

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu berkembang dari suatu masa ke masa berikutnya. Fase perkembangan yang terjadi pada manusia memiliki 8 fase perkembangan. Fase perkembangan manusia dari masa bayi, fase masa awal kanak-kanak, fase akhir masa kanak-kanak, fase masa pubertas, fase masa remaja, fase masa dewasa dini, masuk ke fase usia madya, hingga fase usia lanjut. Kehidupan manusia terus berkembang dengan pertumbuhan yang selalu beriringan dan sejalan. Perkembangan terus terjadi dan tidak dapat dipisahkan pada setiap kehidupan manusia.

Menurut Hurlock, (2003) mengatakan perkembangan berarti serangkaian perubahan *progesif* yang terjadi sebagai akibat dari kematangan dan pengalaman. Perkembangan pada manusia yaitu perkembangan fisik dan kognitif. Perkembangan kognitif sendiri salah satunya adalah perkembangan emosi. Pendapat Sobur, (2011) perkembangan memiliki empat aspek yaitu aspek fisik-motorik, mental, emosi dan sosial. Aspek penting dari perkembangan yaitu perkembangan emosional.

Pemahaman emosi mencakup pengetahuan tentang bahasa emosi dan bagaimana menafsirkan komunikasi emosi verbal dan nonverbal serta kesadaran akan emosi seseorang. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Parrigon, (2015) bahwa emosi merupakan suatu keadaan pada diri organisme ataupun individu pada suatu waktu yang tertentu dengan adanya gradasi afektif mulai dari tingkatan yang lemah sampai pada tingkat yang kuat (mendalam), seperti tidak terlalu kecewa dan sangat kecewa.

Emosi pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relative singkat. Macam-macam emosi yang sering muncul seperti emosi sedih, emosi gembira, emosi kecewa, emosi benci, emosi cinta, emosi marah. Emosi yang muncul dapat mempengaruhi cara anak berfikir dan bertindak mengenai perasaan tersebut (Jahja, 2011). Ungkapan emosi lebih sering muncul terutama pada anak yang berada pada tahap remaja.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa peralihan ini sangat penting karena segala sesuatu yang terjadi di kehidupan individu dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Masa ini juga disebut masa pubertas, dimana individu yang berada pada masa remaja emosi individu naik turun atau mengalami guncangan emosi "*badai and storm*" yang dapat mempengaruhi perubahan fisik maupun emosional individu. Emosi individu seringkali meninggi, tidak terkendali, dan tampak irasional. Emosi individu

biasanya diekspresikan dengan cara beragam seperti bersuara keras, menggerutu, dan tidak mau bicara. (Hurlock, 2003).

Seiring berkembangnya zaman, individu yang berada pada masa remaja kurang dapat mengelola emosinya. Emosi remaja yang cenderung rendah disebut sebagai kemampuan meregulasi emosi. Pada masa remaja ini, individu sedang mengalami ketegangan emosi yang meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 2003). Permasalahan yang sering muncul dalam tahapan usia remaja, biasanya seputar masalah percintaan, perasaan iri atau tidak puas terhadap orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 16 remaja yang memiliki rentang usai 15-18 tahun sebagai berikut:

Table 1.1 Data Wawancara

No	Keterangan	Jumlah
1	Berdiam diri	3 anak
2	Berbicara keras	6 anak
3	Memukul	5 anak
4	Melukai diri sendiri	2 anak
Total		16 anak

Contoh kasus lain pada remaja usia 15-18 tahun yang terjadi di Surabaya, terdapat beberapa remaja geng motor yang tidak terima dan terjadi kekerasan sehingga terjadi pembunuhan (www.tribunnews.com). Kasus lain masih dalam pemberitaan tribunnews.com dikota Cigudeg, demi cinta seorang remaja duel

celurit dengan remaja lainnya (www.tribunnews.com). Kasus lain pada liputan6.com mengungkap video yang berdurasi 2 menit 12 detik yaitu tentang pengoyokan pada siswa SMP di kabupaten Cirebon (www.regional.liputan6.com). Kasus lain masih dalam pemberitaan di regionalliputan6.com masih mengulas tentang video remaja yang terbakar cemburu dan akhirnya menyiksa seorang sahabatnya (www.zitizen6.liputan6.com). Kasus lain juga didapatkan pada nasional.news.viva.co.id dikota pekanbaru mengungkap tentang karena pandangan sinis diwarnet akhirnya seorang remaja SMP dan SMK berduel dan pada akhirnya siswa SMP tewas (www.news.viva.co.id).

Kasus di atas merupakan bukti bahwa masih banyak remaja yang kurang dapat mengelola emosinya dengan baik atau bisa disebut dengan pengelolaan emosi cenderung rendah. Pengelolaan atau regulasi emosi yang rendah dapat berakibat pada perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Ungkapan emosi marah yang terjadi pada kasus di atas dikarenakan pada diri individu tidak bisa menahan atau mengelola emosinya. Suatu keadaan pada diri individu harus bisa menerima dengan cara bisa mengelola atau meregulasi emosi. Langkah awal untuk mencapai dan bisa mengelola emosi yaitu dengan kematangan emosi.

Menurut Hurlock, (2003) menyatakan bahwa petunjuk kematangan emosi merupakan dimana individu dapat menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum beraksi secara emosional, tidak lagi beraksi tanpa berfikir sebelumnya.

Remaja yang emosinya matang maka, dapat menunjukkan emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Kematangan emosi yang harus dicapai oleh remaja dengan belajar untuk memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Dengan begitu remaja dapat mengelola atau regulasi emosi dengan baik.

Gross, (2007) juga menjelaskan bahwa istilah *emotion regulation* atau regulasi emosi dapat diartikan dengan bagaimana emosi mengatur hal lainnya seperti pikiran, fisiologis, dan perilaku. Regulasi emosi mengacu pada proses yang bagaimana individu dapat mengekspresikan emosi tersebut. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik, akan mampu mengontrol dan mempertimbangkan tindakannya, mampu menyikapi permasalahan dengan baik dan tidak akan berpikir pendek terhadap stimulus yang diterimanya.

Regulasi emosi dapat dilakukan individu dengan lima cara yaitu *situation selection* bisa disebut dengan pemilihan situasi yaitu untuk menjauhkan atau mendekatkan dampaknya, *situation modification* bisa disebut dengan merubah situasi untuk menjadi tenang dan bijak, *attention deployment* yaitu suatu cara bagaimana individu dapat mengarahkan perhatiannya untuk mengatur emosinya atau memfokuskan perhatian dengan situasi yang dihadapi berbeda. *Cognitive change* yaitu cara seseorang untuk merubah dalam situasi yang bermasalah secara

signifikan baik dengan cara merubah berfikir atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutannya, *respon modulation* yaitu suatu cara upaya individu dapat melakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman serta tingkah laku dari emosi negative (Gross, 2001).

Nisfiannor dan Kartika, (2004) menjelaskan tentang beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain a). Hubungan orang tua dan anak dimana pada masa remaja menginginkan pengertian dari orang tua untuk bersifat simpatik, peka agar individu merasa sesuatu yang berharga untuk membicarakan, b). Usia dan jenis kelamin pada usia remaja jika seorang gadis dapat melupakan tentang emosi sedangkan laki-laki seringkali menggunakan latihan fisik untuk mengregulasi emosi, c). Hubungan interpersonal dan individual saling mempengaruhi karena pada setiap individu ketika ingin mencapai tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individual lainnya.

Berdasarkan Morris (2007) mengatakan bahwa konteks dalam keluarga mempunyai peran penting dalam regulasi emosi pada remaja. Terdapat tiga hal penting yang akan membuat remaja dapat mengregulasi emosi yaitu: a). Observasi: anak dapat belajar untuk regulasi emosi berdasarkan pengamatan dari tingkah laku orang tua dalam mensikapi emosi. b). *Parenting practices*: tentang bagaimana orang tua dapat memberikan perilaku atau perlakuan dalam mengasuh agar anak dapat mengregulasi emosi. c). *Emotional climate of the family* dimana dalam hal ini

regulasi emosi dapat terbentuk berdasarkan suasana emosi yang ada dalam keluarganya, yang sebagaimana tercermin dalam kualitas hubungan kelekatan, gaya penghasuhan, ekspresif keluarga dan kualitas emosional dalam kualitas perkawinan orang tua.

Kualitas perkawinan orang tua yang harmonis dapat memberikan contoh yang baik terhadap anak dan remaja dalam perkembangan emosional. Pendapat Allendorf & Ghimire, (2012) mengatakan bahwa kualitas perkawinan orang tua merupakan aspek penting dalam kehidupan keluarga yang membentuk kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini didukung oleh Bloom, Asher, & White (dalam Karney and Bradbury, 1995) mengatakan bahwa ketidakstabilan hubungan pernikahan akan memiliki konsekuensi yang buruk dalam kesejahteraan fisik dan emosional pasangan. Hal ini didukung pula oleh Morris, (2007) mengatakan bahwa di dalam keluarga mempunyai pengaruh untuk anak dan remaja karena dalam keluarga merupakan proses dua arah dalam model serta mendukung anak dan remaja untuk dapat mengregulasi emosi. Hubungan ibu dan ayah yang selalu harmonis atau tidak sering bertengkar serta dapat menyingkapi segala permasalahan yang terjadi dalam rumah tangganya akan memberikan contoh yang baik untuk remaja. Hal ini didukung oleh Morris, 2007 mengatakan bahwa konflik yang terjadi pada orang dewasa dalam arti orang tua merupakan suatu konteks penting bagi keluarga untuk memberikan contoh bagaimana cara agar dapat mengelola emosi.

Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi selain dari kualitas perkawinan orang tua juga melibatkan tentang bagaimana cara orang tua memberikan praktek pengasuhan kepada anak (*parenting practices*). *Parenting* adalah aktivitas yang dilakukan oleh kedua orang tua untuk membentuk perilaku anak (Kejerfors, 2007). Aktivitas praktik pengasuhan dengan kehangatan dan kepekaan orang tua terhadap anak, dapat membuat anak mengikuti saran yang diberikan oleh kedua orang tua. Hal ini didukung oleh Rumpf, (2016) mengatakan anak dapat mengikuti saran yang diberikan oleh kedua orang tua karena praktik pengasuhan yang diberikan kepada anak dengan nyaman sehingga anak tersebut dapat merasa hangat dan orang tua yang selalu memberikan perlindungan kepada anak. Praktik pengasuhan orang tua merupakan dimana anak akan mendapatkan cara pengasuhan yang akan membentuk pribadi anak yang menjadi baik dalam menghadapi suatu permasalahan.

Bronstein (dalam Antawati, 2010) mengatakan bahwa pengasuhan orang tua terdapat beberapa aspek yaitu: a). Nurturant caregiving dimana dalam aspek ini mengatakan bahwa orang tua memiliki tugas untuk menjaga anak dengan baik, dan agar orang tua dapat mencegah anak dari bahaya sakit. b). Material caregiving yaitu tentang bagaimana orang tua dapat mengawasi, mengorganisir, dan mengatur lingkungan fisik anak dari lingkungan rumah dan lingkungan sekitar. c). Social caregiving dalam hal ini perilaku orang tua dapat membangun keterkaitan

emosional dan mengatur interaksi timbal balik antara orang tua dengan anak. d). Didactic caregiving dalam ini mengatakan dalam beragam strategi orang tua yang diberikan orang tua terhadap anak dapat memberikan stimulasi pada anak dan anak dapat memahami serta mempelajari hal-hal yang terjadi di lingkungan sekitar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chang et al., (2009) mengatakan bahwa pengasuhan keras yang dilakukan oleh ibu dapat mempengaruhi regulasi emosi lebih kuat daripada ayah. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa dengan adanya penekanan pada emosionalitas negatif sebagai penyebab gangguan keluarga yang berpotensi dalam menyebabkan masalah dalam pengasuhan.

Parenting practices yang dilakukan kepada orang tua terhadap anak dapat membuat anak menjadi tumbuh dengan pribadi yang baik dan agar anak dapat mengregulasi emosi. Pemberian pembelajaran yang dilakukan oleh kedua orang tua dengan secara baik maka anak dapat meniru apa yang telah didapatkan dari pembelajaran orang tua. Pemberian pembelajaran yang dilakukan oleh orang tua merupakan hal yang mendidik anak, menjelaskan dan memberikan contoh terhadap anak. Orang tua menanamkan perilaku dalam mendidik anak dengan cara memberikan pembelajaran secara langsung agar anak dapat melihat, meniru, dan mengembangkannya.

Berdasarkan dari uraian-uraian fenomena yang terjadi diatas sebagai latar belakang penulisan ini, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas perkawinan orang tua dengan regulasi emosi pada remaja. Hal ini diteliti untuk mengetahui bahwa seberapa besar kualitas perkawinan orang tua dan *parenting practices* untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak usia remaja. Dengan demikian peneliti mengangkat judul Hubungan antara Kualitas Perkawinan Orang Tua dengan Regulasi Emosi pada Remaja.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas memberi dasar bagi peneliti untuk merumuskan latar belakang sebagai berikut : Hubungan antara Kualitas Perkawinan Orang Tua dan *Parenting Practices* dengan Regulasi Emosi pada Remaja.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang apakah terdapat Hubungan antara Kualitas Perkawinan Orang Tua dan *Parenting Practices* dengan Regulasi Emosi pada Remaja

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat berupa:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan psikologi perkembangan khususnya dalam mengelola emosi atau meregulasi emosi pada masa remaja. Disamping itu diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi penelitian yang hendak melakukan penelitian serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan agar remaja dapat berperilaku baik dan dapat mengontrol atau mengregulasi emosi.

b. Bagi Keluarga

Hasil dari penelitian ini diharapkan agar keluarga dapat mendukung remaja dengan memberikan contoh perilaku yang baik.