

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berbicara mengenai remaja, masa remaja yaitu masa peralihan dimana terjadinya perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dimulai pada usia 10 hingga 22 tahun dengan adanya transformasi aspek secara psikologis, kognitif, biologis, bahkan sosioemosional (Santrock, 2002; Dariyo, 2004). Santrock (2003) menegaskan jika tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal berada pada usia 10-13 tahun, remaja madya berada pada usia 14-17 tahun dan remaja akhir yang berada pada usia 18-22 tahun. Para tokoh perkembangan memanasifestasikan masa remaja dengan periode awal dan akhir. Sejak dahulu masa remaja disebut sebagai masa badai emosional, dimana dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Hall, 1904, dalam Santrock, 2007). Sementara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Masa peralihan pada remaja akhir menuntut individu dapat menerima keadaan fisiknya, mampu untuk dapat bergaul dengan orang sekitar, menerima kemampuan diri sendiri, meninggalkan sifat kekanak-kanakannya serta memperoleh kebebasan secara emosional. Segala perubahan biasa terjadi khususnya pada remaja akhir. Salah satunya kemampuan untuk mengatur emosi yang juga mengalami peningkatan.

Tidak dapat dipungkiri bahwa masih terdapat remaja akhir yang tumbuh dalam keluarga dengan berbagai permasalahan yang terjadi seperti halnya keluarga dengan pendisiplinan tanpa negosiasi, terjadinya intimidasi dengan anggota keluarga lainnya, hingga adanya kontrol yang cenderung otoriter, sehingga dengan adanya permasalahan tersebut menjadikan keluarga dalam kategori disfungsi keluarga (Beavers & Hampson,

2000). Keluarga yang mengalami disfungsi biasanya tenggelam dalam pelecehan, penelantaran, atau bahkan kekerasan dalam rumah tangga bahkan anak (Al Ubaidi, 2017). Namun, banyak keluarga bahkan remaja yang tumbuh dalam keluarga tersebut masih enggan untuk percaya atau menerima bahwa mereka adalah bagian dari apa yang diklasifikasikan sebagai keluarga yang disfungsi (Al Ubaidi, 2017).

Sebelum beralih pada disfungsi keluarga maka dapat di jelaskan bahwa pada dasarnya keluarga memiliki beberapa fungsi. Keluarga yang sehat menjalankan fungsinya dengan baik. Selain itu, keluarga yang sehat tidak selalu ideal atau sempurna bahkan mungkin mengalami karakteristik disfungsi keluarga namun tidak setiap saat (Al Ubaidi, 2017). Menurut Beavers & Hampson (2000) keluarga yang optimal memiliki konflik yang dapat diselesaikan dengan cepat, berbeda dengan disfungsi keluarga.

Beavers & Hampson (2000) mengelompokkan keluarga dalam sembilan kategori yang berbeda mulai dari keluarga yang relatif berfungsi atau fungsional hingga keluarga yang sangat tidak berfungsi. Salah satu pengelompokannya yaitu kelompok kelas menengah, dimana kelompok ini merupakan kelompok disfungsi keluarga. Dalam kelompok ini peran keluarga yang memungkinkan untuk sanggahan dan invasi ruang dalam satu anggota oleh anggota lainnya ditolak. Selain itu kelompok ini menjelaskan bahwa sering terjadinya penyalahan bahkan penyerangan, mengendalikan dengan otoritas, bahkan bersaing untuk mendiskualifikasi (Beavers & Hampson, 2000).

Ada beberapa penyebab keluarga disfungsi seperti halnya orangtua yang *abusive* dimana salah satu atau kedua orangtua memiliki riwayat pelanggaran dari kata-kata maupun tindakan terhadap anak. Hal lainnya juga pada orangtua yang bersikap otoriter kepada anggota keluarganya dimana mereka mengendalikan anak bahkan pasangannya (gagal atau menolak untuk memberi anak-anak ruang untuk berkembang) dengan tidak membiarkan mereka membuat pilihan atau keputusan mereka sendiri (Al Ubaidi, 2017). Peristiwa kehidupan yang buruk juga menjadi penyebab keluarga disfungsi dimana salah satunya terjadinya perselingkuhan, trauma, kekerasan, bahkan

kematian orangtua dan pekerjaan yang mendadak mengalami penghentian, dan masih banyak lagi. (Al Ubaidi, 2017).

Remaja dalam keluarga yang disfungsi tidak memiliki kendali atas lingkungan kehidupan mereka yang tidak berfungsi dengan baik, mereka memiliki banyak luka emosional akibat dari tindakan, kata-kata dan sikap yang dialami bahkan terjadi dihadapannya antara kedua orangtua mereka (Al Ubaidi, 2017). Disfungsi keluarga merupakan kondisi dimana fungsi keluarga yang sehat terganggu. Hampir semua keluarga memiliki periode atau kondisi tersebut, akan tetapi keluarga sehat cenderung kembali normal setelah krisis berlalu dan tidak terjadi setiap saat sedangkan keluarga yang disfungsi cenderung mengalami masalah yang tahan lama (Al Ubaidi, 2017).

Dalam penelitian Mellyanika, D (2014) menjelaskan bahwa keluarga merupakan sebuah unit terkecil dalam masyarakat yang terintegrasi yang menjadi tempat terjaganya anggota keluarga baik secara fisik, psikis, bahkan sosial yang dimana apabila tidak terjaganya anggota keluarga tersebut menjadi salah satu bentuk dari disfungsi keluarga yang mengakibatkan ketegangan, ketakutan bahkan masalah baru dalam sebuah keluarga. Disfungsi keluarga sendiri terjadi ketika adanya salah satu (atau lebih) dari anggota keluarga mengalami kegagalan atau ketidakmampuan dalam menjalankan fungsinya sehingga dapat memengaruhi kondisi seluruh anggota keluarga sebagai suatu sistem (Wijaya, 2017).

Dalam fungsi keluarga terdapat beberapa aspek dimana ketika terdapat salah satu anggota keluarga gagal dalam menjalankannya maka dapat memengaruhi kondisi keluarga sebagai suatu sistem (Wijaya, 2017). Berbeda dengan keluarga yang menjalankan fungsinya dengan baik dan normal, maka hubungan antara orangtua dan anak akan terjalin dengan wajar. Menurut Boyd (1992) disfungsi keluarga adalah keluarga dimana hubungan antara orangtua dan anak terasa lebih kaku ataupun tegang dan tidak terjadi secara wajar. Ini dikarenakan salah satu (lebih) anggota keluarga memiliki masalah serius yang berdampak pada setiap anggota keluarga lainnya.

Terdapat peristiwa negatif yang terjadi dalam sebuah keluarga yang memicu timbulnya emosi remaja akhir. Peristiwa negatif tersebut merupakan peristiwa yang menempatkan seseorang pada kondisi penuh dengan tekanan sehingga menimbulkan emosi negatif, seperti halnya remaja akhir yang merasa tertekan karena harus menyaksikan pertengkaran kedua orangtuanya yang melibatkan kekerasan fisik maupun verbal dihadapannya atau bahkan dialaminya. Peristiwa tersebutlah yang terjadi pada keluarga yang disfungsi yang mengharuskan remaja untuk dapat meregulasikan emosinya agar tidak ikut serta dalam konflik dan emosi tersebut.

Disfungsi keluarga menempatkan remaja akhir dalam peristiwa yang tertekan yang menimbulkan emosi nya, tidak semua remaja yang mengalami peristiwa tersebut dapat dengan baik meregulasikan emosi mereka. Arnold dan Gason mengatakan bahwa emosi dapat dianggap sebagai tendensi perasaan yang mengarah pada sebuah objek yang dinilai pantas maupun yang dinilai tidak pantas (Gross, 2012). Emosi terlihat pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan dalam bertindak (Goleman, 2004 dalam Baskara, Soetjipto & Atamimi, 2007). Sedangkan, menurut teori James-Lange (dalam Sobur, 2003), emosi yaitu transformasi dalam tubuh yang terjadi sebagai hasil persepsi seseorang terhadap sebuah stimulus. Respon dari suatu emosi sendiri dapat membawa atau mengarahkan individu kepada arah yang positif maupun negatif (Wahyuni, 2013).

Individu khususnya remaja akhir dimana masa transisi tersebut terkadang cenderung kurang dapat menguasai diri nya sendiri dan tidak memperhatikan perturan-peraturan yang ada bahkan keadaan sekitarnya ketika memiliki emosi (Walgito, 2010). Oleh karenanya setiap individu tidak hanya memiliki emosi akan tetapi juga suatu kewajiban untuk mengatur sebuah emosi mereka yang berarti mereka juga perlu mengambil tindakan pada emosi mereka dan memperkenankan segala resiko dari tindakan emosional yang mereka alami atau rasakan (Fridja, 1986 dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Ketika remaja dapat mengatur emosi mereka bahkan hingga mengambil tindakan pada emosi tersebut mengartikan dirinya mampu meregulasikan emosi yang dimilikinya. Menurut Gross (1999 dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) suatu hal yang dibutuhkan setiap manusia karena pada dasarnya beberapa bagian dari otak manusia memerlukan untuk melaksanakan sesuatu pada situasi tertentu namun bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu sehingga membuat individu melakukan sesuatu hal yang lain atau tidak melakukan sesuatu apapun, disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi tidak bisa terlepas dari sisi kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif mendukung individu mengelola emosi-emosi atau perasaan-perasaan dan memelihara emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau saat merasakan stress (Garnefski, Kraaj & Spinhoven, 2011 Nisfiannoor & Kartika, 2004). Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai upaya individu dalam mengatur emosinya, dalam bertindak dan beradaptasi terhadap kondisi yang sedang mereka hadapi (Saifullah, 2019).

Menurut Thompson (dalam Zeman, dkk 2006) regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan juga ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, menilai, dan merubah reaksi atau respon emosional, terutama fitur intensif dan temporal mereka untuk individu sendiri dapat mencapai tujuannya. Kemampuan yang dimiliki individu ketika tetap tenang saat berada dibawah sebuah tekanan dapat juga dikatakan dengan regulasi emosi. (Reivich & Shatte, 2002)

Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh usia seseorang salah satunya pada masa remaja, dimana pada masa tersebut memiliki kemampuan dalam mengatur atau mengelola emosi yang dimilikinya (Zeman, dalam Santrcok, 2014). Pada kehidupan sehari-hari tidak sedikit orang yang terpapar atau dihadapkan dengan sebuah rangsangan yang menimbulkan emosi negatif apalagi seorang remaja akhir yang berada dalam disfungsi keluarga dimana rangsangan tersebut hampir dirasakan setiap saat. Remaja yang dapat beradaptasi dan bertindak dalam situasi tersebut agar tidak hanyut dalam emosinya mengalami regulasi emosi. Regulasi emosi dengan demikian dapat diartikan sebagai serangkaian proses dimana individu berusaha untuk dapat

mengarahkan reaksi spontan dari emosi mereka. (Goleman, 1995 dalam Koole, 2009). Regulasi emosi termasuk bagian penting dari kehidupan manusia sehari-hari dan regulasi emosi yang tidak sesuai telah dikorelasikan dengan berbagai gangguan dan agresi psikiatris (Davidson, Putnam, & Larson, 2000; Gross & Munoz, 1995 dalam Wout, Chang & Sanfey, 2010). Menurut Fox (Puri, 2013:3 dalam Damairia, 2018) kegagalan dalam mengatur atau mengelola emosi menyebabkan individu tidak dapat membuat penilaian yang masuk akal dan juga ketidakmampuan dalam membuat suatu keputusan.

Menurut Gross & John (2003), regulasi emosi sebagai sebuah pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi dari emosi individu, bagaimana individu sangat dipengaruhi oleh emosi tersebut baik positif maupun negatif. Ini mengartikan bahwa seseorang yang dapat dengan baik mengelola emosinya maka akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi suatu permasalahan. Pada dasarnya remaja perlu mengelola emosinya agar tidak mudah tenggelam atau terperosok dalam emosi tersebut bahkan meledak secara emosional. Regulasi emosi sendiri yaitu serangkaian proses kognitif, perhatian, perilaku, sosial dan proses biologis yang berperan untuk mengatur, mengelola, dan mengorganisir emosi. (Hilt, Hanson & Pollak, 2011).

Ketika seseorang menghadapi peristiwa dalam hidupnya yang menekan ataupun traumatik, hal yang dapat membantunya untuk mengatasi distress psikologi yang dialaminya tersebut yaitu dengan kemampuannya mengekspresikan suatu emosi yang dapat dilakukannya baik secara lisan bahkan tulisan agar membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada individu tersebut. (Greenberg & Stone, 1992; Mendolia & Kleck, 1993; Stroebe, Stroebe, Schut, Zech, & Bout, 2002 dalam Mawardah & Adiyanti, 2014). Individu yang biasa mengalami emosi negatif apabila gagal atau tidak memiliki kemampuan dalam mengatur atau meregulasikan emosi dengan baik maka akan menyebabkan keletihan secara emosional pada dirinya yang juga akan mempengaruhi kondisi fisiknya (Delgado, Douglas, & Langhals, 2016).

Dalam regulasi emosi biasanya individu seringkali meregulasikan emosinya untuk emosi negatif dan emosi positif yang dirasakannya. Individu bahkan seringkali berupaya untuk meregulasikan emosi negatifnya seperti halnya kesedihan, kekecewaan bahkan kemarahan dengan fokus pada pengurangan pengalaman dan aspek perilaku dari emosi negatif yang dirasakannya (Gross, Richard, & John, dalam Gross, 2014). Sedangkan, individu yang berupaya meningkatkan emosi positif mereka seperti cinta, minat, dan kegembiraan seringkali dengan berbagi pengalaman positif mereka kepada orang lain (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajezak dalam Gross, 2014). Pada masa remaja akhir merupakan masa peralihan dimana remaja banyak dihadapkan dengan konflik dan permasalahan yang menimbulkan emosi, sejalan dengan penelitian Loweinstein (dalam Gross, 2007) regulasi emosi yang baik dapat memberikan pengalaman positif pada individu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson (2007) diketahui bahwa pada dasarnya yang memiliki peranan yang kuat dan penting dalam memengaruhi perkembangan kemampuan regulasi emosi anak yaitu keluarga. Anak biasanya mempelajari regulasi emosi melalui pengamatan, peniruan bahkan acuan sosial yang terjadi dalam sebuah keluarga. Dimana dalam penelitian ini menjelaskan bahwa gaya pengasuhan orangtua terhadap anak secara khusus berkaitan dengan regulasi emosinya. Sejalan dengan penelitian berikutnya yang dilakukan Saifullah & Djuwariyah (2019) dimana faktor eksternal yang memiliki peranan kuat dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam meregulasikan emosinya adalah keluarga. Dari penelitian serta uraian diatas menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan keluarga mulai dari keluarga yang berfungsi dengan baik hingga keluarga yang mengalami disfungsi.

Regulasi emosi mengacu pada seperangkat proses dimana individu memengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu tersebut memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Dengan demikian menurut Gross (2014) regulasi emosi berhubungan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur daripada bagaimana emosi tersebut mengatur

sesuatu yang lainnya.. Ketika remaja membuat suasana hatinya lebih baik dalam kondisi yang tertekan maka dirinya memiliki kemampuan mengatur emosi. Menurut penelitian dari Robertson, Daffern, & Bucks (2012) seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti halnya bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan dalam melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman positif maupun negatif.

Dalam penelitian selanjutnya yang dilakukan Fosco & Grych (2012) menemukan bahwa emosi keluarga, konflik antar-orangtua dan kehangatan ibu dan ayah berkaitan dengan regulasi emosi anak. Anak cenderung menunjukkan regulasi emosi yang adaptif ketika ibu dan ayah mereka mengungkapkan kehangatan dan kepekaan yang lebih besar sebaliknya dengan anak-anak yang terpapar dengan konflik antar parental cenderung menunjukkan regulasi emosi yang kurang adaptif seperti halnya mereka yang berada di lingkungan keluarga yang kritis dan negatif. Terdapat pula dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Herzog, Hill-Chapman, Herdy, Wrighten & El-Khabbaz (2012) menunjukkan bahwa gaya pengasuhan yang dirasakan berkontribusi terhadap regulasi emosi, dimana pola asuh otoriter hingga pengasuhan yang permisif memberikan peranan penting dalam perkembangan kontrol emosi atau regulasi emosi pada seseorang.

Berkaitan dengan fenomena yang telah dipaparkan remaja akhir yang tumbuh dalam disfungsi keluarga, dimana banyaknya tekanan yang dialami karena tidak berjalannya secara normal fungsi keluarga yang mengakibatkan remaja akhir dengan segala emosi yang dialaminya dituntut untuk dapat meregulasikan emosi mereka sebaik-baiknya.

Oleh sebab itu melihat dari uraian tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja Akhir dalam Disfungsi Keluarga” dalam pemenuhan tugas akhir. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif. Metode kualitatif ini dipilih peneliti untuk mengungkap gambaran regulasi emosi pada remaja akhir dalam disfungsi keluarga.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja akhir dalam Disfungsi Keluarga?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang regulasi emosi remaja akhir dalam Disfungsi Keluarga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam bentuk pengetahuan di lingkup Psikologi Keluarga, khususnya mengenai Gambaran Remaja Akhir yang tumbuh pada Disfungsi Keluarga dalam meregulasikan emosinya. Selain itu, penelitian ini sangat diharapkan dapat dipergunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian terkait selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini sangat diharapkan dapat berguna sebagai bahan reflektif bagi remaja akhir yang tumbuh dalam disfungsi keluarga agar dapat mengetahui gambaran regulasi emosi. Hal lainnya, penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat serta orangtua atau keluarga serta kerabat dekat terkait perasaan dan hal-hal yang dilakukan seorang remaja yang tumbuh dalam disfungsi keluarga saat meregulasikan emosinya.

