

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Masa remaja, menurut Mappiare (dalam Ali dan Asrori 2005), berlangsung antara umur 12-21 tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria. rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12-13 tahun sampai dengan 17-18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17-18 tahun sampai dengan 21-22 tahun adalah remaja akhir. Pandangan ini didukung oleh Piaget (dalam Hurlock, 2003) yang mengatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masalah masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif, kurang lebih berhubungan dengan masalah puber termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan diri.

Masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas, yaitu proses yang pada akhirnya akan menghasilkan kematangan seksual atau kemampuan untuk melakukan reproduksi (Papalia dan Olds, 2009) batasan usia remaja menurut Monks (2006) adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun, dengan pembagian:

12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir.

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh diatas, maka diambil kesimpulan bahwa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, dan munculnya pubertas, yaitu proses yang pada akhirnya akan menghasilkan kematangan seksual atau kemampuan untuk melakukan reproduksi dan batasan usia remaja yaitu remaja awal 12-15, remaja tengah 15-18 dan remaja akhir 18-21.

## **2. Tahap-tahap Perkembangan Remaja**

Sarwono (2010) mengatakan ada tiga tahap perkembangan remaja:

### **a. Remaja awal (*early adolescent*)**

Remaja pada tahap ini masih masih bingung akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis, dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis ia sudah berfantasi erotis. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

### **b. Remaja madya (*middle adolescent*)**

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Mereka senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistis yaitu

mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *oedipus complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa anak-anak) dengan mempererat hubungan dengan teman-temannya. Berbeda dengan remaja perempuan yang masih *Oedipus complex* karena remaja perempuan lebih bercermin pada figur ibunya.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Pada tahap ini remaja ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu minat yang makin sempurna, mencari hal-hal yang baru, terbentuknya identitas seksual, egosentris (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri), dan timbulnya pemisahan diri dari lingkungan sekitar.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ada tiga macam tahapan perkembangan remaja yaitu: remaja awal (*early adolescent*), remaja madya (*middle adolescent*), dan remaja akhir (*late adolescent*).

### **3. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja**

Menurut Hurlock (2003), tugas-tugas perkembangan remaja ialah:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karier ekonomi.
- g. Mempersiapkan Perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Maka dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja adalah mencapai hubungan baru, peran sosial, kemandirian, memperoleh perangkat nilai dan ideologi, serta mempersiapkan karir dan pernikahan.

#### **4. Ciri-ciri Perkembangan Remaja**

Perkembangan remaja terlihat pada ciri-ciri sebagai berikut (Widyastuti, 2009) yaitu:

##### **a. Perkembangan biologis**

Perubahan fisik pada pubertas merupakan hasil aktifitas hormonal dibawah pengaruh sistem saraf pusat. Perubahan fisik yang sangat jelas tampak pada pertumbuhan peningkatan fisik dan pada penampakan serta perkembangan karakteristik seks sekunder.

##### **b. Perkembangan psikologis**

Teori psikososial tradisional menganggap bahwa kritis perkembangan pada masa remaja menghasilkan terbentuknya identitas. Pada masa remaja mereka mulai melihat dirinya sebagai individu yang lain.

c. Perkembangan kognitif

Berfikir kognitif mencapai puncaknya pada kemampuan berfikir abstrak. Remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual yang merupakan ciri periode konkret, remaja juga memperhatikan kemungkinan yang akan terjadi.

d. Perkembangan moral

Anak yang lebih muda hanya dapat menerima keputusan atau sudut pandang orang dewasa, sedangkan remaja untuk memperoleh autonomi dari orang dewasa mereka harus menggantikan seperangkat moral dan nilai mereka sendiri.

e. Perkembangan spiritual

Remaja mampu memahami konsep abstrak dan menginterpretasikan analogi serta simbol-simbol. Mereka mampu berempati, berfilosofi dan berfikir secara logis.

f. Perkembangan sosial

Remaja harus membebaskan diri mereka dari dominasi keluarga dan menetapkan sebuah identitas yang mandiri dari kewenangan keluarga. Masa remaja adalah masa dengan kemampuan bersosialisasi yang kuat terhadap teman dekat dan teman sebaya.

Maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri perkembangan remaja adalah perkembangan biologis (perubahan ukuran tubuh yang cepat, tumbuhnya bulu-bulu halus), perkembangan psikologis (terbentuknya identitas), perkembangan kognitif (memikirkan masa depan, perencanaan), perkembangan moral (dihargai, penilaian positif dari orang lain), perkembangan spiritual (berempati, berfikir logis), perkembangan sosial (menjalin persahabatan, mampu memahami orang lain).

## **B. Pola Asuh**

### **1. Pengertian Pola Asuh**

Pengasuhan orang tua atau yang lebih dikenal dengan pola asuh orang tua, menurut Casmini (2007) yaitu bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat secara umum.

Pola asuh orang tua menurut Sugihartono (2007) yaitu pola perilaku yang digunakan untuk berhubungan dengan anak-anak. Pola asuh yang diterapkan oleh setiap keluarga tentunya berbeda dengan keluarga lainnya. Sedangkan, (Atmosiswoyo dan Subyakto, 2012) menjelaskan bahwa pola asuh adalah pola pengasuhan anak yang berlaku dalam keluarga, yaitu bagaimana keluarga membentuk perilaku generasi berikut sesuai dengan norma dan nilai yang baik dan sesuai dengan kehidupan masyarakat.

Melalui beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pola asuh orang tua yaitu pola pengasuhan orang tua terhadap anak, yaitu bagaimana orangtua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan sampai dengan membentuk perilaku anak sesuai dengan norma dan nilai yang baik dan sesuai dengan kehidupan masyarakat.

### **2. Jenis-jenis Pola Asuh Orang tua**

Menurut Sugihartono (2007) pola asuh dibagi menjadi tiga macam, yaitu pola asuh otoriter, permisif, dan otoritatif. kecenderungan pola asuh otoriter menyebabkan anak kurang inisiatif, cenderung ragu, dan mudah gugup. pola asuh permisif mencirikan orang tua yang memberikan kebebasan sebebas-bebasnya kepada anak sehingga dapat menyebabkan anak kurang memiliki tanggung jawab dan anak dapat berbuat sekehendak hatinya tanpa pengontrolan orang tua. Sedangkan pola asuh otoritatif mencirikan adanya keseimbangan antara hak dan kewajiban orang tua dan anak. sehingga keduanya saling melengkapi, anak dilatih untuk bertanggung jawab dan menentukan perilakunya sendiri agar berdisiplin.

Pendapat lain yang disebutkan oleh Bjorklund (dalam Conny R, Semiawan, 1998) mengenai gaya pengasuhan orang tua otoriter memiliki ciri perilaku orang tua dengan kontrol yang ketat dan penilaian yang kritis terhadap perilaku anak, sedikit dialog, secara verbal, serta kurang hangat dan kurang terjalin emosi.

Pola asuh otoritatif memiliki ciri perilaku orang tua yang mengontrol, menuntut, hangat, reseptif, rasional, berdialog secara verbal, serta menghargai disiplin, kepercayaan diri dan keunikan. Sedangkan pola asuh permisif memiliki ciri perilaku orang tua yang tidak mengontrol, tidak menuntut, sedikit menerapkan hukuman, atau kekuasaan, penggunaan nalar, hangat dan menerima.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa secara umum ada tiga jenis pola asuh yang diterapkan orang tua kepada anaknya yaitu pola asuh otoriter yaitu pola pengasuhan dengan orang tua yang tinggi tuntutan namun rendah tanggapan. Pola asuh otoritatif yaitu pola pengasuhan dengan orang tua yang tinggi



tuntutan dan tanggapan, dan pola asuh permisif yaitu pola pengasuhan dengan orang tua yang rendah pada tuntutan namun tinggi pada tanggapan.

### **3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Asuh Orang tua**

Menurut Manurung (1995) faktor yang mempengaruhi dalam pola pengasuhan orang tua adalah :

a. Latar belakang pola pengasuhan orang tua

Maksudnya para orang tua belajar dari metode pola pengasuhan yang pernah didapat dari orangtua mereka sendiri.

b. Tingkat pendidikan orang tua

Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan tinggi berbeda pola pengasuhannya dengan orang tua yang hanya memiliki tingkat pendidikan yang rendah.

c. Status ekonomi serta pekerjaan orang tua

Orang tua yang cenderung sibuk dalam urusan pekerjaannya terkadang menjadi kurang memperhatikan keadaan anak-anaknya. Keadaan ini mengakibatkan fungsi atau peran menjadi “orang tua” diserahkan kepada pembantu, yang pada akhirnya pola pengasuhan yang diterapkanpun sesuai dengan pengasuhan yang diterapkan oleh pembantu.

Sedangkan Santrock (1995) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pola pengasuhan antara lain :



- a. Penurunan metode pola asuh yang didapat sebelumnya, yakni orang tua menerapkan pola pengasuhan kepada anak berdasarkan pola pengasuhan yang pernah didapat sebelumnya.
- b. Perubahan budaya, yaitu dalam hal nilai, norma serta adat istiadat antara dulu dan sekarang.

Pendapat di atas juga didukung Mindel (dalam Walker, 1992) yang menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola asuh orang tua dalam keluarga, diantaranya:

- a. Budaya setempat

Dalam hal ini mencakup segala aturan, norma, adat, dan budaya yang berkembang di dalamnya.

- b. Ideologi yang berkembang dalam diri orang tua

Orang tua yang mempunyai keyakinan dan ideologi tertentu cenderung untuk menurunkan kepada anak-anaknya dengan harapan bahwa nantinya nilai dan ideologi tersebut dapat tertanam dan dikembangkan oleh anak di kemudian hari.

- c. Letak geografis dan norma etis

Penduduk pada dataran tinggi tentu memiliki perbedaan karakteristik dengan penduduk dataran rendah sesuai tuntutan dan tradisi yang dikembangkan pada tiap-tiap daerah.

- d. Orientasi religius

Orang tua yang menganut agama dan keyakinan religius tertentu senantiasa berusaha agar anak pada akhirnya nanti juga dapat mengikutinya.

- e. Status ekonomi

Dengan perekonomian yang cukup, kesempatan dan fasilitas yang diberikan serta lingkungan material yang mendukung cenderung mengarahkan pola asuh orang tua menuju perlakuan tertentu yang dianggap orangtua sesuai.

f. Bakat dan kemampuan orang tua

Orang tua yang memiliki kemampuan komunikasi dan berhubungan dengan cara yang tepat dengan anaknya cenderung akan mengembangkan pola asuh yang sesuai dengan diri anak.

g. Gaya hidup

Gaya hidup masyarakat di desa dan di kota besar cenderung memiliki ragam dan cara yang berbeda dalam mengatur interaksi orangtua dan anak. Soekanto (2004) secara garis besar menyebutkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pengasuhan seseorang yaitu faktor eksternal serta faktor internal. Faktor eksternal adalah lingkungan sosial dan lingkungan fisik serta lingkungan kerja orang tua, sedangkan faktor internal adalah model pola pengasuhan yang pernah didapat sebelumnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh orang tua yaitu latar belakang pola pengasuhan orang tua, tingkat pendidikan orang tua, status ekonomi, pekerjaan orang tua, budaya setempat, letak geografis dan norma etis, Orientasi religius, serta gaya hidup.

#### **4. Aspek-aspek Pola Asuh Orang tua**

Menurut Hurlock (2003), mengemukakan bahwa pola asuh orangtua memiliki aspek-aspek berikut ini:

- a. Peraturan, tujuannya adalah untuk membekali anak dengan pedoman perilaku yang disetujui dalam situasi tertentu. Hal ini berfungsi untuk mendidik anak bersikap lebih bermoral. Peraturan memiliki nilai pendidikan dan juga akan membantu mengekang perilaku yang tidak diinginkan. Peraturan haruslah mudah dimengerti, diingat dan dapat diterima oleh anak sesuai dengan fungsi peraturan itu sendiri.
- b. Hukuman, yang merupakan sanksi pelanggaran. Hukuman memiliki tiga peran penting dalam perkembangan moral anak. Pertama, hukuman menghalangi pengulangan tindakan yang tidak diinginkan oleh masyarakat. Kedua, hukuman sebagai pendidikan, karena sebelum anak tahu tentang peraturan mereka dapat belajar bahwa tindakan mereka benar atau salah, dan tindakan yang salah akan memperoleh hukuman. Ketiga, hukuman sebagai motivasi untuk menghindari perilaku yang tidak diterima oleh masyarakat.
- c. Penghargaan, bentuk penghargaan yang diberikan tidaklah harus yang berupa benda atau materi, namun dapat berupa kata-kata, pujian, senyuman, ciuman. biasanya hadiah diberikan setelah anak melaksanakan hal yang terpuji seperti prestasi. Fungsi penghargaan meliputi materi atau benda yang mempunyai nilai yang mendidik tidak berlebihan, motivasi untuk mengulang perilaku yang disetujui secara sosial serta memperkuat perilaku yang disetujui secara sosial, dan tiadanya penghargaan melemahkan keinginan untuk mengulang perilaku itu.
- d. Konsistensi, berarti kestabilan atau keseragaman sehingga anak tidak bingung tentang apa yang diharapkan pada mereka. Fungsi konsistensi adalah mempunyai nilai didik yang besar sehingga dapat memacu proses belajar,

memiliki motivasi yang kuat dan mempertinggi penghargaan terhadap peraturan dan orang yang berkuasa. Oleh karena itu kita harus konsisten dalam menetapkan semua aspek disiplin agar nilai yang kita miliki tidak hilang.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa yang merupakan aspek-aspek pola asuh adalah peraturan, hukuman, penghargaan, dan konsistensi.

## **5. Ciri-ciri Pola Asuh Orang Tua**

Adapun yang menjadi ciri-ciri pola asuh orang tua berdasarkan jenisnya adalah sebagai berikut:

### **1. Pola asuh otoriter**

Ciri-ciri orangtua yang berpola asuh otoriter menurut Yatim dan Irwanto (1991) adalah sebagai berikut:

- a. Kurang komunikasi
- b. Sangat berkuasa
- c. Suka menghukum
- d. Selalu mengatur
- e. Suka memaksa
- f. Bersifat kaku

### **2. Pola asuh demokratis**

Ciri-ciri orang tua berpola asuh demokratis menurut Yatim dan Irwanto (1991) adalah sebagai berikut:

- a. Suka berdiskusi dengan anak
- b. Mendengarkan keluhan anak

- c. Memberi tanggapan
  - d. Komunikasi yang baik
  - f. Tidak kaku / luwes
3. Pola asuh permisif

Ciri-ciri orangtua berpola asuh permisif menurut menurut Yatim dan Irwanto (1991) adalah sebagai berikut :

- a. Kurang membimbing
- b. Kurang kontrol terhadap anak
- c. Tidak pernah menghukum ataupun memberi ganjaran pada anak
- d. Anak lebih berperan daripada orangtua
- f. Memberi kebebasan terhadap anak.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri pola orang tua berdasarkan jenisnya adalah pola asuh otoriter (kurang komunikasi, sangat berkuasa, suka menghukum, suka memaksa, bersifat kaku), pola asuh demokratis (suka berdiskusi dengan anak, mendengarkan keluhan anak, memberi tanggapan, komunikasi yang baik, tidak kaku), pola asuh permisif (kurang membimbing, kurang kontrol terhadap anak, tidak pernah menghukum, anak lebih berperan daripada orang tua, member kebebasan terhadap anak).

### **C. Regulasi Emosi**

#### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut Gross, (Dalam Purwatomoko dkk, 2008) Regulasi emosi merupakan sebuah proses secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu

pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku dan hubungan sosial.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda untuk meregulasi emosinya. Lazarus & Folkman (1987) membedakan antara dua kategori dasar strategi emosi-regulasi: "*coping stres*" di mana usaha diarahkan terfokus untuk memperbaiki keadaan emosi negatif itu sendiri (misalnya, memutar perhatian dari perasaan negatif), dan "*coping stres*" di mana usaha diarahkan untuk memperbaiki suatu keadaan yang tidak diinginkan (misalnya, menyelesaikan masalah yang menyebabkan munculnya emosi negatif). Pemilihan strategi atau langkah-langkah untuk meregulasi emosi tiap individu berbeda-beda, tergantung situasi yang dialami individu.

Regulasi emosi adalah bentuk kontrol seseorang terhadap emosinya ketika seseorang menampilkan ekspresi emosional, maka bentuk regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat. Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi, dalam arti seseorang perlu mengambil sikap dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional tersebut (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh

psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Walden dan Smith (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie 2000) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi. Thompson (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie 2000) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

## **2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Williams dari Universitas Duke (dalam Wahyuni, 2013) mengatakan bahwa latihan fisik khususnya yang mengandung nilai relaksasi seperti meditasi dan *hatha*



*yoga* dapat mempengaruhi peningkatan regulasi emosi seseorang karena membantu mengurangi kemarahan, rasa cemas dan depresi Robbins, Powers & Burgess (dalam Conn, 2005). Selain faktor diatas, seseorang menurut Krause (dalam Coon 2005) faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol Maider (dalam Coon, 2005). Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Dapat disimpulkan bahwa wanita

lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas Fischer (dalam Coon, 2005).

#### c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah Krause (dalam Coon, 2005).

#### d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri, dan tidak memiliki kemampuan *coping* yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah Cohen & Armeli (dalam Coon, 2005)

#### e. Pola Asuh

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Parke (dalam Brenner & Salovey, 1997)) mengemukakan beberapa cara orang tua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua) teknik *teaching* dan *coaching*; dan mencocokkan kesempatan dalam lingkungan.

#### f. Budaya

Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menerima, menilai suatu pengalaman

emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emoosi.

g. *Individual Dispositional*

. Parke (dalam Brenner & Salovey, 1997) menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian seperti *trait* kepribadian yang dimiliki seseorang, dapat mempengaruhi cara seseorang meregulasi emosinya. Contohnya, anak yang mengalami depresi cenderung menggunakan strategi menghindar dalam mengatasi kondisi *distress* dibanding anak yang tidak mengalami depresi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain: usia, jenis kelamin, kepribadian, budaya, dan individual dispositional.

### **3. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Menurut Gratz dan Roemer (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004) ada empat aspek-aspek regulasi emosi diantaranya yaitu :

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berat. Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya berlebihan.

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Pengaturan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Pengaturan emosi dapat dilakukan dengan cara relaksasi

*c. Control emotional responses (impulse)*

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

*d. Acceptance of emotional response (acceptance)*

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Garnefski et al (2003) mengemukakan bahwa regulasi emosi melibatkan aspek biologis, sosial, perilaku, dan proses kognitif baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Menarik napas panjang ketika stres merupakan contoh regulasi emosi dalam aspek biologis. Dalam aspek sosial, regulasi emosi dilakukan dengan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain dan mencari sumber dukungan. Dalam aspek perilaku, emosi diregulasi dengan melakukan berbagai perilaku yang bertujuan agar kondisi yang dialami seseorang tidak memberikan pengaruh negatif pada dirinya. Terakhir emosi dapat diregulasi melalui proses kognitif tidak sadar (seperti *denial*, *projection*, dan sebagainya) dan sadar (*blaming others*, *ruminaton*, dan sebagainya).

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi ialah *strategies to emotion regulation (strategies), engaging in goal directed*

*behavior (goals), control emotional responses (impulse), dan acceptance of emotional response (acceptance).*

#### **4. Ciri-ciri Regulasi Emosi**

Ada lima ciri-ciri regulasi emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2004), yaitu :

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c. Memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- d. Memiliki sikap hati-hati.
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya.

Sedangkan menurut Martin (2003) ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah:

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- b. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- c. Melakukan introspeksi dan relaksasi.
- d. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- e. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi ialah memiliki kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, adaptibilitas, toleransi terhadap frustrasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa.

#### **D. Hubungan Pola Asuh Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Pasca**

##### **Putus Cinta**

Remaja adalah fase yang labil, *moody*, krisis identitas atau pencarian jati diri. Gunarsa (1985) mengatakan salah satu karakteristik yang dapat menimbulkan permasalahan pada masa remaja adalah ketidakstabilan emosi. Segala pertentangan yang timbul dalam keseharian mereka, akan memicu emosi remaja yang bisa saja berakibat fatal apabila tidak bisa mengatur emosinya dengan baik.

Menurut Santrock (2003), remaja mengalami kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Menurutnya beberapa anak gagal mengembangkan kontrol yang esensial yang sudah dimiliki orang lain selama proses pertumbuhan. Kebanyakan mereka telah mempelajari perbedaan antara tingkah laku yang dapat diterima dan tingkah laku yang tidak dapat diterima. namun banyak remaja tidak mengenali itu. Hal itu disebabkan ketidakmampuannya untuk mengontrol emosi. Kartono (dalam Santrock, 2003) menambahkan bahwa ketidakmampuan remaja untuk mengontrol emosi dapat mengakibatkan remaja melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat.



Gross (1998) juga mengatakan bahwa pada saat emosi tampak tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan strategi yang kemudian dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional, yang disebut dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan cara individu mengolah emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi Thompson (dalam Nisfiannoor dan Yuni, 2004).

Selanjutnya ketidakmampuan remaja dalam mengatur emosinya dapat dipengaruhi oleh pola asuh orangtua remaja (Gross, 2007). Pola asuh orangtua, menurut (Casmini, 2007) yaitu bagaimana orangtua memperlakukan anak, mendidik, membimbing dan mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai proses kedewasaan, hingga kepada upaya pembentukan norma-norma yang diharapkan oleh masyarakat secara umum.

Orang tua yang mengasuh secara tidak konsisten juga bisa menyebabkan remaja yang menyimpang. Misalnya, orang tua yang tidak mempunyai pola yang jelas kapan ingin melarang atau kapan ingin mengizinkan anak berbuat sesuatu, dan orang tua yang seringkali mengancam untuk menghukum tapi tidak pernah menghukum. Ayah dan ibu yang tidak sependapat satu sama lain, yaitu yang satu memperbolehkan anak dan yang lain melarang anak.



Pengasuhan demokratis yang menggunakan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan akan menghasilkan anak yang memiliki penyesuaian pribadi dan sosial yang baik, kemandirian dalam berpikir, inisiatif dalam tindakan dan konsep diri yang sehat, positif, penuh rasa percaya diri, terbuka dan spontan, sehingga dapat mengurangi tingkat depresi remaja karena gagal dalam percintaannya (Casmini, 2007).

Pengasuhan otoriter dimana orangtua menerapkan aturan-aturan dan batasan-batasan yang mutlak harus dituruti oleh anak, serta menggunakan hukuman fisik untuk menghukum anak, akan menghasilkan anak yang tidak bahagia, ketakutan, minder, memiliki kemampuan komunikasi yang lemah, dan agresif, sehingga membuat anak remaja tidak dekat dengan orang tuanya. Remaja lebih cenderung mengurung diri dan merasa frustrasi dengan masalahnya (Casmini, 2007)

Pengasuhan permisif yang membiarkan remaja mencari dan menemukan sendiri tata cara yang memberi batasan-batasan dari tingkah lakunya, tidak banyak terlibat dalam kehidupan remaja serta tidak banyak menuntut atau mengontrol remaja, sehingga remaja tidak belajar untuk menghormati orang lain, selalu ingin mendominasi, tidak menuruti aturan, egosentris, mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku serta kesulitan dalam menghadapi larangan-larangan yang ada di lingkungan sosial, sehingga mengakibatkan remaja yang menyimpang (Casmini, 2007).

(Jalaluddin, 2002) mengungkapkan bahwa usia remaja merupakan usia rawan. Remaja memiliki karakteristik khusus dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja memiliki sikap kritis terhadap lingkungan yang sejalan

dengan perkembangan intelektual yang dialaminya. Bila persoalan tersebut gagal diselesaikan, maka para remaja cenderung untuk memilih jalan sendiri. Dalam situasi bingung dan konflik batin menyebabkan remaja berada dalam persimpangan jalan atau tidak tahu arah dan tujuannya. Situasi yang semacam ini, memberi peluang munculnya perilaku menyimpang terbuka lebar ketika remaja putus cinta.

Putus cinta adalah kejadian berakhirnya hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangan (Yuwanto, 2011). Seseorang yang mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta umumnya akan mengalami reaksi kehilangan terutama di awal-awal putus cinta. (Linda, 2007) juga berpendapat bahwa putus cinta yaitu berakhirnya suatu hubungan yang dibina selama beberapa waktu tertentu dan dapat menimbulkan duka serta masa berkabung.

Ada beberapa gambaran reaksi putus cinta ditinjau dari sudut psikologi, mengacu pada teori yang diajukan oleh Shontz (dalam Yuwanto, 2011) diantaranya

:

### 1. *Shock*

Dalam kondisi ini menggambarkan kondisi kaget atau merasa tidak menduga.

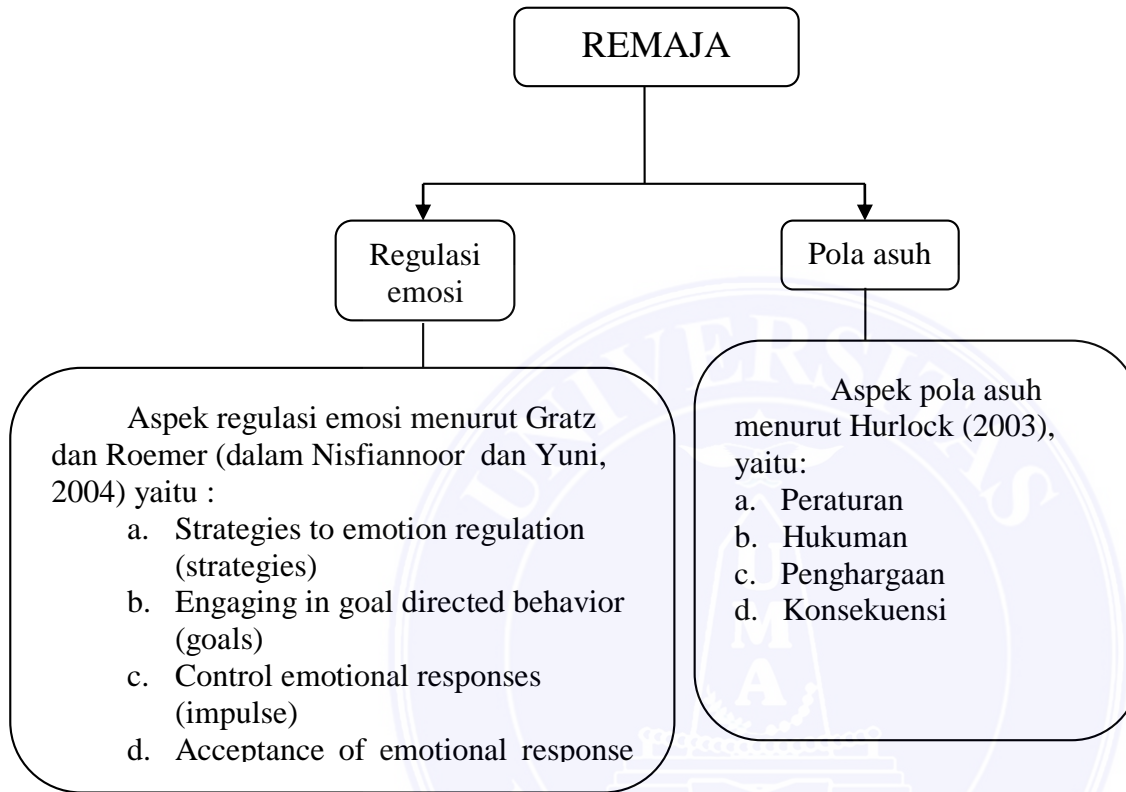
### 2. *Encounter reaction*

Bentuk reaksi ini merupakan kelanjutan dari *shock*, dicirikan dengan pikiran kacau, perasaan kehilangan, tidak percaya, sedih, merasa tidak berdaya, dan merasa diri tidak berguna.

### 3. *Retreat*

Individu yang mengalami putus cinta biasanya akan menolak bahwa dirinya telah mengalami putus cinta. Reaksi penolakan ini adalah bentuk pertahanan diri untuk melindungi diri dari perasaan tidak nyaman. Komitmen hubungan untuk mengikat perasaan cinta tersebut agar menjadi suatu hal yang dapat mendatangkan kebahagiaan. Tetapi dalam perjalanannya, cinta tidak selalu berjalan mulus. Ada beberapa faktor penyebab putusnya hubungan cinta yang muncul pada setiap pasangan, misalnya terlalu banyak menyimpan rahasia, cemburu atau hilangnya kepercayaan, ditentang keluarga, terburu-buru mengajak menikah, mencintai orang lain, cinta sesaat, dan hubungan jarak jauh (Yuli, 2012). Remaja yang mengalami putus cinta pada umumnya akan merasakan kesedihan, *shock*, marah, dan menyesal, tetapi ada pula sebagian diantaranya yang justru bahagia, karena merasa dapat mengambil hikmah dari putus cinta tersebut. Oleh karena itu diharapkan remaja mampu menghadapi, mengendalikan, dan mengontrol serta tetap dapat berfikir jernih dalam situasi apapun.

## E. Kerangka Konseptual



## F. HIPOTESIS

Hipotesa penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan positif antara pola asuh dengan regulasi emosi pada remaja pasca putus cinta. Asumsinya adalah semakin tepat pola asuh yang diberikan pada remaja, maka semakin positif regulasi emosinya pasca putus cinta.