

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun Psikologis Berk (dalam Hasmarlin, Himaningsih 2019). Salah satu perubahan Psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi. Menurut Irawan ( dalam Putro,2017) bahwa untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun. Remaja merupakan suatu transisi periode kehidupan dari masa anak ke dewasa. Perubahan akan diikuti dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Menurut WHO (dalam Novita 2018) batasan usia remaja terjadi pada umur 12-24 tahun.

Masa remaja adalah masa dengan rentang usia berkisar 10 sampai 24 tahun merupakan suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan normal terjadi pada kehidupan manusia (dalam Anngraeni, 2022).

Remaja disebut juga dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Proses transisi ini melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional Santrock (dalam Choirunissa, Ediaty 2018), perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja, di anggap sebagai situasi yang kurang

menyenangkan bagi remaja kerana sering menimbulkan masalah, masa remaja menuntut remaja mencapai kematangan fisik sebagai *stress*, kerana remaja akan mengalami perubahan suasana hati dan konflik. Pikiran, perasaan dan tindakan remaja akan bimbang antara sikap sombong dan rendah hati, niat baik dan niat buruk, serta kebahagiaan dan kesedihan. Ketidakstabilan secara emosional rentan untuk terjadi saat masa remaja. Semakin besar tekanan yang dialami remaja, dibutuhkanya figur lekat saat remaja melalui suatu masalah. Seseorang pada masa ini akan menghadapi tantangan tentang bagaimana kehidupan mereka kelak.

Menurut Groos (dalam Yani 2021), regulasi emosi merupakan suatu cara yang dilakukan dengan keadaan sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan atau menyeimbangkan serta memperkuat aspek-aspek dari respon emosional yang dimiliki seseorang. Respon seseorang yang diberikan tersebut berupa pengalaman emosi dan perilaku yang akan muncul dari respon individu tersebut. Dengan adanya regulasi emosi yang tinggi dapat membantu individu untuk mengenali, mengendalikan emosi, berempati dengan apa yang dialami orang lain serta cara ibu berinteraksi sosial dengan masyarakat dan berbagai macam pengalaman emosi lainnya akan menjadi sesuatu yang dipelajari, dimaknai, dan distimulasikan mereka sendiri, kemudian remaja akan menerapkannya dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar.

Thompson (dalam Yani, 2021) mengartikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang untuk mengevaluasi dan juga merubah reaksi emosional yang diberikan serta tingkah laku yang sesuai dengan keadaan yang

mereka alami, dan regulasi emosi juga diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam memonitor emosinya dan mengevaluasi emosinya untuk mencapai tujuan tertentu, kemampuan yang dimiliki oleh individu akan membantu individu untuk mengelola emosi yang negatif sehingga individu dapat mengendalikan diri. Menurut Kostiuk (dalam, Utami 2018) regulasi emosi merupakan salah satu aspek yang penting dari perkembangan emosi seseorang. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk meresponsuntunan yang sedang berlangsung dari pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi spontan selama diperlukan.

Menurut Gross (dalam Pawulan, dkk 2018) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, saat mereka memilikinya dan bagaimana mereka mengalami serta mengepresikan emosi-emosi. Dengan regulasi emosi individu dapat mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu.

Gottman dan Katz (dalam Yani, 2021) mengemukakan bahwa regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu dalam menghalangi atau menekankan perilaku negatif maupun positif yang di akibatkan oleh meluapnya emosional secara negatif ataupun positif yang ia rasakan, kemudian regulasi emosi yang tepat juga dapat membuat seseorang kembali mengontrol dirinya sendiri agar dapat melakukan hal yang tepat yang ia lakukan.

Kelekatan orang tua merupakan suatu ikatan yang bersifat afeksional pada orang tua yang ditunjukkan kepada anak-anaknya atau disebut figur lekat dan berlangsung terus-menerus sepanjang hidup. Hal ini dikarenakan setiap anak mengembangkan kelekatan dengan orang tuanya (dalam Candra 2020). Kelekatan ini berkembang pada tahun pertama kehidupan anak dan terus berlanjut sesuai dengan interaksi antara orang tua dan anak.

Menurut Plotka & Busch- Rossnagel (dalam Candra 2020), Kelekatan orang tua adalah suatu hubungan emosional atau hubungan yang bersifat afektif antara satu individu dengan individu lainnya yang mempunyai arti khusus, dalam hal ini biasanya hubungan ditunjukkan pada ibu dan pengasuhnya. Hubungan yang dibina bersifat timbal balik, bertahan cukup lama dan memberikan rasa aman walaupun figur lekat tidak tampak dalam pandangan anak.

Orang tua khususnya ibu, berperan sebagai figur sentral dalam proses perkembangan anak, menurut Lucktory, Salisbury & Chamrathirong (dalam Candra, 2020), hubungan antara orang tua dan anak pada awal kehidupan anak berpengaruh terhadap kematangan otak anak, anak yang memperoleh Kelekatan yang aman (*secure attachment*) memiliki pertumbuhan dan kematangan otak yang lebih baik, sedangkan anak yang mengalami Kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) cenderung mengalami psikopatologi. Kualitas kelekatan seorang anak sangat ditentukan oleh bagaimana seorang ibu memperlakukannya.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan anggota kantor Wali Nagari Siguntur Muda, pada tanggal 23 Januari 2023 menjelaskan bahwa remaja yang berumur 12-22 tahun sebanyak 592 orang , terdiri dari laki-laki 316 orang dan perempuan 276 orang. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada 10 orang remaja di Nagari Siguntur Muda, Pesisir Selatan, terhadap masalah yang sama yang dialami oleh remaja tersebut. Pada saat wawancara 5 orang remaja Nagari Siguntur Muda, Pesisir Selatan mengatakan bahwa ketika menghadapi masalah remaja tersebut cenderung tidak dapat mengelola emosi dengan baik, sehingga cepat terpengaruh oleh emosi negatif dan berdampak pada orang sekitarnya, remaja tersebut melampiaskan kemarahannya dengan cara berkata kasar kepada orang yang ada didekat remaja tersebut, ada juga dari remaja tersebut yang melampiaskan dengan berbicara dengan nada tinggi kepada lawan bicaranya. Ada juga remaja mengatakan ketika mengalami kegagalan siswa tersebut cenderung tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik. Selain itu ada remaja yang sulit untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, ketika marah remaja tersebut hanya menangis.

Remaja mengatakan ketika mengalami kegagalan atau memiliki permasalahan, remaja cenderung tidak memperlakukan diri sendiri dengan baik, perhatian. Remaja tersebut cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga tenggelam dalam masalahnya sendiri dan lupa bahwa orang lain memiliki masalah yang sama. Ketika dihadapkan pada permasalahan, remaja cenderung memiliki situasi negatif dan terlalu terfokus

dalam emosi. Hal ini akan menyulitkan remaja tersebut untuk menemukan cara mengurangi emosi negatif sehingga tidak dapat mengendalikan respon emosional dan tingkah lakunya.

Berbeda dengan dua orang remaja yang mana dia bisa mengendalikan emosi dengan baik, remaja tersebut mengatakan bahwa ketika menghadapi suatu masalah remaja tersebut cenderung mencari jalan keluar dari permasalahannya tersebut dengan cara berbicara kepada keluarga atau teman dekatnya sehingga permasalahan yang dia alami tidak berlarut-larut dan tidak membuat kegiatannya terganggu.

Penelitian tentang kelekatan dan regulasi emosi ini pernah diteliti oleh Pawulan, dkk (2018) yang berjudul Hubungan antara kelekatan orang tua dengan Regulasi Emosi remaja pondok pesantren Agro “Nuur El - Falah” Salatiga. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yani (2021) yang berjudul pengaruh *Attachment* (Kelekatan) terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi daerah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nabilah, Hadiyati (2021) yang berjudul Hubungan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA *Boarding School*, yang membedakan penelitian sebelum dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tempat, waktu dan subjek.

Berdasarkan uraian dan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik dan menganggap penelitian ini penting dan perlu untuk diteliti. Oleh karena itu penulis mengangkat permasalahan kedalam suatu judul penelitian yaitu

“ Hubungan Kelekatan (*Attachment*) Orang Tua Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Di Nagari Siguntur Muda, Pesisir Selatan.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan Masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan Kelekatan (*attachment*) orang tua dengan regulasi emosi pada remaja di Nagari Siguntur Muda, Pesisir Selatan ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelekatan (*attachment*) orang tua dengan regulasi emosi pada remaja di nagari Siguntur Muda, Pesisir Selatan.

### **D. Manfaat Penelitian**

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

Penelitian ini nantinya akan bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidang Psikologi Sosial dan Perkembangan.

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

##### **a. Bagi remaja**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan refleksi anak-anak mengenai pentingnya menumbuhkan kemampuan meregulasi emosi, guna meminimalisasi perilaku negatif pada usia remaja.

##### **b. Bagi Orang tua**

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh orang tua yaitu ayah dan ibu

sebagai bahan refleksi mengenai pentingnya kelekatan orang tua untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak pada remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan berbeda sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.