

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Masa transisi inilah yang menjadikan emosi remaja menjadi kurang stabil. Hurlock (2003), menyebut masa ini sebagai masa topan badai (*strum dan drang*), yaitu suatu periode yang berada dalam dua situasi antara kegoncangan, penderitaan, asmara dan pemberontakan dengan otoritas orang tua, dengan ciri-ciri yang sering dan mulai timbul sikap untuk menentang dan melawan terutama dengan orang-orang yang dekat, misalnya orang tua dan guru.

Masa remaja juga merupakan masa mulai mengenal dan tertarik dengan lawan jenis sehingga remaja mulai merasakan jatuh cinta yang disebut dengan berpacaran. Menurut Sri, Edy, & Dwi (2013), pacaran merupakan masa pendekatan antar individu dari dua lawan jenis, yang ditandai dengan saling pengenalan pribadi baik kekurangan dan kelebihan dari masing-masing individu. Perasaan bahagia akan dimiliki remaja saat masih merasakan cinta bersama pasangannya, namun keadaan akan berbalik ketika remaja mengalami putus cinta. Perasaan sedih dan putus asa sering terjadi pada remaja yang cintanya diputus oleh pasangannya. Keadaan tersebut memungkinkan remaja melakukan perilaku-perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri, seperti mengurung diri, minum alkohol, dan merokok (Purwatmoko dan Wiwien, 2008).

Seringkali masalah-masalah yang muncul dalam hidup remaja dirasa terlampau berat, seperti halnya ketika mengalami putus cinta, cukup banyak remaja

yang lepas kendali dan tidak dapat berfikir jernih sehingga terjadi tindakan-tindakan negatif yang tidak diharapkan. Merasa stres dan marah merupakan hal yang wajar ketika ditimpa masalah putus cinta, tetapi apabila kadarnya sudah berlebihan seperti sedih yang berlarut-larut selama beberapa bulan atau penyesalan yang tak kunjung hilang serta stres yang hingga mengganggu konsentrasi belajar, tentu dapat menjadi sebuah masalah besar bagi remaja. Remaja membutuhkan orang-orang terdekatnya untuk berbagi yaitu keluarga, orang tua, dan saudara, maka dari itu pentingnya pola asuh yang tepat untuk remaja agar mampu mengendalikan emosinya dengan baik dan lebih mampu mengenali, memahami, merasakan, mengelola, dan memotivasi diri sendiri untuk berpikir rasional.

Remaja tidak lagi menerima hasil pemikiran yang kaku, sederhana, dan absolut yang diberikan pada mereka selama ini tanpa bantahan. Remaja mulai mempertanyakan keabsahan pemikiran yang ada dan mempertimbangkan banyak alternatif lainnya. Secara kritis, remaja akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan membandingkannya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya. Menurut Rendra (2013), sebagian besar remaja mulai melihat adanya kenyataan lain di luar dari yang selama ini diketahui dan dipercayainya. Ia akan melihat bahwa ada banyak aspek dalam melihat hidup dan beragam jenis pemikiran yang lain. Baginya dunia menjadi lebih luas dan seringkali membingungkan, terutama jika ia terbiasa dididik dalam suatu lingkungan tertentu saja selama masa kanak-kanak. Oleh karena itu peranan orang tua sangatlah penting dalam hal mendidik agar remaja menjadi remaja yang mampu mengontrol diri dan

emosinya dimana pun remaja berada, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

Desa Laut Dendang merupakan desa di daerah medan percut sei tuan yang masyarakatnya bersikap ramah terhadap sesama. Rata-rata mata pencahariannya buruh dan karyawan. Anak remaja merupakan bagian dari anggota masyarakat disana. Dalam kesehariannya, remaja banyak menjalin relasi, yang salah satunya menjalin relasi romantis (pacaran). Terdapat beberapa remaja yang sudah menjalin pacaran di Desa Laut Dendang, dan melakukan perilaku menyimpang pasca putus cinta. Kurangnya pengawasan dan kedekatan orang tua terhadap remaja di Desa Laut Dendang mempengaruhi keterbukaan remaja untuk mengutarakan permasalahan yang di hadapi, seperti masalah ketika mereka putus cinta. Emosi yang tidak terkontrol pada akhirnya menyebabkan remaja berperilaku negatif.

Hasil wawancara peneliti diperoleh informasi bahwa remaja yang pasca putus cinta menunjukkan perilaku negatif, seperti mengurung diri, sulit berkonsentrasi, tidak mau makan, membanting barang, memaki, dan bahkan ada remaja yang sampai melakukan percobaan bunuh diri dengan menelan pembersih lantai. Perilaku negatif tersebut terjadi karena harapan remaja yang tinggi terhadap pasangannya. Ketika keadaan terbalik dari yang diharapkannya remaja tidak tahu bagaimana cara mengendalikan dirinya hingga remaja merasakan kesedihan yang mendalam yang akan membuatnya kehilangan kendali dan merusak dirinya. Hal tersebut seperti yang tergambar dari salah satu remaja setempat dibawah ini.

“Aku ya kak kalau putus dengan pacarku, aku biasanya akan mengurung diri didalam kamar sambil menangis sambil melihat foto pacarku, aku tidak berselera makan, malas bersekolah, aku akan berkata kasar sama orang yang

menasehatiku, dan membanting barang-barang yang ada di sekitarku. Karena udah banyak kali kak kenangan kami jadi susah kali kak untuk melupakannya”. (wawancara personal tanggal 18 Desember 2016).

Perilaku negatif yang dilakukan remaja pasca putus cinta sangat berkaitan dengan pengelolaan emosi (Purwatomoko dan Wiwien, 2008). Pengelolaan emosi membantu remaja menyesuaikan diri dengan situasi di lingkungannya. Remaja dapat menempatkan diri dalam situasi yang tepat. Remaja dapat membedakan kapan dan bagaimana emosi ditunjukkan Gross (dalam Purwatomoko dan Wiwien, 2008). Pengendalian emosi merupakan hal yang penting bagi setiap remaja, agar mampu mengendalikan emosinya di saat remaja sedang menghadapi suatu masalah. Untuk itu, pengendalian emosi pada remaja sangat diperlukan, agar remaja bisa mengelola emosinya, termasuk ketika remaja putus cinta, seperti terjadi di Desa Laut Dendang. Hal tersebut akan membantu remaja untuk memecahkan masalah dan mengontrol emosinya dan suasana hati. Pengelolaan ini disebut dengan regulasi emosi.

Menurut Gross (dalam Santrock, 1995), regulasi emosi merupakan cara individu mengolah emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Thompson (dalam Wahyuni, 2013), menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk

mencapai suatu tujuan. Ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

Menurut Garnefski et al (dalam Purwatmoko dkk, 2008), para remaja cenderung menghadapi persoalan dengan melibatkan emosi yang diekspresikan sesuai dengan suasana hati. Saat remaja merasakan emosi dalam bentuk bahagia, dia akan mengekspresikannya dalam bentuk bahagia, jika individu merasakan tidak bahagia, begitu pula sebaliknya. Terdapat empat komponen penting dari emosi, diantaranya rangsangan fisiologis, seperti naiknya tekanan darah, perasaan respondentif terkait suasana hati individu, adanya proses kognitif atau berpikir, dan timbulnya reaksi tingkah laku baik secara ekspresif atau pengungkapan maupun instrumen atau alat untuk mengungkapkannya.

Selain regulasi emosi, pola asuh yang tepat juga menjadi faktor yang sangat penting untuk remaja (Kastutik & Setyowati, 2014). Pola asuh yang dilakukan orangtua dapat membentuk kemampuan remaja untuk meregulasi emosinya dan cara orangtua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga. Keterbukaan diperlukan antara orang tua dan anak agar kedua belah pihak saling mengerti satu sama lain. Keluarga yang harmonis akan membuat seluruh anggota keluarga nyaman dan saling menghargai (Nurchayani, 2013).

Berikut kutipan wawancara yang diperoleh dari salah satu ibu yang memiliki anak remaja yang sedang putus cinta di Desa Laut Dendang.

“Aku seorang ibu yang memiliki anak remaja yang berperilaku negatif kalau anakku putus dari pacarnya. Anakku pernah

melakukan percobaan bunuh diri dengan menelan pembersih lantai. Waktu itu aku malu kali pada tetangga disekitarku. Karena waktu itu aku tidak berada dirumah, anakku sampai pingsan waktu itu dan anakku melakukannya di kos temannya sewaktu mereka pulang sekolah.”(wawancara personal tanggal 19 Desember 2016).

Berdasarkan pengamatan peneliti, sebagian besar orangtua di Desa Laut Dendang cenderung melakukan pembiaran terhadap remaja yang ada disana bahkan terhadap anak mereka sekali pun. Tidak adanya peraturan yang kuat antara orangtua dan anak. Orangtua sering melampiaskan permasalahan yang dihadapinya kepada anaknya. Sehingga remaja cenderung meniru yang telah dilakukan orangtuanya dilingkungan dimana mereka berada.

Dilihat dari kondisi diatas regulasi emosi pada remaja dan pola asuh yang mereka dapatkan dari orang tua cenderung kurang mampu membentuk regulasi emosi. Kemampuan mengevaluasi dan memilah perilaku yang baik dan buruk akan menentukan bagaimana mereka berperilaku dan menghadapi masalah di masa depan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, permasalahan remaja pasca putus cinta di Desa Laut Dendang merupakan permasalahan yang menarik untuk diteliti. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Pola Asuh Pada Remaja Pasca Putus Cinta di Desa Lau Dendang.*

B. Identifikasi Masalah

Regulasi emosi yang baik dan pola asuh yang tepat menjadikan seseorang bisa terhindar dari perilaku negatif. Hal tersebut juga penting bagi remaja pasca putus cinta yang ada di Desa Laut Dendang. Tidak jarang remaja mengalami perilaku negatif yang ditampilkan dalam bentuk mengurung diri, sulit berkonsentrasi, tidak mau makan, membanting barang, memaki, melakukan percobaan bunuh diri dengan menelan pembersih lantai. Remaja di Desa Laut Dendang cenderung tidak siap menanggung resiko putus cinta. Regulasi emosi yang baik dihasilkan dari pola asuh yang baik pula. Empat aspek dalam pola asuh diantaranya peraturan, hukuman, penghargaan, konsistensi.

C. Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti membatasi masalah dengan hanya membahas permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi pasca putus cinta, dan pola asuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Apakah Ada Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Pola Asuh Pada Remaja Pasca Putus Cinta Di desa Laut Dendang?



E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan pola asuh pada remaja pasca putus cinta di Desa Laut Dendang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan bahan masukan untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan tentang regulasi emosi dan pola asuh orang tua.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti terkait untuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Remaja, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman untuk meningkatkan regulasi emosi terutama pasca putus cinta.
- c. Orang tua, penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan bagi orang tua untuk dapat menerapkan pola asuh yang tepat bagi remaja guna mengoptimalkan regulasi emosi mereka, terutama pasca putus cinta.
- d. Masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk kehidupan sehari-hari terkait pola asuh dan regulasi emosi.