

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

“Labil” mungkin menjadi istilah yang tepat untuk menggambarkan keadaan remaja saat ini. Labil menurut kamus besar bahasa Indonesia berarti tidak stabil, goyah, tidak mantap, mudah berubah-ubah, dan tidak seimbang. Definisi tersebut sangat tepat untuk menggambarkan individu yang sedang berada di tahap remaja. Tahap remaja menjadi tahap yang sangat krusial dan membingungkan karena individu pada tahapan ini telah melewati tahap kanak-kanak namun belum mencapai tahap dewasa sehingga seringkali disebut sebagai remaja labil. Labil dalam artian mudah berubah-ubah dari banyak segi, mulai dari pendapat, *mood*, cita-cita, hobi, dan idola, terutama emosi.

Terdapat banyak perubahan yang terjadi di dalam diri remaja, mulai dari perubahan fisik sampai psikologis sehingga menyebabkan remaja dipenuhi dengan konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012). Maka dari itu, penting bagi remaja memiliki kemampuan untuk dapat mengelola emosi yang ada didalam dirinya agar mampu beradaptasi terhadap tugas-tugas perkembangan pada masa remaja. Kemampuan untuk mengelola emosi inilah yang disebut dengan regulasi emosi.

Kebanyakan literatur perkembangan yang membahas tentang regulasi emosi difokuskan mulai dari periode bayi sampai remaja. Periode ini menjadi sangat penting karena merupakan waktu dimana temperamental, neurobiologis,

konseptual dan sosial bersama-sama menjadi dasar untuk perbedaan individu dalam regulasi emosi yang diamati di usia dewasa (Kring, 2010).

Remaja sebagai individu yang berada dalam periode transisi di rentang kehidupan manusia memiliki berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Salah satu yang menjadi tugas paling utama bagi remaja adalah pencarian identitas. Menurut Erikson salah satu tokoh yang memahami tentang perkembangan, remaja memasuki tahap kelima dari perkembangan yang dialami oleh individu. Tahap tersebut adalah identitas vs kebingungan identitas (*identity vs identity confusion*). Pada masa ini remaja harus memahami siapa dirinya, bagaimana dirinya dan apa tujuan hidupnya. Remaja yang berhasil mengatasi konflik identitas tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang penerimaan dirinya (Santrock, 2012).

Salah satu tugas perkembangan remaja lainnya adalah mencapai kemandirian emosional (Hurlock, 2002). Regulasi emosi membantu remaja untuk mampu mandiri secara emosional, yaitu mampu mengatur dan mengelola emosi yang ada dalam dirinya dengan baik (Gross, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Widuri (Widuri, 2012) bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi maka akan memiliki resiliensi yang tinggi. Resiliensi dapat digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi (Rini, 2015). Penelitian lainnya terkait regulasi emosi adalah terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi

dan asertivitas, sehingga semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi asertivitas pada siswa (Silaen, 2015). Kemampuan asertivitas yang dimiliki oleh remaja dapat membantu mereka dalam mengungkapkan pendapat agar dapat dengan mudah dimengerti oleh lingkungan.

Berdasarkan penelitian-penelitian diatas diperoleh kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan kondisi psikologis yang positif dan berbagai kemampuan yang dapat membantu remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

Teman sebaya memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam regulasi emosi. Terdapat penelitian tentang regulasi dan kelompok teman sebaya yaitu, remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan memiliki penerimaan kelompok teman sebaya yang tinggi, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin buruk rendah penerimaan kelompok teman sebaya (Nisfiannoor, 2004).

Strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh teman sebaya berpengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi dan simptom depresif pada remaja (Reindl, Gniewozs, Reinders, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian lainnya mengenai regulasi emosi dan teman sebaya oleh Mawardah (Mawardah, 2014) yang menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya pelaku cyberbullying. Kecenderungan menjadi pelaku cyberbullying berhubungan secara positif dengan kelompok teman sebaya, semakin tinggi kelompok teman sebaya maka semakin tinggi pula kecenderungan menjadi pelaku cyberbullying. Kemudian

kecenderungan menjadi pelaku cyberbullying berhubungan secara negatif dengan regulasi emosi, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan menjadi pelaku cyberbullying dan sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan menjadi pelaku cyberbullying.

Secara umum, individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah berhubungan dengan tidak terkontrolnya perilaku pada remaja, agresi, perilaku prososial yang rendah dan kerentanan terhadap pengaruh emosi negatif dan penolakan sosial (Strongman, 2003). Hal ini juga didukung oleh penelitian Faridh (2008) yang menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi remaja maka semakin tinggi kecenderungan kenakalan remajanya.

Tingkat regulasi emosi pada remaja di Semarang masih tergolong rendah, terutama pada pelajar SMK. Hal ini dibuktikan dengan berita yang menjelaskan telah terjadi tawuran di depan halaman SMA N 1, tiga siswa SMK N 4 yang kabur saat mobil polrestabes Semarang datang ke lokasi tawuran pun dimintai keterangan. Ketika dimintai keterangan oleh polisi, siswa tersebut menjelaskan bahwa lawan tawuran berasal dari SMK N 3 Semarang (Almanaf, 2016)

Dari berita tersebut diperoleh bahwa tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa SMK masih rendah karena perilaku agresi yang dimunculkan. Hal ini didukung dengan berita lain terkait tawuran yang melibatkan puluhan siswa SMK di Taman KB Semarang yang bertepatan dengan peringatan hari guru nasional. Tawuran kali ini melibatkan puluhan remaja yang berasal dari tiga SMK yang berbeda yaitu SMK N 10, SMK N 5, dan SMK N 4. Belum diketahui pasti penyebab

dari tawuran tersebut, namun dapat diketahui ketika tawuran para siswa SMK tersebut membawa senjata berupa mata gir dan ikat pinggang.

Dari berita-berita tersebut diperoleh informasi bahwa remaja-remaja tersebut telah melakukan perkelahian, yang merupakan salah satu bentuk agresi. Agresi yang dilakukan oleh remaja tersebut menggambarkan bahwa remaja tersebut memiliki regulasi emosi yang rendah, terutama pada pelajar SMK.

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga siswa di SMK Cut Nya' Dien, didapatkan hasil bahwa siswa merasa kesulitan untuk menyampaikan pendapat di depan umum. Siswa juga merasa malu dan bingung untuk mengemukakan pendapat agar dapat lebih mudah dimengerti oleh lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat asertivitas yang rendah. Asertivitas berhubungan positif dengan regulasi emosi dengan kata lain regulasi emosi yang rendah ditandai dengan tingkat asertivitas yang rendah. Siswa di SMK Cut Nya' Dien memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi merupakan asertivitas. Asertivitas erat kaitannya dengan *self esteem* pada remaja. Menurut Rathus (dalam Rosita, 2007) munculnya asertivitas pada remaja karena adanya penghargaan diri yang positif (*self esteem*) terhadap dirinya.

Menurut penelitian oleh Aisyah dkk (Aisyah dkk, 2015) tentang *self esteem* menunjukkan bahwa *self esteem* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan optimisme masa depan yang artinya semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki maka semakin tinggi optimisme.

Individu dengan optimisme memiliki kesejahteraan psikologis, semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang di miliki (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Orang yang optimis juga akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi (Scheier dalam Arif, 2016). Orang yang optimis lebih bahagia dan lebih sehat, karena sistem imun mereka bekerja lebih baik daripada orang yang pesimis (Carr, 2004).