

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia mempunyai beberapa periode perkembangan di sepanjang kehidupannya. Masing-masing periode tersebut memiliki tugas perkembangan yang berbeda-beda, namun ada masa dimana individu akan mengalami berbagai macam konflik dan perubahan suasana hati. Pada masa ini, individu akan banyak dihadapkan pada sejumlah masalah terkait dengan tugas perkembangannya. Masa tersebut yakni masa remaja akhir dan masa dewasa awal (Santrock, 2007).

Di satu sisi, remaja merasa bahwa diri mereka masih anak-anak, tapi di sisi lain mereka adalah orang dewasa yang sudah mulai belajar untuk dapat disiplin serta bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Selain itu, masa remaja juga merupakan suatu masa dimana setiap remaja pasti akan dihadapkan pada berbagai macam permasalahan, baik permasalahan dengan dirinya sendiri, maupun permasalahan yang berkaitan dengan orang lain. Dalam kondisi seperti ini, tentu mereka juga akan merasakan berbagai macam emosi yang bergejolak satu sama lain (Santrock, 2007).

Masa usia dewasa merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju masa dewasa awal, dimana pada usia ini individu akan kembali dihadapkan pada sejumlah problematika baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Ia tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis, ataupun psikologis

pada orangtuanya. Segala urusan ataupun masalah yang dialami dalam hidupnya sedapat mungkin akan ditangani sendiri tanpa bantuan orang lain, termasuk orangtua. Kehidupan psikososial dewasa muda makin kompleks dibandingkan dengan masa remaja selain bekerja, mereka akan memasuki kehidupan pernikahan, membentuk keluarga baru, memelihara anak-anak, dan tetap harus memperhatikan orangtua yang makin tua (Dariyo, 2004).

Manusia pada umumnya pasti tidak akan terlepas dari permasalahan sepanjang masa hidupnya. Hal ini dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang setiap harinya pasti akan berinteraksi dengan orang lain. Semakin banyak seseorang melakukan interaksi dengan orang lain, maka semakin banyak pula informasi yang diterimanya, yang kemudian akan terangkai menjadi pengalaman hidup. Pengalaman-pengalaman tersebut tentunya akan diwarnai dengan berbagai macam emosi, baik itu emosi positif maupun negatif. Emosi itu juga akan mempengaruhi kehidupan seseorang, karena pada saat seseorang merasakan emosi positif maupun negatif hal ini akan membawa perubahan secara fisik maupun psikologisnya.

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.

Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu

singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Gratz & Roemer, 2004).

Emosi merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2004). Emosi adalah suatu konsep yang sangat majemuk sehingga tidak dapat satupun definisi yang diterima secara universal. Emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari system saraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam diri sendiri (Sarwono, 2010).

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mengelola, mengurangi atau menambahkan suatu respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Gross, 2007). Oleh karena itu, dengan adanya regulasi emosi yang tinggi dapat membantu individu untuk mengelola emosi, mengenali emosinya dan mengekspresikan emosinya sendiri.

Ada beberapa macam emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2004) yaitu : amarah (beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati), kesedihan (pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa), rasa takut (cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri), kenikmatan (bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga), cinta (penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat), terkejut (terkesiap, terkejut), jengkel (hina, jijik, muak, tidak suka), malu (malu hati, enggan).

Walker (2002) mengemukakan bahwa emosi dapat terbagi menjadi 2, yaitu emosi positif (*eustress*) dan emosi negatif (*distress*). *Eustress* memberikan kita dorongan semangat untuk melakukan segala kegiatan dalam kehidupan kita sebaliknya, sedangkan *distress* merupakan semua bentuk stress yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami *distress* maka orang tersebut akan bereaksi berlebihan, diantaranya bingung dan tidak berenergi secara maksimal.

Ketika remaja seseorang akan mengalami periode kritis hubungan mereka dengan *attachment*nya. Walaupun demikian, pada usia tersebut seseorang akan mulai membangun hubungan dengan teman dekatnya. Remaja yang memiliki *attachment* dengan orangtua baik akan mampu mengkomunikasikan secara terbuka mengenai emosi negatif yang ia rasakan.

Menurut Bowlby (dalam Santrock 2007) *attachment* adalah adanya suatu relasi atau hubungan antara figur sosial tertentu dengan suatu fenomena tertentu yang dianggap mencerminkan karakteristik relasi yang unik. *Attachment* akan bertahan cukup lama dalam rentang kehidupan manusia yang diawali dengan *attachment* anak pada ibu atau figur pengganti ibu.

Hurlock (2002) menjelaskan bahwa remaja pada masa ini juga mempunyai minat sosial termasuk diantaranya perilaku menolong, hal ini perlu dipupuk sedemikian rupa dan orangtua harus bisa mendorong anak untuk berkembang dan juga memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan yang bersifat sosial.

Menurut Maccoby dalam Monkss (2002) sistem hubungan orangtua anak dalam keluarga berubah dari regulasi oleh orangtua yang terjadi antara usia 8 dan 12 tahun menjadi co-regulasi (menentukan bersama) dimana orangtua makin memberikan kebebasan anak untuk menentukan sendiri dalam situasi regulasi diri. Hal ini tidak menghalangi adanya interaksi kooperatif antara orangtua dengan anak dalam masa remaja. Selain itu remaja banyak mendapatkan informasi dan nilai-nilai melalui sekolah, juga melalui kontak dengan teman-teman sebaya dari keluarga dan lingkungan yang berbeda.

Menurut Simpson dalam Helmi (2004) bahwa sistem *attachment* akan berevolusi secara adaptif sejalan dengan perkembangannya. Mengapa gaya *attachment*, karena pada dasarnya remaja berusaha untuk memisahkan diri dari orangtuanya dan remaja ingin bergabung dengan teman-temannya.

Ada tiga pola gaya *attachment* yaitu gaya *attachment* aman (*secure*), gaya *attachment* cemas (*anxious*) dan gaya *attachment* menghindar (*ambivalen*) yang masing-masing gaya *attachment* tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dan dampak yang berbeda pula terhadap perkembangan remaja. (Ainswort dalam Durkin, 1995)

Menurut Collins dan Read dalam Helmi (2004) bahwa orang dengan gaya *attachment* aman mempunyai karakteristik yaitu: memandang orang lain dengan lebih positif, altruistik, akan mempunyai keberartian yang tinggi, lebih percaya diri dalam situasi sosial dan lebih asertif. Orang dengan gaya *attachment* cemas mempunyai karakteristik model mental sebagai orang yang kurang pengertian, kurang percaya diri, merasa kurang berharga dan

memandang orang lain mempunyai komitmen rendah dalam hubungan interpersonal, kurang asertif dan merasa tidak dicintai orang lain, kurang bersedia untuk berbagi ataupun menolong orang lain. Sedangkan orang dengan gaya *attachment* menghindar mempunyai karakteristik model mental diri sebagai individu yang skeptis, mudah curiga, mudah berubah pendirian dan sukar terbuka.

Penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2017) menyebutkan bahwa hasil penelitian hubungan antara *attachment* aman dengan ibu dan regulasi emosi peserta didik kelas X 72,9% atau 153 dari 210 peserta didik dinyatakan memiliki *attachment* yang tinggi. Yang mana data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas X di SMAN 3 Salatiga memiliki *attachment* aman yang tinggi dengan ibu.

Hasil dari penelitian Rasyid (2012) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara *peer-attachment* (*attachment* teman sebaya) dan regulasi emosi remaja dengan koefisien korelasi penelitian sebesar 0,274 walaupun koefisien korelasi kedua variabel tergolong kecil dan kedua variabel memiliki korelasi yang rendah.

Dari beberapa penjelasan diatas diperoleh gambaran bahwa gaya *attachment* remaja memiliki peran penting dalam kelompok untuk melakukan tindakan sosial dan mempengaruhi emosi seseorang. Apabila hubungan gaya *attachment* berjalan wajar, remaja pun akan memperoleh bekal dan memungkinkan untuk mampu meregulasi emosi di dalam kelompok ataupun dalam lingkungan masyarakat, sedangkan apabila hubungan remaja dengan

gaya *attachment* yang kurang baik, maka besar kemungkinannya bahwa interaksi sosial pada umumnya tidak baik pula.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapat melalui wawancara dengan 5 peserta didik kelas XII di SMK Kesatrian Purwokerto dengan identitas AM dari jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR), PA dari jurusan Multimedia (MM), B dari jurusan Teknik Komputer Jaringan (TKJ), S dari jurusan Teknik Audio Video (TAV) dan R dari jurusan Teknik Sepeda Motor (TSM) diperoleh data yang menerangkan bahwa emosi yang mereka rasakan saat ini sebagian besar adalah merasa cemas, deg-degan, tidak percaya diri, sering emosi dan khawatir akan menghadapi ujian yang terus menerus, bahkan ada yang menyatakan belum siap untuk menghadapi ujian. Informasi yang didapat selanjutnya adalah malu ketika mendapat nilai yang jelek, pesimis dengan nilai ujian, sulit menenangkan diri ketika sudah panik, namun ada juga yang optimis mampu meraih nilai bagus, mampu memecahkan masalah dalam organisasi dan mempunyai percaya diri yang tinggi.

Dalam Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) diantaranya ada empat ujian yang harus dilewati, yaitu Ujian Sekolah (USBK), Ujian Praktek (UP), Ujian Nasional (UNBK) dan Ujian Kejuruan (UK). Mereka mengemukakan bahwa kecemasan dan kekhawatiran yang terjadi akibat perbandingan mereka yang berbasis Sekolah Kejuruan (SMK) dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) biasa yang hanya menghadapi dua ujian saja, yaitu Ujian Sekolah (US) dan Ujian Nasional (UNBK) saja dan waktu untuk menempuh ujian yang sangat singkat, mereka harus menempuh 4 kali ujian dalam dua bulan. Selain

itu, mereka mengakui hubungan mereka dengan kedua orangtuanya ada yang biasa-biasa saja, ada yang berhubungan baik dan ada yang kurang baik. Salah satunya adalah subjek merasa tidak disayang oleh ibunya karena terlalu sibuk dengan pekerjaannya, sehingga subjek hanya sendiri dan merasa kurang diperhatikan di rumah.

Pada dasarnya mereka merupakan peserta didik yang diwajibkan setiap pagi berpamitan pada orangtua, nyatanya mereka tidak melakukannya, pergi hanya pergi saja, bahkan salah satu subjek ada yang tidak tinggal dengan orangtuanya, subjek mengaku hanya tinggal dengan *uwa-nya* (kakak dari ibunya). Kemudian, ada yang merasa tidak dihargai oleh anggota dalam satu organisasinya, ada juga beberapa jawaban yang berbeda mengenai pandangan sesuatu, pada hal ini yang dimaksudkan adalah perbedaan penilaian subjek dengan salah satu pekerjaan yang ada.

Beragamnya bentuk ketidaksiapan menghadapi ujian, respon emosi yang berbeda dan hubungan yang berbeda dengan orangtuanya inilah yang dijadikan dasar peneliti untuk meneliti tentang pengaruh gaya *attachment* terhadap regulasi emosi peserta didik. Mengapa peserta didik berbeda dalam merespon emosi? Bagaimana hubungan kedekatan peserta didik dengan orangtua? Masalah inilah yang menarik peneliti untuk dijawab dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh gaya *attachment* anak dengan orangtua terhadap regulasi emosi pada peserta didik kelas XII di SMK Kesatrian Purwokerto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah ada pengaruh gaya *attachment* anak dengan orangtua terhadap regulasi emosi pada peserta didik kelas XII di SMK Kesatrian Purwokerto?

C. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh gaya *attachment* anak dengan orangtua terhadap regulasi emosi pada peserta didik kelas XII di SMK Kesatrian Purwokerto.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi keilmuan Psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan tentang pengaruh gaya *attachment* anak dengan orangtua terhadap regulasi emosi peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, diharapkan dapat memberikan suatu motivasi agar dapat mempersiapkan diri dalam berbagai ujian, diantaranya ujian yang akan dihadapinya ketika kelas XII, sebagai persiapan untuk menghadapi dunia kerja atau akan melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi.
- b. Bagi orangtua, diharapkan dapat melakukan suatu *attachment* yang baik dengan anaknya agar anaknya dapat mengendalikan emosinya.

Mampu menerapkan atau memberikan pola asuh yang terbiak bagi anak-anaknya supaya dapat mengurangi dampak terjadinya perilaku menyimpang anak dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat.

- c. Bagi guru dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan dan referensi dalam mengembangkan dan meningkatkan emosi positif pada peserta didik, agar mampu meregulasi emosinya dan menerapkannya baik di dalam lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah dan lingkungan bermain.
- d. Bagi sekolah, agar memberikan kebijaksanaan bagi peserta didik untuk mendukung terhadap perilaku kedekatan atau *attachment* dengan orangtuanya dalam lingkungan masyarakat dan dalam kehidupan sosial supaya peserta didik dapat mengatur dan mengendalikan emosinya ketika diluar sekolah.