

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) merupakan lembaga pendidikan formal setingkat sekolah menengah atas yang berada di bawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia, dengan karakteristik yang menekankan integrasi antara pendidikan umum dan pembinaan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sekolah. Dalam praktiknya, pendidikan di lingkungan madrasah diarahkan tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan akademik peserta didik tetapi juga untuk membentuk karakter religius serta keterampilan sosial dan emosional yang terinternalisasi melalui kegiatan keagamaan dan sosial di sekolah (Amin *et al.*, 2024).

Sejalan dengan tujuan tersebut, peserta didik MAN diharapkan memiliki kemampuan adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan belajar, termasuk regulasi emosi sebagai kompetensi kunci untuk mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional saat menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Pemerolehan keterampilan regulasi emosi penting karena berkaitan erat dengan bagaimana individu dapat mengendalikan dorongan impulsif dan menggunakan strategi adaptif untuk tetap berfungsi secara optimal di tengah tuntutan akademik yang kompleks *emotion regulation*. Dalam konteks siswa Madrasah Aliyah, tantangan dalam mengelola emosi dan tekanan akademik tetap menjadi isu penting yang perlu dikaji secara sistematis, terutama karena regulasi emosi berhubungan dengan tingkat stres siswa di lingkungan MAN (Rahmansyah & Affandi, 2023).

Fase remaja individu berada pada masa transisi yang ditandai dengan perubahan berbagai aspek, baik ideologi, kognitif, sosial dan emosional. erbagai perubahan dan tuntutan perkembangan tersebut dapat menjadi tantangan bagi remaja dalam menghadapi konflik, tekanan, dan situasi yang menimbulkan stres. Dalam kondisi tersebut, sebagian remaja dapat mengalami kesulitan dalam memahami, mengelola, dan merespons emosi secara adaptif, yang dalam konteks psikologis dikenal sebagai kesulitan regulasi emosi. Kesulitan dalam

regulasi emosi dapat berkaitan dengan kecenderungan individu untuk memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, termasuk munculnya *self-criticism* atau kritik terhadap diri sendiri.

Remaja berada pada masa transisi yang penuh tekanan emosional dan sosial, sehingga regulasi emosi menjadi sangat penting agar mereka mampu menghadapi stres, konflik, dan perubahan secara sehat. Sebaliknya, kritik diri (*self-criticism*) yang berlebihan dapat memperburuk kondisi psikologis, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, hingga perilaku menyakiti diri (Joormann & Vanderlind, 2014). Peserta didik pada Madrasah Aliyah Negeri (MAN) umumnya berada pada usia sekitar 15–19 tahun, yang termasuk dalam fase perkembangan remaja pertengahan hingga akhir. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional, termasuk pencarian identitas diri dan penyesuaian terhadap tuntutan sosial serta lingkungan sekolah yang kompleks (Izzani *et al.*, 2024). Remaja sewaktu berkembang juga seringkali berada dalam periode *storm and stress* yakni periode yang ditandai oleh fluktuasi suasana hati, konflik emosional internal, dan tantangan penyesuaian diri yang rentan memengaruhi fungsi psikologis mereka (Buchanan *et al.*, 2023).

Selain itu, tuntutan akademik pada jenjang pendidikan menengah atas cenderung meningkat, sehingga tekanan akademik menjadi salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja. Tekanan pembelajaran dan ekspektasi prestasi yang tinggi berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres akademik yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademik siswa (Arthya *et al.*, 2023). Penelitian oleh Rahmansyah (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan bervariasi, dengan sebagian besar siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, namun masih terdapat sebagian yang mengalami kesulitan. Temuan ini menggambarkan bahwa remaja sering kali mengalami fluktuasi emosi dan mempunyai tantangan dalam mengelola respons emosional mereka.

Kritik diri adalah kecenderungan individu untuk menilai diri sendiri secara keras, negatif, dan maladaptif. Kritik diri juga didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan pada

situasi yang tidak dapat mereka tangani dalam kehidupan nyata, yang mengakibatkan penolakan diri yang dapat memicu stres dan depresi. Menurut Gilbert tiga dimensi utama yang membentuk kritik diri, yaitu *inadequate self* menggambarkan perasaan individu yang menilai diri mereka tidak memadai atau tidak mampu, terutama saat mengalami kegagalan (Gilbert *et al.*, 2004). Penelitian terdahulu yang saya temukan mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa korban bullying cenderung memiliki pikiran negatif, seperti merasa bodoh, diawasi, tidak dihargai, dan percaya bahwa mereka tidak disukai oleh teman sebaya (Febriana, 2016), *hated self* ditandai dengan kebencian terhadap diri sendiri akibat pengalaman yang menyakitkan. Hal ini tercermin dalam perilaku agresif dan sadis, serta dorongan untuk menyakiti diri sendiri. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa korban *bullying* sering menunjukkan kebencian terhadap diri sendiri akibat ejekan tentang penampilan fisik mereka (Zakiyah *et al.*, 2018). Individu dengan tingkat kritik diri yang tinggi cenderung sensitif terhadap penilaian dan kritik orang lain, perfeksionis, dan terfokus pada pencapaian orang lain, kurang mampu menikmati kesuksesan pribadi, dan sering menilai diri sendiri dengan sangat kritis (Ozer, 2019), mengakibatkan mereka cenderung merasa tidak puas dalam hubungan interpersonal dan mengalami emosi negatif yang lebih kuat saat menghadapi kesulitan hidup. Pada remaja, kritik diri biasanya dipicu oleh tekanan sosial, perbandingan dengan teman sebaya, tuntutan akademik, dan ekspektasi orang tua. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingkat kritik diri yang tinggi terkait dengan berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan bahkan pikiran bunuh diri. Dalam konteks pendidikan, kritik diri yang berlebihan juga dapat menghambat motivasi belajar, menurunkan kepercayaan diri, dan membuat remaja kesulitan membentuk hubungan dengan teman sebaya (Kannan & Levitt, 2013).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari, memahami, dan menerima emosi yang dirasakannya. Regulasi emosi juga mencakup kemampuan mengendalikan dorongan perilaku impulsif, tetap berperilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai ketika mengalami emosi negatif, serta menggunakan strategi yang tepat untuk mengelola respons

emosional secara efektif . Kesulitan regulasi emosi ditandai oleh berbagai aspek, antara lain ketidakmampuan menerima emosi, kesulitan mengendalikan impuls, hambatan dalam perilaku berorientasi tujuan, serta keterbatasan dalam mengakses strategi pengelolaan emosi yang efektif (Gratz & Roemer, 2004). Kegagalan dalam mengatur emosi dapat berdampak negatif pada kehidupan remaja. Kesulitan mengelola emosi, terutama emosi negatif seperti marah, cemas, atau kecewa, dapat menyebabkan masalah perilaku, gangguan dalam hubungan sosial, dan bahkan penurunan motivasi belajar. Selain itu, regulasi emosi yang lemah dapat memperburuk kritik diri, karena remaja cenderung menilai diri mereka sendiri dengan lebih keras ketika mereka gagal mengatasi emosi mereka. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosional dan perilaku, terutama pada remaja diantaranya pengaruh teman sebaya dan pengaruh psikososial (Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia [IDAI] , 2013).

Regulasi emosi yang baik memungkinkan remaja mengelola perasaan negatif, seperti marah, kecewa, atau cemas, tanpa langsung menimpakan penilaian negatif pada diri sendiri. Sebaliknya, remaja yang kesulitan meregulasi emosi mengalami intensitas emosi negatif yang tinggi, yang memicu kritik diri berlebihan. Individu yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung mengalami penurunan kritik diri dan lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis (Gadassi Polack *et al.*, 2021).

Siklus ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan prestasi akademik remaja. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pengaturan emosi sangat penting dalam cara individu merespons stres dan mengendalikan emosi mereka (Gratz & Roemer, 2004). Regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kritik diri (*self-criticism*) pada remaja. Remaja dengan kritik diri yang tinggi sering menggunakan strategi regulasi emosi maladaptif, seperti ruminasi atau pengurangan pengalaman positif, yang justru memperburuk suasana hati dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Gadassi Polack *et al.* (2021) menyatakan bahwa pengembangan regulasi emosi yang sehat sangat penting untuk menekan dampak negatif kritik diri pada kesehatan mental remaja. Hubungan antara kritik diri dan regulasi

emosi melalui bentuk respons negatif dan positif. Respons negatif meliputi upaya untuk memikirkan cara mengubah situasi guna mengurangi tekanan, mengalihkan perhatian dari emosi negatif, dan ruminasi terhadap peristiwa buruk. Sementara itu, respons positif meliputi mengalihkan perhatian ke suasana hati yang menyenangkan, atribusi positif terhadap suasana hati, dan pengakuan terhadap kualitas diri.

Fenomena di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) menunjukkan bahwa tekanan akademik, tuntutan prestasi, dan persaingan sosial seringkali menyebabkan perasaan tidak mampu pada siswa. Siswa yang tidak mampu mengelola emosinya cenderung mudah stres, cepat putus asa, dan sering menyalahkan diri sendiri. Hal ini sejalan bahwa, regulasi emosi memainkan peran penting dalam mengurangi dampak negatif kritik diri. Oleh karena itu, regulasi emosi dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang melindungi remaja dari risiko psikologis akibat kritik diri. Selain itu, gender juga mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian oleh Hasmarlin & Hirmaningsih menemukan bahwa remaja laki-laki lebih sering menggunakan strategi penekanan emosi, sementara remaja perempuan lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosi mereka. Perbedaan ini dapat memiliki implikasi terhadap cara masing-masing kelompok menghadapi dan merespons kritik diri (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi yang baik diharapkan mampu mengurangi dampak buruk dari *self-criticism*, sehingga remaja dapat lebih sehat secara psikologis, mampu berinteraksi secara positif, dan berprestasi sesuai dengan potensinya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja kerap mengalami kesulitan dalam mengatur emosi sehingga berisiko memunculkan masalah psikologis (Gullone *et al.*, 2010). Lingkungan pendidikan di MAN menuntut siswa untuk menjalani kurikulum ganda, yaitu akademik umum setara SMA serta kurikulum keagamaan. Penelitian di lingkungan pendidikan Islam menunjukkan bahwa madrasah memiliki peran unik dalam perkembangan emosional siswa (Kemenag RI, 2023). Studi menunjukkan bahwa pengaturan emosi merupakan bagian integral dari pendidikan Islam yang memadukan prinsip psikologi modern dan nilai spiritual, sehingga membantu siswa mengelola pengalaman emosionalnya secara adaptif (Nurfitroh *et al.*, 2025). Selain itu, penemuan pada siswa

Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo menemukan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres akademik, menunjukkan bahwa siswa madrasah menghadapi tantangan emosional yang nyata dalam konteks tuntutan akademik mereka. Beban ganda ini dapat meningkatkan tekanan akademik dan sosial, sehingga berpotensi memicu *self-criticism* ketika siswa merasa gagal memenuhi harapan. MAN memiliki karakteristik lingkungan religius yang sarat dengan nilai moral dan spiritual, hal itu melekat pada siswa Madrasah Aliyah dan bisa saja menjadi kelebihan mereka dalam bermawas diri dibanding sekolah umum lainnya (Rahmansyah & Affandi, 2023).

Dalam kajian mengenai regulasi emosi dalam konteks pendidikan Islam dan psikologi modern, dijelaskan bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam aspek akademik, sosial, maupun spiritual (Fitriyani *et al.*, 2025). Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa keterampilan regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui program intervensi terstruktur di lingkungan pendidikan, karena regulasi emosi tidak hanya berkembang secara alami, tetapi juga membutuhkan proses pembelajaran yang sistematis. Namun demikian, kajian tersebut menunjukkan bahwa dalam praktik pendidikan, khususnya pendidikan berbasis agama, pengembangan regulasi emosi masih belum sepenuhnya terintegrasi secara optimal dalam proses pembelajaran.

Selain itu, dalam kajian lain yang membahas regulasi emosi dalam perspektif pendidikan Islam, (Harmalis, 2022) menyatakan bahwa meskipun nilai-nilai keislaman seperti sabar, syukur, dan pengendalian diri telah diajarkan dalam pendidikan agama, tidak semua peserta didik mampu menginternalisasikan nilai tersebut secara konsisten dalam perilaku sehari-hari. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki regulasi emosi yang kurang optimal, yang mengindikasikan adanya kesenjangan antara pemahaman nilai agama dengan kemampuan pengelolaan emosi secara nyata. Kedua kajian tersebut, dapat dipahami bahwa lingkungan pendidikan berbasis agama tidak secara otomatis menjamin regulasi emosi siswa berada pada kategori baik, karena kemampuan tersebut juga dipengaruhi

oleh proses internalisasi, pengalaman emosional, serta keterampilan psikologis individu dalam mengelola emosi secara adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa hubungan antara kesulitan regulasi emosi dan *self-criticism* pada remaja Madrasah Aliyah merupakan isu yang penting untuk diteliti. Kritik diri sebagai variabel psikologis telah diteliti pada populasi mahasiswa, terutama terkait kesehatan mental, *self-compassion*, kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa, serta peran regulasi emosi dalam membentuk pola kritik diri, penelitian ini menjadi penting. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel khususnya di Madrasah Aliyah Negeri masih sangat terbatas. Selain itu, karakteristik lingkungan pendidikan di Madrasah Aliyah yang memadukan kurikulum umum dan pendidikan agama memungkinkan adanya dinamika regulasi emosi dan *self-criticism* yang berbeda.

Dengan demikian, penelitian mengenai “Hubungan Kesulitan Regulasi Emosi dengan *Self-Criticism* pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kecamatan Duren Sawit” diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang relevan sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan konseling di sekolah. Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai peran regulasi emosi dalam perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam kaitannya dengan *self-criticism*. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi guru, konselor sekolah untuk mengembangkan layanan BK seperti bimbingan klasikal tentang pengenalan emosi, strategi regulasi emosi, dan pemahaman tentang dampak *self-criticism* berlebihan, maupun layanan konseling lainnya untuk merancang program bimbingan yang membantu remaja meningkatkan regulasi emosi, sehingga mereka dapat mengurangi kecenderungan *self-criticism* yang berlebihan dan berkembang secara lebih optimal dan dapat berperan lebih preventif dalam membantu siswa mengelola emosi sejak dini sebelum muncul dampak psikologis dan akademik yang lebih serius.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah yang peneliti paparkan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah:

1. Apakah terdapat Hubungan Antara Kesulitan Regulasi Emosi dengan *Self-Criticism* pada Remaja MAN di Kecamatan Duren Sawit?
2. Bagaimana Hubungan Antara Kesulitan Regulasi Emosi dengan *Self-Criticism* pada Remaja MAN di Kecamatan Duren Sawit?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini secara khusus dibatasi pada kajian mengenai hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan *self-criticism* pada remaja yang bersekolah di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur. Hanya terdapat dua sekolah MAN di kecamatan tersebut, maka subjek penelitian akan dibatasi pada siswa dari dua Madrasah Aliyah Negeri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara Kesulitan Regulasi Emosi dengan *Self-Criticism* pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kecamatan Duren Sawit?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan tingkat *self-criticism* pada remaja yang bersekolah di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kecamatan Duren Sawit.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara kesulitan regulasi emosi dan *self-criticism* pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya

pemahaman teoritis mengenai peran regulasi emosi dalam membentuk kesehatan psikologis dan penyesuaian diri peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun program layanan BK yang mendukung pengembangan regulasi emosi serta pengurangan *self-criticism* guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesiapan diri peserta didik.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan awal bagi studi selanjutnya, sekaligus memberikan masukan bagi sekolah dan guru BK dalam mengembangkan program penguatan regulasi emosi pada remaja. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran nyata mengenai penerapan teori di lapangan dan dampaknya terhadap kesadaran diri remaja dalam mengelola emosi.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta menambah wawasan mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *self-criticism*.

Intelligentia - Dignitas