

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Siswa-siswi yang duduk di Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada usia 16-18 tahun, yang artinya mereka termasuk ke dalam kategori remaja pertengahan menuju remaja akhir. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana individu mengalami perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan juga sosial emosional. Remaja juga dikenal sebagai masa *storm and stress*, yaitu individu merasa adanya pasang surut emosi yang disertai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang pesat. Pada masa ini remaja rentan terpengaruh oleh lingkungannya, yang berakibat munculnya perasaan frustrasi, meningkatnya konflik atau permasalahan, impian dan fantasi, hubungan percintaan, serta merasa asing atas kehidupan sosial budaya orang dewasa (Yusuf, 2002).

Saat remaja, setiap individu tentunya melewati tiga tahap perkembangan, yaitu remaja awal (*early adolescence*), remaja pertengahan (*middle adolescence*), dan remaja akhir (*late adolescence*). Pada remaja awal, perkembangan dalam pemikiran inovatif baru dimulai dan mudah tertarik pada lawan jenis. Pada remaja pertengahan, cenderung terlihat lebih mencintai diri sendiri dengan mencoba mencari teman yang memiliki karakteristik yang sama. Pada remaja akhir, sudah terlihat proses pendewasaan diri yang ditandai dengan perasaan egois, berusaha untuk menyatu dengan orang lain dalam pengalaman baru dan pembentukan identitas seksual (Sarwono, 2012). Dan pada penelitian ini difokuskan pada remaja akhir (*late adolescence*) karena sampel yang digunakan berkisar pada usia 17-18 tahun.

Pada masa remaja, tumbuh rasa ketertarikan pada lawan jenis, minat dan karir serta eksplorasi identitas. Menurut Neff dan McGehe (2010) hal itu menjadi tekanan bagi remaja, seperti tekanan atas kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk bisa diterima, permasalahan dengan lawan jenis, merasa cocok pada suatu

kelompok sosial yang tepat, dan *body image*. Keadaan yang seperti itu, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan oleh remaja perubahan minat, peran, serta kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial membuat ketegangan emosi yang dirasakan remaja semakin bertambah tinggi.

Individu dengan sikap belas kasih terhadap diri sendiri (*self compassion*) dapat menjadi langkah awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan (Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014; Sirois, Kitner & Hirsch, 2015). *Self-compassion* mengacu pada sikap perhatian dan kebaikan yang diarahkan pada diri sendiri. *Self-compassion* ialah interaksi dari kebaikan (*kindness*), rasa kemanusiaan (*sense of common humanity*), dan perhatian penuh (*mindfulness*). Dalam praktiknya *Self-compassion* juga melibatkan pertimbangan terhadap kekurangan, kegagalan, ataupun kesalahan yang dilakukan oleh individu, serta bagaimana individu bereaksi dalam menghadapi kondisi yang menyakitkan dalam kehidupan yang tidak dapat dikendalikannya. Di sisi lain, *self-compassion* juga sebagai suatu kemampuan individu, dimana individu dapat berempati dan merasakan kasih sayang dari lingkungan, kemudian memicu terbentuknya penerimaan diri baik secara kognitif dan emosional, sehingga individu memungkinkan untuk dapat menghadapi kondisi sulit di kehidupan sehari-harinya (Germer, 2009).

*Self-compassion* menjadi sumber daya coping yang begitu berarti, terutama saat individu mengalami peristiwa yang negatif dalam hidupnya, individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung akan merespon negatif pada peristiwa hidup yang tidak diinginkannya dengan perasaan cemas atas stressor yang ada dan cenderung menghindari situasi yang menantang karena takut akan gagal. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam coping berupa pemikiran positif setelah peristiwa negatif yang terjadi.

Remaja yang memiliki *self compassion* dapat terhindar dari stress dan depresi karena dapat menerima kenyataan dengan pemahaman dan kepedulian terhadap diri sendiri yang sangat membantu dalam menghadapi

tekanan, serta dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik dari sebelumnya, menjadi lebih jelas mengenai perasaan yang dirasakan, dapat memahami emosi dan kemampuan untuk dapat memperbaiki keadaan emosi negatif (Neff, 2012).

Permasalahan dan tekanan yang terjadi pada kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat individu menjadi lebih baik dalam berpikir dan bertindak. Hurlock (2011) tentunya remaja memiliki pengelolaan emosi yang baik jika dapat menilai situasi dengan baik dan kritis sebelum bereaksi secara emosional. Kemampuan dalam mengelola emosi yang rendah, membuat remaja tidak dapat berpikir panjang akan konsekuensi yang didapat dari sebuah keputusan, sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat.

Kemampuan mengelola emosi bagi remaja juga ada hubungannya dengan kebiasaan dalam mengalami masalah-masalah yang menekan dirinya seperti kecemasan dan depresi. Jika individu mampu mengelola emosi negatifnya seperti kesedihan, ketakutan dan kemarahan, maka remaja memiliki upaya untuk tidak mengalami kecemasan dan depresi (Gross, dkk,2006 : Santrock, 2007). Individu dengan pengelolaan emosi yang baik dapat memberikan dampak dalam kesehatan psikologis.

Emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, putus asa dan stress serta depresi tidak dapat dihindari secara penuh. Untuk bisa menghadapi situasi yang tertekan dan meminimalisir dampak negatifnya, remaja membutuhkan regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksud adalah dengan tidak melarang remaja merasakan kondisi emosional yang dialami, melainkan intensitas dan ekspresi emosinya dikelola agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Regulasi emosi tujuannya bukan untuk menghilangkan emosi maladaptif dan menggantinya dengan emosi adaptif, namun untuk mempengaruhi dinamika emosi dalam menghasilkan respon adaptif terhadap lingkungan. Regulasi emosi adalah upaya yang dilakukan individu untuk menerima kondisi emosinya, kemampuan untuk dapat mengendalikan impulsivitas, serta kemampuan lain untuk menggunakan

cara meregulasi emosi pada berbagai macam situasi (Gratz & Roemer, 2004).

Berbagai fenomena yang dapat dijadikan contoh berkaitan dengan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi salah satunya peristiwa bunuh diri yang dilakukan oleh remaja berusia 17 tahun yang berstatus pelajar di Indragiri Hulu. Aksi tersebut dilakukan tanpa diketahui penyebabnya (Prahara, 2018). Aksi serupa juga dilakukan oleh siswi SMA berusia 16 tahun di Kampar. Penyebab aksi bunuh diri diduga depresi karena tidak tahan menjadi bahan bully oleh teman-temannya (Kurniawansyah, 2017).

Kasus di atas dapat dikategorikan bahwa remaja tersebut memiliki pengelolaan emosi yang rendah. Ini sesuai dengan pendapat Hessler dan Katz (2010) yang menyatakan, ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif. Penelitian yang dilakukan Ubaidillah (2014) menemukan emosi yang dialami remaja dapat mempengaruhi pengambilan keputusan pada remaja. Kemampuan pengelolaan emosi yang rendah membuat remaja tidak berpikir panjang akan konsekuensi dari sebuah keputusan, sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat.

Pola emosi masa remaja sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang 'meledak-ledak', melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah (Hurlock, 1993).

Pada 05 Maret 2024, peneliti melakukan observasi di salah satu SMA Negeri di Cibinong untuk mengetahui bagaimana isu *self-compassion* dan regulasi emosi. Dari wawancara yang telah dilakukan bersama para guru bimbingan dan konseling SMA Negeri di Cibinong, peneliti jadi mengetahui bahwa isu *self-compassion* dan regulasi emosi dapat diangkat menjadi sebuah isu penelitian, khususnya pada kelas

seluruh kelas XI karena dari wawancara yang telah dilakukan, menurut para guru bimbingan dan konseling, kelas XI sejauh ini dinilai masih memiliki kesulitan dalam regulasi emosi, ketika dalam bimbingan klasikal mengenai tema emosi, siswa-siswi kelas XI cenderung masih kurang mengenali emosi apa yang sedang mereka rasakan, dan cenderung tidak dapat mengelola emosinya dengan baik.

“Mereka masih banyak yang enggan untuk mengakui kalau mereka sedang sedih. Banyak dari mereka yang masih enggan atau malu untuk menangis ketika sedang dalam keadaan yang menyedihkan, mereka cenderung *denial* agar terlihat baik-baik saja” ucap salah satu guru BK kelas XI SMA Negeri di Cibinong. Para guru bimbingan dan konseling sangat berharap bahwa siswa-siswi dapat memiliki *self-compassion* yang baik agar dapat membantu mereka dalam regulasi emosi yang dilakukan, juga agar siswa-siswi dapat menerima dan menghargai diri sendiri.

Peneliti meyakini bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi memiliki kaitan, remaja harus terlebih dahulu memberikan perhatian dan pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi permasalahan yang muncul. Sikap belas kasih atau *self-compassion* dapat menjadi awal untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan, hal ini sesuai dengan pendapat Neff (dalam Hasmarlin, 2019) *self-compassion* dapat dianggap sebagai strategi pengaturan emosi yang berguna, yaitu tidak menghindari rasa sakit atau kesedihan, tetapi dengan menempatkannya dalam pengetahuan diri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*).

Dengan uraian latar belakang diatas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk melihat hubungan antara *Self-compassion* dan Regulasi Emosi Pada Siswa-siswi Kelas XI SMA Negeri di Cibinong dengan pendekatan kuantitatif korelasional.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana *self-compassion* pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong?
2. Bagaimana regulasi emosi pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong?
3. Bagaimana hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, terdapat permasalahan dalam menemukan *Self-compassion* dan Regulasi Emosi pada Siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong. Maka peneliti memfokuskan penelitian untuk mencari hubungan antara *Self-compassion* dan Regulasi Emosi pada Siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah *Self-compassion* berhubungan dengan Regulasi Emosi pada Siswa-siswi Kelas XI SMA Negeri di Cibinong”

### **E. Tujuan Umum Penelitian**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menguji, apakah ada hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong?

### **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan data hasil penelitian ilmiah mengenai “*self-compassion* dan regulasi emosi pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong”

#### **2. Secara Praktisi**

##### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai *self-compassion* dan regulasi emosi pada siswa-siswi kelas XI SMA Negeri di Cibinong.

**b. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah sumber bacaan bagi mahasiswa selanjutnya yang ingin meneliti tentang *self-compassion* dan regulasi emosi pada siswa-siswi SMA.

**c. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi program studi Bimbingan dan Konseling sebagai bahan penelitian lanjutan terkait dengan *self-compassion* dan regulasi emosi.

