

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja banyak dipenuhi dengan lika-liku tantangan kehidupan, pada masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang cukup sulit dilalui karena para remaja dihadapkan pada proses pencarian jati diri, selain itu mereka mengalami konflik suasana hati yang mudah berubah-ubah. Sejalan yang dinyatakan Erikson (dalam Santrock, 2016) menemukan identitas diri, menentukan tujuan hidup yang akan dicapai dan ingin jadi apa dimasa depan merupakan sebuah tugas setiap individu pada masa remaja. Menurut Santrock (2013) dalam masa remaja, emosi tidak stabil sehingga perilakunya dipengaruhi emosi disebut juga sebagai masa penuh badai karena mereka menghadapi goncangan dan tekanan penuh dengan perubahan suasana hati. Menurut Santrock (2003) masa remaja juga disebut sebagai masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, sehingga terjadi banyak perubahan fisik dan perubahan psikis.

Perubahan fisik yang dialami para remaja mencakup masa pubertas, seksualitas remaja dan otak. Pada masa pubertas, fisik para remaja berubah sangat cepat, perubahan tersebut termasuk perubahan hormonal, tinggi dan berat badan tubuh. Perubahan hormonal berpengaruh pada seksualitas remaja dalam hal ini mereka mengeksplorasi fantasi seksual yang mengindikasikan arah orientasi seksual mereka misalnya orientasi seksual mereka mengarah pada tertarik dengan jenis kelamin yang sama atau yang berbeda (Santrock, 2013). Pada otak remaja terjadi perkembangan struktur yang sangat signifikan terutama untuk hal penalaran, pengambilan keputusan dan kendali diri meskipun demikian bagian otak *amygdala* yang merupakan tempat emosi seperti perasaan marah, sedih, takut, bahagia berkembang lebih awal. Sejalan dengan pernyataan Papalia dan Feldman (2014) masa remaja berada dikondisi naik turunnya emosi, sehingga mereka

lebih banyak menggunakan bagian otak *amygdala* yang melibatkan reaksi emosional dan mengandalkan insting untuk bertindak.

Perubahan psikis yang dialami para remaja berkaitan dengan perubahan kondisi kejiwaan mereka. Menurut Widyastuti, dkk (2009) perubahan psikis pada remaja adalah perubahan emosi mencakup pada kondisi mudah menangis, cemas, perasaan menjadi lebih *sensitive*, *mood* mudah berubah sehingga bisa tertawa tanpa alasan yang jelas. Kemudian pada perubahan emosi ini para remaja mudah mendapat ransangan dari luar atau lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan perkelahian, mencari perhatian dari orang lain dan tidak memikirkan dampak dari tindakannya tersebut. Perubahan emosi dapat menimbulkan ketidakpatuhan terhadap orang tua, mereka cenderung memilih pergi bersama temannya sehingga akan jarang berdiam diri di rumah. Widyastuti, dkk (2009) menambahkan terdapat juga perkembangan intelegensi pada perkembangan psikologi, perkembangan intelegensi membuat para remaja cenderung mengembangkan pola berpikir abstrak, mengemukakan pendapat berbentuk kritik, ingin mengetahui hal-hal baru sehingga mereka memunculkan perilaku yang beresiko.

Masa remaja dibagi menjadi 3 yaitu, remaja awal, remaja tengah, remaja akhir. Menurut Santrock (2007) remaja akhir mempunyai rentang usia 17 tahun sampai 21 tahun. Selain perubahan fisik dan psikis, tak luput juga perubahan sosial menjadi ciri-ciri remaja akhir. Para remaja perlu beradaptasi dengan hubungan romantis dan orang dewasa selain orang tua. Teman sebaya juga memberikan pengaruh terhadap remaja akhir dalam pergaulan. Lalu menurut Azizah (2013) mulai muncul minat karir, giat belajar pada perguruan tinggi agar mencapai prestasi, menciptakan identitas diri serta meningkatkan kesadaran diri adalah hal-hal yang membuat para remaja akhir senang. Hal lainnya yang membuat para remaja akhir senang menurut Santrock (2016) berasal dari kebutuhan kasih sayang terpenuhi (kasih sayang dari orang tua maupun pasangan) dan diterima pada lingkungan tempat para

remaja akhir berada (diterima oleh teman sebaya maupun orang dewasa).

Terdapat kasus-kasus yang bisa dijadikan acuan berkaitan dengan perubahan fisik, psikis dan sosial para remaja akhir, dapat dikatakan perubahan ini menjadi penyebab kondisi emosi mereka belum stabil sehingga memicu perilaku kurang bijaksana. Dilansir dari portal berita KapanLagi.com, menurut Rahman (2023) baru-baru ini Indonesia dihebohkan dengan kasus penganiayaan brutal yang menyebabkan korban mengalami koma, kasus tersebut menjadi perhatian publik karena pelaku merupakan anak dari mantan pejabat Indonesia yang masih berumur 20 tahun. Kemudian terdapat kasus yang dilansir dari portal berita Merdeka.com, menurut Enriko (2023) kasus penganiayaan dilakukan oleh remaja berusia 20 tahun, pelaku menikam korban yang merupakan seorang PSK yang berusia 17 tahun, pelaku menikam korban sebanyak tiga kali, dibagian lengan kiri, pinggang kiri belakang dan jari kelingking. Penganiayaan ini dipicu karena pelaku tersulut emosi lantaran korban tidak mau bersetubuh tanpa menggunakan kondom.

Kasus lain, dilansir dari portal berita Jabarekspres.com, menurut Kamal (2023) seorang penjual ayam goreng dibunuh oleh dua remaja, berumur 21 dan 15 tahun, mereka memukul kepala korban menggunakan tabung gas LPG 3 Kg sebanyak 10 kali. Terungkap bahwa, dua pelaku pembunuhan ini adalah karyawan korban, mereka membunuh karena sakit hati dan dendam dengan korban, mereka kerap kali ditegur korban dan merasa tidak mendapat gaji yang tidak sesuai, padahal baru 5 hari menjadi karyawan korban. Kasus selanjutnya dilansir dari portal berita Rejabar, menurut Yulianto (2023) remaja berusia 17 tahun ditangkap oleh polisi karena menjadi anggota geng motor dan sering kali melakukan tawuran dengan geng motor yang benderanya berbeda dari miliknya. Anggota geng motor yang berhasil ditangkap mengakui alasan dia bergabung ke geng motor karena lingkungan disekitarnya sangat mendukung untuk melakukan hal itu.

Adapun kasus dilansir dari portal berita SuaraJakarta, menurut Nurmansyah (2022) dua remaja berusia 17 tahun hendak tawuran karena terdapat dua senjata tajam dimotor mereka, polisi segera menangkap dua remaja tersebut, lalu saat mereka menjalani cek urine, keduanya positif memakai narkoba jenis ganja.

Berdasarkan berita yang ada tampak bahwa para remaja memiliki permasalahan dalam mengelola emosinya. Emosi para remaja itu cepat tersulut dipengaruhi keadaan dan lingkungan sehingga menimbulkan perilaku menyerang, menganiaya sampai membunuh, lalu para remaja berusia 17 tahun membawa senjata tajam berniat tawuran ternyata dibawah pengaruh narkoba, serta remaja 17 tahun lainnya bergabung menjadi anggota geng motor untuk melukai orang lain karena dia hidup di lingkungan yang banyak bergabung dengan geng motor. Perilaku agresif tersebut mereka lakukan tanpa mempertimbangkan dampak yang akan timbul serta para remaja belum bisa membuat keputusan dengan pertimbangan matang. Sesuai yang dikatakan Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) pengelolaan emosi rendah berakibat pada remaja tidak memikirkan konsekuensi dari keputusan yang diambilnya lalu berdampak pada pengambilan keputusan yang tidak tepat. Kemudian, menurut Fauzi dan Sari (2018) remaja tidak mampu mengelola dorongan hatinya dan belum bisa bertahan dengan rasa frustrasi yang dirasakan cenderung bersikap agresif, mereka hanya mampu memikirkan cara untuk melampiaskan perasaan marah dan kesalnya sehingga emosi tersebut melumpuhkan kemampuan berpikir dengan kata lain para remaja tidak bisa berpikir jernih untuk bertindak.

Hal ini didukung berdasarkan data yang diungkapkan Kapolda Metro Jaya Irjen Pol Fadil Imran, selama 2022 tercatat 323 kasus kenakalan remaja di Jakarta Selatan. Selanjutnya, data yang berasal dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013 angka perilaku agresif remaja di Indonesia sebesar 6325 kasus, tahun 2014 sebesar 7007 kasus dan tahun 2015 sebesar 7762 kasus. Sedangkan pada tahun 2016 sebesar 8597,97 kasus, dan tahun 2017 sebesar 9523.97 kasus, artinya dari

tahun 2013 – 2017 mengalami kenaikan sebanyak 10,7%. Kasus tersebut terdiri dari berbagai kasus perilaku agresif remaja diantaranya, tawuran, pembunuhan, pemerkosaan dan penyiksaan. Adapun tahun 2018 sebanyak 10549,70 kasus, tahun 2019 mencapai 11685,90 kasus dan tahun 2020 mencapai 12944,47 kasus. Mengalami kenaikan tiap tahunnya sebesar 10,7% (Sub Direktorat Statistik Politik dan Keamanan, 2017). Data-data tersebut memperlihatkan bahwa tidak semua remaja memiliki pengelolaan emosi yang baik karena masih terdapat kenaikan kasus perilaku agresi remaja setiap tahunnya di Indonesia. Perilaku agresi remaja banyak terjadi terutama di perkotaan, menurut data, ada lebih dari 300 kasus kenakalan remaja hanya terjadi di Jakarta Selatan saja pada tahun 2022, belum ditambah dengan wilayah Jakarta lain. Terdapat ciri-ciri yang menyebabkan perilaku agresi marak dilakukan remaja perkotaan seperti Jakarta, yaitu agama para remaja kurang kuat, angka kriminalitas di kota tinggi, jarang berinteraksi dengan teman sebaya, hubungan tidak erat individu satu dengan individu lain (Orang tua maupun orang lain disekitar mereka).

Pada masa remaja akhir mengalami banyak perubahan dalam dirinya, emosinya masih belum stabil, kemudian harus dihadapkan pada lingkungan kota yang tidak kondusif. Kondisi ini yang membuat para remaja melampiaskan emosinya melalui kekerasan tanpa memperdulikan situasi, merugikan diri sendiri dan orang lain, menunjukkan bahwa masih kurangnya regulasi emosi pada remaja akhir di kota seperti Jakarta. Gross (2014) menyatakan, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya melalui berbagai strategi agar tampak pada tindakan yang dilakukan dan mengekspresikan emosinya sesuai dengan situasi. Gross (2014) menambahkan, regulasi emosi merupakan proses individu dalam membentuk emosi yang dimiliki dan menemukan solusi atas ekspresi emosinya. Jadi, regulasi emosi diperlukan para remaja bertujuan membantu mereka agar bisa mengetahui emosi yang sedang dirasakannya dan mengerti cara mengatasi emosi tersebut secara wajar.

Para remaja dapat mempelajari emosi mereka sendiri agar mengurangi hingga menghilangkan perilaku agresif dengan cara memahami dan menerima emosi yang mereka rasakan, sehingga bisa menjadi pengalaman untuk mengevaluasi setiap perilakunya. Menurut Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) regulasi emosi melibatkan proses perubahan rangsangan pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu sehingga mudah menyesuaikan diri dengan keadaan. Proses perubahan rangsangan ini dianggap mengurangi permasalahan terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya. Tetapi dalam praktek mengelola emosi seringkali para remaja belum berhasil menerapkan cara agar perilaku mereka tidak mengikuti emosi negatifnya, mereka belum tau cara mengekspresikan emosinya, mengakibatkan semakin menumpuk emosi negatif akan timbul kefrustasian yang berujung pada tindakan agresi seperti menyerang, menganiaya hingga membunuh. Sesuai dengan pernyataan Duffy (2012) rendahnya kemampuan untuk memahami perasaan dan kurang mampu memahami cara mengekspresikan marah yang dapat diterima secara norma sosial disebut sebagai kebutaan emosi. Bahkan sebagian remaja tidak mengungkapkan emosinya, hal ini diperkuat dengan pernyataan Alberti dan Emmons (2017) seseorang yang tidak mengekspresikan diri dan membiarkan bahkan menghalangi munculnya perasaan pada diri sendiri akan memiliki regulasi emosi yang rendah.

Jika para remaja tidak mempunyai regulasi emosi yang baik akan berdampak semakin parahnya emosi negatif dan mereka akan berada di kondisi mudah marah, sedih tanpa sebab, dapat mengalami stress bahkan bisa ke tahap lebih serius yaitu depresi. Kondisi ini didukung melalui survei yang dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), survei ini disebar ke lebih dari 3.200 anak SD sampai SMA pada tahun 2020. Hasil dari survei tersebut, sebanyak 13% (3.200) responden mengalami gejala depresi ringan hingga depresi berat. Sebanyak 93% gejala depresi tersebut dialami anak pada rentang usia 14-18 tahun, sementara 7%

lainnya gejala depresi tersebut dialami anak pada rentang usia 10-13 tahun. Dari data yang tertera terlihat bahwa regulasi emosi penting dimiliki oleh para remaja untuk menjaga diri dari gangguan psikologis selain itu agar bisa mengatasi reaksi yang muncul dari emosi negatif. Sesuai pernyataan Tejena dan Sukmayanti (2018) jika remaja memiliki regulasi emosi yang baik maka dapat menghindari risiko terjadinya depresi karena mereka bisa mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa pada dirinya.

Regulasi emosi termasuk dalam kemampuan yang perlu dimiliki oleh setiap kalangan usia, terutama di usia remaja akhir. Regulasi emosi tidak muncul dengan sendirinya melainkan terbentuk melalui beberapa faktor yang mempengaruhi. Beberapa faktor tersebut dapat membantu remaja untuk melatih regulasi emosinya. Menurut Gross (2008) regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor temperamen anak, sistem saraf dan fisiologis berkaitan dengan proses pengaturan emosi, pengasuhan, hubungan kelekatan. Kemudian Moriss, dkk (2007) menyatakan orang tua memiliki peran untuk meregulasi emosi anaknya, peran tersebut meliputi orang tua sebagai figure model, orang tua sebagai pendidik regulasi emosi, orang tua sebagai pencipta iklim emosional didalam keluarga. Menurut Moriss, dkk (2007) iklim emosional keluarga dapat dibentuk melalui gaya pengasuhan yang diterapkan, kelekatan hubungan antara orangtua anak, kebebasan yang diterapkan bagi anaknya untuk mengekspresikan emosinya keharmonisan keluarga. Regulasi emosi dapat dikembangkan melalui diri sendiri dibantu oleh orang tua, maka dari itu kelekatan menjadi faktor penting dalam munculnya regulasi emosi. Menurut teori kelekatan Bowlby (dalam Pawulan, dkk 2018) hubungan kelekatan orang tua dengan anak mempengaruhi regulasi emosi anak sehingga bisa menyesuaikan dirinya dengan norma yang berlaku dan lingkungannya.

Kelekatan orang tua ialah ikatan batin yang erat melibatkan emosi, terjalin antara anak dan orang tua, sudah terjalin pada saat anak masih didalam kandungan, sehingga bersifat lengket dan kekal sepanjang

hidup, menjadikan ikatan ini sangat berkesan (Papalia & Feldman, 2013). Kelekatan orang tua juga dapat meredam perilaku agresif anak, didukung dengan pernyataan Santrock (2007) seorang remaja memiliki kemungkinan kecil untuk memunculkan perilaku bermasalah karena memiliki kelekatan yang aman dengan orang tua. Kemudian, menurut Putri (2013) jika orang tua dapat menjalin komunikasi yang baik, remaja mampu meregulasi emosinya lebih baik dalam situasi tertekan.

Teori regulasi emosi dan kelekatan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Amira dan Mastuti (2021) menunjukkan adanya korelasi positif dan negatif antara *parent attachment* dengan regulasi emosi pada remaja, uji korelasi diperoleh variabel *parent attachment* dengan regulasi emosi *cognitive reappraisal* menyatakan bahwa semakin tinggi *parent attachment*, maka semakin tinggi *cognitive reappraisal*. Sementara, uji korelasi variabel *parent attachment* dengan regulasi emosi *expressive suppression* menyatakan bahwa semakin tinggi *parent attachment* maka semakin rendah *expressive suppression*. Dalam penelitian Larasati dan Desiningrum (2017) menunjukkan terdapat hubungan positif antara kelekatan aman pada ibu dan regulasi emosi siswa SMA, dapat diartikan semakin tinggi kelekatan aman dengan ibu maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki siswa SMA, maka sebaliknya semakin rendah kelekatan aman dengan ibu maka semakin rendah regulasi emosi siswa SMA.

Hasil penelitian lain dilakukan oleh Nabilah dan Hadiyati (2022) menunjukkan kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja memiliki hubungan positif serta signifikan, dapat diartikan semakin tinggi tingkat kelekatan pada ibu maka semakin tinggi pula regulasi emosi pada siswa SMA dan berlaku pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kelekatan pada ibu maka semakin rendah pula regulasi emosi pada siswa SMA. Hasil penelitian dari Chahya (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif *secure attachment* terhadap regulasi emosi pada siswa, artinya *secure attachment* yang tinggi akan mempengaruhi regulasi emosi siswa menjadi tinggi. *Secure attachment* yang rendah akan

mempengaruhi regulasi emosi siswa menjadi rendah. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ananda dan Satwika (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan orang tua dengan kecerdasan emosional pada remaja, artinya apabila kelekatan orang tua meningkat, maka kecerdasan emosional akan meningkat. Sedangkan apabila kelekatan orang tua menurun, maka kecerdasan emosional akan menurun.

Dapat diambil kesimpulan dari keseluruhan pemaparan, orang tua dapat berperan aktif untuk meregulasi emosi anaknya, terutama untuk anak yang berada pada usia remaja akhir karena dimasa ini para remaja mengalami perubahan drastis pada dirinya, kondisi emosi tidak stabil, lingkungan perkotaan yang tidak aman, membuat para remaja akhir rentan mengalami stress kemudian berperilaku buruk untuk menyalurkan emosi negatifnya. Orang tua menjadi tempat paling pertama untuk mengajarkan cara mengelola emosi dengan cara membangun komunikasi yang baik sehingga kelekatan antara orang tua dan anak tetap terjaga serta regulasi emosi para remaja semakin meningkat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kelekatan orang tua sebagai prediktor regulasi emosi pada remaja akhir di Jakarta.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan pada latar belakang tampak pada fenomena remaja mengalami masa badai dan stress dikarenakan mereka mengalami ketidakstabilan emosi sehingga remaja masih kurang dalam meregulasi emosinya, kondisi ini menimbulkan perilaku yang tidak memperdulikan konsekuensi, untuk mengatasi hal tersebut, kelekatan orang tua sangat diperlukan. Kelekatan dapat dibentuk dengan cara memberikan perhatian, cinta dan kasih sayang sehingga orang tua menjadi tempat yang aman dan nyaman untuk

remaja agar menyalurkan emosinya. Seperti halnya penelitian sebelumnya dilakukan oleh Natalia dan Lestari (2015) membuktikan kelekatan aman pada orang tua dapat menentukan kematangan emosi remaja. Penelitian lain dilakukan Thohar (2018) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh sebesar 15,4% terhadap agresivitas, sehingga regulasi emosi bisa menjadi variabel prediktor pengaruh terhadap agresivitas.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Pawulan, dkk (2018) menunjukkan kualitas kelekatan orang tua yang baik akan membuat remaja berhasil dalam meregulasi emosinya. Kemudian penelitian dilakukan oleh Widyaswara, dkk (2022) membuktikan adanya pengaruh peran dan control perilaku dari ibu dapat membantu remaja untuk belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan Agustin, dkk (2022) hasil penelitian ini adalah kelekatan orang tua berpengaruh 5,91% terhadap agresi sedangkan kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 20,77% terhadap agresi, sehingga kontrol diri berpengaruh lebih besar terhadap agresi.

Pada penelitian Natalia dan Lestari (2015) menunjukkan rendahnya kematangan emosi remaja menjadi faktor timbulnya kejahatan remaja, namun tingginya kelekatan aman orang tua akan meningkatkan kematangan emosi. Lalu pada penelitian Thohar (2018) narapidana pada remaja mengalami ketidaknyamanan karena penghuni lapas memenuhi kapasitas bangunan lapas, hubungan sosial terhambat, merasakan stress dan kesepian, kondisi ini menimbulkan perilaku agresif yang menyerang narapidana lain, maka dari itu penting untuk memiliki regulasi emosi. Selanjutnya Pawulan, dkk (2018), terdapat kesenjangan hasil pra-penelitian dengan teori, hasil pra-penelitian pada penelitian ini menunjukkan kelekatan orang tua tinggi tetapi regulasi emosi remaja rendah, sedangkan pada teori penelitian ini yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Pawulan dkk, 2018) regulasi emosi tinggi karena kualitas kelekatan orang tua juga tinggi. Hasil penelitian Widyaswara, dkk (2022) menunjukkan regulasi emosi

dipengaruhi paling besar dengan dimensi *roles* (peran) dan *behavior control* (kontrol perilaku), artinya remaja yang hanya diasuh oleh Ibu tunggal kurang mendapat peran ayah sehingga bisa mempengaruhi remaja dalam meegulasi emosinya. Kemudian, terdapat hasil penelitian Agustin (2022) yang menunjukkan kontrol diri memiliki pengaruh lebih besar terhadap perilaku agresif dari pada kelekatan orang tua.

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, maka penelitian ini mengajukan rumusan masalah yaitu “Apakah kelekatan orang tua bisa dijadikan sebagai prediktor regulasi emosi pada remaja akhir di Jakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui kelekatan orang tua bisa dijadikan sebagai prediktor regulasi emosi pada remaja akhir di Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya sebagai kajian teoritis serta dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu psikologi terkait dengan kelekatan orang tua dan regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini juga dapat memberikan ilmu pengetahuan lebih kepada masyarakat khususnya untuk orang tua dan anak remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Sebagai referensi untuk meningkatkan regulasi emosi para remaja agar menerapkan regulasi emosi pada diri sendiri sehingga dapat mengurangi perilaku agresif dan menghindari risiko mengalami depresi.

2. Bagi Orang Tua

Dijadikan informasi untuk membantu anak remajanya dalam meningkatkan regulasi emosi sehingga emosi yang dirasakan terkelola dengan baik dan dapat mengekspresikan emosi dengan bijaksana.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kelekatan orang tua dan regulasi emosi dengan meninjau variable lain.

