

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Santrock (2007), masa remaja dimulai saat masa puber dimulai berkisar usia 10-13 tahun hingga 18-22 tahun. Remaja ditandai dengan perubahan fisik dan juga psikologis, pencarian identitas dan juga untuk membentuk suatu hubungan baru (Santrock, 2007). Masa ini pun disebut sebagai masa dimana ketegangan emosi akan meningkat akibat adanya perubahan fisik (Sukadiyanto et al., 2018). Pada fase itulah remaja mengalami perasaan yang berubah-ubah karena terjadinya perubahan hormon secara cepat (Fabiana Meijon Fadul, 2019). Dari sifatnya yang masih dalam kondisi belum stabil tersebut membuat para remaja belum mampu mempertahankan emosi positif kepada orang sekitarnya, seperti lingkungan keluarga maupun pertemanannya.

Remaja membutuhkan adanya regulasi emosi yang baik supaya mereka mampu mengontrol emosi positif serta negatif yang dimilikinya terhadap orang lain. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk bisa mengekspresikan emosinya baik secara lisan maupun tulisan yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik seseorang (Greenberg & Stone, 1992; Mendolia & Kleck, 1993; Stroebe, Stroebe, Schut, Zech, & Bout, 2002; dalam Mawardah & Adiyanti, 2014). Menurut Brown (dalam Astuti et al., 2019), seorang remaja yang belum mampu meregulasi emosi akan menghambat perkembangan perilaku sosial dan keberfungsian mereka dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Menurut Goldstein & Naglieri (dalam Nathania, 2019), anak yang belum mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung akan melakukan perilaku menyimpang pada usia remaja.

Salah satu permasalahan yang dialami oleh remaja yaitu perkelahian antar pelajar atau tawuran pelajar. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat terdapat 255 kasus tawuran pelajar di kota Jakarta pada tahun 2013 dan tiap tahunnya mengalami kenaikan hingga pada sepanjang tahun 2022 terdapat 323 kasus permasalahan yang diakibatkan oleh pelajar yang mana mayoritas merupakan tawuran antarpelajar SMP.

Diambil dari sumber artikel kompas.com tahun 2020, terjadi aksi penyerangan di daerah Jakarta Utara yang diduga akibat balas dendam akibat ejekan yang dilontarkan kelompok lain. Terjadi aksi tawuran antar kelompok pada tahun 2022 di daerah Bogor dengan motif balas dendam yang menewaskan seorang remaja. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian remaja melakukan aksi kenakalan karena kontrol emosi yang belum stabil. Menurut Hurlock (dalam Dwityaputri & Sakti, 2015), pola emosi remaja terletak pada rangsangan atau pemicu yang membangkitkan emosi mereka. Dwityaputri & Sakti (2015) menyebutkan bahwa kematangan emosi disebut sebagai kondisi dimana individu akan satu tingkat lebih dewasa dan lebih mampu mengontrol emosinya. Seseorang yang memiliki keterampilan dalam regulasi emosi akan tetap tenang meskipun sedang dalam tekanan (Aryansah & Sari, 2021).

Regulasi emosi merupakan cara manusia untuk bisa mengontrol emosi yang dimiliki serta mengetahui waktu yang tepat untuk mengekspresikan emosinya tersebut (Gross, 1999; dalam Safitri, 2017). Menurut Gottman dan Katz (dalam Horne, 2017), regulasi emosi bisa seperti bagaimana kita mampu menghindari hal yang tidak diinginkan dan tetap fokus menenangkan diri serta mengontrol diri sendiri untuk meregulasi perilaku yang tepat. Kemampuan meregulasi emosi itu cukup penting bagi remaja. Karena saat mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar yang baru, mereka harus mampu memperlihatkan perilaku yang baik secara disadari atau tidak.

Tingkah laku serta psikologis para remaja tersebut biasanya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka yang membentuknya secara tidak langsung. Faktor yang dapat mempengaruhinya bisa berasal dari internal maupun eksternal.

Menurut Hurlock (dalam Sukadiyanto et al., 2018), teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding keluarga, hal ini bisa disebabkan karena waktu yang dihabiskan oleh remaja sebagian besar dilakukan bersama temannya diluar rumah. Remaja biasanya mulai memperluas pergaulan sosial dengan teman-teman sebayanya. Teman sebaya sendiri biasanya merupakan remaja yang memang memiliki kesamaan pada tingkat usia. Sedangkan untuk *peer group* merupakan kelompok yang dibangun oleh remaja yang mereka rasa memiliki suatu kesamaan tertentu (Santrock, 1998; dalam Sukadiyanto et al., 2018).

Menurut Brown (dalam Sukadiyanto et al., 2018), remaja mulai menjauhi diri dari orang dewasa dan menghabiskan waktu lebih banyak bersama teman-temannya daripada dengan orang tua mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zimmermann (2001), remaja yang memiliki kelekatan secara positif dengan teman sebayanya akan menunjukkan hubungan yang baik mengenai ekspresi emosi dan perasaan yang dimiliki. Sebaliknya, jika seseorang memiliki hubungan negatif dengan teman sebayanya, maka akan sulit untuk memiliki regulasi emosi yang baik. Dalam penelitian tersebut pun dapat disimpulkan jika remaja memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya, maka mereka dapat bekerja sama dengan baik pula untuk menemukan solusi bersama saat terdapat suatu masalah. Adanya kelekatan remaja dengan teman sebaya itu membuat mereka memahami perasaannya dengan baik serta mendapatkan rasa nyaman dan aman (Armsden & Greenberg, 1987; dalam Yani, 2020).

Menurut Bowlby (dalam Sari1 et al., 2018), kelekatan atau *attachment* merupakan ikatan emosi yang terbentuk antara individu satu dengan yang lainnya, serta suatu relasi antar figur sosial dengan suatu fenomena tertentu. Kelekatan juga terjadi pada setiap tahapan usia. Papalia (2009) menyebutkan bahwa kelekatan merupakan hubungan timbal balik yang bersifat afektif diantara individu satu dengan yang lainnya, dimana interaksi tersebut yang dapat menimbulkan suatu kedekatan.

Kedekatan remaja dengan teman sebayanya tidak membuat remaja terlepas dari hubungannya dengan orang tua. Remaja masih merupakan bagian dari

keluarga (Rosenberg, 2006; dalam Dewi & Valentina, 2013). Mereka akan tetap meminta dan mendapatkan dukungan dari orangtua mereka untuk menjalin hubungan dengan orang lain (Rice & Dolgin, 2001; dalam Dewi & Valentina, 2013). Karena menurut Ainsworth (dalam Dewi & Valentina, 2013), kelekatan dari orangtua memberikan sumbangan terhadap perkembangan remaja sepanjang hidupnya. Karena tugas orang tua yaitu membimbing agar anaknya memiliki perkembangan diri dengan pribadi yang baik. Kelekatan orang tua dengan para remaja dapat dilihat dengan bagaimana komunikasi antar dua pihak terjalin, serta bagaimana orang tua memberikan ruang dalam mengembangkan kehidupan sosial anaknya serta membantu para remaja dalam kompetensi sosial dan kesejahteraan sosialnya (Amira & Mastuti, 2021).

Hasil penelitian terdahulu yang oleh Hoffman (dalam Mawardah & Adiyanti, 2014), menunjukkan pola komunikasi yang dilakukan oleh orang tua berdampak signifikan bagi perkembangan emosi remaja. Moitra (dalam Mawardah & Adiyanti, 2014) menyebutkan bahwa keluarga yang memberikan pola asuh permisif terhadap anaknya akan menghasilkan remaja yang tidak memiliki kontrol emosi yang baik. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan yang penting dan mampu memberikan efek positif serta negatif terhadap remaja merupakan orang tua ("Remaja", 2004; dalam Sukadiyanto et al., 2018). Menurut Anapratwi (dalam Purnama & Sri Wahyuni, 2017), anak yang memiliki kelekatan aman bersama ibunya mampu bersosialisasi dengan baik dan memiliki hubungan yang sehat karena percaya bahwa lingkungannya akan memberikan kenyamanan serta keamanan. Ayah juga memberikan peranan penting bagi remaja. Carlson & McLanahan (dalam Purnama & Sri Wahyuni, 2017), menyebutkan seorang ayah yang mampu berkomunikasi dengan baik serta bisa diandalkan akan memberikan kepercayaan bagi sang anak dan akan berdampak baik bagi perkembangan sosial remaja.

Ainsworth (dalam Sari1 et al., 2018), menyebutkan bahwa jika individu memiliki kelekatan yang aman dalam tahun pertamanya dengan orangtua, perkembangan psikologis di kemudian harinya pun akan berkembang dengan baik.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Gresham dan Gullone (2012) serta Kensk (2007) (dalam Nathania, 2019) menyebutkan bahwa anak akan memiliki strategi coping yang baik jika memiliki kelekatan yang aman bersama orang tuanya. Sebaliknya, jika anak tidak memiliki kelekatan yang aman, maka anak akan melakukan sikap mengabaikan orang tua yang nantinya mengakibatkan anak tidak memiliki cara untuk melakukan regulasi emosi yang baik dan akan melakukan tindakan agresif.

Anak akan menerapkan sikap orang tuanya kepada orang sekitar mereka. Dapat diasumsikan seperti misalnya anak yang tumbuh dalam keluarga yang selalu berdiskusi atau mencari solusi bersama jika terdapat suatu masalah, pastinya diluar sana pun sang anak akan menerapkan hal tersebut dan tidak langsung mengambil keputusan secara terburu-buru terkait permasalahan yang ada. Hal ini juga berlaku terhadap lingkungan teman sebayanya, anak yang dikelilingi oleh teman yang baik juga, pastinya akan membuat sang anak memiliki sikap baik terhadap orang asing diluar dari temannya tersebut. Maka dari itu, kemungkinan mereka mampu memiliki regulasi emosi yang baik pun lebih tinggi, karena sang anak tumbuh dan berkembang dengan dikelilingi individu yang memiliki regulasi emosi yang baik pula.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, penulis mengambil kelekatan remaja dengan orang tua dan teman sebaya untuk diteliti dalam penelitian ini. Karena kelekatan merupakan hal yang paling utama bagi anak dalam belajar mengenai kompetensi emosi seperti regulasi emosi (Parrigon, dkk (2015); dalam Nathania, 2019). Selain itu, pada remaja usia tersebut sedang dalam perasaan yang berubah-ubah karena terjadinya perubahan hormon secara cepat (Fabiana Meijon Fadul, 2019a). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah regulasi emosi remaja ini ada pengaruhnya dari kelekatan mereka dengan orang tua serta pertemanan mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditulis, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana gambaran kelekatan remaja dengan orang tua di Jabodetabek?
- b. Bagaimana gambaran kelekatan remaja dengan teman sebaya di Jabodetabek?
- c. Bagaimana gambaran tingkat regulasi emosi remaja di Jabodetabek?
- d. Apakah terdapat pengaruh antara parent attachment dan peer attachment terhadap regulasi emosi remaja di Jabodetabek?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, fokus permasalahan penelitian ini adalah untuk melihat adakah pengaruh dari *parent attachment* dan *peer attachment* terhadap regulasi emosi remaja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *parent attachment* dan juga *peer attachment* terhadap regulasi emosi para remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat adakah pengaruh dari *parent attachment* dan *peer attachment* terhadap regulasi emosi remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu psikologi terkait *parent attachment*, *peer attachment* dan regulasi emosi.
- b. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan variabel yang ada pada penelitian ini.

Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis
Dapat menambah wawasan terkait penelitian *parent attachment*, *peer attachment*, serta regulasi emosi terhadap remaja.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini berguna untuk menjadi bahan pertimbangan untuk meneliti topik yang sama dalam penelitian selanjutnya.

