

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL REMAJA-ORANGTUA DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA SMKN 5 SEMARANG

Rachel Choirunissa

15010114120008

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi siswa SMKN 5 Semarang. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa menuntut individu mencapai kematangan biologis, kognitif, dan sosio-emosional, namun perubahan-perubahan juga terjadi pada aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Remaja memerlukan kemampuan dalam mengatur emosinya yang disebut regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan sekumpulan strategi untuk mengekspresikan emosi individu baik sadar atau tidak sadar dengan cara mengurangi atau memperkuat aspek respon emosi yaitu perilaku dan pengalaman. Kemampuan regulasi emosi mempengaruhi remaja dalam bersikap dan berperilaku sesuai norma serta nilai yang berlaku, sehingga remaja dapat mencapai kematangan yang diinginkan. Keluarga merupakan kelompok sosial pertama, tempat remaja belajar dan menyatakan diri dan emosinya. Hubungan remaja dengan orangtua terwujud dalam proses komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal remaja-orangtua adalah proses interaksi antara remaja dan orangtua, saling terhubung dengan berbagai cara. Komunikasi interpersonal antara remaja dengan orangtua mempengaruhi perkembangan remaja. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 13 kelas (467 siswa) dengan sampel penelitian sebanyak 220 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua (34 aitem; $\alpha = 0,922$) dan Skala Regulasi Emosi (31 aitem; $\alpha = 0,866$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMKN 5 Semarang ($r_{xy} = 0,555$; $p < 0,001$).

Kata Kunci: Komunikasi interpersonal remaja-orangtua, regulasi emosi, remaja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan manusia dari anak-anak menuju ke dewasa. Proses transisi ini melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2013). Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, dianggap sebagai situasi yang kurang menyenangkan bagi remaja karena sering menimbulkan masalah (Hurlock, 2014). Menurut Hall (dalam Santrock, 2013) masa remaja dipenuhi dengan konflik dan perubahan suasana hati. Lingkungan sosial remaja juga akan mengalami perubahan-perubahan sosial yang cepat, sehingga mengakibatkan masa remaja lebih rentan mengalami penyimpangan (Sarwono, 2013).

Masa remaja menuntut remaja mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Salah satu kebutuhan remaja yang penting namun seringkali menimbulkan ketegangan adalah kemampuan dalam mengelola emosi (Santrock, 2003). Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan psikologis dan biologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri, misalnya emosi gembira mendorong perubahan suasana hati individu sehingga secara fisiologis terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis (Safaria & Nofrans, 2009).

Emosi terbagi dua macam, yaitu positif dan negatif seperti senang, marah, sedih, kecewa dan takut. Emosi yang ditunjukkan remaja tidak selalu berhubungan dengan hal negatif, emosi juga membantu remaja dalam berinteraksi dengan orang lain dan memahami apa yang sedang remaja dan atau orang-orang disekitarnya rasakan. Tanpa emosi, manusia tidak bisa merasakan dan memaknai berbagai hal yang terjadi di sekelilingnya (Safaria & Nofrans, 2009). Emosi pada masa remaja juga dapat menjadi pembangkit energi agar remaja dapat merasa, bereaksi, dan bertindak terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Selain itu, emosi juga dapat membawa informasi tertentu, misalnya ketika bahagia berarti memperoleh apa yang diinginkan dan ketika marah berarti merasa terhambat atau terganggu (Hurlock, 2014). Emosi merupakan hal yang bersifat netral dan memiliki fungsi untuk *survival*, atau secara lebih lanjut dapat dikatakan bahwa emosi membantu manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dari hal-hal yang membahayakan atau berpotensi membahayakan.

Menurut Hurlock (2014) pola emosi pada masa remaja hampir sama dengan pola emosi pada masa anak-anak. Perbedaan emosi remaja dengan anak-anak berada pada rangsangan yang membangkitkan emosi tersebut. Remaja tidak lagi mengungkapkan emosinya dengan meledak-ledak namun lebih dengan menggerutu dan tidak mau bicara. Remaja cenderung belum dapat mengontrol emosinya terutama emosi-emosi negatif. Remaja diharapkan tidak hanya memiliki emosi namun juga mampu mengontrol emosinya dengan baik seperti mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional dan memberikan emosi yang tidak berubah-

ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain agar tidak sampai merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

Perilaku kenakalan remaja banyak terjadi dan meningkat setiap tahunnya, hal ini dibuktikan dari data Badan Pusat Statistik Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik Indonesia (2016) dimulai dari tahun 2013 kasus kenakalan remaja mencapai 6325 kasus, tahun 2014 kasus kenakalan remaja mencapai 7007 kasus, tahun 2015 angka kenakalan remaja mencapai 7762 kasus, dan tahun 2016 kasus kenakalan remaja mencapai 8597. Angka kenakalan remaja mengalami peningkatan 10,7% selama tahun 2013–2016. Kasus–kasus kenakalan remaja yang marak terjadi antara lain tawuran, membolos sekolah, pencurian, pembunuhan, pergaulan bebas dan narkoba.

Menurut data KPAI (2016) jumlah pelajar tawuran meningkat 20%-25% setiap tahunnya terhitung dari tahun 2011 sampai 2016. Tawuran pada pelajar merupakan salah satu bentuk kenakalan pada remaja yang disebabkan oleh berbagai alasan, mulai dari alasan dendam yang menahun hingga hal-hal sepele seperti saling mengejek dan adu mulut (Sarwono, 2013). Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh remaja membuat masa remaja dikatakan sebagai masa perkembangan yang penuh dengan konflik atau masa penuh badai. Masalah-masalah yang timbul pada masa remaja timbul antara lain karena pada masa ini terjadi perubahan-perubahan pada beberapa aspek dalam kehidupan remaja dan tekanan-tekanan sosial menuju ke masa dewasa (Hurlock, 2014).

Menurut Thornburg (Faridh, 2008) remaja dapat terlibat kedalam kenakalan remaja apabila remaja memiliki masalah-masalah emosional dan masalah-masalah

kepribadian. Perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja tidak hanya disebabkan oleh kurangnya kontrol diri remaja namun juga karena adanya tekanan atau masalah. Gross (2007) mengungkapkan bahwa emosi yang tidak tampak sesuai dengan kondisi tertentu membuat individu harus mampu mengatur respon emosi agar emosi tersebut lebih bermanfaat dalam mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi untuk diterapkan. Remaja memerlukan kemampuan dalam mengolah emosi agar remaja dapat terhindar dari perilaku-perilaku antisosial, kemampuan dalam mengolah emosi juga disebut dengan regulasi emosi. Cara individu untuk mengatur respon emosional demi mencapai tujuan didefinisikan sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah serangkaian kemampuan yang dimiliki individu dalam memonitor emosinya, mengetahui emosinya dan mengevaluasi emosinya untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson dalam Gross, 2007). Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh individu akan membantu individu untuk mengelola emosi yang negatif sehingga individu dapat mengendalikan diri agar tidak terlibat dengan perilaku kenakalan remaja (Pratisti, 2012). Regulasi emosi yang tinggi akan membantu individu berpikir lebih positif dalam menghadapi suatu masalah, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu memiliki pemikiran yang negatif. Seorang remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah akan lebih mudah untuk menampilkan emosi-emosi negatif yang akan menghasilkan gejala-gejala depresi, stress, dan penggunaan obat-obatan terlarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Faridh dan Rachmana (2008) dengan judul Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja,

diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kenakalan remaja di siswa kelas X dan XI SMA Piri Yogyakarta artinya semakin tinggi regulasi yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan kenakalan remaja. Menurut Puspitasari (2015) pada penelitian dengan judul Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja kelas XI siswa SMA Assalam Solo diperoleh hasil bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan perilaku *bullying* pada remaja, remaja dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu menahan dirinya untuk melakukan *bullying*. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada remaja memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan perilaku negatif pada remaja seperti kenakalan remaja secara luas salah satunya yaitu perilaku *bullying* dan perilaku agresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Silaen dan Kartika (2015) dengan judul penelitian Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada siswa SMA Negeri 9 Semarang diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan asertivitas. Penelitian dengan judul Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja pada SMK X Kebon Jeruk dan SMK X Duri Kepa Jawa Barat diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2013), dengan hasil regulasi memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi pada siswa SMK di Samarinda. Penelitian di atas menunjukkan beberapa

akibat atau dampak menurunnya regulasi emosi pada siswa SMK atau remaja, sehingga dari sini nampak pentingnya meningkatkan regulasi bagi siswa SMK.

Pada fase remaja individu memerlukan dukungan dari lingkungannya, terutama lingkungan keluarga. Remaja memerlukan dukungan dari orangtuanya dalam pencarian identitas remaja, remaja mampu menemukan identitasnya ketika remaja memperoleh dukungan dan kebebasan untuk bereksplorasi (Marcia dalam Kail & Cavaugh, 2015). Keluarga memegang peranan penting dalam perkembangan individu, karena keluarga adalah tempat individu pertama kali melakukan proses sosialisasi. Hubungan antara remaja dengan orangtua terwujud melalui proses komunikasi. Komunikasi merupakan suatu proses penyampaian suatu pernyataan atau pesan oleh individu ke individu lain, pesan dapat berupa pesan verbal atau nonverbal dan pesan bisa disampaikan langsung atau tidak langsung. Komunikasi yang terjalin antara remaja dengan orangtua dalam keluarga adalah komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal mengharuskan adanya keterbukaan pada setiap individu yang terlibat komunikasi, selain itu dalam komunikasi interpersonal juga harus terdapat proses interaksi yang memiliki pembagian makna, gagasan dan perasaan. Komunikasi interpersonal merupakan bentuk komunikasi yang menuntut individu untuk mampu menangkap dan menginterpretasikan gagasan secara jelas dan lengkap, komunikasi ini akan menghasilkan sebuah transfer informasi dengan pemahaman yang baik sehingga kerjasama yang dihasilkan akan terarah untuk mencapai tujuan (Suranto, 2011).

Komunikasi interpersonal antara orangtua dengan remaja memiliki fungsi kontrol, dimana orangtua dapat mengontrol anak melalui nasihat-nasihat yang diberikan kepada remaja (Maulana & Gumelar, 2013). Lestari (2012) mengungkapkan bahwa komunikasi pada kehidupan keluarga sangat penting bagi perkembangan anak karena akan menjadi kunci pemahaman anak dalam bersosialisasi dan memahami dinamika emosi yang akan terjadi baik dinamika dalam keluarga atau lingkungan di luar keluarga. Peran komunikasi semakin penting, ketika anak memasuki masa remaja. Pada masa remaja individu akan cenderung lebih sering berbeda pendapat dengan orangtuanya dan mencoba melawan otoritas orangtua. Oleh karena itu, komunikasi menjadi hal penting untuk mengatasi perbedaan persepsi yang terjadi dalam hubungan orangtua dan anak pada masa remaja

Komunikasi interpersonal yang efektif akan mengandung keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan akan membuat remaja merasa dihargai dan membantu remaja mencapai kematangan emosi yang nantinya akan mempengaruhi sikap serta perilaku individu dalam bertindak (Hurlock, 2014). Remaja yang mampu terbuka menyampaikan masalah dan kendala yang dihadapinya berarti remaja mampu belajar mengenal situasi-situasi yang menimbulkan emosinya. Remaja yang memiliki komunikasi interpersonal yang efektif dengan orangtuanya akan membuat remaja mengerti tentang bagaimana dinamika kehidupan yang sedang dialami.

Menurut data yang didapatkan dari penggalan data awal dengan guru dengan guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 5 Semarang diperoleh informasi bahwa kasus kenakalan remaja masih sering terjadi di SMK Negeri 5 Semarang antara lain yaitu

membolos sekolah dan tawuran pelajar yaitu sekitar dua sampai 5 siswa membolos setiap minggunya dan tawuran antar pelajar ini dilakukan hampir setiap bulan. Menurut guru Bimbingan Konseling SMK Negeri 5 Semarang dan beberapa siswa SMK Negeri 5 Semarang pemicu tawuran adalah hal-hal sepele seperti ejekan atau ledekan antar siswa dan siswa-siswi SMK baik ejekan verbal atau nonverbal serta secara langsung atau melalui sosial media. Menurut beberapa siswa SMK Negeri 5 Semarang yang diwawancarai, tawuran juga disebabkan oleh mudah tersulutnya emosi siswa karena adanya ejekan atau ledekan dari siswa SMK lain. Ejekan atau ledekan dianggap suatu penghinaan besar kepada dirinya, teman-temannya dan juga sekolahnya yang akhirnya membuat marah dan tawuran. Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa tawuran yang terjadi disebabkan oleh hal-hal sepele dan siswa SMK Negeri 5 Semarang juga mudah tesulut emosinya dan kurang mampu mengatur emosinya, sehingga mengakibatkan siswa terjerumus tawuran.

Keluarga adalah tempat anak pertama kali anak belajar mengenai sosialisai, komunikasi interpersonal adalah salah satu pola komunikasi yang efektif komunikasi yang terbangun didalam keluarga memiliki peranan penting dalam perkembangan anak salah satunya adalah perkembangan emosi. Maka, peneliti akan membuktikan secara empiris mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua terhadap regulasi emosi remaja di SMK Negeri 5 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 5 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris, ada tidaknya hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK Negeri 5 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan masukan dan kebijakan kepada pihak sekolah dan pihak terkait mengenai betapa pentingnya membangun komunikasi yang baik dengan remaja, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosinya dan untuk perkembangan remaja selanjutnya.