

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa baik dari segi lingkungan hingga perkembangan kognitif. Istilah adolescence atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 2002). Piaget mengatakan bahwa masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama (Hurlock, 2002).

Menurut Mappiare (1982) masa remaja berlangsung dari umur 12 sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentangan usia remaja tersebut dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 sampai 17/18 tahun yaitu remaja akhir. Masa remaja dimulai pada saat timbulnya perubahan-perubahan fisik, yakni pada umur 11 tahun atau mungkin 12 tahun pada wanita dan laki-laki lebih tua sedikit (Singgih, 2008). Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1980). Pendapat lain mengatakan pembagian masa remaja terdapat 3 fase, yaitu : masa remaja awal : 12-15 tahun, masa remaja pertengahan : 15-18 tahun, masa remaja akhir : 18-21 tahun Monks, dkk (1999).

Lebih jauh lagi Hurlock 2003 menjelaskan tiga tahapan dalam masa remaja sebagai berikut:

a. Praremaja (11/12-13/14 tahun)

Praremaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun. Untuk wanita 11/12 sampai 12/13 tahun, sedangkan untuk laki-laki, 12/13 sampai 13/14 tahun. Fase ini disebut juga sebagai fase negatif, dikarenakan tingkah laku yang cenderung negatif. Hal ini membuat fase ini menjadi fase yang sukar untuk anak dan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh, terutama organ reproduksi, juga menimbulkan perasaan yang mengganggu.

b. Remaja awal (13/14-17 tahun)

Perubahan-perubahan fisik terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidak seimbangan emosional dan ketidak stabilan dalam banyak hal terdapat pada masa ini. Pada masa ini remaja mencari identitas diri. Selain, itu pola-pola hubungan sosial mulai berubah. (penjelasan)

c. Remaja lanjut (17-20/21 tahun)

Pada fase ini remaja ingin selalu menjadi pusat perhatian. Ada kecenderungan untuk menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Remaja berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergangtungan emosional.

## 2. Tugas-tugas perkembangan masa remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (2003) dan Desmita (2011) adalah:

- a. Mampu menerima keadaan fisik.
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang yang dewasa dan orang tua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.
- k. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya
- l. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat
- m. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya

- n. Mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlakukan sebagai wanita negara
- o. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial
- p. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika dengan pedoman dalam bertingkah laku
- q. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas

### **3. Perubahan Masa Remaja**

Menurut Fitria & Jauhar (2014), ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yakni:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat. Peningkatan emosi ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja.
- b. Perubahan yang cepat secara fisik disertai dengan kematangan seksual. Perubahan ini terkadang membuat remaja merasa tidak yakni akan diri dan kemampuan sendiri.
- c. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain.
- d. Perubahan nilai, di mana apa yang dianggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.
- e. Kebanyak remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi.

#### 4. Ciri-ciri Remaja

Hurlock (1980) terdapat ciri-ciri remaja, Sebagai berikut :

a. Periode Penting.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan ini menumbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

b. Periode Peralihan

Setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan oarang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Periode Perubahan

Ada perubahan yang bersifat universal: meningginya emosi, yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran, perubahan nilai-nilai yang diakibatkan oleh perubahan minat dan peran dan perubahan pada adanya keinginan kebebasan dan mereka takut bertanggung jawab terhadap sikap-sikapnya

#### d. Usia Bermasalah

Masalah remaja sering menjadi masa yang sulit diatasi oleh anak laki-laki dan perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orangtua dan gurunya, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, menolak bantuan orangtua dan guru-guru.

#### e. Masa Mencari Identitas

Masa mencari identitas mereka lambat laun akan mendambakan identitas diri mereka sendiri yang merasa berbeda dengan teman-temannya, dengan menggunakan simbol-simbol yang menurut mereka pantas dibanggakan kepada semua teman-teman sebayanya.

#### f. Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, dan berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal. Pandangan yang buruk seperti ini yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

#### g. Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Individu melihat sendiri dan orang lain sebagaimana yang di

inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari remaja.

#### h. Ambang Masa Dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata tidaklah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat terlarang, dan terlibat dalam perbuatan seks. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra diri yang diinginkan.

### **5. Permasalahan yang dialami Remaja**

Remaja mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Pertumbuhan yang pesat dengan tugas-tugas perkembangan yang dialami membuat remaja sering menghadapi permasalahan. Permasalahan yang sering dialami oleh remaja sangat beragam. Masalah-masalah yang sering dialami antara lain : penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol, kenakalan remaja, kehamilan remaja, bunuh diri, gangguan makan (Santrock, 2003).

## A. REGULASI EMOSI

### 1. Pengertian Emosi

Emosi adalah suatu ekspresi manusia antara perasaan dan emosi, emosi terdapat dua yaitu emosi positif dan negatif. Goleman, (1996) berpendapat emosi pada dasarnya merupakan suatu dorongan untuk bertindak, berencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Jahja (2011) memperjelas emosi sebagai suatu kejiwaan seseorang sebagai suatu keadaan yang mencerminkan adanya peristiwa atau persepsi yang dialami oleh individu. Demikian, Crow-Crow ( dalam Sobur, 2011) mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian diri dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan kematangan individu. Hal yang sama dilakukan oleh Shaleh (2008) emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respons terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar.

Berdasarkan dari beberapa definisi diatas emosi merupakan suatu dorongan untuk bertindak yang merupakan suatu respon terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dalam menghadapi masalah dengan adanya peristiwa yang dialami oleh individu.

## 2. Macam-Macam Emosi

Menurut Daniel Goleman (1996) mengemukakan emosi terdiri dari:

- a. Amarah : Beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- b. Kesedihan : Pedih, sedih, muram, melankolis, putus asa
- c. Rasa takut : Cemas, gugup, khawatir, was-was, tidak tenang, ngeri
- d. Kenikmatan : Bahagia, gembira, puas, senang, terhibur, bangga
- e. Cinta : Penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kemesraan
- f. Terkejut : Terkesiap
- g. Jengkel : Hina, jijik, muak, tidak suka
- h. Malu : Malu hati, kesal

## 3. Teori Emosi

Menurut Jahja (2011) teori emosi berdasarkan beberapa pendapat, sebagai berikut:

- a. Canon Bard, menyatakan bahwa emosi pada situasi dapat menimbulkan rangkaian pada proses saraf. Suatu situasi yang saling mempengaruhi antara *thalamus* (pusat penghubung bagian bawah otak dengan susunan saraf disatu pihak dan lata keseimbangan) atau *cerebellum* dengan *cerebral cortex* (bagian otak yang terletak di dekat permukaan sebelah dalam dari tulang tengkorak) suatu bagian yang berhubungan dengan proses kerjanya pada jiwa taraf tinggi, seperti berfikir.

- b. James dan Lange menyatakan bahwa emosi itu timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu.
- c. Lindsley mengemukakan teorinya "*activation theory*" (teori penggerakan), menurut teori ini emosi disebabkan oleh pekerjaan yang berlampau keras dari susunan saraf terutama otak.
- d. John B. Waston menyatakan bahwa ada tiga teori pola dasar emosi yaitu takut (fear), marah (anger), cinta (love). Ketiga jenis emosi tersebut menunjukkan respons tertentu pada stimulus tertentu, tetapi kemungkinan terjadi untuk modifikasi.

#### **4. Emosi marah**

Masa remaja merupakan masa yang dimana individu lebih ingin mengenal dirinya dengan mencari identitas diri lebih dalam. Remaja sering kali mengekspresikan dirinya yang cenderung pemberontakan terkadang dengan cara melukai dirinya sendiri sampai bisa merugikan orang lain dalam bentuk kemarahan. Marah adalah suatu ungkapan emosi yang sering muncul pada remaja merupakan sikap agresif.

Menurut Thompson ( dalam Jusup, 2015) segala sesuatu yang dikatakan memiliki proses emosional, biasanya menyiratkan sebuah urutan peristiwa yang melibatkan: pertama, situasi nyata maupun imajinasi; kedua analisa terhadap suatu situasi tertentu dan ketiga suatu tanggapan emosional yang biasanya melibatkan pengalaman, perilaku dan psikologi.

## 5. Pengertian Regulasi Emosi

Kemampuan individu adalah suatu keadaan dimana individu mampu mengelola emosinya dalam keadaan apapun. Kemampuan individu dalam mengelola emosinya bisa disebut sebagai regulasi emosi. Berbagai macam definisi dari regulasi emosi. Menurut Gross (2007) *emotion regulation* atau regulasi emosi merupakan kemampuan dalam mengatur pikiran, fisiologis dan perilaku. Regulasi emosi mengacu pada proses bagaimana individu dapat mengekspresikan emosi tersebut. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik, mampu mengontrol tindakannya, serta menyikapi permasalahan dengan baik dan tidak akan berpikir pendek terhadap stimulus yang diterimanya. Hal yang sama didukung oleh Thompson (dalam Thornback, 2015) regulasi emosi merupakan suatu proses ekstrinsik dan intrinsik dalam memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi, khususnya dalam mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi meliputi perubahan dalam kualitas intensitas, durasi dan latensi dari reaksi emosional serta ekspresi dalam proses adaptasi.

Berdasarkan definisi diatas regulasi emosi merupakan suatu proses ekstrinsik dan instrinsik dalam memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi khususnya dalam mencapai suatu tujuan sehingga mampu menyikapi permasalahan dengan baik.

## 6. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross (dalam Habsyi, 2015) mengatakan bahwa terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan regulasi emosi seseorang yaitu:

- a. *Strategies to emotional regulation* (strategies) ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior* ( goals ) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses* ( impulse ) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response* (acceptance) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

## 7. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Kemampuan individu untuk dapat mengatur emosi adar dapat mengembangkan regulasi emosi berdasarkan dari keinginan dan usaha. Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi Morris dkk (2007) :

a. Observasi

Anak dapat meregulasi emosi berdasarkan penampilan emosi orang tua dalam berinteraksi. Penularan emosi merupakan bukti berdasarkan pembelajaran observasi. Emosi yang diterima oleh anak berdasarkan apa yang dilihat dari lingkungan keluarga. Penularan emosi dapat dikaitkan dengan isyarat wajah, vocal atau emosi yang menghasilkan respon seseorang. Emosi anak akan terbentuk ketika keluarga bisa memberikan contoh agar anak dapat mengembangkan emosi.

b. *Parenting practices:*

Konteks keluarga mempengaruhi perkembangan regulasi emosi anak. Anak dapat mengembangkan regulasi emosi berdasarkan praktik dan perilaku pengasuhan yang diberikan. Orang tua mempunyai responsive yang hangat dalam pengasuhan anak. Orang tua mempunyai keyakinan dan ketrampilan tertentu dalam memberikan praktik pengasuhan yang mempengaruhi regulasi emosi anak. Kumpulan dan keyakinan orang tua merupakan pembinaan emosi bagi perkembangan anak. Pembinaan emosi anak juga melihat dari sejarah emosi orang tua yang diberikan kepada anak. Orang tua melihat emosi anak sebagai kesempatan dan keintiman untuk pengajaran. Orang tua membantu

anak secara lisan untuk mengontrol emosi dan membantuk anak untuk memecahkan masalah.

*c. Emotional climate of the family*

suasana emosi keluarga dapat tercermin dalam kualitas hubungan (seperti keterikatan, hubungan perkawinan dan gaya pengasuhan). Suasana emosi keluarga mempunyai dampak penting dalam perkembangan regulasi emosi anak. Suasana emosi keluarga negatif dapat diprediksi menjadi anak yang sangat emosi. Iklim emosi keluarga merupakan lampiran tentang orang tua dan anak. Anak dapat merasa aman secara emosi dan bebas mengekspresikan emosi karena anak merasa bahwa dirinya diterima dan dipenuhi akan kebutuhan emosionalnya. Komponen iklim emosi pada keluarga yaitu

- 1). Lampiran orang tua-anak
- 2). Gaya pengasuhan
- 3). Ekspresif keluarga
- 4). Mengekspresikan emosi
- 5). Hubungan perkawinan

## **8. Strategi Regulasi Emosi**

Gross menyatakan bahwa regulasi emosi dilakukan individu dengan banyak cara (Gross, 2001), yakni:

a. Situation selection

Adalah cara untuk mendekati atau menghindari orang ataupun situasi yang bisa memunculkan emosi yang berlebihan.

b. Situation modification

Adalah cara berupa usaha untuk mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. misalnya, seseorang yang mengatakan kepada temannya agar ia tidak membicarakan tentang sahabatnya yang sudah meninggal agar dia tidak bertambah sedih.

c. Attention deployment

Adalah suatu cara untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan demi menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Misalnya dengan menonton tv, bermain game atau berolahraga untuk mengurangi kemarahan atau kesedihannya.

d. Cognitive change

Adalah salah satu strategi berupa mengevaluasi kembali situasi dengan merubah cara berpikir agar menjadi lebih positif sehingga mampu untuk mengatasi pengaruh dari emosi yang berlebihan. Contohnya, dengan berpikir bahwa kegagalan yang dialami merupakan suatu tantangan daripada suatu hambatan.

e. Respon modulation

Merupakan cara untuk mengatur dan memberikan respon emosi yang tidak berlebihan. Contohnya, individu yang tidak memperlihatkan ekspresi kemarahannya pada orang lain.

## **B. PARENTING PRACTICES**

### **1. Pengertian Parenting Practices**

Istilah *parenting* (pengasuhan) sudah dikenal sangat lazim pada masa kini yang mana memiliki konotasi lebih aktif daripada *parenthood*. Di Amerika, istilah *parenting* ini baru termuat dalam kamus sejak tahun 1959 (DeGeatetano, 2005). Istilah *parenting* menggeser istilah *parenthood*, yakni sebuah kata yang berarti keberadaan atau tahap menjadi orang tua, menjadi kata kerja yang berarti melakukan sesuatu pada anak seolah-olah orang tualah yang membuat anak menjadi manusia. Tugas orang tuapun kemudian tumbuh dari sekedar mencukupi kebutuhan dasar anak dan melatihnya dengan keterampilan hidup yang mendasar, menjadi memberikan yang terbaik bagi kebutuhan materil anak, memenuhi kebutuhan emosi dan psikologis anak dan menyediakan kesempatan untuk menempuh pendidikan terbaik Amalia, (2012).

### **2. Aspek-aspek Parenting**

Terdapat beberapa aspek yang berkaitan dengan pengasuhan Bornestein (dalam antawati, 2010), yaitu :

*a. Nurturant caregiving*

Aspek ini orang tua dapat memberikan pemenuhan dalam kebutuhan anak secara fisik. Orang tua mempunyai tanggung jawab dalam menjaga anak dengan baik dan mencegah dari bahaya sakit. Orang tua memiliki tugas dalam merawat anak sejak lahir seperti menyediakan makanan, merawat anak secara rutin, menjaga dan mengawasi anak, serta memberikan kenyamanan pada anak. perawatan anak tersebut sangat berkaitan dengan daya tahan (*survival*) serta kesejahteraan (*well-being*) anak.

*b. Material caregiving*

Aspek ini meliputi cara orang tua mengawasi, mengorganisir, dan mengatur lingkungan fisik anak seperti rumah dan lingkungan sekitarnya. Orang tua memiliki tanggung jawab menyediakan obyek-obyek stimulasi seperti mainan, buku, atau peralatan keseharian lain. Orang tua juga perlu memberikan batasan kebebasan fisik bagi anak dan memberikan keamanan serta dimensi-dimensi fisik yang berkaitan dengan pengalaman yang dapat diperoleh anak.

*c. Social caregiving*

Aspek ini meliputi perilaku orang tua dalam membangun keterkaitan emosional dan mengatur interaksi timbel balik antara orang tua dan anak. Perilaku dapat berupa sentuhan fisik, tatapan mata, tutur kata, maupun senyuman. Melalui tanggapan yang positif, keterbukaan, negosiasi, mendengar aktif, dan kedekatan emosional, orang tua dapat membuat anak merasa lebih berharga, lebih dihargai dan merasa diterima dalam lingkungannya. Pengasuhan ini juga meliputi dukungan orang tua untuk membantu anak mengatur perilaku dan emosinya, cara berkomunikasi dan juga membantu anak membangun hubungan interpersonal yang bermakna dalam waktu yang berkepanjangan.

*d. Didactic caregiving*

Aspek ini meliputi beragam strategi yang digunakan orang tua untuk memberikan stimulasi pada anak dan memahami serta mempelajari hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar. Didaktik berarti memperkenalkan, menghubungkan dan mengartikan dunia luar anak. Selain itu, didaktik mencakup proses mendidik, menjelaskan dan memberi contoh pada anak. Orang tua dapat memberikan kesempatan anak untuk mengamati apa yang dilihat. Bornstein (2008) didaktik adalah pemberian informasi, bimbingan, pengajaran secara langsung, serta ketrampilan mencari strategi yang sesuai dalam pemecahan masalah. Keterlibatan orang tua dalam memberikan saran secara umum akan memberikan waktu terhadap anak.

### **C. Kualitas Perkawinan Orang Tua**

## **1. Pengertian Kualitas Perkawinan**

Kualitas perkawinan adalah singkatan untuk kehadiran aspek pernikahan yang baik dan tidak adanya aspek yang buruk dan dapat membentuk kesehatan serta kesejahteraan bagi keluarga dan masyarakat Allendorf & Ghimire, (2012) kualitas perkawinan merupakan konsep yang menyeluruh yang mencakup kebahagiaan, kepuasan, kesesuaian serta kestabilan pernikahan. Tingkat kualitas perkawinan dapat dipengaruhi oleh faktor pernikahan yang meliputi komposisi optimal keluarga, siklus kehidupan keluarga, kelayakan sosial ekonomi dan kesesuaian peran, faktor sumber daya sosial dan pribadi suami istri dan kondisi pranikah Wuryandari dkk, (2003).

Pendapat lain mengatakan kualitas perkawinan berdasarkan kemampuan pasangan suami istri untuk memaksimalkan hal-hal positif, kehangatan, keakraban, saling mendukung serta meminimalkan hal-hal yang negatif. Konflik dalam perkawinan seringkali membutuhkan usaha dalam mengatur nada interaksi yang dapat menimbulkan stress. Selain itu, untuk meningkatkan kualitas perkawinan meliputi menghambat dorongan marah atau sifat agresif, mencoba menenangkan diri pasangan, mencari solusi untuk pemecahan masalah, dan menyeimbangkan hal-hal negatif dengan positif (Cribbet, 2011).

## **2. Asumsi Perkawinan**

Wilcox (2006) terdapat beberapa asumsi tentang perkawinan, sebagai berikut;

- a. Pasangan suami istri dalam perkawinan mempunyai tujuan dan tanggung jawab yang sama. Terdapat peran dan pembagian tugas dalam setiap perkawinan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas emosi dalam perkawinan. Suami dan istri saling memberikan pengalaman melalui komunikasi, empati, dan saling pengertian. Perbedaan peran memiliki karakter yang berbeda dalam suatu perkawinan, dimana wanita mempunyai pribadi yang baik dan ekspresif. Sedangkan, pria mengkhhususkan diri pada publik dan instrumental. Peran suami istri dalam setiap perkawinan menciptakan hasil yang lebih dalam emosional dan membuat pria lebih meningkatkan peran sebagai ayah dalam keluarga.
- b. Suami istri memiliki hak dan kewajiban dalam keluarga. Pelaksanaan hak dan kewajiban dapat menjadi salah satu alasan agar suami yang kurang ekspresif dalam pernikahan menjadi lebih berusaha melindungi keluarga. Demikian juga, wanita yang memiliki ketergantungan secara finansial terhadap pernikahan dapat memenuhi kebutuhan emosional. Hubungan perkawinan memiliki tujuan menjaga kestabilan perkawinan dan mengangkat status perkawinan menjadi lebih baik. Hubungan perkawinan menjadikan wanita memiliki kekuatan untuk mengungkapkan pikiran sedangkan, laki-laki memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam mengontrol emosi yang terkait.
- c. Keterbukaan hubungan perkawinan dapat meningkatkan kemampuan emosi. Wanita yang dewasa mampu mengekspresikan emosi, kasih sayang dan saling perhatian. Sebaliknya, laki-laki mampu merangkul dan

melindungi, tidak takut menerima ekspresi emosi dari wanita dan memberikan ruang kognitif pada hubungan perkawinan.

Berdasarkan paparan diatas perkawinan ditandai dengan kedekatan interpersonal, kepercayaan, komunikasi yang akan menghasilkan jenis pengalaman dan ketrampilan emosional dalam pengasuhan anak.

### **3. Dimensi-dimensi Kualitas Perkawinan**

Hausebrauck & Fehr (dalam Hayati, 2015) mengatakan terdapat beberapa dimensi tentang kualitas perkawinan, yaitu;

#### **a. Keintiman**

Keintiman adalah tingkat rasa diantaranya dengan adanya kebersamaan, komunikasi yang lancar dan terbuka, saling memahami, saling mencintai, saling percaya, saling melengkapi serta adanya aktifitas seksual. Indikator keintiman

- 1). Ada kebersamaan
- 2). Komunikasi yang terbuka
- 3). Saling memahami
- 4). Saling mencintai
- 5). Saling percaya

#### **b. Respek**

Respek adalah sikap menghargai seseorang terhadap pasangannya. Respek yang muncul dalam bentuk menerima kekurangan dan kelebihan pasangan,

bertenggang rasa, menghormati, menghargai, mematuhi dan mendukung pasangan. Indikator dari respek yaitu :

- 1). Saling menghormati
- 2). Saling menghargai
- 3). Saling mendukung

c. Manajemen konflik

Manajemen konflik merupakan cara seseorang dalam mengelola konflik yang muncul dengan pasangan atau kejadian yang berpotensi menimbulkan konflik. Manajemen konflik dalam penelitian ini meliputi musyawarah, mengalah, tidak menyalahkan, meminta maaf, dan memecahkan masalah. Indikator dari manajemen konflik yaitu :

- 1). Mengalah
- 2). Meminta maaf
- 3). Memecahkan masalah

d. *Power sharing*

Power sharing adalah tingkat pembagian kekuasaan atau tanggung jawab dalam rumah tangga yang dilakukan oleh suami istri. Power sharing meliputi pembagian tanggung jawab, perilaku menjalankan peran, dan pengambilan keputusan bersama. Indikator dari *power sharing* yaitu :

- 1). Pembagian tanggung jawab
- 2). Menjalankan peran

## **D. Teori Belajar Sosial**

### **1. Pengertian Belajar Sosial (*Social Learning*)**

Pembelajaran sosial dapat melalui pengamatan dari perilaku manusia. Manusia cukup fleksibel dan mampu mempelajari banyak sikap, ketrampilan dan perilaku berdasarkan dari hasil pengamatan. Pengetahuan yang diperoleh melalui pengamatan dari tindakan seseorang akan membuat proses perkembangan kognitif dan sosial Bandura

Perkembangan kognitif dapat dipahami melalui adanya interaksi timbal balik yang berkelanjutan yang berpengaruh pada perilaku dan lingkungan. Pendekatan untuk menganalisis adanya pembentukan perilaku adanya faktor penyebab seperti keyakinan, harapan dan determinan eksternal (penghargaan dan hukuman) Feist and Feist (2009).

Bandura (dalam Feist and Feist, 2009) mengatakan bahwa perilaku baru dapat diperoleh melalui dua jenis pembelajaran utama yaitu pembelajaran observasional dan pembelajaran efektif. Pembelajaran observasional adalah pemodelan yang difasilitasi dengan mengamati aktivitas yang sesuai dengan kejadian untuk direpresentasi dalam memori, melakukan perilaku dan menjadi cukup termotivasi. Kedua yaitu pembelajaran aktif, orang tua memberikan perilaku kompleks melalui pengalaman langsung dengan memimikinkan dan mengevaluasi konsekuensi dari perilaku tersebut. Proses pembelajaran dapat membuat orang tua memiliki tingkat dalam mengontrol atas peristiwa yang terbentuk akan jalan hidup.

Perilaku anak yang kompleks dapat dipelajari saat orang tua memikirkan dan mengevaluasi konsekuensi perilaku seseorang. Konsekuensi respon mempunyai tiga fungsi. Pertama rangkaian respon dapat memberi tahu anak tentang dampak tindakan orang tua. Anak dapat menyimpan informasi dan menggunakannya sebagai panduan untuk bertindak masa depan. Kedua memotivasi perilaku antisipasif yang akan dihadapi oleh anak terhadap tindakan akan masa depan. Ketiga, konsekuensi tanggapan berfungsi untuk memperkuat perilaku. Penguatan terkadang tidak sadar dan akan otomatis pada pola perilaku yang kompleks dan difasilitasi oleh intervensi kognitif. Bandura berpendapat bahwa pembelajaran terjadi jauh lebih efisien pada anak secara kognitif dan terlibat dalam situasi belajar akan memahami perilaku (Feist and Feist, 2002).

## 2. Proses Pembelajaran Observasional

Bandura (dalam Feist and Feist 2002) mengenali empat proses yang mengatur perhatian belajar observasi, representasi, produksi perilaku dan motivasi.

### *a. Attention* (perhatian)

Sebelum meniru anak akan memperhatikan. Anak akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk berasosiasi dengan orang tua, dan orang tua kemungkinan besar akan hadir untuk anak. Selain dari orang tua, anak dapat meniru dengan model melalui pengamatan televisi. Saat perilaku dari tokoh televisi dapat mempengaruhi maka anak akan merasa bahwa contoh tersebut merupakan perilaku penting atau berharga.

### *b. Representation* (representasi)

Representasi bertujuan agar pengamatan yang dilihat anak dapat mengarah pada pola respon yang baru. Pola respon yang baru merupakan suatu simbolis yang muncul dari memori. Pada proses ini merupakan suatu proses yang sangat penting untuk anak agar ketrampilan verbal dapat berkembang. Ketrampilan verbal merupakan suatu proses berdasarkan dari pembelajaran observasi serta mengevaluasi perilaku yang diamati oleh anak dan setelah itu anak dapat memutuskan mana yang akan ditiru. Pada proses ini anak akan melihat perilaku yang dicontoh dengan metode berulang-ulang agar anak dapat diberi kesempatan untuk mencoba.

### *c. Behavioral Production* (pembentukan perilaku)

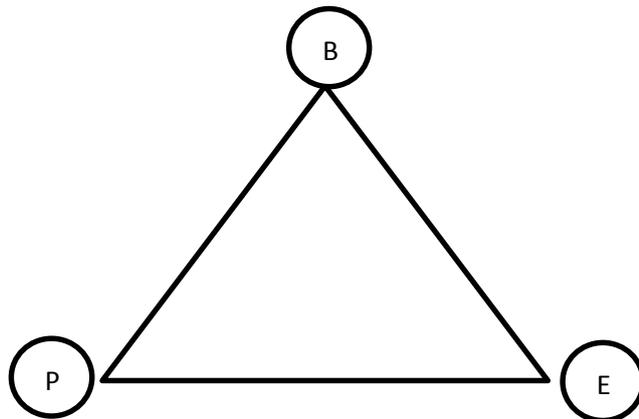
Pembentukan perilaku dapat terbentuk setelah anak melihat sebuah model dan ditangkap, diamati. Model perilaku yang ditangkap oleh anak dalam kognitif muncul pertanyaan-pertanyaan. Anak akan bertanya tentang bagaimana bisa melakukan perilaku tersebut, secara simbolis anak akan mendengarkan tanggapan dan mencoba untuk meniru perilaku tersebut.

*d. Motivation (motivasi)*

Motivasi pembelajaran observasi paling efektif untuk anak dan melakukan model perilaku. Pembelajaran observasi dapat dilihat melalui perhatian dan perwakilan mengarah pada pembelajaran yang difasilitasi oleh motivasi agar anak dapat menerapkan perilaku secara spesifik.

### **3. Peran Triadik**

Feist & Feist (2009) Perilaku adalah fungsi dari lingkungan, ketika lingkungan berubah maka perilaku pada diri individu berubah. Pentingnya sifat atau disposisi personal dalam membentuk perilaku. Faktor-faktor kepribadian berinteraksi dengan kondisi-kondisi lingkungan untuk menghasilkan perilaku. Fungsi fisiologis bekerja dalam bentuk penyebab resiprok triadik, dimana suatu tindakan manusia merupakan dari hasil interaksi antara tiga variabel yaitu; lingkungan, perilaku dan pribadi. Hubungan ketiga variabel digambar sebagai berikut:



**Gambar 3.1** bagan *Receproal Triadic* kognisi sosial Bandura

Produksi perilaku terkait dengan hubungan segitiga bagan tersebut. Lingkungan (L), perilaku (P), dan Kepribadian (K) sebagaimana tergambar pada gambar 3.1. Menurut penjelasan model *triadic* perilaku anak akan terbentuk melalui lingkungan dimana lingkungan merupakan suatu interaksi timbal balik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari ( $L \rightleftarrows P$ ). Kemudian perilaku anak muncul dan dirasakan akibatnya oleh lingkungan ( $P \rightleftarrows L$ ). Dalam melakukan tindakan anak memiliki motif dan model dalam berperilaku ( $K \rightleftarrows P$ ). Serta anak dapat merasakan apa yang dirasakan dari dampak perilaku kepada masa depan ( $K \rightleftarrows P$ ).

#### **E. Hubungan antara Parenting Practices dengan Regulasi Emosi**

Regulasi emosi merupakan suatu hal yang sangat mempengaruhi dengan perkembangan emosi pada remaja. Regulasi emosi merupakan bentuk kemampuan dalam diri individu untuk dapat mengatur, mengontrol emosi. Menurut Santrock (2007) kemampuan untuk mengontrol emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan emosi dalam masa remaja ini.

Masa remaja merupakan masa yang memiliki emosional yang meledak-ledak dalam menghadapi situasi yang terjadi pada lingkungan. Remaja seringkali mengungkapkan emosinya ketika marah dengan cara menggerutu, berdiam diri, mengurung diri dalam kamar, sampai kekerasan atau bahkan merugikan orang lain.

Regulasi emosi pada remaja dapat terbentuk dari lingkungan keluarga, dimana keluarga merupakan lingkungan pertama dalam membentuk dan mengembangkan emosi pada anak. keluarga, terutama orang tua mempunyai peran penting agar anak dapat mengregulasi emosi. orang tua sebagai pendidik utama bagi anak dalam lingkungan keluarga. Pendidikan ini berdampak pada perkembangan emosi anak selama masa remaja Santrock, (2007).

kedekatan orang tua dapat membuat anak menjadi nyaman dan orang tua juga dengan mudah dapat memberikan pengarahan, pemasukan, memberikan contoh agar anak dapat meniru, serta mempelajarinya. Orang tua yang dapat memberikan rasa aman kepada anak melalui pembeajaran yang diberikan maka anak akan mampu mengungkapkan emosi secara tepat. Gottman et al (1996) perilaku pengasuhan orang tua kepada anak, membuat anak menjadi bisa mengontrol emosi atau meregulasi emosi. Kemampuan anak dalam meregulasi emosi berdasarkan dari temperamen emosi orang tua dalam memberikan praktik pengasuhan. Hasil akhir yang didapatkan anak dari pengasuhan orang tua, anak mendapatkan alat untuk belajar cara untuk mengatur emosi dalam menghadapi situasi.

Berdasarkan penelitian Chang et al (2003) pengasuhan ibu yang keras dapat membuat anak mampu mengelola atau meregulasi emosi. Berbeda dengan ayah, pengasuhan keras yang dilakukan ayah akan membuat anak semakin agresif. Pengasuhan keras pada ibu memiliki efek pada emosional anak, sedangkan untuk pengasuhan ayah memiliki efek perilaku kasar yang lebih kuat daripada efek emosional pada anak.

Orang tua yang memberikan praktik pengasuhan dengan cara melakukan pendekatan, memberikan respon yang lebih sehingga anak dapat merasa bahwa individu merasan disayangi, dikasihi, dan dilindungi. Respon yang baik membuat orang tua memberikan gambaran pendidikan tentang bagaimana agar individu dapat mengatur emosinya. Menurut Brook (dalam Surya, 2015) orang tua melakukan investasi dan komitmen abadi pada seluruh periode perkembangan yang panjang untuk kehidupan anak.

Orang tua dapat memberikan pengajaran secara langsung kepada anak melalui sikap dan pendekatan secara emosional. Orang tua memberikan praktik secara langsung dalam mendidik anak dapat membentuk perilaku baik. Pengajaran secara langsung merupakan suatu bentuk orang tua memperdulikan anaknya terhadap perkembangan dalam masa depan. Cara pengajaran secara langsung seperti memberikan bimbingan dengan membagikan informasi tentang pengalaman-pengalaman sehingga dapat menemukan strategi untuk dapat memecahkan masalah. Hal ini didukung oleh Bornstein (2008) Orang tua memiliki peran yang penting dalam pemberian informasi, bimbingan, pengajaran secara langsung, serta ketrampilan mencari strategi yang sesuai dalam

pemecahan masalah. Keterlibatan orang tua dalam memberikan saran secara umum akan memberikan waktu terhadap anak.

#### **F. Hubungan antara Kualitas Perkawinan dengan Regulasi Emosi**

Bandura (dalam Feist and Feist, 2009) perilaku anak dapat diperoleh melalui pembelajaran observasi dan pembelajaran efektif. Pembelajaran observasional yang didapatkan anak melalui pengamatan dari model yang difasilitasi dengan mengamati aktivitas yang didapatkan dari orang tua. Fasilitas yang dimodeli orang tua ditangkap anak lalu direspon dalam memori sehingga muncul perilaku mana yang ditiru. Selain itu, perilaku yang dilakukan orang tua menjadikan anak termotivasi untuk menampilkan perilaku baik. Orang tua yang memfasilitasi anak dengan model perilaku yang baik membuktikan kualitas perkawinan orang tua.

Kualitas perkawinan orang tua merupakan suatu dasar untuk anak dalam perkembangan emosi. Orang tua merupakan pendidik yang utama dalam lingkungan keluarga untuk anak. Kualitas perkawinan yang dibangun dengan baik oleh orang tua akan berdampak pada anak, dalam mengelola emosi. Perilaku orang tua dalam hubungan perkawinan yang baik maka anak akan merasa bahagia. Kualitas perkawinan yang baik orang tua dapat memberikan pengasuhan kepada anak dalam mengembangkan kemampuan mengatur emosi yang sesuai dilingkungannya.

Kualitas perkawinan orang tua yang baik, yaitu orang tua yang bisa menjaga hubungan dengan baik. Menjaga hubungan perkawinan yang baik,

dibuktikan melalui keterbukaan antara suami istri, saling menghargai, saling bertanggung jawab sehingga ketika suami istri menghadapi masalah, suami istri tersebut mampu mengontrol emosinya dalam mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapinya. Emosi yang terkontrol dari ayah dan ibu dalam mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi akan terlihat sebagai contoh baik untuk diikuti oleh anak. Pengontrolan adalah dasar dalam pengasuhan orang tua terhadap anak.

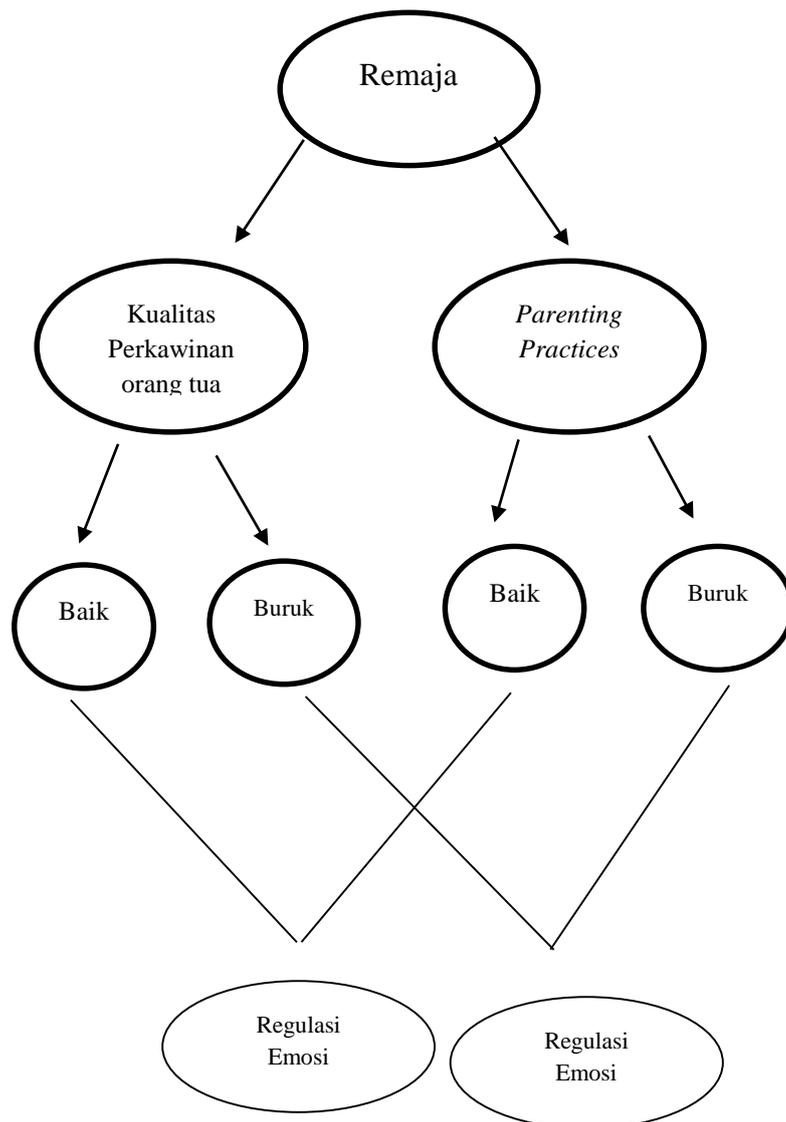
Selain itu, dari cara pengasuhan perilaku yang dilakukan sehari-hari oleh ibu dan ayah juga akan ditiru oleh anak. Ibu dan ayah yang dapat memberikan contoh dengan perilaku baik maka anak meniru serta menerapkan apa yang diberikan oleh orang tua. Individu yang dapat menerapkan apa yang telah diberikan melalui praktik pengasuhan orang tua anak dapat mengembangkan serta mengelola emosi. Berdasarkan penelitian Morris (2007) regulasi emosi akan terbentuk ketika individu melihat hal-hal yang dilakukan oleh keluarga dalam keseharian, dan kemudian individu meniru dengan apa yang telah ditangkap melalui hasil pengamatan pada keluarga. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Davies & Cummings (1994) orang tua ketika mengalami konflik anak akan merasa tidak aman emosionalnya. Ketidak amanan emosional akan muncul distress psikologi. Distress psikologis akan membuat anak kesulitan untuk meregulasi emosi.

Kualitas perkawinan pada orang tua akan meningkat apabila orang tua dapat menjaga kehangatan hubungan, saling terbuka, saling memahami, saling menghargai, saling mendukung, dapat memecahkan masalah, dapat mengambil

keputusan akan akan meniru dengan apa yang dilihat dari perilaku orang tua. Anak yang meniru perilaku orang tua akan dapat mengontrol emosi atau meregulasi emosi (Hausebrauck & Fehr dalam Hayati, 2015).

### G. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka penelitian berikut ini, peneliti ingin meneliti mengenai regulasi emosi remaja.



### **A. Hipotesis**

Ada hubungan antara Kualitas Perkawinan Orang Tua dan *Parenting Practices* dengan Regulasi Emosi pada Remaja.