

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga adalah sebuah kelompok masyarakat kecil yang terdiri dari seorang suami, istri kemudian anak dimana hubungan mereka terikat oleh perkawinan yang sah. Menurut Dwijaya dkk., (2021) orang tua mempunyai perannya masing-masing, ayah berperan sebagai kepala keluarga yang bertugas untuk mencari nafkah serta memenuhi kebutuhan baik sandang, pangan dan papan bagi keluarganya sedangkan ibu berperan sebagai pengurus rumah tangga yang menjalankan operasional keluarga sehari-hari. Setiap keluarga mempunyai tingkat kebutuhannya masing-masing yang sangat berbeda satu sama lain. Pendapatan yang dimiliki oleh ayah terkadang tidak dapat menutupi semua kebutuhan yang ada, maka dari itu tidak jarang ibu juga berperan mencari nafkah demi terbutuhnya kebutuhan keluarga (Zahro dkk., 2022).

Perempuan bekerja merupakan hal yang biasa terjadi di kota-kota besar, dengan ini perempuan bisa mengembangkan potensi diri yang mereka miliki (Afrizal dkk., 2020). Mereka memutuskan bekerja bukan tanpa alasan, salah satu alasan perempuan bekerja adalah untuk membantu perekonomian rumah tangga mereka. Selain itu faktor dari keadaan ekonomi rumah tangga yang tidak stabil serta harga kebutuhan-kebutuhan utama rumah tangga yang semakin tinggi, kemudian pendapatan yang tidak menentu yang membuat mereka harus turut serta menambah pemasukan keluarga (Sudirman, 2016). Hal tersebut menjadi pertanyaan baru tentang bagaimana peran orang tua terhadap perkembangan anak-anak yang mereka tinggal untuk bekerja.

Rofingah dan Mahfur (2018) menyatakan bahwa kurangnya peran ibu dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak tentunya memiliki dampak yang kurang baik bagi perkembangannya. Dampak bagi anak yang memiliki kedua orang tua bekerja akan mempengaruhi fungsi kognitifnya, selain itu juga dapat mempengaruhi mental, emosional, sosial, kemandirian anak dan status kesehatan. Menurut Rania dan Sulandari (2023) waktu yang digunakan orang tua bekerja menyebabkan penurunan kualitas pengasuhan dan interaksi serta kedekatan antara orang tua dan anak. Hal tersebut merupakan masalah yang sedang dihadapi oleh keluarga sekarang ini, karena kesibukan bekerja menjadikan perhatian orang tua kepada anaknya menjadi berkurang sehingga waktu orang tua semakin sedikit untuk mendidik anaknya yang akibatnya komunikasi antara orangtua dengan anak juga berkurang.

Ada sisi positif bagi anak yang ditinggal oleh kedua orang tuanya untuk bekerja, anak akan menjadi lebih cepat mandiri karena tidak terus-menerus dibantu. Namun terdapat juga dampak negatif yang dirasakan bagi anak yang ditinggal kedua orang tuanya bekerja. Rahayu (2009) menyatakan bahwa sisi lain jika anak dibiarkan terus menerus sendirian ada dampak kehilangan yang bisa terjadi, yang paling mungkin adalah kehilangan teman berbincang-bincang serta tidak ada respon dari orang yang lebih dewasa terhadap perilakunya. Peran aktif orang tua terhadap perkembangan anaknya sangat diperlukan apalagi jika anak sudah memasuki fase remaja.

Menurut Santrock (2007) pada fase ini remaja umumnya sedang menjadi siswa sekolah menengah atas yang pada dasarnya masuk kedalam kategori remaja akhir atau "*late adolescence*" yaitu antara usia 15-18 tahun. Individu yang memasuki fase remaja tentunya mengalami pertumbuhan dan perkembangan bukan hanya pada fisiknya saja,

melainkan juga mengalami perkembangan pada kognitif serta emosinya. Pada tahap ini remaja sudah memasuki tahap operasional formal pada perkembangan kognitifnya, dimana remaja sudah bisa berpikir secara abstrak dan logis. Bukan hanya itu, remaja juga mengalami perkembangan pesat pada emosinya. Masa remaja seringkali dikatakan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang dimana pada masa ini remaja mempunyai emosi yang meledak-ledak dan dapat berubah dengan cepat.

Remaja bisa mengalami fluktuasi emosi yang kuat. Mereka bisa merasa sangat bahagia dan bersemangat dalam satu waktu, namun sangat sedih atau marah dalam waktu yang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh perubahan hormon, tekanan sekolah, atau masalah interpersonal (Santrock, 2007). Dilansir dari berita Liputan6.com saat memasuki usia remaja individu juga mengalami perubahan terhadap emosionalnya yang menjadi sensitif dan meledak ledak (Nugraheni, 2020). Mengutip Swadnyana dan Tobing (2019) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan tahapan krisis yang ditunjukkan dengan adanya kepekaan dan labilitas tinggi, penuh gejolak dan ketidakstabilan emosi, sehingga remaja rentan bereaksi apabila emosinya tersulut. Meski dengan alasan seperti itu tentunya tidak boleh menormalisasikan bahwa emosi meledak ledak yang dimiliki remaja bisa untuk dimaklumi.

Berdasarkan berita yang dilansir dari cnnindonesia.com mengabarkan fakta - fakta alasan seorang remaja melakukan tindak kekerasan terhadap remaja lainnya, yaitu alasan cemburu di dunia percintaan. Dalam kasus penganiayaan yang dilakukan oleh tersangka MD dan kawan - kawannya bisa dibuktikan bahwa pada usia remaja individu mudah sekali tersulut emosi oleh keterangan - keterangan yang belum bisa dipastikan kebenarannya. Remaja mudah sekali diprovokasi

oleh banyak berita bohong yang akhirnya membuat mereka memakan egonya sendiri. Remaja sering kali merasakan kebingungan untuk merespons emosi yang muncul didalam dirinya, yang berakhir dengan tindakan - tindakan ceroboh dan membahayakan (Ina, 2023).

Menurut Goleman (2015) menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Safaria (2009) merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan - perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.

Oleh karena itu sangat penting bagi remaja untuk bisa mengatur emosi dengan baik ketika berinteraksi dengan teman sebayanya. Regulasi emosi menurut Gross (1998) diartikan sebagai cara individu mempengaruhi, merasakan, serta cara mengekspresikan emosi yang dimiliki. Regulasi emosi sebagai suatu cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Selain itu, regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi (Greenberg, 2002). Agasni dan Indrawati (2015) mengatakan regulasi emosi adalah hasil dari usaha individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang diinginkan, sebagai bentuk penyesuaian dengan lingkungan. Regulasi emosi

menekankan pada cara mengatur emosi dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian dan pemecahan masalah.

Regulasi emosi adalah proses pengendalian emosi yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar yang bertujuan agar ekspresi emosi yang ditunjukkan sesuai dengan lingkungan disekitar (Saputri & Sugiariyanti, 2016). Menurut Schimmack dan Derryberry (2005) regulasi emosi yang benar tidak hanya penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan psikologis, tetapi juga penting bagi pengalaman kesejahteraan. Regulasi emosi adalah salah satu kuncinya indikator kesehatan mental (Khodami & Sheibani, 2020). Selain fungsinya yang penting untuk melindungi individu, keseimbangan emosi dan pengaturan emosi juga dapat mempunyai dampak signifikan pada kinerja aktivitas kognitif, terjalannya hubungan interpersonal yang harmonis dan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental (Leersnyder dkk., 2013). Ketika individu mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya emosi, mereka lebih rentan terhadap stres dan menderita penyakit psikologis atau mental (Lane & Smith, 2021).

Oleh sebab itu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hurlock (2002) mengemukakan bahwa salah satu yang mempengaruhi kemampuan anak (remaja) dalam mengendalikan emosi adalah pengaruh keluarga. Dalam hal ini lingkungan keluarga merupakan kelompok sosial pertama dan utama yang mempengaruhi kepribadian termasuk perkembangan emosi. Sikap, perilaku dan emosi yang ditunjukkan oleh orang tua dalam pengasuhan mereka anak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap emosi anak-anaknya keterampilan regulasi (Yao dkk, 2022).

Maka dari itu keluarga dapat dikatakan sebagai basis pembentukan kepribadian seorang anak yang memiliki fungsi dan peran serta sangat menentukan kehidupan seorang anak dan keberlangsungan

hidup suatu keluarga. Orang tua dalam keluarga berperan sebagai pendidik pertama dan utama bagi tumbuh kembang seorang anak. Pola asuh orang tua memegang peranan penting dalam perkembangannya regulasi emosi (Efstratopoulou dkk, 2022). Dari sudut pandang psikologis, pola asuh mengacu pada pola perilaku dalam membesarkan dan mendidik anak, antara lain perilaku pengasuhan, sikap dan dukungan emosional (Sitoiu dan Panisoara, 2022). Teori keterikatan mengemukakan bahwa mengasuh anak Gaya menentukan keterikatan dan emosional anak hubungan antar anggota keluarga.

Pengasuhan orang tua atau yang lebih dikenal dengan pola asuh orang tua merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi, membimbing, membina, dan mendidik anak-anaknya dalam kehidupan sehari-hari dengan harapan menjadikan anak sukses menjalani kehidupan ini. Hal senada dikemukakan oleh Euis (2004) bahwa pola asuh merupakan serangkaian interaksi yang intensif, orangtua mengarahkan anak untuk memiliki kecakapan hidup. Menurut Maimun (2018) pola asuh merupakan bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat secara umum.

Menurut Skinner dkk. (2005) ia mengemukakan pola asuh orang tua ditandai dengan proteksi yang berlebihan akan menghambat pertumbuhan keterampilan pengaturan emosi siswa. Pola asuh yang terlalu protektif juga bisa memungkinkan siswa untuk kehilangan banyak kesempatan untuk pemecahan masalah secara mandiri dan memiliki tingkat kepuasan diri yang rendah. Beberapa penelitian menemukan efek negatif tambahan seperti kecemasan dan ketakutan sosial (Yao dkk., 2022).

Berdasarkan hasil survey dan wawancara kepada siswa di SMAN 1 Setu untuk mengetahui bagaimana fenomena yang terjadi. Dari hasil survey tersebut yang dilakukan kepada 15 siswa di SMAN 1 Setu, 7 siswa (46,7%) dan 8 siswi (53,3%) dari persentase tersebut menghasilkan data survey yang menyatakan bahwa sebanyak 73,3% siswa pernah melakukan *self harm* pada saat sedih. Selain itu sebanyak 53,3% siswa saat marah akan melempar barang ataupun memarahi orang lain yang ada disekitarnya. Bukan hanya itu 46,7% siswa juga mengaku kesulitan dalam mengontrol amarah dan perkataan mereka pada saat kesal. Walau mereka menyadari bahwa hal yang mereka lakukan pada saat emosi adalah tindakan yang kurang tepat, sebanyak 43% siswa menyalahkan orang tua mereka sebagai penyebab perilaku yang mereka punya.

Didukung oleh hasil wawancara kepada 5 siswa untuk mengetahui faktor atau hal lain yang mereka lakukan ketika merasa kesal. Apakah mereka tahu dan secara sadar memahami akibat dari tindakan tersebut dan apakah mereka tidak mendapat pemahaman dari orang tua mereka terkait yang mereka lakukan tersebut. Siswa berinisial Z mengatakan bahwa untuk melampiaskan rasa kesalnya ia akan melempar barang, walaupun sadar bahwa perilaku tersebut tidak baik tetapi ia menganggap bahwa tindakan tersebut adalah wajar bagi orang yang sedang kesal dikarenakan orang tua siswa Z juga melakukan hal sama, ia melakukan hal tersebut bukan hanya semata-mata untuk mengungkapkan rasa kesalnya, tetapi ia ingin menunjukkan *image* “pemberani” agar ia tidak dipandang sebelah mata oleh orang sekitarnya. Sedangkan siswa berinisial S mengaku pada saat kesal ataupun sedih ia akan melakukan tindakan maladaptif, yaitu dengan menyakiti diri sendiri. Hal itu dilakukan karena menurutnya dengan menyakiti diri sendiri akan menyalurkan perasaan kesal dan sedih yang ia rasakan.

Adapun siswa berinisial A mengutarakan bahwa jika ia kesal ia akan melakukan tindakan konfrontasi terhadap sesuatu atau bahkan kepada orang lain jika mereka membuat ia kesal, contohnya ia akan mengumpat atau bahkan memaki orang tersebut. Hal tersebut ia lakukan sebagai pengungkapan rasa marahnya. Hal yang justru berbanding terbalik dilakukan oleh siswa berinisial R dan M yang mengaku bahwa saat mereka emosi atau kesal biasanya mereka akan menangis dan mengurung diri di kamar sambil mendengarkan lagu bernuansa sedih untuk mendukung suasana yang saya rasakan. Tindakan siswa R dan M semata-mata dilakukan hanya untuk meluapkan kesedihan yang mereka rasakan. Siswa R dan M tidak tahu banyak aktivitas untuk mengisi kesedihannya menjadi lebih positif, mereka rasa tindakan mereka adalah tindakan yang tidak merugikan siapapun dan wajar saja melakukan hal tersebut ketika merasa sedih ataupun kesal. Peristiwa tersebut jarang diketahui oleh orang tua mereka karena intensitas berkomunikasi yang minim kepada orang tuanya yang sibuk bekerja.

Pada dasarnya kemampuan yang dimiliki oleh anak bisa didapatkan dari pengalaman orang tuanya, tidak terkecuali regulasi emosi yang dimiliki orang tua tentunya dapat mempengaruhi regulasi emosi anak dan orang tua dapat berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosional anak dengan cara pengasuhannya. Pola asuh yang hangat dan tidak terlalu protektif memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap regulasi emosi pada mahasiswa, serta efek pola asuh yang hangat berdampak pada regulasi emosi yang jauh lebih baik daripada pola asuh yang terlalu protektif (Yao dkk., 2022).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMAN 1 Setu mengenai regulasi emosi yang mayoritas siswa tidak dapat mengelola emosinya ke arah yang positif dan juga berdasarkan penelitian - penelitian terdahulu

yang meneliti tentang hubungan pola asuh terhadap regulasi emosi, terdapat beberapa wujud dari regulasi emosi yang muncul pada remaja yang mempunyai pola asuh yang berbeda - beda seperti *authoritarian*, *authoritative*, *negelectful*, dan *indulgent*. Peneliti ingin mengetahui hubungan pola asuh dengan regulasi pada remaja, yang diharapkan kemudian orang tua menjadi sadar dan peduli terhadap perkembangan emosional anaknya.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas, peneliti menemukan beberapa kesenjangan yang dapat dijadikan rujukan dalam rumusan masalah. Adapun peneliti uraikan dalam bentuk paragraf di bawah ini:

Penelitian yang dilakukan oleh Aritonang dan Soetjningsih (2024) dengan judul Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola asuh otoritatif dan regulasi emosi. Makin tinggi pola asuh otoritatif maka makin tinggi regulasi emosi remaja akhir dan sebaliknya makin rendah pola asuh otoritaif maka makin rendah regulasi emosi remaja akhir. Sejauh ini dalam sudut penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola asuh otoritatif sangat berdampak pada regulasi remaja akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Indarwati (2018) dengan judul penelitian Hubungan Pola Asuh *Authoritative* dengan Kemampuan Anak Usia 6-7 Tahun Dalam Melakukan Regulasi Emosi. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola asuh *authoritative* orang tua mempunyai hubungan yang kuat dan bersifat positif dengan kemampuan

melakukan regulasi diri anak. Hal ini berarti semakin authoritative pola asuh orang tua maka kemampuan anak melakukan regulasi emosi semakin baik.

Penelitian menarik lainnya yang dilakukan oleh Weni Widyaningsih (2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Pola Asuh Otoritatif Terhadap Regulasi Emosi dan Konformitas Kelompok Sebaya Dalam Aktivitas Kelas”. Penelitian ini dilaksanakan yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara pola asuh regulasi emosi dan pengaruh pola asuh otoritatif terhadap konformitas kelompok sebaya dalam aktivitas kelas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antar pola asuh otoritatif terhadap regulasi emosi. Semakin tinggi tingkat penerapan pola asuh otoritatif orang tua terhadap anak, maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh anak.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu peneliti akan memperbaharui penelitian terdahulu berdasarkan perbedaan subjek, lokasi penelitian, serta penemuan hasil akhir yang akan dilakukan oleh peneliti. Dengan demikian, adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Antara Pola Asuh Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di SMA Negeri 1 Setu yang Orang Tuanya Bekerja.”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Pola Asuh Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di SMA Negeri 1 Setu yang Orang Tuanya Bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Kegunaan teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah bahan kajian dan kontribusi ilmiah dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan Pola Asuh dan Regulasi Emosi. Penelitian ini juga bermanfaat sebagai referensi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji tentang Pola Asuh dan Regulasi Emosi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi remaja regulasi emosi merupakan hal yang penting, karena dalam bersosial tentunya terdapat norma yang ada di masyarakat. Maka dari itu dengan memahami konsep regulasi emosi diharapkan remaja tahu cara mengelola emosi nya dengan bijak.

