

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa pergantian untuk menuju ke periode selanjutnya yaitu masa dewasa. Menurut Papalia dan Olds (2009) berpandangan bahwa masa remaja merupakan masa yang pasti dilalui oleh individu untuk menuju masa yang lebih baik untuk ke depannya. Banyak perubahan yang terjadi, yang dapat dilihat adalah dari berubahnya fisik yang berubah menjadi lebih matang, makin matangnya kepribadian sesuai dengan yang seharusnya dan mempelajari bagaimana cara beradaptasi dengan lingkungan yang lebih baik ke depannya. Santrock (2010) mengatakan bahwa ada hal yang sering menimbulkan ketegangan yaitu ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi yang akan dimunculkan. Tokoh lain yaitu Hurlock (2011) berpendapat bahwa pada usia remaja kebanyakan memiliki emosi yang menggebu tetapi dalam berbagai situasi remaja masih bisa mengendalikan agar emosi yang ada dalam dirinya tidak meledak. Emosi dibedakan menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif, salah satunya adalah di mana emosi saat kita merasa sedih, saat kita merasa takut, saat kecewa.

Secara alami pada masa remaja itu berada dalam situasi yang sangat rentan terhadap suatu hal. Rentan atau sadar dengan adanya yang berubah di dalam dirinya, yang mana perubahan ini bisa dari lingkungan sekitarnya. Hal ini timbul dari adanya perasaan cemas yang berlebih dirasakan remaja dan juga perasaan gugup akan suatu hal yang terjadi, meledak – ledak emosi dalam dirinya, merasa kesepian, menjadi pemurung. Usia remaja banyak dijumpai mengenai permasalahan emosional yang berupa rasa frustrasi atau pun konflik eksternal

dari luar maupun dari dalam individu (internal). Dengan adanya konflik ini dapat menjadikan terganggunya individu untuk berproses dalam pengembangannya.

Menurut Gunarsa & Gunarsa dan Mappiare (dalam Saputro, 2018) bahwa pada masa remaja menunjukkan berubahnya perilaku yang ada pada masyarakat, sedangkan para remaja akan mulai membentuk perilaku mereka sendiri sesuai dengan apa yang mereka anggap bahwa hal itu pantas untuk dilakukan. Perubahan yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan permasalahan. Permasalahan kenakalan remaja seperti, labil, *mood swing*, emosi meledak – ledak merupakan permasalahan yang sering terjadi pada remaja.

Masa remaja dibedakan menjadi tiga fase menurut Monks, Knoers dan Hadinoto (dalam Hapsari & Ariati, 2017) yaitu usia remaja awal dimulai dari usia 12-15 tahun, remaja tengah dari usia 15-18 tahun dan remaja akhir mulai usia 18-21 tahun. Sarwono (dalam Hapsari & Ariati, 2017) beranggapan bahwa permasalahan umum perkembangan remaja usia antara 12-15 tahun dikarenakan remaja masih dalam masa berkembang yang mana menunjukkan adanya peralihan dan juga perkembangan dari dalam dirinya pada beberapa aspek seperti sosial, fisik dan juga psikis yang berubah. Maka dari hal ini sifat khas yang dimiliki remaja menarik perhatian sebab perubahan emosi pada usia remaja awal dikatakan bahwa remaja memiliki sifat yang mudah tersinggung (sensitif) dan juga kritis. Dalam perkembangannya remaja akan melewati beberapa fase dengan tingkat kesulitan tertentu adapun salah satunya adalah kemampuan untuk mengelola emosi.

Untuk meminimalkan hal yang tidak diinginkan akibat tidak mampunya dalam mengendalikan emosi diperlukannya kemampuan untuk mengendalikannya.

Thompson (1994) menyebutkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi dapat dikatakan dengan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Thompson (1994) ialah suatu proses dari luar dan dalam diri individu yang mana untuk memantau, mengevaluasi emosi sendiri dan juga bagaimana memperbaiki reaksi emosi yang akan kita keluarkan. Thompson (1994) juga menjabarkan aspek apa saja dalam regulasi emosi yaitu bagaimana kita memonitor atau memantau emosi kita, lalu mengevaluasi emosi kita sendiri dan memodifikasi emosi. Tokoh lain yakni Gross (2014) juga berpendapat bahwa regulasi emosi adalah proses yang menjelaskan bagaimana seorang individu membentuk emosinya sendiri. Tingginya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki akan membantu meningkatkan kemampuan seorang individu dalam menghadapi permasalahan yang akan datang dalam hidupnya.

Untuk memperkuat fenomena dilakukan wawancara oleh peneliti. Wawancara dilakukan pada tanggal 14 Februari 2022 dan didapatkan hasil bahwa permasalahan yang sering timbul pada remaja adalah remaja yang masih susah dalam mengidentifikasi emosi yang ada di dalam dirinya dan juga hubungan dengan orangtua yang tidak terjalin dengan baik. Wawancara dari ketiga subjek menemukan hasil yang berbeda - beda. Hasil wawancara pada subjek K mendapatkan hasil bahwa hubungan dengan orangtua dapat dikatakan baik. Namun, subjek K masih merasa tidak percaya akan pendapat yang sering dikeluarkan oleh orangtua karena khawatir akan solusi yang tidak tepat. Pada subjek K diketahui bahwa subjek sudah dapat meregulasikan emosinya biarpun masih sering memunculkan emosi negatif nya.

Selanjutnya pada subjek N didapatkan hasil bahwa hubungan dengan orangtua dapat dikatakan tidak baik, kedua orangtua subjek yang sibuk bekerja

dan kemudian bercerai sangat membuat subjek menjadi lebih sensitif. Dikatakan bahwa orangtuanya seringkali mengabaikannya dan tidak terlalu menanggapi subjek saat subjek bercerita tentang kesehariannya. Kemampuan regulasi emosi pada subjek N masih belum terlihat, hal ini dikarenakan tidak adanya orang yang mengajarnya untuk mengendalikan emosinya dan subjek N melampiaskan emosi negatifnya ke orang - orang sekitar. Hasil wawancara pada subjek A didapatkan bahwa hubungannya dengan dengan orangtua dikatakan baik biarpun kedua orangtuanya bekerja. Subjek A mengatakan bahwa orangtua tidak terlalu memahami kondisi subjek dikarenakan orangtua yang *boomer*. Subjek mengatakan bahwa ketika subjek mencoba menceritakan permasalahannya, orangtuanya cenderung hanya menganggap enteng permasalahannya. Maka dari itu dikatakan bahwa subjek A masih belum bisa untuk meregulasikan emosinya dikarenakan orangtua yang tidak dapat membantu remaja untuk menyelesaikan permasalahannya dan remaja yang bingung bagaimana merespon emosinya.

Hasil wawancara yang telah dijabarkan sebelumnya bisa hubungan kelekatan dengan orangtua pada 2 subjek cenderung baik namun masih terlihat bahwa subjek K dan A terkadang masih mengeluarkan emosi negatif. Berbeda dari subjek N yang memiliki hubungan kelekatan dengan orangtua yang tidak baik yang mana cenderung masih belum dapat meregulasikan emosinya. Di saat situasi pandemi *covid-19* ini, tugas orangtua menjadi lebih banyak untuk mengawasi anaknya. Orang tua memerlukan waktu lebih banyak untuk mengawasi anaknya. Dengan situasi seperti ini seharusnya hubungan antara orangtua dengan remaja menjadi lebih dekat yang mana dapat menimbulkan suatu hubungan kelekatan (Nurlaeli & Nurwanti, 2020).

Kemampuan seseorang dalam regulasi emosi tidak langsung muncul begitu saja, tetapi melalui serangkaian proses yang cukup panjang. Faktor yang memengaruhi regulasi emosi, diantaranya adalah keluarga yang disebutkan oleh Thompson (1994), lalu hubungan remaja dan orang tua seperti yang dikatakan oleh Rice (dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004), selanjutnya adalah pendapat Salovey & Sluyter (dalam Nisfiannoor dan kartika, 2004) yang mengatakan bahwa salah satu faktornya adalah hubungan interpersonal, Cassidy, Mikulincer dan Shaver (dalam Zimmermann, Mohr & Gottfried, 2009) mengatakan faktor selanjutnya adalah *attachment*, dan pendapat dari Urry & Gross (2010) adalah usia dan gender yang merupakan salah satu faktor.

Untuk membantu remaja dalam memilih peran apa yang diinginkannya untuk membentuk identitasnya tidak lepas dari bantuan orangtua. Remaja yang sudah dapat menerima hal yang berkaitan dengan konflik di dalam dirinya akan lebih paham akan dirinya yang baru dan dapat diterima (Santrock, 2013). Maslow (dalam Taormina, 2013) berprinsip bahwa hubungan yang besar antara orangtua dan anak dapat diketahui saat orangtua dapat memenuhi kepentingan paling dasar remaja yaitu kebutuhan seperti makanan, selanjutnya adalah kebutuhan mengenai rasa aman yang diinginkan oleh remaja, keselamatan dari ancaman yang dihadapinya, lalu kebutuhan akan cinta dan kasih sayang dari orangtua, penghargaan, serta yang terakhir adalah kebutuhan aktualisasi diri.

Hubungan yang dekat antara orangtua dan remaja akan menimbulkan nilai yang positif untuk remaja, contohnya adalah pada perilaku pro sosial yang ditunjukkan remaja, kesejahteraan yang didapatkannya, dan lain – lain. Sebaliknya, hubungan yang tidak baik akan menimbulkan suatu permasalahan yang berimbas pada dalam diri remaja itu sendiri (Lestari, 2014). Di per tegas

pula oleh pendapat dari Widiastuti dan Widjaja (2004) yang mengatakan bahwa hubungan orangtua dan remaja bisa dilihat dengan adanya rasa saling terikat antara perasaan orangtua dan remaja serta suasana keluarga yang sangat mendukung secara baik. Tokoh lain yaitu Shek (2006) berpendapat bahwa kualitas dari suatu hubungan orangtua dan remaja akan memengaruhi bagaimana pandangan remaja tentang kontrol yang dilakukan oleh orangtuanya. Hubungan orangtua dan remaja dapat dilihat dari beberapa aspek yang terpenuhi yaitu dukungan yang diberikan, kemauan untuk saling berkomunikasi, mau terbuka satu dan lainnya, memiliki kepercayaan pada orang tua maupun remaja, kepuasan orangtua terhadap kontrol yang dilakukan, rasa empati.

Menurut Pawulan, Loekmono dan Irawan (2018) hubungan orangtua dan remaja merupakan sumber emosional bagi remaja. Pawulan dkk (2018) juga menambahkan pendapatnya bahwa dari hubungan orangtua dan remaja pasti akan menimbulkan suatu hubungan yang lebih dalam, yang disebut dengan hubungan kelekatan (*attachment*). Parke (dalam Santrock, 2010) berpendapat bahwa dukungan orang tua terhadap emosi anak akan membuat anak dapat mengelola emosinya ke arah positif. Tokoh lain yaitu Thompson (dalam Santrock, 2010) menambahkan pendapatnya bahwa orang tua merupakan figur yang akan mengajarkan dan membantu anak dalam mengontrol emosinya.

Sebutan *Attachment* (Kelekatan) pertama kali dipopulerkan oleh Bowlby pada tahun 1958. Bowlby (1982) menjabarkan kelekatan ialah suatu ikatan yang terjalin antara seseorang dan ikatan tersebut pasti memiliki arti yang dalam. Pendapat lain dikemukakan oleh Ainsworth (dalam Eliasa, 2011) yang mengutarakan pendapatnya bahwa kelekatan adalah tentang suatu ikatan yang mana ikatan ini terjadi secara emosional antara individu dengan orang lain yang

bersifat sepanjang waktu. Kelekatan di kembangkan oleh remaja dengan cara interaksi kepada orang yang dipercayainya atau orang yang memiliki makna dalam kehidupannya yaitu orang tua.

Kelekatan orang tua merupakan hal yang esensial, seperti yang diungkapkan oleh Cassidy (2008) bahwa pengalaman kelekatan kemungkinan memengaruhi perbedaan individu dalam regulasi emosi. Remaja yang sedari awal memiliki kelekatan yang lekat dengan orangtua pasti memiliki rasa atau keinginan untuk mengelola emosi yang akan dikeluarkannya. Gaya pengasuhan orang tua akan mencerminkan perilaku remaja dilihat dari hasil pengembangan remaja. Dalam perkembangan regulasi emosi Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson (dalam Zimmermann dkk, 2009) mengungkapkan kalau iklim emosional yang ada pada keluarga berpengaruh dalam perkembangan regulasi emosi pada anak, hal lainnya adalah pengasuhan dan adanya gaya pengalaman dalam mengelola emosinya

Orang tua merupakan kelompok sosial pertama yang dimiliki oleh remaja, Maka dari hal itu perkembangan remaja dipengaruhi oleh campur tangan orangtua sebagai orang pertama yang mengajarnya. Hal ini dipertegas pula oleh pendapat Santrock (2013) bahwa orangtua merupakan sosok yang berperan untuk menjelaskan suatu hal yang ingin diketahui oleh remaja. Remaja yang memiliki kelekatan sedari usia anak – anak pasti akan memengaruhi kelekatan yang terjadi pada saat masuk masa remaja. Pada usia anak – anak dan remaja Bowlby (1982) berpendapat bahwa masih membutuhkan orangtua yang mana sebagai figur lekatnya. Santrock (2013) menjelaskan bahwa suatu kelekatan yang terjalin antara orangtua dan remaja dapat membentuk kesejahteraan sosial bagi remaja dan juga membentuk suatu kompetensi sosial bagi para remaja, hal

ini dapat dilihat dari bagaimana remaja menyesuaikan emosionalnya, seberapa tinggi harga diri yang dimilikinya. Hubungan kelekatan yang terjalin sesuai seperti yang seharusnya akan membantu remaja dalam perkembangan emosinya yang mana membantu remaja untuk menghadapi berbagai permasalahan yang akan dilaluinya. Kelekatan dapat dilihat dari adanya hubungan kelekatan yang tertahan sangat lama, yang mana biarpun orang yang menjadi figur lekat remaja tidak berada di sekitar remaja.

Orangtua yang menjadi figur lekat yang pertama adalah ibu. Hal ini dikarenakan remaja merasa bahwa ibu merupakan seseorang yang akan selalu memenuhi kebutuhannya dan juga orang yang akan memberikan rasa nyaman yang diinginkan oleh remaja. Eliasa (2011) mengatakan bahwa kebanyakan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama ibunya. Seorang ayah juga memiliki peranan dalam hubungan kelekatan yang tidak kalah penting dari ibu. Greenberg (dalam O'koon, 1997) menjelaskan bahwa pada usia remaja sudah tidak lagi kelekatan secara fisik yang terbentuk melainkan kelekatan secara emosional. Pengaruh yang diberikan ayah akan berbeda dengan yang diberikan oleh ibu, Gottman dan Declaire (dalam Siregar & Siregar, 2018) mengatakan bahwa ayah akan memengaruhi para remaja dalam bidang prestasi akademis dan juga bagaimana hubungan yang harus remaja lakukan dengan teman sebayanya. Hal ini dikarenakan figur ayah akan lebih mengedepankan sisi maskulinitasnya yang mana hal ini berkaitan dengan hal motorik kasar. Maka dari itu, ini pengalaman emosional yang berbeda bagi remaja dari sisi ayahnya.

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, dikatakan bahwa kelekatan orangtua dapat membantu kemampuan meregulasi emosi pada remaja. Keuntungan dari adanya kelekatan orang tua adalah remaja akan memiliki kemampuan untuk



mengendalikan emosinya dengan baik. Saat remaja mengalami kesulitan emosi atau ada masalah yang sedang dihadapinya, remaja akan secara alami menggunakan orangtua, karena mereka percaya bahwa orangtua pasti akan melindunginya. Menurut Dwyer (dalam Wati, 2019) menegaskan bahwa dalam situasi ini orang tua mudah menyampaikan hal baik atau positif tentang apa yang harus dilakukan kepada remaja.

Dua penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Pawulan, Loekmono, & Irawan (2018) dan juga Arviyenna (2015) mendapatkan kesimpulan yang berbeda. Pawulan dkk (2018) mengatakan bahwa terdapatnya hubungan positif antara kedua variabel ini yaitu hubungan kelekatan orangtua dengan regulasi emosi. Sementara itu penelitian yang dilakukan Arviyenna (2015) menunjukkan hasil yang sebaliknya, yaitu tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Hubungan positif dapat diartikan bahwa makin tinggi kelekatan antara orang tua dengan remaja makin tinggi pula regulasi emosi pada remaja. Dilihat dari tidak adanya hubungan yang positif ini karena dipengaruhi oleh faktor lain selain kelekatan orangtua. Penelitian ini sangat penting dan juga menarik untuk diteliti dan juga penting karena hal ini dapat berdampak penting bagi perkembangan remaja

Dari hasil yang telah dipaparkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kelekatan Orangtua dan Remaja dengan Regulasi Emosi”.

## **1.2 Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah yang menjadi fokus utama dalam

penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kelekatan orangtua dan remaja dengan regulasi emosi?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelekatan orang tua dan remaja dengan regulasi emosi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kontribusi dalam berbagai hal pengetahuan dan sumbangan referensi ilmiah untuk ilmu psikologi khususnya di dalam bidang psikologi perkembangan.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi remaja penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menambah pengetahuan dan juga wawasan mengenai hubungan kelekatan dan regulasi emosi.