

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

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

Anak remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Dia tidak termasuk golongan anak, tetapi dia tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua (Rahayu, Monks & Knoers 2006). Remaja ada diantara anak dan orang dewasa, tapi masih belum mampu menguasai fungsi – fungsi fisik ataupun psikisnya (Rahayu, Monks & Knoers 2006). Akan tetapi, kedudukan dan status remaja berbeda daripada kanak – kanak. Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat – sifat masa transisi atau peralihan (Calon, 1953) karena remaja belum memperoleh status orang dewasa, tetapi tidak lagi memiliki status kanak – kanak.

Ausubel (1965) menyebutkan status orang dewasa sebagai status primer, artinya status itu diperoleh berdasarkan kemampuan dan usaha sendiri, Status anak adalah status diperoleh (derived) artinya tergantung daripada apa yang diberikan oleh orang tua dan masyarakat. Remaja ada dalam *status interim* sebagai akibat daripada posisi yang sebagian diberikan oleh orang tua dan sebagian diperoleh melalui usaha sendiri yang selanjutnya memberikan prestise tertentu padanya. Remaja ada dalam tempat yang marginal (Lewin, 1939).

Sebagian besar remaja mencoba melakukan negosiasi berkaitan dengan waktu yang dibutuhkan untuk akhirnya berhasil menjadi seorang dewasa yang matang, namun cukup banyak juga yang tidak berhasil (Lerner, Roeser, & Phelps, 2009).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan anak yang sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas dia tidak termasuk golongan anak tetapi dia tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua.

## **2.Pengertian Masa Remaja Akhir**

Seperti halnya perkembangan yang berlangsung di masa kanak – kanak, perkembangan di masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor – faktor geneik, biologis, lingkungan dan sosial (Santrock, 2012). Selama masa kanak – kanak, remaja menghabiskan ribuan jam untuk berinteraksi dengan orang tua, kawan – kawan, dan guru, kini tiba waktunya mereka dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman – pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru (Santrock, 2012). Masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood) (Stanley, 1904).

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata bendanya, *adolescentia*, yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1980). Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1980).Masa remaja adalah tahapan

perkembangan antara pubertas, usia dimana seseorang memperoleh kemampuan untuk melakukan reproduksi seksual, dan masa dewasa (Tavris & Wade, 2007).

Awal masa remaja berlangsung kira – kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1980). (Rahayu, Monks & Knoers 2006). Mengatakan aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12 – 15 tahun, masa remaja awal, 15 – 18 tahun, masa remaja pertengahan, 18 – 21 tahun, masa remaja akhir.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa dimana tahapan perkembangan antara pubertas, usia dimana seseorang memperoleh kemampuan untuk melakukan reproduksi seksual, dan dewasa.

## **2. Ciri – Ciri Remaja Akhir**

(Mighwar, 2006) mengatakan bahwa masa remaja akhir mempunyai ciri – ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya.

Adapun ciri – ciri tersebut, yaitu

1. Mulai stabil
2. Lebih realistis
3. Lebih matang menghadapi masalah
4. Lebih tenang perasaannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja akhir memiliki ciri-ciri tertentu dari masa sebelumnya yaitu emosi yang mulai stabil, lebih realistis, lebih matang menghadapi masalah dan tenang perasaannya.

### **3. Tugas Perkembangan Remaja Akhir**

Havighurst (dalam Hurlock, 1980) mengatakan bahwa tugas – tugas perkembangan memegang peranan penting untuk menentukan arah perkembangan normal, maka apapun yang menghalangi penguasaan sesuatu dapat dianggap sebagai bahaya optensial. Adapun tugas perkembangan masa remaja yang dijelaskan oleh Havighurst (dalam Hurlock, 1980), yaitu :

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang – orang dewasa lainnya
6. Mempersiapkan karier ekonomi
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga

Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja mempunyai tugas perkembangan yaitu mencapai hubungan baru dan yang lebih matang

dengan teman sebaya, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.

## **B. Regulasi Emosi**

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

Gross dan John (2003) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari.

Sedangkan 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.

Definisi lain disampaikan Averill (2004), seorang ahli yang melakukan analisis secara komprehensif tentang regulasi emosi, mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses pada diri individu yang berkaitan dengan emosi yang dimiliki, waktu memilikinya dan cara mengalami serta mengekspresikan emosi-emosi tersebut.

Richard dan Gross (2000) mengemukakan bahwa regulasi emosi sebagai

pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika mengalami emosi yang negative, orang biasanya tidak dapat berpikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emos-emosi yang berbeda ( emosi positif dan negative).

Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi atau munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalam atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.

Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrinsic yang bertanggung jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson dalam Garnefski, Kraaj, & Spinhoven, 2001).

Emosi adalah perasaan atau pengaruh yang meliputi campuran antara sifat fisiologis (contohnya, detak jantung yang cepat) dan tingkah laku yang terlihat (contohnya, senyuman atau seringai). (Santrock, 1998). Pennebaker (1995), mengklasifikasikan emosi menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah energy yang tinggi, antusiasme, kegembiraan, tenang, diam, keceriaan, kesenangan, dan tertawa. Sedangkan emosi yang negative adalah kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan kesedihan (Pennebaker, 1995 dalam

Santrock, 2001). Lebih lanjut Brethertonetal (1986), mengungkapkan 3 fungsi utama dari emosi yaitu,adaptasi dan ketahanan hidup, regulasi dan komunikasi (Dalam Santrock, 2001).

Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saatitu, sehingga membuat individu tersebut melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun (Gross,1999).

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan pengertian regulasi emosi adalah proses untuk mengatur emosi yaitu merespon bermacam-macam reaksi, baik dengan disadari maupun tidak disadari dengan cara dan kondisi yang tepat sebagai usaha dari pikiran dan perilaku sehingga mempercepat dalam menyelesaikan suatu masalah.

## **2. Ciri-Ciri Regulasi Emosi**

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (2004), yaitu:

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan implus yang merusak dengan efektif
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain

- c. Memiliki sikap hati-hati
- d. Memiliki adaptibilitas, yang luwes dalam menangani perubahan dan tantangan
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi
- f. Memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan.

Menurut Martin (dalam Wahyuni, 2013) cirri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi ialah :

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

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat dilihat dari, kendali diri yang baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, memiliki sikap hati-hati, memiliki adaptibilitas, toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi serta memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan.



### 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

#### a. Hubungan Antara Orangtua dan Anak

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasa kanak - anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan (Rice,1999). Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif atau pun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson & Zielinski dalam Rice,1999).

Dalam hal ini anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negative digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai(Rice,1999).

Dengan adanya kebutuhan *affect* tersebut maka Banerju (1997) mengemukakan bahwa orangtua memiliki pengaruh dalam kehidupan emosi anak-anaknya. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya (terutama dengan anak perempuannya) dengan cara yang mereka rasa sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang lebih bergejolak terhadap teman-temannya (Banerju,1997). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk

mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional (Salovey & Sluyter,1997).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasa anak – anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan.

#### b.Umur dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumur dengannya (Salovey & Sluyter,1997). Salovey dan Sluyter( 1997) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negative mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa umur dan jenis kelamin juga mempengaruhi faktor regulasi emosi. Seorang gadis berusia 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki.

#### c.Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter (1997) juga mengemukakan bahwa hubungan

interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negative meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal juga mempengaruhi factor regulasi emosi. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negative meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Gross (dalam Fauzi, 2014) menjelaskan ada faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu :

a. Genetik

Ada bagian di otak yang berkontribusi terhadap regulasi emosi. Penelitian lain juga menemukan bahwa variasi genetik 5-HTT mempengaruhi temperamen dan affect individu.

b. Usia

Penelitian menemukan bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya. Penelitian ini dilakukan dengan merangking usia partisipan mulai dari 18-94 tahun, dan setiap partisipan diminta untuk melaporkan emosi yang dialaminya, hasilnya menunjukkan bahwa control emosi semakin baik dengan bertambahnya usia.

### 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.

### d. Gaya pengasuhan

Orang tua dapat mempengaruhi pembentukan regulasi emosi awal anak, dikarenakan orang tua memiliki perbedaan dalam memandang bagaimana cara mengekspresikan emosi. Ada orang tua yang mengajarkan anaknya menggunakan strategi regulasi emosi reappraisal dan ada orang tua yang mengajarkan anaknya menggunakan strategi regulasi suppression.

Berdasarkan uraian diatas faktor-faktor regulasi emosi adalah genetik yang tempramen dan affect individu, usia yang menunjukkan regulasi emosi lebih baik dengan bertambahnya usia, religitas setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya, gaya pengasuhan Orang tua dapat mempengaruhi pembentukan regulasi emosi awal anak.

Beberapa faktor lain 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. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol Marder (dalam Coon ;Anggreiny, 2014). 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. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas (dalam Coon ;Anggreiny, 2014).

c. Budaya.

Norma atau belief yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu 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 emosi.

Berdasarkan uraian diatas factor regulasi emosi adalah usia dengan bertambahnya usia regulasi emosi lebih terkontrol, jenis kelamin membedakan cara mengekspresikan emosinya, budaya kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

#### **4. Aspek – Aspek Regulasi Emosi**

Thompson(1994), mengungkapkan bahwa regulasi emosi terdiri dari tiga aspek yaitu kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi dan kemampuan memodifikasi emosi.

##### **a. Memonitor Emosi**

Kemampuan memonitor emosi merupakan kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi dalam diri, perasaan dan latar belakang dari tingkahlakunya.

##### **b. Mengevaluasi Emosi**

Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan individu untuk menilai dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami.

### c. Memodifikasi Emosi

Memodifikasi emosi merupakan kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah.

Berdasarkan uraian diatas aspek-aspek regulasi emosi adalah memonitor emosi untuk menyadari sesuatu yang terjadi dalam diri, mengevaluasi emosi untuk menilai dan menyeimbangkan emosi-emosi, memodifikasi emosi kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa.

Sedangkan menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negative dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah 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)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki aspek yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative, kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan serta kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi.

### **C. Pengertian Remaja yang Anak Tunggal**

Menjadi anak tunggal ada untung dan ruginya karena tidak perlu bersaing dengan saudara-saudara kandung untuk mendapatkan perhatian, bantuan, dan sumberdaya orang tua. Anak tunggal menjadi cepat matang dibandingkan dengan anak-anak lain sebyanya karena dengan perhatian penuh orang tua, ia tumbuh lebih percaya diri, berbicara lebih tegas, jelas, dan selalu nampak menonjol (dalam mind, 2003).

Namun, sebagai anak tunggal ia tidak pernah berhubungan dengan saudara-saudaranya untuk merasakan persaingan, dominasi, atau diremehkan. Anak tunggal adalah seorang perfeksionis dan kesepian. Dibalik penampilannya yang luar biasa dan penuh percaya diri, tersembunyi, rasa rendah diri dalam



berhubungan dengan orang lain. Anak tunggal cenderung menjadi pengkritik yang kritis atau pemberontak yang mencoba membuktikan bahwa ia cukup baik (dalam mind, 2003)

Anak tunggal diperlukan seperti orang dewasa kecil yang diprogram untuk bisa mandiri, bertanggungjawab atas dirinya sendiri, dan menjadi yang terbaik. Ia tumbuh menjadi seseorang yang perfeksionis dan menginginkan segalanya sempurna. Bila apa yang diinginkannya tidak tercapai, ia mudah menjadi putus asa, gelisah dan bahkan marah (dalam mind, 2003).

Anak tunggal cenderung tidak toleran terhadap orang-orang yang tidak memenuhi standarnya. Seringkali ia mengambil alih suatu pekerjaan untuk dikerjakan sendirian dengan “benar” menurutnya. Oleh karena itu, anak tunggal adalah produk sukses tetapi suka menyesali kesalahannya sendiri, terlalu sensitif, pencemas dan merasa selalu dibawah banyak tekanan harapan yang berlebihan. Ia akan tampak sibuk terus menerus dengan pekerjaannya dengan sempurna dan memaksakan dirinya sendiri sehingga ia mudah depresi (dalam mind 2003).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa anak tunggal merupakan anak yang menjadi cepat matang dibandingkan dengan anak- anak lain yang seumuran dengannya karena perhatian penuh dari orangtuanya. Anak tunggal cenderung tidak toleran terhadap orang-orang yang tidak memenuhi standarnya dan anak tunggal terlalu sensitive, pencemas dan merasa selalu banyak tekanan harapan yang berlebihan.

## **1. Ciri-Ciri Anak Tunggal**

Menurut mind (2003) cirri-ciri anak tunggal adalah

- a. Sebagai teman : emosional, perhatian
- b. Sebagai pendengar pada waktu berkomunikasi : mengartikan kata-kata orang lain sesuai dengan pengertiannya sendiri
- c. Perasaan buruknya : Frustrasi
- d. Kerinduan yang paling didambakan : Kebebasan
- e. Pola pikir : Terorganisir
- f. Perilaku masa kanak-kanak : emosional, penurut
- g. Ekspresi emosi : memeragakan kehebatannya
- h. Titik lemah : mengacu pada pendapat orang lain mengenai dirinya

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak tunggal memiliki cirri-ciri yaitu sebagai teman, anak tunggal emosional dan perhatian, memiliki perasaan buruk yaitu frustrasi dan ekspresi emosinya dengan cara memeragakan kehebatannya.

## **2. Pengertian Remaja yang Bukan Anak Tunggal**

- a. Anak sulung

Sebelum muncul adiknya anak sulung adalah anak tunggal yang menjadi pusat perhatian orang tuanya. Begitu bayi baru muncul, ia kehilangan cinta kasih selama ini yang ia nikmati. (dalam mind 2003).

Dalam pertumbuhannya, bila anak sulung diberi tanggung jawab penuh ia akan menjadi penggerak dan reformis yang amat agresif. Anak sulung yang tegas

ini mempunyai keinginan kuat untuk maju, suka bekerja keras, dan memasang tujuan serta target yang tinggi untuk dicapai. (dalam mind 2003).

Di samping itu, anak sulung yang merasa dikalahkan adiknya akan menjadi pengasuh yang suka mengalah untuk mendapatkan kembali perhatian orang tuanya. Ia masih memiliki semua kualitas anak sulung tetapi siap untuk melayani orang lain. ( dalam mind 2003).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak sulung merupakan anak yang diberikan tanggung jawab penuh, anak sulung memiliki kekuatan yang kuat untuk maju, suka bekerja keras.

#### b. Anak Tengah

Anak tengah adalah mereka yang berada disuatu tempat di antara anak sulung dan anak bungsu. Mereka merasa lahir terlambat untuk mendapatkan hak-hak istimewa yang diperoleh anak sulung. Tetapi terlalu awal untuk mendapatkan kelonggaran disiplin dari orang tua seperti yang diperoleh anak bungsu. ( dalam mind 2003)

Kuncinya adalah pada persepsi anak tengah mengenai kakaknya. Ia dapat menjadi seorang pengikut yang antagonis, menjadi martir atau pengendali. Karena itu, bila kita bertemu dengan anak tengah, maka yang pertama muncul dalam pikiran kita adalah “pertentangan”, dan tidak jelasnya jalan mana yang akan ditempuh untuk survey. Mereka cenderung mencari teman-teman di luar rumah, dari pada berkumpul bersama keluarganya sebagai anak bawang. Dalam

pertumbuhannya, anak tengah lebih mudah membina relasi dibandingkan anak sulung atau bungsu. (dalam mind 2003).

Karakteristik anak tengah paling bervariasi dan paling kontradiktif, termasuk diantaranya adalah selalu menghindari konflik, cenderung menjadi mediator, independen, sangat loyal terhadap kelompoknya dan selalu merasa menjadi anak yang sendirian dalam keluarganya. Anak tengah banyak yang pemalu dan pendiam, tapi juga ada yang senang bergaul dan banyak bicara. Mereka bisa menjadi tukang onar dalam keluarga, tetapi bisa juga menjadi sang juru pendamai ( dalam mind 2003).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa anak tengah memiliki karakteristik yang bervariasi yaitu menghindari konflik, cenderung menjadi mediator, independen, sangat loyal terhadap kelompoknya dan selalu merasa menjadi anak yang sendirian dalam keluarganya.

#### c. Anak Bungsu

Anak bungsu menjadi maskot dalam keluarga, tidak rumit, dan cenderung ramah. Namun, dibalik itu, anak bungsu sering diremehkan sehingga sering menjadi pemberontak yang emosional, ceroboh, dan tidak sabaran. Dalam banyak hal di dalam keluarga, mereka selalu menjadi yang di terakhirkan (dalam mind 2003).

Karena hidup dalam ambivalensi, antara merasa mempunyai kemampuan diri dan menerima perlakuan diremehkan, anak bungsu berkembang menjadi

sosok dengan sikap.“ aku akan tunjukkan kepada mereka, siapa diriku sebenarnya” itulah sebabnya mengapa mereka sering muncul dengan kejutan-kejutan baru, yang seringkali membuat saudara-saudaranya berdecak kagum (dalam mind 2003).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak bungsu memiliki karakteristik ingin menunjukkan siapa dirinya itulah sebabnya mereka sering muncul dengan kejutan-kejutan baru.

### **3. Ciri-Ciri Anak sulung, Anak tengah, Anak bungsu**

#### **a. Ciri-Ciri Anak Sulung**

Menurut mind (2003) ciri-ciri anak sulung adalah

1. Sebagai teman : berkompromi, melayani
2. Sebagai pendengar waktu berkomunikasi : hanya mendengarkan orang lain
3. Perasaan buruknya : perasaan berdosa
4. Kerinduan yang di dambakan : perasaan cinta kasih
5. Pola pikir : riset
6. Kesan masa kanak-kanak : merasa diabaikan
7. Ekspresi emosi : datar, tidak banyak ekspresi
8. Titik lemah : mengacu pada pikiran, perasaan dan keinginan diri sendiri

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri anak sulung adalah sebagai teman dia berkompromi dan melayani, ekspresi emosinya datar, tidak banyak ekspresi, perasaan buruknya perasaan berdosa.

#### b. Ciri-ciri Anak Tengah

Menurut mind (2003) ciri-ciri anak tengah adalah

1. Sebagai teman : mengajukan dan menyarankan kritik membangun
2. Sebagai pendengar waktu berkomunikasi : cermat, mendengarkan untuk mencari kesalahan pembicara
3. Perasaan buruknya : ketidak mampuan
4. Pola pikir : evaluasi
5. Kesan masa kanak-kanak : mengelabui, menyelesaikan, perasaan kritis
6. Ekspresi emosi : terkendali, memuncak
7. Titik lemah : terlalu perduli

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak tengah memiliki ciri-ciri sebagai berikut yaitu sebagai teman memiliki sikap mengajukan dan menyarankan kritik membangun, perasaan buruknya ketidak mampuan, ekspresi emosinya memuncak.

#### c. Ciri-ciri Anak Bungsu

Menurut mind (2003) ciri-ciri anak sulung adalah

1. Sebagai teman : tidak mengambil inisiatif
2. Sebagai pendengar waktu berkomunikasi : mendengarkan diri sendiri atau orang lain, tetapi tidak kedua-duanya sekaligus
3. Perasaan buruknya : marah
4. Kesan masa kanak-kanak : terkucilkan
5. Ekspresi emosi : marah, empati
6. Titik lemah: mudah percaya pada orang lain
7. Kerinduan yang didambakan : diakui

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa anak bungsu memiliki ciri-ciri sebagai berikut yaitu sebagai teman tidak mengambil inisiatif, perasaan buruknya marah, ekspresi emosinya marah.

#### **D . Perbedan Regulasi Emosi Remaja Akhir antara Anak Tunggal dan Bukan Anak Tunggal**

Menurut Hall (2002), perasaan masa remaja sangatlah peka, yaitu perasaan dan emosinya laksana embusan badai dan topan dalam kehidupan. Karena itu, tidak heran bila sikap dan sifat remaja yang sangat antusias bekerja tiba-tiba menjadi lesu, dari sangat gembira menjadi sangat sedih dari meraa percaya diri menjadi sangat ragu, termasuk dalam menentukan cita-cita. Dia belum bisa merencanakan dan menentukan pendidikan dan lapangan kerja lebih lanjut, terlebih lagi dalam persahabatan dan cinta, plin-plan dalam bersahabat dan memilih pasangan.

Sebagai anak tunggal ia tidak pernah berhubungan dengan saudara-saudaranya untuk merasakan persaingan, dominasi, atau diremehkan. Anak tunggal adalah seorang perfeksionis dan kesepian. Dibalik penampilannya yang luar biasa dan penuh percaya diri, tersembunyi, rasa rendah diri dalam berhubungan dengan orang lain. Anak tunggal cenderung menjadi pengkritik yang kritis atau pemberontak yang mencoba membuktikan bahwa ia cukup baik (dalam mind, 2003). Anak tunggal cenderung tidak toleran terhadap orang-orang yang tidak memenuhi standarnya. Seringkali ia mengambil alih suatu pekerjaan untuk dikerjakan sendirian dengan “benar” menurutnya. Oleh karena itu, anak tunggal adalah produk sukses tetapi suka menyesali kesalahannya sendiri, terlalu sensitif, pencemas dan merasa selalu dibawah banyak tekanan harapan yang berlebihan. Ia akan tampak sibuk terus menerus dengan pekerjaannya dengan sempurna dan memaksakan dirinya sendiri sehingga ia mudah depresi (dalam mind 2003).

Sedangkan remaja bukan anak tunggal, mempunyai kesempatan untuk saling berbagi atau saling berkompetisi dalam hal positif dengan saudara kandungnya. anak sulung diberi tanggung jawab penuh ia akan menjadi penggerak dan reformis yang amat agresif. Anak sulung yang tegas ini mempunyai keinginan kuat untuk maju, suka bekerja keras, dan memasang tujuan serta target yang tinggi untuk dicapai (dalam mind 2003)

Di samping itu, anak sulung yang merasa dikalahkan adiknya akan menjadi pengasuh yang suka mengalah untuk mendapatkan kembali perhatian orang tuanya. Ia masih memiliki semua kualitas anak sulung tetapi siap untuk melayani orang lain (dalam mind 2003).

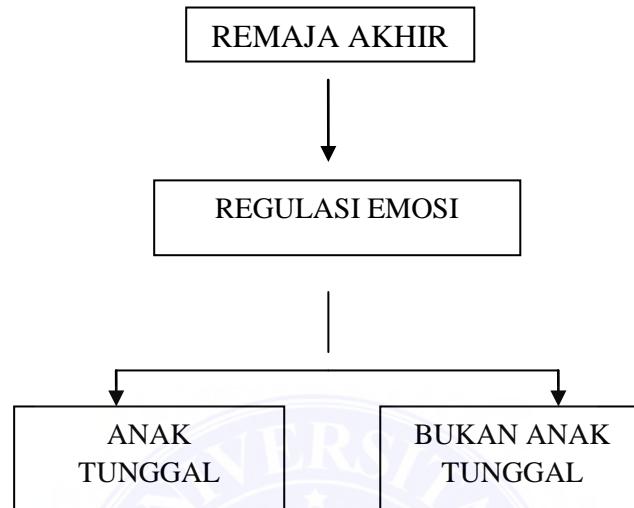


Karakteristik anak tengah paling bervariasi dan paling kontradiktif, termasuk diantaranya adalah selalu menghindari konflik, cenderung menjadi mediator, independen, sangat loyal terhadap kelompoknya dan selalu merasa menjadi anak yang sendirian dalam keluarganya. Anak tengah banyak yang pemalu dan pendiam, tapi juga ada yang senang bergaul dan banyak bicara. Mereka bisa menjadi tukang onar dalam keluarga, tetapi bisa juga menjadi sang juru damai (dalam mind 2003).

Anak bungsu menjadi maskot dalam keluarga, tidak rumit, dan cenderung ramah. Namun, dibalik itu, anak bungsu sering diremehkan sehingga sering menjadi pemberontak yang emosional, ceroboh, dan tidak sabaran. Dalam banyak hal di dalam keluarga, mereka selalu menjadi yang di terakhirkan (dalam mind 2003)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi remaja yang bukan anak tunggal lebih baik dibandingkan regulasi emosi anak tunggal, karena remaja yang bukan anak tunggal mempunyai saudara kandung sehingga mereka lebih banyak mengekspresikan emosi mereka secara langsung kepada saudaranya.

## E. Paradigma Penelitian



## F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan regulasi emosi remaja akhir antara anak tunggal dan bukan anak tunggal. Dengan asumsi bahwa remaja yang bukan anak tunggal memiliki regulasi emosi yang lebih baik dari pada remaja yang anak tunggal baik laki-laki maupun perempuan.