

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dari zaman dahulu hingga sekarang pada masa transisi, remaja dihadapkan pada masalah penguasaan diri atau pengendalian diri. Kenakalan remaja merupakan salah satu bentuk konflik yang tidak terselesaikan dengan baik pada masa kanak-kanak, sehingga fase remaja gagal dalam mengajalani proses perkembangan jiwanya. Remaja yang paling beresiko adalah mereka yang memiliki lebih dari satu masalah tersebut. Seperti penyalahgunaan narkoba, putus sekolah, merokok, dan penggunaan obat-obatan lainnya (Melda, 2023).

Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2015, tercatat sebanyak 921.695 orang remaja yang menggunakan narkoba yang notabennya masih berstatus pelajar dan mahasiswa. Pada tahun 2014 Komisi Perlindungan Indonesia menerima 2.737 kasus atau setara dengan 210 kasus setiap bulannya termasuk kasus kekerasan dengan perilaku anak-anak. Yang termasuk dengan tawuran antar sekolah, *bullying* yang naik hingga 10% dari tahun sebelumnya dan di prediksi akan meningkat pada tahun-tahun berikutnya.

Dilansir dari berita Rebuglika.co.id korban kekerasan yang dilakukan belasan pelajar tingkat SMP yang terlibat dalam penganiayaan yang menyebabkan seorang anak RM (12 tahun), siswa sekolah dasar meninggal dunia ada empat belas orang pelajar yang diamankan dan tiga diantaranya sitetapkan sebagai anak berhadapan dengan hukum (ABH). Pada kasus lain Kompas.com memberitakan sebanyak empat remaja yang diduga hendak tawuran di wilayah bekasi utara dan ditangkap usai terpergok berada di pinggir jalan perjuangan. Puluhan remaja yang nongkrong di pinggir jalan itu langsung kabur saat polisi menghampiri untuk meminta keterangan. Dari dua puluh remaja yang diduga hendak tawuran itu empat diantaranya berhasil ditangkap beserta barang bukti senjata tajam. Dari berita di atas menunjukkan bahwa

regulasi rendah karena seorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami yang mereka alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Astuti et al., 2019).

14Kompasiana, memberikan kasus *bullying* atau perundungan merupakan perilaku kekerasan yang menyerang fisik maupun psikologis terhadap seseorang yang dianggap lebih lemah oleh seseorang atau sekelompok orang lain. Ini bisa terjadi dimana saja dan pada siapa saja, salah satu yang terjadi dilingkungan sekolah dengan target kalangan remaja atau siswa. Banyak orang yang tidak melakukan penanganan dan intervensi yang baik terhadap pelaku *bullying* ataupun korban *bullying*. Pada permasalahan *bullying* ini menyebabkan dampak yang besar salah satunya terhadap kondisi mental serta hasil belajar itu sendiri. Kasus *bullying* yang terjadi menyebabkan rendahnya regulasi emosi pada siswa karena tidak terpenuhinya modifikasi situasi dan modulasi respons siswa yang menjadi korban *bullying* yang menandakan bahwa tidak adanya hubungan yang positif terhadap teman sebaya, siswa merasa trauma dan akhirnya memilih untuk tidak datang ke sekolah karena takut kejadian itu terulang kembali.

Dilandir dari kompas.com, perilaku membolos pada saat jam pelajaran berlangsung juga masih banyak dilakukan oleh siswa SMP perilaku siswa yang suka membolos menunjukkan bahwa rendahnya regulasi emosi yang dirasakan oleh siswa di sekolah, hal ini disebabkan karena tidak terpenuhinya seleksi situasi pada siswa membolos, mereka memiliki untuk melakukan hal yang membuat mereka senang dan nyaman di luar sekolah.

Berdasarkan data dan berita diatas menunjukkan bahwa banyak sekali permasalahan yang dialami oleh siswa dilingkungan sekolah, hal tersebut

membuat mereka tidak aman. Sepatutnya, sekolah menjadi tempat aman dan nyaman bagi siswa, karena sekolah merupakan rumah kedua bagi siswa, sebagaimana siswa lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah.

Usai sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam usia remaja yang rentan dengan gangguan emosi karena pada masa ini kondisi emosi siswa masih labil dan dipandang sebagai fase transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan ditandai dengan perubahan fisik yang begitu cepat disertai perubahan psikologis dan sosial. Fase perubahan yang terjadi pada masa remaja seringkali memicu konflik di dalam lingkungannya (Fitriani & Alsa, 2015).

Remaja adalah fase yang tidak stabil, *moody* dan krisis identitas. Proses perkembangan remaja juga dapat dipengaruhi dari lingkungan sekitar termasuk juga perannya tersebut dalam keluarga. Orang tua merupakan peran yang bertanggung jawab di dalam keluarga termasuk juga dalam perkembangan eksistensi anak. Orang tua yang paling bertanggung jawab baik dari fisik maupun psikis, sehingga anak dapat tumbuh menjadi individu yang harmonis. Ketika orang tua memiliki hubungan yang positif maka akan membantu remaja untuk mencapai perkembangan dan berprestasi yang optimal (Damairia, 2018).

Masa remaja merupakan masa perkembangan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik pebentukan kepribadian, kebutuhan untuk mencapai kedewasaan, kemandirian, dan koordinasi antara peran dan fungsi dalam budaya dimana seseorang berada. Di masa remaja masa yang dipenuhi dengan tekanan dan stress karena banyak perubahan fisik dan hormon yang dialami oleh remaja tersebut. Santrock (2007) menjelaskan bahwa kebutuhan paling terpenting pada remaja adalah kemampuan untuk mengelola emosi mereka sendiri.

Gross (1993) mengemukakan bahwa regulasi emosi yaitu suatu proses yang bertujuan mengatur dan mengelola emosi yang diinginkan sehingga dapat mengekspresikan emosi pada situasi yang sedang dihadapi oleh individu. Pengertian lainnya yang serupa dari regulasi emosi yaitu bagaimana individu memproses emosi yang dimiliki dan cara individu mengekspresikan sebuah

emosi, karena dapat mengatur respons individu terhadap sebuah peristiwa atau situasi lingkungan yang di hadapi individu tersebut (Radde & Nur Aulia Saudi, 2021).

Pada proses emosi mungkin dapat terkontrol, sadar ataupun tidak sadar dan mungkin dapat berpengaruh pada satu atau lebih dalam proses pemulihan emosi. Regulasi emosi dapat meredam, mengintensifkan dan mempertahankan emosi tergantung pada tujuan dari individu. Regulasi emosi juga dapat mengubah sejauh mana respons emosi yang menyatu pada saat emosi tersebut terungkap (Radde & Nur Aulia Saudi, 2021).

Regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk mengatasi emosi negatif (Prastisti, 2012). Regulasi emosi positif dapat membantu seseorang berpikir positif saat menghadapi suatu peristiwa, sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat menyebabkan seseorang berpikir negatif saat menghadapi suatu peristiwa. Karena regulasi emosi positif dapat membantu individu mengenali, mengelola dan mengekspresikan emosi untuk memenuhi tuntutan lingkungan disekitarnya (Silaen & Dewi, 2015).

Gross dan Jhon (2003) siswa yang memiliki indikator regulasi emosi yang tinggi yaitu perubahan kognitif mengacu pada perubahan dalam penilaian dengan mengubah makna emosional dari situasi. Pemilihan situasi dan modifikasi situasi dapat membantu membentuk situasi pada individu. Namun juga memungkinkan yang sangat kecil untuk bisa mengatur emosi tanpa benar-benar mengubah lingkungan. Bagaimana individu mengarahkan perhatian mereka dalam situasi tertentu agar dapat mempengaruhi emosi mereka.

Salah satu yang dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja adalah keluarga yaitu terkait dengan keberfungsian keluarga terhadap anaknya. Keluarga merupakan orang terdekat dan menjadi peran utama terhadap perilaku pada remaja. Kerja sama dari kelekatan dan pola asuh yang tidak seimbang dapat mengakibatkan terjadinya ketidakmampuan pada regulasi emosi dari seorang anak. Akibatnya banyak bermunculan perilaku yang mengganggu sehingga

dapat menimbulkan kesalahan dalam menerapkan pola asuh pada anak. Kelekatan merupakan kaitan erat emosional lahir dan batin antara anak dan orang tua pada fase awal kehidupannya sehingga sebuah kaitan yang bersifat tetap dan erat dan dapat memberikan tanda disepanjang hidupnya (Patricia, 2021).

Sejumlah besar penelitian menunjukkan bahwa orang tua merespon dan bersimpatik terhadap ekspresi emosional anak, maka anak akan mengatasi emosi secara adaptif dalam situasi secara langsung dan emosi yang muncul secara tiba-tiba lebih positif dan memiliki jangka waktu yang panjang. Begitupun sebaliknya, ketika orang tua menanggapi emosi anak dengan cara menghukum dan merendahkan kemungkinan hasil yang didapat akan lebih negatif (Radde & Nur Aulia Saudi, 2021).

Memasuki usia remaja kelekatan orang tua menjadi sebuah hubungan emosional, secara adaptif antara remaja dan orang tua bersifat awet, timbal balik, adanya rasa nyaman dan aman meskipun orang tua sebagai figur erat yang berjauhan dengan individu yang bersangkutan. Menurut Santrock (2007) bahwa remaja yang memiliki kelekatan terhadap orang tuanya, maka cenderung tidak melakukan perilaku yang bermasalah. Gaya pengasuhan memiliki peran mencerminkan perilaku dan sikap orang tua terhadap anaknya yang berkontribusi langsung terhadap iklim emosional di dalam keluarga, sosialisasi emosi pada anak dan hasil perkembangan anak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa orang tua berkontribusi langsung terhadap regulasi emosi pada remaja (Amelia, 2021).

Sebagian besar dari siswa memiliki masalah dengan anggota keluarga Siswa menjadi stress karena tidak bisa mengelola emosinya ketika menghadapi masalah dengan keluarga yang muncul, ini dapat mempengaruhi status sebagai berikut: Mudah tersinggung, keadaan mental tertekan, lebih suka menyendiri, tidak fokus sekolah, tetapi dalam keadaan emosi yang tidak stabil. Dengan menyatakan bahwa regulasi emosi yang rendah pada siswa, regulasi emosi pada

siswa yang buruk tercermin dari perkelahian mereka dengan teman seperti menampar teman. Berdebat satu sama lain atau memaki mereka (Siregar, 2022).

Santrock menjelaskan bahwa anak memiliki hubungan baik dengan orangtuanya, lebih kecil kemungkinan untuk mengalami kenakalan remaja dan masalah perilaku. Pola asuh anak, mencerminkan perilaku sikap orang tua terhadap anak, dan secara langsung tercermin dalam perilaku dan sikap orang tua terhadap anak, dan secara langsung tercermin dalam perilaku keluarga. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa orang tua yang memiliki secara langsung berperan dalam pengaturan emosi berpengaruh positif terhadap anaknya (Zaluchu, 2021).

Keberfungsian keluarga yaitu berfungsi sebagai sarana memdidik, memelihara, bersosialisasi dan mengembangkan keterampilan semua anggota keluarga untuk memenuhi peran mereka dalam keluarga dan untuk menyediakan lingkungan sosial yang memuaskan dan sehat (Nasution & Pratiwi, 2019). Keberfungsian keluarga atau *family functioning* merupakan bagaimana anggota keluarga secara emosional mampu terikat dan menjaga komunikasi yang kooperatif dan fleksibel satu sama lain. menyatakan bahwa keluarga memiliki fungsi utama dalam menyediakan lingkungan yang sesuai dengan keadaan anggota keluarga baik secara fisik, psikologis, sosial, dan aspek kehidupan lainnya. Keluarga memiliki fungsi sebagai pembentuk atau wadah untuk membina anggotanya (V.A.R.Barao et al., 2022).

Kehidupan keluarga merupakan tempat belajar utama bagi individu atau seorang anak untuk belajar tentang emosi merasakan emosi, menanggapi situasi yang membangkitkan emosi, mengekspresikan emosi dan mengatur emosi. Dengan hadirnya keluarga sebagai penanam nilai, anak belajar mengekspresikan emosinya dengan mengatur emosinya terlebih dahulu. Anak-anak mengikuti teladan orang tuanya ketika mendidik mereka dalam kehidupannya sehari-hari. Konsep hubungan keluarga dimana orang tua dan anak terdiri dari orang tua

adalah timbal balik, dengan kepercayaan, saling pengertian dan saling menerima (Uci & Savira, 2019).

Selain itu, remaja menganggap keluarga berfungsi jika remaja dan anggota keluarga mengetahui penyebab atau permasalahan yang ada di dalam keluarga. Remaja tidak saling bertengkar karena perbedaan pendapat atau perselisihan dengan teman karena mereka dapat memberi tahu keluarga secara langsung apa yang mereka inginkan atau tidak diinginkan. Keluarga berfungsi dengan baik ketika anggota keluarga melihat secara positif bahwa ada pembagian tanggung jawab yang jelas, semua anggota keluarga dapat melakukan pekerjaan mereka dengan baik, dan orang muda belajar untuk bertanggung jawab atas diri mereka sendiri. Jika lingkungan rumah cukup kondusif, remaja biasanya mampu menjadi dewasa secara emosional. Sebaliknya, ketika remaja tidak memahami perannya, hal ini menyebabkan ketidaknyamanan emosional (Wicaksana, 2016).

Menurut Epstein ada enam indikator keluarga yang berfungsi dengan baik adanya pertukaran emosi dalam keluarga melalui komunikasi untuk meningkatkan efektivitas keluarga dan menghindari konflik. Setiap anggota keluarga memiliki peran dan tanggung jawab, kemampuan keluarga untuk merespon berbagai rangsangan dengan kualitas yang setara dengan jumlah emosi untuk mendukung proses ekspresi dari berbagai jenis emosi, anggota keluarga dapat digambarkan sebagai orang yang mau terlibat atau berempati dengan masalah yang mempengaruhi anggota keluarga lainnya. Kondisi dapat mengungkapkan kebutuhan dan situasi yang melibatkan perilaku sosial diantara anggota keluarga untuk mendukung fungsi keluarga melalui kontrol perilaku yang fleksibel (Patricia, 2021)

Keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi memiliki keterkaitan yang dimana keberfungsian keluarga memberikan pemahaman dan keteladanan pada anak terutama siswa SMP yang masuk dalam kategori remaja mendapatkan kontrol bagaimana cara mengelola emosi sehingga akan memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan oleh Uci dan Savira (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di SMP X Surabaya” diungkapkan bahwa faktor kemampuan orang tua untuk memproses emosi serta mempengaruhi emosi anak. Orang tua yang tidak tahu bagaimana menanggapi situasi seperti emosi yang mempengaruhi keadaan anak yang tidak memahami emosinya sendiri. Orang tua merupakan individu yang dapat menjadi panutan dalam mengendalikan emosinya, hal ini dapat membentuk kemampuan mengatur emosi anaknya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa orang tua yang mengontrol dapat berdampak positif pada kemampuan anak dalam mengontrol emosinya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wicitra (2021) yang berjudul "Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Delinqueun" disimpulkan bahwa penyebab munculnya permasalahan dikalangan remaja adalah kurangnya pemahaman orang tua, berkurangnya kemampuan untuk membangun keharmonisan keluarga (melalui ikatan, solidaritas dan kehangatan keluarga itu sendiri), tingkat konflik kekerasan keluarga yang tinggi dan rendahnya kepercayaan antara anak dan orang tua.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Amani (2022) yang berjudul Pengaruh “Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Orientasi Masa Depan Pada Remaja” menunjukkan bahwa dukungan dan interaksi atau keterlibatan dalam pengasuhan keluarga memiliki dampak yang sangat penting dalam membentuk orientasi masa depan seorang remaja. Masa depan ini karena semua orang tua terlibat dalam keputusan dan pilihan anak remajanya. Keterlibatan ini dapat berupa nasihat atau arahan mengenai keputusan masa depan, penyediaan fasilitas untuk mendukung masa depan, atau pemberian manajemen khusus untuk membantu anak mempersiapkan masa depan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2018), yang berjudul “Pengaruh Keberfungsian Kelurga Terhadap Regulasi Emosi Remaja Perantau”

fungsi keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku anggota keluarga itu sendiri, terutama anak-anak. Anak dapat merefleksikan baik tidaknya suatu keluarga dimata masyarakat, keluarga membutuhkan suatu sistem yang mengatur dan mengelolanya secara emosional dan kognitif.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dan Kristiana (2017), yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas” penerapan regulasi emosi dalam hidup kita telah terbukti dapat berpengaruh positif pada kesehatan fisik, kesuksesan akademis, hubungan yang lebih mudah dengan orang lain, dan peningkatan ketahanan.

Berdasarkan data diatas, bahwa rumusan dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi di SMPN 1 Tambun Utara.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk emlihat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa SMPN 1 Tambun Utara.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ilmu, kemudian diharapkan dapat dipergunakan sebagai pijakan maupun disajikan sebagai referensi terutama dalam bidang psikologi pada umumnya, dan khususnya pada psikologi pendidikan mengenai tema hubungan keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa SMP serta sebagai bahan acuan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan riset dengan tema yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi peneliti diharapkan agar dapat menambah wawasan dan pengalaman secara langsung tentang cara meregulasi emosi dan hubungannya dengan keberfungsian keluarga pada siswa SMPN 1 Tambun Utara Bagi orang tua penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk memahami keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada anak, Bagi penelitian yang selanjutnya, Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas informasi dan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada remaja.

