

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dari zaman dahulu hingga sekarang, peran yang diturunkan dari masyarakat sebagai penerus kehidupan bangsa telah dibebankan kepada kaum muda di usia belasan, dan konon semakin dicari. Tentu saja peran ini tidak datang secara alami, tetapi juga memiliki konsekuensi serius, seperti mempersiapkan remaja untuk berfungsi dalam kehidupan mereka. Yang dipermasalahkan sekarang adalah karakter remaja yang di negara kita masih menjadi sorotan masyarakat. Hal ini berfokus pada berbagai aspek kehidupan, salah satunya adalah regulasi emosi masa remaja, yang termasuk dalam judul wawancara, dialog dan pidato di berbagai media, media cetak dan elektronik. Selain media massa, tokoh masyarakat, pakar dan pemerhati sosial membahas isu karakter pemuda di berbagai forum seminar di tingkat lokal, nasional, dan internasional. Masalah terkait pemuda yang sering terjadi di masyarakat, seperti kekerasan remaja, seks bebas, vandalisme pelajar, dan tawuran antar pelajar, ramai diperbincangkan (Wahidin, 2017).

Masa remaja merupakan masa transisi yakni dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Seseorang pada masa remaja sangat berharap bisa menemukan jati diri mereka, mengembangkan potensi diri yang dimiliki, memperluas jaringan pertemanan dan lingkungan sosial serta mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Harapan tersebut tidak akan bisa terwujud dengan mudahnya karena terdapat banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan remaja, salah satunya perubahan fisik, emosi dan psikososial (Santrock, 2007). Perubahan emosi yang dialami oleh remaja pada umumnya mempunyai pengaruh besar dalam kehidupannya. Emosi remaja cenderung meledak-ledak sehingga dapat mempersulit individu remaja itu sendiri serta lingkungan sekitar remaja tersebut terutama orang tua, guru dan teman sebaya dalam memahami diri remaja. Remaja perlu suatu kemampuan dari dalam diri mereka untuk bisa mengelola emosi khususnya emosi negatif supaya bisa melewati masa remaja dengan baik.

Kemampuan yang dibutuhkan oleh remaja adalah kemampuan regulasi emosi (Tejena & Sukmayanti, 2018).

Menurut Gratz dan Roemer (dalam Tejena & Sukmayanti, 2018) mengartikan bahwa regulasi emosi sebagai bentuk konstruk multidimensional yang melibatkan kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, kemampuan untuk terlibat dalam sebuah perilaku yang bertujuan untuk mencegah perilaku impulsif ketika menghadapi emosi negatif, keluwesan dalam menggunakan strategi guna mengatur durasi respons emosi daripada meniadakan emosi tersebut sepenuhnya dan keinginan untuk menghadapi emosi negatif merupakan sebagian dari pengalaman hidup yang penuh makna.

Indikator dalam regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross & Thompson (dalam Azizah & Jannah, 2020) adalah mengendalikan emosi, baik positif maupun negatif, kemudian bisa mengatur emosi secara sadar, mudah dan otomatis, serta mengatasi situasi stres saat ini yang disebabkan oleh stresor. Kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan bagi para remaja. Umumnya remaja mempunyai keinginan untuk diterima oleh teman sebaya, dengan memiliki regulasi emosi yang baik, remaja dapat mengelola emosi negatif dan berperilaku dengan cara yang dapat diterima oleh teman sebayanya.

Hasil penelitian Morris (dalam Fitriani & Alsa, 2015) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan *center* daripada korelasi antara perilaku dengan emosi yang ada dikalangan remaja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nisfiannoor dan Kartika (2004) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya. Selain bermanfaat dalam hubungan dengan teman sebaya, regulasi emosi juga berkontribusi dalam kesehatan psikologis remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan juga putus asa sehingga dapat menghindari risiko terjadinya depresi pada remaja. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Betts, Gullone dan Allen (2009) yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik adalah salah satu faktor yang dapat mengurangi risiko depresi pada remaja.

Remaja dengan tingkat regulasi emosi yang rendah akan cenderung memiliki kontrol diri yang rendah, tidak konstruktif, agresif, dan rentan terhadap penolakan sosial (Agnes et al., 2016). Remaja dengan regulasi emosi yang kurang baik juga rentan mengalami depresi serta kemarahan yang mengarah pada kenakalan remaja (Santrock, 2007). Umumnya remaja dengan tingkat regulasi emosi yang rendah tidak mampu mengelola emosi positif, sehingga emosi negatif yang sedang dialami mendominasi diri mereka dan menghasilkan berbagai perilaku yang termasuk kedalam klasifikasi kenakalan pada remaja, sedangkan remaja dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi (Farkhaeni, 2011). Remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi juga akan cenderung melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya sehingga, remaja tidak akan menyalahkan dirinya sendiri ketika mengalami sesuatu yang kemungkinan tidak sesuai dengan kehendaknya karena individu remaja tersebut dapat menghargai dan juga menerima kemampuannya (Silaen & Dewi, 2015). Jadi menurut Faridh (2008) semakin tinggi tingkat regulasi emosi seorang remaja, maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja.

Berdasarkan penelitian Cahya (2018) fakta dilapangan menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja di Yogyakarta tergolong rendah. Studi kasus terdahulu yang dilakukan di SMA Negeri 5 Yogyakarta dengan cara wawancara dengan 10 orang siswa menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada remaja masih rendah, ditandai dengan sekitar 70% siswa masih belum bisa mengendalikan dirinya pada saat emosi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terlihat bahwa remaja khususnya siswa SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 memiliki regulasi emosi yang rendah dengan persentase 47,65% dari 149 siswa. Sehubungan dengan data tersebut maka diperoleh suatu statement bahwa meskipun remaja telah berada pada fase remaja akhir tetapi belum tentu dapat meregulasikan emosinya dengan baik (Fatimah, 2019)

Melihat kasus kenakalan remaja yang terdapat di Indonesia dapat disimpulkan bahwa belum semua remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Kenakalan remaja dapat berupa perilaku tawuran, penyalahgunaan narkoba, maupun tindakan kriminal. Berdasarkan survei

yang dilaksanakan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2015, tercatat sebanyak 921.695 orang remaja yang menggunakan narkoba yang notabennya masih berstatus pelajar dan mahasiswa (Anggriawan, 2014). Hal ini diperjelas oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Anoraga (2015) pada tahun 2014 Komisi Perlindungan Anak Indonesia menerima 2.737 kasus atau setara dengan 210 kasus setiap bulannya yang termasuk kasus kekerasan dengan pelaku anak-anak, termasuk tawuran antar siswa dan bullying yang naik hingga 10% dari tahun sebelumnya dan diprediksi akan meningkat pada tahun-tahun berikutnya (Tejena & Sukmayanti, 2018).

Terdapat beberapa kasus yang merupakan pendukung bahwa masih rendahnya regulasi emosi pada remaja di jenjang pendidikan SMP dan SMA di Indonesia. Pertama kasus perkelahian yang menyebabkan meninggalnya siswa SMP swasta di sidikalang, Sumut yang dilakukan oleh pelaku SO (14) hanya karena saling ejek (Merdeka.com, 2020). Berita terbaru yang dilansir oleh detiknews.com terjadi tawuran pelajar di Jalan Raya Jakarta-Bogor, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat tanggal 19 November 2022 dimana dari tawuran tersebut mengakibatkan satu pelajar SMK meninggal dunia akibat terkena senjata tajam (detiknews.com, 2022).

Sejalan dengan hal diatas, berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari seorang narasumber, bahwa terdapat masalah mengenai perkelahian antar siswa di SMP X yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada siswa di SMP X tersebut masih rendah. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian pada tempat tersebut.

Berbagai bentuk perilaku diatas merupakan bentuk dari dampak yang ditimbulkan akibat perubahan emosi yang tidak stabil di kalangan remaja, sehingga dapat menjadi pemicu kenakalan pada remaja yang menjadi tanda bahwa rendahnya regulasi emosi pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Purwadi dkk, (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki remaja sangat berpengaruh terhadap perilaku agresinya. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja merupakan salah satu faktor penting yang mampu mengontrol perilaku agresi (Kosanke, 2019).

Beberapa cara dapat dilakukan oleh remaja agar dapat meregulasi emosinya. Menurut Tugade dan Fredrickson (dalam Poegoeh & Hamida, 2016), regulasi emosi adalah faktor yang diperlukan untuk mencapai *coping* yang efektif. Terdapat dua cara dalam regulasi emosi yaitu pertama, *cognitive reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) yang merupakan bentuk pemikiran ulang mengenai emosi yang dirasakan. Strategi ini akan membuat remaja berpikir kembali tentang apakah akan mengeluarkan emosi yang dirasakan atau mengubah bentuk emosi tersebut di depan orang-orang sekitarnya. Strategi kedua adalah *expressive suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) yang merupakan bentuk penekanan respon emosi yang dirasakan oleh individu, individu akan menahan emosinya untuk tidak diekspresikan di depan orang banyak (Siswandi & Caninsti, 2021).

Brener dan Salovey (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017) mengungkapkan bahwa teman sebaya dapat menjadi sosok pengganti keluarga untuk mendiskusikan dan menceritakan tentang suatu hal. Teman sebaya dapat mendukung remaja untuk belajar meregulasi emosi dalam lingkup sepermainan. Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Putri dan Coralia (2019) memaparkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada siswa korban *bullying* dan ternyata dukungan sosial yang paling berpengaruh dalam penelitian ini adalah *belonging support*, dimana individu merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok serta adanya rasa kebersamaan.

Jackie Robinson (Papalia, 2008) juga mengungkapkan bahwasanya keberadaan teman sebaya sangatlah penting bagi kehidupan remaja, untuk itu remaja harus mendapatkan penerimaan dan dukungan yang baik dari teman sebayanya, penerimaan dan dukungan sosial yang baik dari teman sebaya tersebut merupakan hal yang dapat membantu pembentukan regulasi emosi yang positif (Suryani F, 2013).

Dari beberapa penelitian yang sudah dipaparkan di atas, terlihat bahwa dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari orang tua maupun teman sebaya memiliki hubungan dengan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan aspeknya memberikan sebuah pengaruh terhadap regulasi emosi khususnya dukungan sosial teman sebaya.

Dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan juga ditolong. House (dalam Fitri, 2013) membagi dukungan sosial kedalam empat macam diantaranya ialah dukungan emosional, yang berupa kehangatan, kasih sayang, dan perhatian. Dukungan penghargaan yang berupa penilaian positif kepada orang yang bersangkutan. Dukungan instrumental yang berupa pinjaman uang atau membantu suatu pekerjaan guna membantu individu serta dukungan informasi yang berupa nasihat, dan saran.

Melalui pemaparan masalah yang telah disebutkan, dapat dibuktikan bahwa pada masa remaja individu mengalami beberapa perubahan, salah satunya adalah perubahan emosi. Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan remaja. Emosi remaja yang cenderung berubah-ubah dan terkadang cenderung ekstrim, dari yang sebelumnya merasa amat senang, karena suatu hal yang kecil dan tidak seberapa tiba-tiba bisa berubah menjadi sangat sedih ketika sedang diikuti oleh emosi marah ataupun sedih yang sangat kuat. Besar kemungkinan remaja akan melakukan perbuatan yang tidak didahului oleh akal sehat. Untuk mengatasi masalah-masalah remaja yang disebabkan oleh perubahan emosi, dibutuhkan kemampuan untuk meregulasi emosi.

Menurut Brener & Salovey (dalam Siswandi & Caninsti, 2021) salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah dengan dukungan sosial teman sebaya. Dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar terutama dari teman sebaya diperkirakan dapat membantu remaja dalam meregulasi emosinya, sehingga permasalahan yang dialami oleh remaja dapat membuat remaja memiliki keyakinan terhadap diri sendiri, kemampuan untuk mengandalkan diri sendiri, dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Orang terdekat selain keluarga yang dapat memberikan dukungan sosial selanjutnya adalah teman sebaya karena individu merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok karena adanya kebersamaan (Siswandi & Caninsti, 2021).

Sejalan dengan perkembangan usia remaja yang sedang memperluas pertemanan dan lingkungan sosial, teman sebaya memiliki peran yang penting dalam kehidupan remaja, sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, namun penelitian mengenai regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya, belum banyak ditemukan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian yang dilakukan oleh Anastasia Cristie Silaen (2015) yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas berhasil menunjukkan bahwa nilai positif pada korelasi menunjukkan semakin tinggi regulasi yang dimiliki oleh siswa maka asertivitas yang dimiliki pun akan meningkat. Sebaliknya, siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah maka akan semakin rendah pula asertivitas yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Natassa R.Tejena (2018) yang berjudul Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang signifikan pada regulasi emosi setelah diberikan pelatihan mengenai meditasi dalam kurun waktu satu bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan meditasi tidak menunjukkan adanya perubahan pada regulasi emosi mereka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa meditasi dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Huria Dara Fatimah (2019) yang berjudul Hubungan Antara Sosialisasi Emosi dan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat 70% siswa masih belum bisa mengendalikan dirinya pada saat emosi. Dari hasil penelitian tersebut terlihat bahwa remaja khususnya siswa SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 memiliki regulasi emosi yang rendah dengan persentase 47,65% dari 149 siswa. Sehubungan dengan data tersebut maka diperoleh

suatu statement bahwa meskipun remaja telah berada pada fase remaja akhir tetapi belum tentu dapat meregulasikan emosinya dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Weldina Siswandi (2021) yang berjudul Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya hanya berperan sebesar 9,3% terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. Oleh sebab itu, terdapat 90,7% faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa perantau tahun pertama yang ada di Jakarta.

Berdasarkan latar belakang penelitian mengenai regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya, maka ditemukan fenomena kenakalan remaja akibat regulasi emosi yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin mengetahui adakah hubungan Regulasi Emosi Yang Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa di SMP X?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada siswa di SMP X.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih ilmiah, kemudian diharapkan dapat dipergunakan sebagai pijakan dan juga referensi pada bidang ilmu psikologi pada umumnya, dan pada khususnya psikologi pendidikan dan juga psikologi perkembangan mengenai hubungan regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada siswa di SMP X.

## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### *1.4.2.1 Bagi Tenaga Pendidik*

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberi masukan yang positif terhadap para guru di sekolah formal dengan memfasilitasi kegiatan yang dapat meningkatkan dukungan sosial teman sebaya antar siswa di sekolah sehingga, dapat mengetahui hubungan regulasi emosi ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada siswa di SMP X

### *1.4.2.2 Bagi Anak Didik*

Anak didik sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung dengan aktif mengikuti kegiatan yang difasilitasi oleh sekolah agar dapat meningkatkan dukungan sosial teman sebaya sehingga anak dapat tertarik mempelajari pentingnya meregulasi emosi karena adanya dukungan dari teman sebaya.

