BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti melalui tahap – tahap kehidupan yang saling mempengaruhi satu sama lainnya. Salah satunya adalah tahap remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan selanjutnya. Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata latin *adolescentia* yang berarti remaja, yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Secara tradisional masa remaja merupakan suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1980). Masa remaja sekitar rentang usia 10 – 19 tahun sangat menarik dari perspektif regulasi emosi (Sawyer dalam Ahmed et, al, 2015). Emosi merupakan bagian dari dunia yang kaya akan pengalaman manusia. Pengalaman itu termanifestasi dalam komunikasi interpersonal, hubungan kerja dan kepuasan pribadi. Fungsinya berdasarkan pengalaman dapat menjadi positif (menyenangkan) atau negatif (mengecewakan), misalnya merasa bahagia dan mampu berbuat baik, sebaliknya dapat berakibat negatif jika berkembang dalam berbagai bentuk psikopatologi (tindakan kriminal) dan kesulitan sosial seperti sulit membangun relasi dengan orang lain (Gross, 2007).

Pola emosi masa anak – anak dan remaja memiliki perbedaan. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya

dengan cara yang ‘meledak – ledak’, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah. Sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari penyesuaian diri. (Hurlock, 1980).

Masa remaja sangat menarik dari perspektif regulasi emosi, karena secara perkembangan periode ini dikaitkan dengan perubahan biologis dan fisik yang signifikan. Kebutuhan yang tumbuh untuk kemerdekaan, tekanan akademik, dan hubungan sosial yang fluktuatif. Tantangan – tantagan ini sering disertai dengan peningkatan reaktivitas emosional. Perkembangan yang berlangsung membuat remaja kurang berhasil mengatur emosi mereka (Power dan Casey dalam Ahmed et al., 2015).

Frijda (Kartika & Nisfiannoor, 2004) mengemukakan bahwa seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Regulasi emosi didefinisikan ketika ada aktivasi tujuan yang merekrut satu atau lebih proses untuk mempengaruhi pembentukan emosi (Gross et al., 2011). Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, ketika seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi – emosi ini. Jadi, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, dari pada emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 1998).

Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada

situasi tertentu. Sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun (Gross dalam Kartika & Nisfiannor, 2004). Regulasi emosi dapat meredam, menintensifkan, atau hanya menjaga emosi, tergantung pada tujuan individu (Gross & Thompson, 2007).

Gottman dan Katz (Wilson, 1999) menyatakan bahwa 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. Emosi positif dapat berupa kegembiraan, rasa terima kasih, dan mengungkapkan ekspresi atau perasaan yang menguntungkan, sedangkan emosi negatif seperti kemarahan dan rasa bersalah. Emosi yang berlebihan baik positif maupun negatif kurang baik, sehingga membutuhkan regulasi emosi untuk menjadikannya netral atau tidak emosional (Robbins & Judge, 2015).

Regulasi emosi dicirikan dengan proses yang disebut dalam model proses, meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Secara teoritis, kelima proses tersebut berbeda, tetapi saling berpengaruh dan individu dapat menggunakan satu atau semuanya untuk menghadapi situasi tertentu (Gross dalam Orcutt & Seligowski, 2015).

Masa remaja merupakan saat meningkatnya kerentanan terhadap psikopatologi internalisasi dan eksternalisasi yang terkait dengan regulasi emosi

yang buruk, termasuk depresi, kecemasan, dan perilaku anti sosial (Ahmed et al, 2015). Kasus regulasi emosi pada remaja seperti diberitakan dalam Kompas.com pada 9 Desember 2018, tentang baku hantam antara dua siswi yang berebut pacar. Baku hantam bermula dengan adu mulut dengan kata – kata kasar oleh kedua siswi tersebut. Setelah itu mereka saling jambak dan bergulat di atas pasir. Ironisnya pelajar lainnya tidak ada yang melerai, teman – temannya justru berdiri melingkar melihat pertengkaran tersebut.

Penulis telah melakukan wawancara terhadap responden yang berjumlah 3 orang. Hasil wawancara pada subjek pertama berinisial (DN) dengan jenis kelamin perempuan. Wawancara dilakukan di rumahnya pada 3 November 2018. Subjek merupakah siswa SMK kelas XI. Subjek merupakan anak yang pendiam dan memiliki emosi yang mudah sekali terpancing. Meredam emosi adalah sesuatu yang sulit bagi subjek. Kata – kata yang kurang pantas pun sering diucapkan oleh subjek saat emosi. Jika sudah seperti itu untuk berpikir positifpun subjek tidak mampu. Subjek pasrah dan tidak mencoba untuk menghindari atau mengalihkan perhatian kepada sesuatu yang mampu membuat emosinya lebih baik. Ditambah lagi ketika subjek sedang emosi, justru teman – temannya tidak ada yang peduli dan tidak ada yang memberikan dorongan positif kepadanya. Hal seperti itu membuat subjek merasa sendirian dan membuatnya malas untuk sholat. Subjek hanya melakukan sholat ketika suasana hatinya baik, jika suasana hatinya buruk subjek jarang untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Subjek kedua berinisial (KS) dengan jenis kelamin perempuan. Subjek merupakan salah satu siswa kelas XI SMK. Wawancara dilakukan di rumahnya

pada 4 November 2018. Subjek merupakan anak yang cukup popular di sekolahnya, tidak heran jika banyak anak laki – laki yang mengganggu dirinya hanya untuk sekedar mencari perhatiaanya. Perlakuan yang seperti itu membuat subjek terganggu sehingga membuat subjek marah dan emosi. Subjek sudah mencoba menghindar dan mengalihkan perhatian teman – temannya, namun masih saja diganggu. Teman – teman subjek justru menertawakannya dan tidak ada yang peduli atau memberikan perhatian kepadanya, sehingga membuat subjek semakin jengkel. Hal tersebut membuat subjek tidak bisa berpikir positif dan tidak percaya bahwa dengan sholat atau mengaji mampu menenangkan pikiran dan hati. Oleh karena itu subjek masih jarang untuk melakukan ibadah.

Subjek ketiga berinisial (R) berjenis kelamin perempuan. Subjek meupakan siswa kelas XI SMK. Wawancara dilakukan di rumahnya pada tanggal 4 November 2018. Subjek merupakan anak yang memiliki emosi kurang stabil, emosi subjek mudah sekali berubah. Subjek juga sulit untuk mengalihkan perhatian dan berpikir positif kepada sesuatu yang membuat emosinya kacau. Subjek justru membiarkan situasi tersebut terjadi. Ketika emosi subjek sedang buruk, teman – temannya justru menjauh dan tidak ada yang peduli dengannya. Saran dan perhatian tidak ada yang diperlihatkan oleh temannya. Jika sudah seperti itu subjek bingung harus berbuat apa. Mendekatkan diri kepada Allah seperti sholat dan mengaji juga jarang dilakukan oleh subjek, subjek hanya melakukannya kadang – kadang dan itupun terpaksa. Belum ada kemauan untuk melakukannya sendiri dari subjek.

Religiusitas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi (Watts dalam Gross, 2007). Religiusitas didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang tertentu percaya dan memuliakan pendiri agama atau Tuhan, mempraktikkan pengajaran agama, dan berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan yang relevan (Iddagoda & Opatha, 2017). Religiusitas dapat diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan. Aktivitas keberagamaan bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual atau beribadah, tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan akhir. Bukan hanya berkaitan dengan aktivitas yang tampak dan dapat dilihat oleh mata, tetapi juga aktivitas yang tidak tampak yang terjadi dalam hati seseorang. Karena itu keberagamaan seseorang akan meliputi berbagai macam sisi dan dimensi. Seseorang yang memiliki religiusitas baik akan berperilaku sesuai dengan ajaran agama (Ancok & Suroso, 1995). Selain itu, bagian dari praktik keagamaan seperti nyanyian, doa syafaat, dan pujian – pujian kepada Allah dapat meningkatkan regulasi emosi (Watts dalam Gross, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sholehah (2015) yang berjudul Hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak *down syndrome* yang tergabung dalam persatuan orang tua anak *down syndrome* di Jakarta menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan regulasi emosi.

Faktor lain yang juga ikut mempengaruhi regulasi emosi adalah dukungan sosial teman sebaya (Thompson dan Meyer dalam Gross, 2007). Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk ikatan secara sosial yang menggambarkan kualitas

dari hubungan interpersonal, sehingga dukungan sosial merupakan perasaan sosial yang dibutuhkan secara terus menerus dalam interaksi dengan orang lain (Smet, 1994). Dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima dari individu dari orang lain maupun kelompok. Dalam pengertian lain dukungan sosial merupakan kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial adalah keluarga, rekan kerja dan teman dekat (Sarafino, 2011).

Kelompok teman sebaya merupakan dunia nyata remaja yang menyiapkan tempat bagi remaja untuk menguji dirinya sendiri dan orang lain. Keberadaan teman sebaya dalam kehidupan remaja adalah keharusan, sehingga remaja harus mendapatkan penerimaan dengan baik untuk mendapatkan dukungan dari teman sebayanya (Benimof dalam Al-Mighwar, 2006). Dukungan sosial bertindak sebagai penyangga, jika seseorang menerima dukungan sosial lebih besar maka akan merasa dilindungi dari emosi negatifyang disebabkan oleh peristiwa yang berpotensi membuatnya marah (Cohen & Wills dalam Rami, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2013) yang berjudul hubungan dukungan sosial dengan regulasi emosi karyawan PT Inax Internasional menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi karyawan PT Inax Internasional.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara Religiusitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Emosi pada Remaja.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan penulis diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

   Diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi pada bidang klinis, mengenai hubungan religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Remaja

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja.

   b. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan referensi bagi peneliti – peneliti selanjutnya untuk mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan penelitian ini.