

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Individu pada masa remaja ingin menemukan jati dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, memperluas lingkungan sosialnya, dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Namun, harapan remaja tidak dapat dengan mudah terwujud karena adanya beberapa perubahan dalam kehidupan remaja, seperti perubahan fisik, emosional dan psikologis. (Santrock dalam Tejena, Natassa & Sukmayanti, Luh, Made, 2018).

Hall (dalam Estefan & Wijaya, 2014) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa "*storm and stress*". yang mana pada masa remaja terjadi perubahan dramatis yang penuh konflik dan perubahan suasana hati. Di satu sisi remaja merasa bahwa dirinya masih anak-anak, namun di sisi lain sudah dewasa, mereka mulai belajar untuk disiplin dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Selain itu, masa remaja juga merupakan masa dimana setiap remaja pasti menghadapi berbagai permasalahan, baik masalah dirinya sendiri maupun yang berkaitan dengan orang lain. Tentunya dalam keadaan seperti itu, mereka juga akan merasakan berbagai macam emosi yang bergejolak.

Permasalahan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan batu loncatan untuk menjadikan remaja lebih dewasa dalam bertindak.

Wajar bagi individu untuk mencoba mengungkapkan berbagai emosi yang dirasakan, tetapi pengungkapan yang diharapkan harus sesuai dan efektif. Dalam hal ini, individu harus merespon emosi-emosi ini dengan baik. Respon yang baik merupakan respon perilaku adaptif, sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menunjukkan perilaku yang adaptif, maka remaja membutuhkan pengaturan regulasi emosi.

Hurlock (dalam Hasmarlin, 2019) menjelaskan bahwa jika remaja dapat menilai situasi secara kritis sebelum respon emosional, maka mereka akan memiliki manajemen emosional yang baik. Pada saat yang sama, ketidakmampuan untuk mengelola emosi akan membuat remaja menjadi tidak berdaya menghadapi situasi stres dan konflik, dan akibatnya remaja akan melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi yang dihadapinya.

Meskipun kemampuan kognitif remaja telah berkembang, namun masih terdapat ketidakdewasaan kognitif yang menyelimuti mereka. Misalnya seperti *imaginary audience* dan *personal fable* (Elkind dalam Feldman, 2013). *Imaginary audience*, yaitu remaja membayangkan bahwa penampilan dan perilakunya adalah fokus dari perhatian orang lain. *Fable personal* yaitu remaja percaya bahwa pengalaman mereka bersifat unik dan orang lain mungkin tidak dapat memahami apa yang mereka alami. Bentuk-bentuk ketidakmatangan dari remaja ini mendasari banyaknya perilaku berbahaya dan merusak yang dilakukan remaja dan memberikan berkontribusi peningkatan *self-criticism*, perasaan terisolasi, dan *over-identification* dengan emosi yang dirasakan.

Dikutip oleh Susanto, (Jawapos.com, 2017). berbagai fenomena terkait bunuh diri siswi SMA di Kecamatan Sungaipagu, Solok Selatan, Sumatera Barat, yang berinisial MI (15) bisa dijadikan contoh, terkait dengan ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosinya. Penyebab bunuh diri diduga korban sering jadi sasaran perundangan yang dilakukan oleh teman-temannya. Kurniati, (Kompas.com, 2020), aksi serupa juga dilakukan oleh siswa SMA berinisial FA di Pekanbaru, Riau. Siswa tersebut mengalami patah tulang dihidung akibat perundangan yang dilakukan oleh teman-temannya. Selain mengalami patah tulang hidung, FA juga dipaksa mengaku bahwa dirinya terjatuh. Pelaku memukul FA dengan kayu bingkai foto, kemudian pelaku menarik kepala FA dan dibenturkan ke lutut hingga korban mengalami patah tulang. Awalnya mereka hanya bercanda, lalu ada kata-kata yang tidak bisa diterima sehingga merasa tersinggung dan emosi lalu melakukan kekerasan.

Dari kasus diatas dapat dikategorikan bahwa remaja tersebut memiliki pengelolaan emosi yang rendah. Hal ini sesuai dengan pandangan Hessler dan Katz (dalam Hasmarlin, 2019) yang mengatakan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi dapat menyebabkan remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif. Perkelahian, penyerangan, dan perusakan dapat digolongkan sebagai tindakan merusak terhadap orang lain, sedangkan bunuh diri adalah tindakan destruktif pada diri sendiri.

Gratz dan Roemer (dalam Rahman & Khoirunnisa, 2019) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu keterampilan dalam mengenali emosi, menandai emosi secara akurat, strategi mengatur emosi, menerima emosi,

berperilaku menuju tujuan yang ditargetkan, dan melakukan pengendalian diri. Jika dikaitkan dengan kasus-kasus di atas, maka dapat dipahami bahwa pertengkaran, pelecehan, dan pemukulan pada remaja menunjukkan bahwa remaja tidak dapat mengendalikan emosinya sehingga menunjukkan perilaku yang tidak pantas.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih (dalam Silaen & Dewi, 2015) juga mengungkapkan kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga, remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya.

Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan remaja untuk mengontrol dan mengatasi emosi negatif, sehingga mempercepat pemecahan masalah. Kemampuan remaja untuk mengenali dan menerima emosi atau perasaan yang mereka rasakan memungkinkan mereka untuk memahami emosi, mengatur dan mengubah emosi, sehingga remaja dapat membentuk perilaku yang tepat untuk menyelesaikan masalah.

Masalah yang terkait dengan regulasi emosi dikaitkan dengan *self-compassion*. Hal ini karena peneliti meyakini bahwa untuk mengatasi emosi negatif, remaja harus terlebih dahulu memberikan perhatian dan pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dan tekanan yang muncul. Sikap belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) bisa menjadi awal untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pandangan Neff

(dalam Hasmarlin, 2019) bahwa *self-compassion* dapat dianggap sebagai strategi pengaturan emosi yang berguna, yaitu tidak menghindari rasa sakit atau kesedihan, tetapi menempatkannya dalam pengetahuan diri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*).

Neff (dalam Halim, 2015) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap peduli dan bersahabat terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan atau kekurangan dalam diri, serta memahami bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan adalah bagian dari kehidupan manusia. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Neff (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi lebih dapat merasa lebih nyaman dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya apa adanya, selain itu dapat meningkatkan kebijaksanaan dan pengelolaan emosinya. Hasil penelitian yang dilakukan Marshall et al. (dalam Rananto, 2017) juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* memperlakukan diri dengan lebih baik, mampu menerima segala kekurangan yang dimiliki sehingga tidak terjebak dalam perilaku yang merusak dirinya.

Hal ini sesuai dengan salah satu aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (dalam Hasmarlin, 2019) yaitu *engaging in goal directed behavior*, yaitu kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dia rasakan, sehingga dia tetap dapat fokus, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Artinya dapat dipahami bahwa melalui *self-compassion*, remaja tidak

akan terpengaruh oleh emosi negatif dan mampu menunjukkan perilaku adaptif dengan baik.

Ketidakmampuan siswa dalam mengelola atau meregulasi emosi yang ada dalam dirinya akan menyebabkan timbul perasaan cemas dan tertekan dikarenakan tidak mampu mengelola perasaannya dan mengungkapkan apa yang dirasakannya kepada orang lain.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 23 November 2020 terhadap 5 orang siswa di SMAN 1 Bukittinggi, terdapat masalah yang sama yang dialami oleh siswa tersebut. Pada saat wawancara 2 orang siswa SMAN 1 Bukittinggi mengatakan bahwa ketika menghadapi masalah siswa tersebut cenderung tidak dapat mengelola emosi dengan baik sehingga cepat terpengaruh oleh emosi negatif dan berdampak kepada orang disekitarnya, siswa tersebut melampiaskan kemarahannya dengan cara berkata kasar kepada orang yang ada didekat siswa tersebut, ada juga dari siswa tersebut yang melampiaskan kemarahannya dengan berbicara dengan nada yang tinggi kepada lawan bicaranya. Ada juga siswa yang mengatakan ketika mengalami kegagalan siswa tersebut cenderung tidak dapat berkonsentrasi dengan apa yang dikerjakannya, sehingga siswa tersebut tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik. Selain itu ada siswa yang sulit untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, ketika marah siswa tersebut hanya diam atau justru menangis.

Siswa mengatakan ketika mengalami kegagalan atau memiliki permasalahan, siswa cenderung tidak memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, perhatian, dan kepedulian. Karena siswa tersebut cenderung

memanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga tenggelam dalam masalahnya sendiri dan lupa bahwa orang lain memiliki masalah yang sama. Ketika dihadapkan pada permasalahan dan penderitaan, siswa cenderung memikirkan negatif situasi dan terlalu terfokus dalam emosi. Hal ini akan menyulitkan siswa tersebut untuk menemukan cara mengurangi emosi negatif sehingga tidak dapat mengendalikan respon emosional dan tingkah lakunya.

Berbeda dengan salah satu siswa yang mampu mengendalikan emosi dengan baik. Siswa tersebut mengatakan bahwa ketika menghadapi suatu masalah atau masa-masa sulit siswa tersebut cenderung mencari jalan keluar dari permasalahannya tersebut dengan cara membicarakan kepada keluarga atau temannya sehingga permasalahan yang siswa tersebut alami tidak berlarut-larut dan tidak membuat kegiatan belajarnya terganggu, maupun mengganggu orang disekitarnya.

Penelitian tentang *self-compassion* dan regulasi emosi ini pernah diteliti oleh Hanum Hasmarlin (2019) yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi Pada Remaja”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ainaini Shofiyah (2021) yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis”. Adapun perbedaan diantara peneliti sebelumnya dengan penulis adalah berdasarkan tempat dan waktu penelitian sampel dan populasi penelitian.

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

antara *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi Pada Remaja di SMAN 1 Bukittinggi.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja di SMAN 1 Bukittinggi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja di SMAN 1 Bukittinggi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan banyak ilmu dan tambahan informasi dalam kajian ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi pendidikan dalam mengembangkan konsep *self-compassion* dan hubungannya dengan regulasi emosi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi siswa agar dapat memiliki pengetahuan *self-compassion* dan pengelolaan emosi yang baik.

b. Bagi Guru / Kepala Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada pihak sekolah pentingnya memahami regulasi emosi dan *self-compassion*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti lainnya yang melakukan penelitian pada bidang ini dan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya.