena bercerai ataupun meninggal dunia.

Diera modern ini perceraian semakin lama menjadi hal biasa dan lumrah dilakukan pasangan berkeluarga dikalangan masyarakat tingkat manapun dengan berbagai macam faktor yang menyebabkan hal tersebut terjadi. Dikutip dalam sebuah berita *online* terhitung sejak Januari 2015, dalam lima tahun terakhir persentase berdasarkan data Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung telah terjadi kasus cerai gugat mencapai 59% hingga 80% yang tersebar diberbagai daerah. Pada tahap menuju keputusan untuk bercerai, kedua orangtua seringkali melewati masa-masa sulit seperti konflik antara orangtua yang diperdebatkan hingga tidak menemukan solusi dan berakhir pada kekerasan fisik hingga munculnya keputusan bercerai. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan, keadaan anak yang berasal dari keluarga yang bercerai biasanya berdampak pada persoalan emosi seperti memiliki emosi yang tidak terkontrol dengan baik (Sarbini dan Wulandari, 2014).

Berdasarkan hasil sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sarbni pada anak usia 6-17 tahun dikeluarga petani Desa Bungatan Kabupaten Situbondo yang bercerai. Diperoleh fakta bahwa kebanyakan orangtua bertengkar di depan anak pada masa proses perceraian, hal tersebut membuat anak memiliki emosi yang tidak terkontrol dengan baik. Mereka seringkali marah yang tidak karuan dan banyak teman dekat yang menjadi sasaran amarahnya. Orangtua pun sibuk dengan permasalahan

perceraian mereka sehingga tidak lagi memiliki banyak waktu untuk memperhatikan perkembangan dan permasalahan anak (Sarhini dan Wulandari, 2014).

Selain itu, perpisahan yang terjadi akibat perceraian dapat menimbulkan terkikisnya kontak langsung secara intensif sehingga membuat anak kehilangan *role model* yang seharusnya ia dapatkan dari orangtua. Dagun menyatakan bahwa peran ayah sangat besar dalam perkembangan anak, ayah dapat memperkenalkan anak dalam menghadapi perubahan sosial yang membantu perkembangan emosinya dengan cara mengatur serta mengarahkan aktivitas anak seperti menyadarkan anak bagaimana cara menghadapi lingkungan dan situasi di luar rumah. Selain itu, keberadaan figur ibu juga tak kalah penting dalam perkembangan emosi anak, pembentukan kepribadian dan sikap-sikap sosial anak dimasa mendatang karena ibu adalah tokoh utama dalam proses awal sosialisasi anak (Dagun, 2002 dalam Nashukah dan Darmawanti, 2013).

Remaja dengan orangtua bercerai sering kali memperlihatkan masalah akademis, masalah yang bersifat eksternalisasi seperti dalam bertingkah dan kenakalan remaja, serta masalah yang bersifat internalisasi seperti kecemasan, depresi, mengendalikan emosi, kemarahan, dan mengendalikan perilaku regresif (Priyatna, 2010; Santrock, 2010). Kondisi keluarga bercerai baik dilihat dari iklim

emosional dalam keluarga maupun hilangnya *role model* bagi remaja, akan mengganggu perkembangan emosional remaja yang belum memiliki kondisi emosi yang stabil.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada kalangan remaja di SMK Negeri 1 Jakarta yang telah disusun dan disebarakan kepada 30 siswa di kelas X. Hasil angket tersebut menunjukkan perolehan hasil data yakni terdapat 34% dari 30 siswa ketika terdapat teman kelompok yang tidak berkontribusi dalam tugas kelompok sehingga membuat mereka sangat kesal, mereka tetap mampu menjalankan proyek tugas selanjutnya dengan baik hingga selesai. 62% dari 30 siswa seringkali merasa mudah terlibat dalam perkelahian secara fisik terutama ketika sedang mengalami masalah dan berada dalam tekanan serta mencapai angka 55% siswa mudah terbelenggu atau larut pada emosi-emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja masih cenderung rendah. Remaja masih kurang mampu dalam memodifikasi situasi yang bertujuan agar dapat mengubah situasi yang sedang terjadi hingga mengubah dampak negatif dari emosi yang sedang dimiliki. Selain itu strategi penyebaran perhatian juga masih perlu dikembangkan oleh remaja, agar mereka dapat mengalihkan perhatian, konsentrasi atau perenungan agar

mereka tidak larut dalam situasi emosional hingga mengganggu aktifitas lain.

Remaja dari status keluarga apapun harus memiliki kecakapan regulasi emosi yang baik. Berdasarkan beberapa penjelasan sebelumnya menimbulkan dugaan adanya masalah pada keluarga yang bercerai sebagaimana yang telah dijelaskan. Seyogyanya dukungan keluarga sifatnya merupakan psikologis sosial yang sangat dibutuhkan oleh remaja, diduga perceraian dapat membuat dukungan psikologis sosial menjadi sangat minim sehingga membuat proses ini menjadi lebih sukar. Namun, nampaknya orangtua belum menyadari bahwa perceraian akan berdampak besar bagi perkembangan kecakapan anak. Untuk itu peneliti tertarik melihat profil kemampuan regulasi emosi pada remaja yang berasal dari keluarga bercerai.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi berbagai masalah yang terkait dengan regulasi emosi pada remaja yang berasal dari keluarga bercerai.

1. Apakah remaja sudah memiliki kemampuan regulasi emosi?
2. Bagaimana kemampuan regulasi emosi pada remaja?
3. Apakah keluarga mempengaruhi pembentukan regulasi emosi remaja?
4. Bagaimana kemampuan regulasi emosi pada remaja dari keluarga bercerai?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dirumuskan diatas, peneliti membatasi masalah pada gambaran regulasi emosi pada remaja yang berasal dari keluarga bercerai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana profil regulasi emosi remaja yang berasal dari keluarga bercerai di SMP Negeri 97 Jakarta”.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bagi berbagai pihak, yaitu :

1. Secara teoritis

Sebagai bahan memperkaya wawasan mengenai regulasi emosi dan menjadi *refrensi* untuk penelitian di masa mendatang khususnya untuk jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

2. Secara praktis

a. Guru Bimbingan Konseling

Penelitian diharapkan dapat memberikan bahan informasi, evaluasi serta manfaat bagi guru bimbingan konseling agar dapat melakukan pengembangan pada layanan dasar terkait regulasi emosi untuk siswa secara umum, namun pada anak yang

memiliki regulasi emosi yang buru khususnya pada siswa korban perceraian lebih dibutuhkan layanan responsif.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana *refrensi* yang dapat menjadi bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya, terutama untuk penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi dan keluarga bercerai.