

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Regulasi emosi terjadi pada semua tahap perkembangan manusia dari masa bayi sampai dewasa akhir. Pada masa bayi kemampuan regulasi emosi berlangsung secara bertahap, dan kemampuan ini berkaitan dengan kematangan yang bertahap dari daerah frontal di korteks serebral yang dapat dikontrol terhadap area-area lain dari otak (Bell et al. dalam Santrock, 2012). Sedangkan, di masa anak-anak awal regulasi berperan penting pada kemampuan anak untuk mengelola tuntutan dan konflik yang dihadapi ketika berinteraksi dengan orang lain (Cole et al. dalam Santrock, 2012). Selanjutnya, masa anak-anak pertengahan dan akhir, anak-anak sudah mulai mengembangkan pemahaman dan regulasi diri terhadap emosi (Santrock, 2012). Pada masa remaja kemampuan untuk meregulasi emosi adalah salah satu tugas perkembangan dari remaja. Sedangkan, menurut Berk (2012) pada tahap dewasa awal melangkah perlahan menuju peran dewasa dengan penuh perasaan bimbang, di akhir usia 20 tahun sudah mempunyai karir tetap, pilihan asmara, dan mandiri secara ekonomi. Selanjutnya, pada tahap dewasa pertengahan mengalami gejolak batin yang mendalam serta terjadi perubahan besar dan pada tahap dewasa akhir sudah dapat menghadapi kehidupan dengan sikap tenang dan sabar (Berk, 2012).

Pada penelitian ini berfokus pada remaja awal, karena remaja awal dikenal sebagai masa “badai dan tekanan”, dimana emosi meningkat, menurun secara drastis dan berlangsung lebih sering (Santrock, 2007). Pada masa remaja dihadapkan dalam suatu krisis dan diharapkan mampu mengontrol emosinya, namun kenyataannya tidak semua remaja mampu mengontrol emosi dengan baik.

Hal ini terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh Mutawaffifa et al. (2024) pada remaja usia 11-15 tahun yang duduk dibangku SMP di kota Surabaya diperoleh hasil sebanyak 21,9% siswa memiliki regulasi emosi pada kategori rendah. Sedangkan, hasil penelitian yang dilakukan oleh Swastika dan Prastuti (2021) pada usia 12-22 tahun yang berdomisili di Kota Malang diperoleh hasil sebanyak 52,9% remaja awal memiliki regulasi emosi pada kategori rendah. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmatika (2024) pada siswa kelas VIII dan IX di MTs NU 06 Sunan Abinawa Pegandon Kabupaten Kendal diperoleh hasil sebanyak 10,75% siswa memiliki regulasi emosi pada kategori rendah. Menurut Gross (dalam Nabilah et al., 2022) regulasi emosi merupakan suatu strategi dalam mengontrol, mengurangi atau menambahkan suatu respon emosi yang dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar.

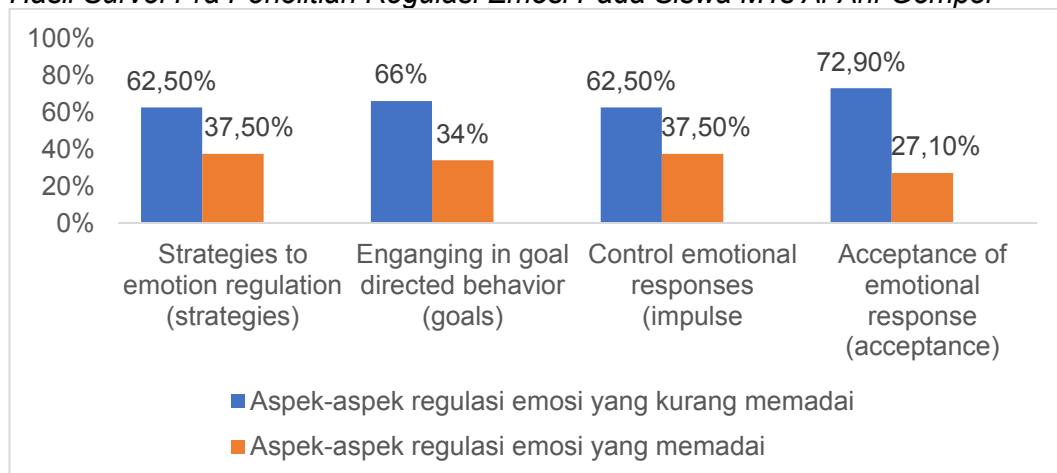
Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah rentan mengalami beragam bentuk psikopatologi, baik gangguan internal seperti depresi, stres, dan kecemasan, maupun gangguan eksternal yang ditandai dengan perilaku disregulasi dan kemarahan berlebihan, di mana intensitas kesedihan yang berlebihan berkaitan erat dengan gejala depresi, sedangkan kemarahan yang berlebihan terkait dengan masalah perilaku (Larsen et al. Dalam Fitriani & Alsa, 2015). Emosi siswa yang tidak terkendali sering kali tidak dapat dihindari oleh remaja, sehingga orang tua dan pendidik perlu mencari cara terbaik untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan, mengingat tuntutan regulasi emosi yang tinggi pada masa remaja akibat peningkatan kebebasan, perubahan hormonal, dan lingkungan sosial, serta pentingnya pengembangan regulasi emosi untuk mencegah disfungsi di masa dewasa (Silvers et al dalam Fitriani & Alsa, 2015).

Sedangkan, menurut Alberti dan Emmons (Maureen & Febrieta, 2024) remaja yang belum mengetahui cara mengekspresikan emosi dapat mengalami penumpukan emosi negatif yang berujung pada perasaan frustrasi dan tindakan agresi, seperti menyerang atau bahkan membunuh, di mana sebagian remaja yang tidak mampu mengungkapkan emosi akan memiliki regulasi emosi yang rendah karena membiarkan perasaan terhalang dan tidak diekspresikan.

Berdasarkan informasi yang diperoleh penulis melalui wawancara dengan guru BK dan seorang guru mata pelajaran, diketahui saat ini siswa-siswi di MTs Al-Arif Gempol sering mengalami masalah regulasi emosi yaitu ketika bertengkar dengan temannya, siswa cenderung marah-marah dan meninggikan suaranya, namun siswa laki-laki melampiaskan kekesalannya dengan cara berkelahian dengan temannya (guru BK, diwawancarai dengan penulis, 15 Oktober 2024) dan (guru mapel, diwawancarai oleh penulis, 16 Desember 2024). Untuk itu penulis melakukan survei pra penelitian melalui sebaran kuesioner pra penelitian terhadap 48 partisipan menggunakan 4 aspek regulasi emosi menurut Gross (dalam Nabilah et al., 2022) yang memperoleh hasil sebagai berikut:

### Gambar 1

Hasil Survei Pra Penelitian Regulasi Emosi Pada Siswa MTs Al-Arif Gempol



Hasil survei pra penelitian di atas menunjukkan hasil 62,5% siswa mempunyai *strategies to emotion regulation* yang kurang memadai, 66% siswa mempunyai *engaging in goal directed behavior* yang kurang memadai, 62,5% mempunyai *control emotional responses* yang kurang memadai, 72,9% mempunyai *acceptance of emotional response* yang kurang memadai. Sehingga, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam hal ini siswa-siswi MTs Al-Arif Gempol terindikasi memiliki masalah pada regulasi emosi.

Pada masa perkembangan, remaja dituntut untuk mencapai kematangan secara emosional, sosial, dan mental agar tidak menimbulkan masalah, yaitu ketidakseimbangan emosi yang mengakibatkan siswa mudah tersinggung (Rahmataka, 2024). Penting untuk siswa mempunyai regulasi emosi yang baik, agar dapat mengendalikan diri sendiri ketika sedang kesal, mengatasi rasa sedih, marah, dan cemas sehingga dapat memecahkan masalah dengan mudah dan cepat (Nurjannah, 2023). Sedangkan, menurut Santrock (2007) ketika remaja tidak mempunyai regulasi emosi yang baik akan mengalami depresi, amarah, kesulitan akademik, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, dan gangguan makan. Jika regulasi emosi siswa buruk, maka siswa akan cenderung melampiaskan kedalam perilaku yang negatif seperti melukai diri sendiri yang dapat berdampak pada stabilitas emosionalnya (Rahmataka, 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Tamir (dalam Viratasya & Purnamasari, 2024) adalah faktor kognitif dan behavioral. Selain itu, menurut Darapatni dan Swandi (2024) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah faktor individual dan faktor lingkungan. Faktor individual, seperti biologis dan sistem otak, *body regard*, jenis kelamin, kualitas tidur dan aktivitas fisik, kepribadian neurotik, dan *coping self-efficacy*. Faktor lingkungan seperti dukungan

sosial dan kelekatan. Selanjutnya, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah usia dan kelekatan (Dewi & Ambarwati, 2023).

Remaja yang memiliki kelekatan emosional dengan orang tuanya cenderung tidak mengalami kekhawatiran dan rasa sakit yang muncul seiring pertumbuhan dan menjadi orang dewasa (Santrock, 2002). Selain itu, remaja yang memiliki kelekatan dengan orang tua dapat mengekspresikan emosi secara terbuka dan belajar cara mengelola emosi yang negatif melalui interaksi berulang dengan orang tua yang sabar, ramah, dan mendorong berbagai emosi (Pawulan & Loekmono, 2018). Kelekatan orang tua yang baik sangat penting bagi anak sepanjang hidupnya, karena memberikan rasa aman secara emosional yang meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dapat mempengaruhi interaksi anak dengan lingkungan sekitarnya, mendasari keberhasilan mereka dalam mengekspresikan reaksi emosi, dan menjalani hubungan sosial di masa mendatang (Santrock, 2012). Dengan demikian, kelekatan dengan orang tua dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena kelekatan dengan orang tua merupakan variabel yang berpengaruh dalam perkembangan regulasi emosi pada remaja (Pawulan & Loekmono, 2018).

Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya keterkaitan kelekatan orang tua dengan regulasi emosi telah diteliti oleh penulis sebelumnya. Kelekatan orang tua memiliki hubungan positif signifikan dengan regulasi emosi pada santri usia SMA/SMK Pondok Pesantren Agro "Nur El-Falah" Salatiga (Pawulan & Loekmono, 2018). Selain itu, penelitian terdahulu tentang kelekatan orang tua menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021, 2022, dan 2023 (Aryadillah, 2024). Sedangkan, hasil

penelitian sebelumnya mengenai *parent attachment* tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta (Arviyenna, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu terdapat dua artikel yang memiliki hubungan positif signifikan dan satu artikel yang mempunyai hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan. Berdasarkan hal tersebut penulis ingin menguji ulang dengan variabel yang sama dengan populasi yang berbeda yaitu, siswa MTs Al-Arif Gempol yang keseluruhan siswanya berjumlah 95 siswa. MTs Al-Arif Gempol merupakan sekolah yang terintegrasi dengan pondok pesantren Al-Arif yang juga terletak di sekitarnya dan dalam menjalankan seluruh kegiatannya berada dibawah naungan Kementerian Agama (Kementerian Agama, 2023). Sekolah MTs Al-Arif mempunyai program bimbingan spritual, melalui kajian kitab, ibadah, dan akhlak untuk membantu siswa dalam mengembangkan karakter dan regulasi emosi. Namun kenyataannya, dari hasil survei pra penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 48 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden terindikasi mempunyai masalah regulasi emosi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada siswa MTs Al-Arif Gempol”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sebagaimana latar belakang masalah yang telah dikemukakan dan berdasarkan masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada siswa MTs Al-Arif Gempol?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi pada siswa MTs Al-Arif Gempol.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian masa mendatang yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

#### **2. Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gagasan pada pihak sekolah dalam rangka memberikan bantuan kepada siswa untuk meningkatkan regulasi emosi.