

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Emosi adalah respon yang dirasakan setiap individu dikarenakan rangsangan baik dari faktor luar dan dalam diri setiap individu. Bentuk-bentuk dari emosi yang sering dirasakan oleh setiap individu tersebut antara lain adalah senang, sedih, marah, kecewa dan lain sebagainya. Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2007).

Suatu hal yang manusiawi bila seorang individu memiliki dan merasakan emosi, hal yang normal pula bila seorang individu menunjukkan reaksi dari emosi yang mereka rasakan dan setiap individu juga perlu untuk dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan 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. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2008).

Permasalahan atau konflik sering terjadi di dalam kehidupan sehari-hari setiap individu. Bila remaja mampu menghadapi setiap masalah yang dialaminya dan bisa mengatur efek emosional akibat permasalahan tersebut dengan tepat maka kepribadian remaja dapat terasah dan terlatih menjadi lebih kuat dan lebih dewasa dalam berperilaku dan bertindak dalam menghadapi masalah-masalah yang akan dirasa lebih berat pada tahapan perkembangan selanjutnya.

Menurut Garrison (dalam Mappiare, 2003) bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Jadi, remaja yang dapat mengontrol emosinya dengan tepat dapat mendatangkan kebahagiaan bagi kehidupan mereka.

Baik atau buruknya kemampuan regulasi emosi yang dilakukan dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi tersebut dan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang adalah usia. Sejalan dengan pendapat Silvers, Gabrieli, McRae & Gross (2012) bahwa usia juga berpengaruh dalam regulasi emosi seseorang.

Maidier (dalam Coon, 2005) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Gross (2008) juga berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya. Jadi, kemampuan regulasi emosi pada remaja akan semakin baik pada saat usia remaja tersebut semakin mendekati usia dewasa awal. Berdasarkan teori Maidier di atas, kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir lebih baik dari pada remaja madya

dan remaja awal, dan kemampuan regulasi emosi pada remaja madya lebih baik dari pada remaja awal.

Fenomena yang saat ini terjadi ialah dimana banyak sekali remaja yang belum mampu melakukan regulasi emosi dengan baik, sesuai dengan apa yang diteliti oleh Hurlock (2003) bahwa di usia remaja, cenderung memiliki emosi yang bergejolak dan kemampuan remaja untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Pada saat remaja dihadapkan pada suatu permasalahan atau konflik, remaja belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya, remaja masih memperlihatkan perasaan tidak aman, takut dan cemas. Hal ini membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan.

Bila kemampuan regulasi emosi tidak berlangsung dengan baik, akhirnya remaja tidak dapat mengatur emosi yang dirasakannya dengan tepat sehingga mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Hal-hal yang tidak diinginkan tersebut seperti amarah yang meledak-ledak yang mengakibatkan terjadinya perkelahian yang berujung kekerasan dan akhirnya remaja-remaja tersebut akan berurusan dengan guru-guru atau pembimbing di dalam ruang bimbingan konseling (BK) di sekolahnya.

Berdasarkan hasil survey pra-penelitian yang dilakukan peneliti di Sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan, peneliti memperoleh informasi bahwa begitu banyak kasus yang terjadi di sekolah tersebut selama hampir satu tahun terakhir. Ada sekitar 128 kasus yang terjadi selama hampir 1 (satu) tahun dari bulan juni 2016 sampai februari 2017 berdasarkan data yang didapatkan dari pembimbing yang bertugas di ruang bimbingan konseling (BK) di sekolah tersebut dimana kebanyakan kasus yang

terjadi adalah perkelahian antar siswa-siswi dan penyebab-penyebab perkelahian tersebut bermacam-macam.

Berikut adalah data yang didapatkan dari pembimbing yang berada dalam ruang bimbingan konseling (BK) di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan:

**Tabel 1**  
**Daftar Kasus Siswa dari Bulan Juni 2016 sampai Februari 2017**

No.	Kasus	Jumlah
1.	Pertengkar	82 kasus
2.	Memukul	29 kasus
3.	Melawan Guru	17 kasus
Total		128 kasus

Salah satu kasus lainnya yang memperlihatkan bahwa remaja-remaja tersebut tidak mampu melakukan regulasi emosi dengan baik, bahkan dampaknya merugikan diri sendiri dan orang lain. Kasus tersebut adalah kasus pertengkar antara dua remaja putri yang berada di kelas XI SMA YPI Swasta Amir Hamzah Medan dikarenakan kedua remaja putri tersebut berebutan pacar, yang awalnya mereka saling memberikan tatapan menusuk antara satu sama lain, lalu saling mengejek dan menghina, sampai akhirnya bertengkar dan melakukan kekerasan fisik seperti menjambak rambut, menampar dan memukul. Akhirnya orangtua remaja-remaja tersebut pun dipanggil oleh pihak sekolah. Bila saja kedua remaja putri tersebut mampu mengontrol emosi negatif yang mereka rasakan, pasti hal-hal tersebut tidak akan terjadi dan tidak akan merugikan diri mereka sendiri dan orang lain. Seharusnya semakin bertambahnya usia seorang individu maka kemampuan regulasi emosi individu akan semakin baik. Kedua remaja

putri tersebut telah berada di dalam usia tahapan remaja akhir, dimana seharusnya kemampuan regulasi emosi akan semakin baik bila usia remaja semakin mendekati usia dewasa awal, namun nyatanya kedua siswi tersebut tidak memperlihatkan kemampuan regulasi emosi dengan baik pada usia mereka.

Ada pula kasus perkelahian pada anak remaja laki-laki dari kelas VII SMP - IX SMP YPI Swasta Amir Hamzah Medan yang banyak terjadi di sekolah tersebut, yang awalnya dimulai karena saling mengejek nama orang tua atau bahkan pekerjaan orang tua, hingga akhirnya mereka bertengkar, dikarenakan emosi remaja seringkali meluap-luap dan emosi negatif mereka lebih mudah muncul (Hurlock, 2003). Safaria & Saputra (2009) menjelaskan bahwa hal ini disebabkan karena mereka belum mampu memahami emosi yang mereka alami dan mereka rasakan, bila saja mereka dapat memahaminya, mereka akan lebih mampu mengelola, mengendalikan, atau menyeimbangkan emosi negatifnya menjadi emosi yang lebih positif.

Kasus-kasus di atas adalah salah satu hal yang membuat peneliti tertarik melakukan penelitian di sekolah tersebut dikarenakan kasus-kasus di atas menunjukkan remaja yang memiliki kasus dan telah terdata di bimbingan konseling (BK) belum dapat melakukan regulasi emosi yang baik, dimana seharusnya faktor usia berperan penting dalam baik atau buruknya regulasi emosi seseorang. Akan tetapi siswa-siswi tersebut tidak menunjukkan perkembangan yang baik dalam kemampuan regulasi emosinya, mereka belum mampu mengontrol emosi yang mereka rasakan.

Namun yang menjadi fokus utama peneliti melakukan penelitian ini karena peneliti ingin mencari tahu bagaimana regulasi emosi pada siswa-siswi di sekolah YPI

Swasta Amir Hamzah Medan secara keseluruhan, karena belum tentu yang tidak tercatat memiliki kasus di sekolah tersebut telah mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ingin melihat dan mencari tahu apakah ada atau tidak ada perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

Berdasarkan penjelasan di atas, regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan seorang individu untuk mengontrol, mengevaluasi, mengatur, dan mengelola emosi-emosi yang dirasakannya. Sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan, remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dimana pada masa ini ketegangan emosi remaja meninggi dikarenakan perubahan dan perkembangan baik secara fisik, psikis, dan kognitif yang dialami remaja. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan fenomena yang diuraikan Peneliti dalam latar belakang di atas, peneliti tertarik ingin meneliti apakah ada perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia yang terjadi di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan. Kemampuan regulasi emosi baik atau buruknya ditentukan berdasarkan beberapa faktor penyebab, dan usia adalah sebagai salah satu faktor yang ingin peneliti gunakan untuk melihat apakah faktor usia mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang. Oleh sebab itu, peneliti ingin meneliti regulasi emosi remaja ditinjau dari faktor usia tahapan

remaja menurut Sarwono (2006) yaitu remaja awal (10-12 tahun), remaja madya (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-19 tahun).

### **C. Batasan Masalah**

Pada penelitian tentang perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di Sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan, penelitian ini membatasi masalahnya pada regulasi emosi (khusus remaja) remaja awal (10-12 tahun), remaja madya (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-19 tahun) yang menjadi siswa-siswi yang bersekolah di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan uraian pada latar belakang dan permasalahan yang dikemukakan di atas dan selayaknya sebuah penelitian ilmiah harus memiliki tujuan, maka adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan adanya perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya Psikologi Anak & Perkembangan, yaitu untuk memperkaya teori tentang perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat penelitian ini, diharapkan dapat menjadi masukan dan menambah wawasan peneliti dan pengalaman berharga dalam melatih kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia.
- b. Manfaat bagi sekolah, termasuk para guru agar dapat lebih mengetahui bagaimana perkembangan setiap siswa-siswinya terutama perkembangan regulasi emosinya.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan pustaka dan menjadi bahan penelitian penelitian selanjutnya pada masa yang akan datang agar hasilnya lebih berkualitas.
- d. Selain itu, bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia.