

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

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

Salah satu karakteristik yang menunjukkan bahwa kita manusia normal adalah adanya kemampuan untuk mengekspresikan, menerima, dan merasakan emosi. Untuk dikategorikan normal, tentu saja, emosi-emosi tersebut harus ditunjukkan dalam situasi dan kondisi yang sesuai.

Menurut Campose dan Searni, dkk (Santrock, 2002) emosi dapat didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama *well-being* dirinya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi juga bisa berbentuk suatu yang spesifik seperti rasa senang, takut, marah, dan sebagainya tergantung dari interaksi yang dialami. Para psikolog mengklasifikasikan rentang emosi dengan berbagai macam klasifikasi, tetapi biasanya semua klasifikasi ini melihat emosi sebagai sesuatu yang positif atau negatif. Contoh emosi positif adalah antusiasme, rasa senang, dan cinta. Contoh emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah, dan rasa sedih (Santrock, 2002).

Dalam kehidupan, kadang manusia memiliki pengalaman disakiti atau mendapatkan perlakuan tidak adil dari orang lain. Pengalaman tersebut

membentuk emosi yang negatif seperti marah, dendam, dan kecewa terhadap orang yang menyebabkan pengalaman menyakitkan atau perlakuan tidak adil tersebut.

Ketika individu menyadari adanya emosi negatif dalam diri, timbul suatu kebutuhan bagi individu untuk menyembuhkan lukanya. Salah satu cara untuk mengatasi emosi negatif adalah dengan penggunaan strategi regulasi emosi dalam dirinya. Setiap individu melakukan regulasi emosi dengan cara yang berbeda-beda dan dengan kemampuan yang berbeda-beda pula. Strategi regulasi emosi ditujukan untuk menurunkan emosi negatif dalam diri individu. Kemampuan untuk mengontrol emosi adalah dimensi penting dari perkembangan emosi (Denham, dkk, dalam Santrock, 2002).

Berdasarkan teori Keubli, dkk (Santrock, 2002) dapat memberikan gambaran bahwa regulasi emosi yang ideal yaitu individu sudah mampu memahami emosi mereka dengan cara mengerti emosi apa yang sedang dirasakan pada waktu tertentu. Individu mengetahui bahwa mungkin akan mengalami suatu emosi negatif atau positif, sehingga dapat mempertimbangkan alasan-alasan yang menyebabkan munculnya emosi tersebut. Selain itu, mereka sudah mampu menahan emosi negatif seperti rasa sedih, marah, dan cemas yang terjadi pada dirinya. Kemudian menggunakan strategi tertentu untuk mengubah emosi atau perasaan negatif tersebut agar tidak berkepanjangan dan menjadi perilaku lain yang lebih positif.

Secara umum, rendahnya tingkat regulasi emosi dikaitkan dengan perilaku yang tidak terkontrol, perilaku sosial yang tidak konstruktif, perilaku agresif, perilaku prososial yang rendah dan memiliki kerentanan terhadap dampak emosi negatif dan penolakan sosial (Strongman, 2005). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah atau buruk cenderung menunjukkan perilaku negatif saat berada di rumah atau di sekolah. Sebagai contoh, sering berkelahi, berbohong, bersikap kasar dan sengaja merusak atau mencuri barang di rumah. Sedangkan di sekolah, cenderung suka menggunakan kata-kata kasar dan kotor, membolos, mengganggu anak-anak lain dengan mengejek atau mengertak, merusak fasilitas sekolah, membuat gaduh saat guru mengajar dan berkelahi dengan teman sekelas.

Salah satu contoh bentuk emosi yang tidak diregulasi dengan baik yaitu kasus pembunuhan salah seorang murid dari SMA Taruna Nusantara berinisial AMR (15 tahun) pada temannya sendiri. AMR diduga melakukan aksi pembunuhan dengan alasan memendam rasa kesal dan dendam oleh korban, karena korban pernah memergoki AMR saat ia mengambil uang tabungan teman temannya diam-diam, kemudian melaporkan perbuatan AMR pada guru dan ia dikenai sanksi.

Tidak hanya itu, ponsel milik pelaku juga pernah dipinjam korban sehingga ponsel tersebut disita oleh pihak sekolah. Ponsel pelaku disita karena kelas 10 dilarang membawa ponsel saat sekolah. Pelaku meminta korban

untuk mengambil ponsel itu ke pihak sekolah, namun korban menolak sehingga pelaku merasa sakit hati.

Pelaku merupakan teman satu barak korban. Ia membunuh korban menggunakan pisau. Korban tidak melawan karena sedang tertidur pulas. Pisau sepanjang 30cm itu dibeli pelaku di sebuah supermarket sehari sebelum eksekusi.

Sedangkan individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi memiliki perilaku sebaliknya (Strongman, 2005). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan cenderung tidak menunjukkan perilaku yang sengaja ditunjukkan untuk mengganggu teman-temannya atau membuat kegaduhan dalam kelas, bahkan merusak barang milik orang lain. Saat teman memarahi atau memukulnya, anak tersebut berusaha untuk tidak langsung membalas dengan perbuatan yang sama, namun mencari tahu alasan penyebab hal itu terjadi. Individu dengan regulasi emosi yang baik juga mampu menggunakan cara-cara untuk menghadapi reaksi emosi atau perasaan negatif, misalnya saat sedih menghadapi masalah, dapat mengalihkan dengan cara bermain dengan teman-teman atau menonton acara televisi yang disukai dan saat cemas menghadapi ulangan, mencari cara agar tetap tenang.

Perilaku-perilaku dengan regulasi emosi yang rendah akan memberikan dampak yang negatif bagi individu itu sendiri. Sebagai contoh, perilaku yang cenderung sengaja mengganggu teman-temannya di sekolah

dengan cara mengejek. Hal ini akan mungkin berujung pada pertengkaran kemudian berdampak pada penolakan sosial dari teman-temannya yang tidak menyukai perilaku tersebut. Individu akan merasa terkucilkan dan tidak memiliki dukungan dari teman-temannya, sehingga mengganggu proses belajar ketika di sekolah maupun di rumah. Proses belajar yang tidak maksimal ini akan berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya. Sejalan dengan penjelasan tersebut, Konstruk dan Greogory (2002) mengemukakan bahwa kurangnya kemampuan untuk meregulasi emosi dapat menimbulkan rangsangan emosi yang mengganggu serta munculnya kesalahan identifikasi dan arah terhadap emosi, sehingga dapat menghalangi kemampuan individu untuk berfungsi secara adaptif dan tepat. Melihat dampak negatif akibat rendahnya kemampuan regulasi emosi, maka perlu dipahami bahwa sangat penting untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Kemampuan regulasi emosi tidak dapat muncul dengan sendirinya atau dibawa sejak lahir . Kemampuan tersebut terbentuk karena berbagai faktor selama perkembangan anak, baik faktor dari dalam diri individu (intrinsik) dan faktor dari luar diri individu (ekstrinsik). Faktor ekstrinsik yang paling berpengaruh adalah lingkungan pengasuhan, terutama dari orang tua (Fox dan Calkins, 2003). Menurut Morris dkk (2007) terdapat tiga proses utama yang mendasari bagaimana orangtua dapat mempengaruhi regulasi emosi anaknya. Salah satu prosesnya melalui iklim emosional yang dimiliki orangtunya yang dipengaruhi oleh hubungan perkawinan (Morris dkk, 2007).

Kualitas hubungan perkawinan dapat terkikis oleh adanya konflik (Grych dan Fincham, 2001). Konflik orangtua yang terbuka dapat diamati dan dipersepsikan oleh anak sehingga dapat menimbulkan dampak pada regulasi emosi anak. Hal ini didukung oleh pernyataan Fincham dkk (dalam Gong, 2013) bahwa konflik orang tua dapat mempengaruhi dan merubah kemampuan regulasi emosi anak, yang mana dampaknya dapat meluas hingga anak memasuki masa *emerging adult*. Berdasarkan hal tersebut, konflik orang tua yang dipersepsikan oleh anak mungkin dapat berkaitan dengan cara anak meregulasi emosinya.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara konflik orang tua dan regulasi emosi remaja?

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris bagaimana hubungan antara konflik orang tua dengan regulasi emosi remaja.

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, baik manfaat teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
  - a. Menambah pengetahuan mengenai manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi perkembangan.
  - b. Memberi informasi tentang hubungan konflik suami istri dengan regulasi emosi remaja.
  - c. Dapat digunakan sebagai bahan untuk melakukan kajian dan diskusi mengenai konflik suami istri dalam kaitannya dengan regulasi emosi remaja.
  - d. Menjadi wacana bagi kalangan akademis atau mahasiswa yang akan melakukan penelitian terhadap tema yang sama.
2. Manfaat Praktis
  - a. Menjadi masukan bagi para remaja untuk mengelola emosinya secara sehat dan memiliki rasa keyakinan terhadap dirinya sendiri.
  - b. Memberikan informasi kepada orang tua agar lebih memahami anaknya.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian mengenai regulasi emosi telah banyak dilakukan, baik di dalam maupun di luar negeri. Salah satu penelitian mengenai regulasi emosi dilakukan oleh Cooper, Shaver dan Collins (1998) dengan judul *Attachment Styles, Emotion Regulation and Adjustment in Adolescence*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-19 tahun sebanyak 2.011 orang, yang merupakan warga kulit hitam dan kulit putih di kota *New York*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *secure adolescents* merupakan kelompok paling baik dalam hal penyesuaian diri dalam memiliki kemungkinan kecil melakukan perilaku beresiko. Sedangkan *anxious adolescents* merupakan kelompok paling buruk dalam hal penyesuaian diri, dinilai memiliki konsep diri yang paling buruk dan dinilai paling tinggi memiliki gejala-gejala gangguan psikologis serta perilaku beresiko. *Avoidant adolescents* secara umum memiliki gejala gangguan psikologis yang tinggi dan konsep diri yang buruk tetapi memiliki tingkat yang sama dengan perilaku beresiko pada sebagian besar *secure adolescents*.

Penelitian lain mengenai regulasi emosi pernah dilakukan oleh Faridh (2008) yaitu Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja, dengan subjek penelitian pelajar SMA PIRI 2 (usia 15-17 tahun). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan kenakalan remaja.



Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) melakukan penelitian untuk menyusun skala regulasi emosi secara kognitif yang berjudul *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* yang kemudian dikorelasikan dengan kecemasan dan depresi. Penelitian ini dilakukan terhadap 547 responden berusia 12-16 tahun di sekolah The Netherland (Belanda). Ada dua tujuan dari penelitian ini, tujuan pertama adalah untuk melaporkan hasil dari penyusunan regulasi emosi kognitif secara psikometris, dan tujuan kedua adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi kognitif dengan kecemasan dan depresi. Dasar dari penelitian ini adalah teori mengenai regulasi emosi secara kognitif yang dilakukan oleh Thompson (1991).

Garnefski, dkk (2001) mengembangkan sembilan konsep di dalam *CERQ* tersebut sehingga dalam analisis Garnefski, dkk (2001) juga memilah hasilnya menjadi sembilan strategi yang berbeda yaitu menyalahkan diri, menyalahkan orang lain, pemusatan pikiran, berpikir yang buruk, membandingkan masalah, memikirkan hal positif, pemaknaan positif, penerimaan dan perencanaan. Alasan pemilahan tersebut karena masing-masing responden akan dihadapkan pada bayangan peristiwa yang negatif atau tidak menyenangkan dalam hidup, baik yang pernah, sudah atau akan dialami, sehingga masing-masing responden akan merespon dengan cara yang berbeda-beda. Selain itu, sembilan strategi tersebut dibedakan berdasarkan pemikiran dasar yang rasional dalam melakukan pengaturan emosi. Hasil dari penelitian Garnefski, dkk (2001) menunjukkan bahwa alat ukur *CERQ*

merupakan alat ukur regulasi emosi secara kognitif yang valid dan reliabel, dan berdasarkan *CERQ* disimpulkan bahwa regulasi emosi secara kognitif berkorelasi dengan kecemasan dan depresi.

Gross dan Ochsner (2008) melakukan penelitian studi literatur mengenai regulasi emosi secara kognitif ditinjau dari faktor kognitif, sosial dan afektif. Tujuan dari penelitian ini menjelaskan mengenai sejauh mana faktor kognitif mempengaruhi perilaku individu. Penelitian ini berfokus pada kuatnya pengaruh faktor kognitif terhadap perilaku dalam regulasi emosi secara kognitif. Studi mengenai perilaku dilakukan dengan mencari tahu bagaimana regulasi emosi dan *coping* individu ketika menghadapi situasi yang menekan. Sementara untuk studi kognitif dilakukan dengan menghubungkan bagaimana pikiran mampu mengatur emosi. Berdasarkan studi literatur tersebut, hasil dari penelitian ini adalah faktor kognitif mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga *cognitive regulation* penting karena melibatkan faktor kognitif dalam pengaturan emosi.

Bunge, Gabrieli, Gross & Ochsner (2002) melakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana reaksi sistem saraf terkait dengan emosi positif dan negatif serta regulasi emosi secara kognitif menggunakan fMRI. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, hipotesis penelitian ini adalah proses *reappraisal* akan mempengaruhi *medial frontal cortices*. Peneliti menggunakan desain eksperimen untuk menguji hipotesisnya. Eksperimen tersebut merupakan adaptasi dari Jackson, dkk (2000). Penelitian diberikan

beberapa foto yang akan membuat emosi meningkat, menurun atau tetap, kemudian peneliti melihat reaksi otak partisipan menggunakan IMRI. Hasil dari penelitian yang dilakukan Bunge, dkk (2002) adalah ada perbedaan pada sistem saraf ketika dihadapkan dengan stimulus yang dapat menaikkan atau menurunkan emosi. Selain itu, mengatur pikiran terhadap emosi ternyata mengurangi efek negatif.

Penelitian lain yang memiliki variabel sama dengan variabel bebas penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Basti (2008) yaitu Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri, dengan beberapa karakteristik dari subjek yang diambil adalah usia pernikahan tidak lebih dari 5 tahun, istri berpisah karena alasan sekolah atau bekerja, awalnya adalah pasangan suami istri namun suami banyak yang tidak bersedia mengisi angket sehingga penelitian ini berfokus pada istri saja, rentan perpisahan dengan suami minimal 1 bulan. Adapun jumlah keseluruhan sampel 74 istri, 47 orang yang tinggal bersama suami dan 37 orang yang tinggal terpisah dengan suami. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala intensitas konflik perkawinan. Skala dalam pengukuran ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan meniadakan alternatif jawaban ragu-ragu, yaitu terdiri atas sangat sering (SS), sering (S), jarang (J) dan tidak pernah (TP).

Greer (Rakhawati, 2004) bahwa dari 27.000 istri terdapat 78% yang merasakan keberhasilan berkeluarga dan 22% yang gagal dalam berumah

tangga dan memilih perceraian sebagai cara penyelesaian konflik yang terjadi dalam perkawinan. Dalam kata lain pasangan yang memilih bercerai berarti telah gagal melakukan penyesuaian diri terhadap konflik yang hadir di tengah-tengah bahtera perkawinan mereka.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan di atas, dapat menunjukkan bahwa penelitian ini orisinal berdasarkan:

1. Keaslian topik

Penelitian ini memiliki kesamaan variabel yang digunakan. Namun, topik yang digunakan dalam penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya karena mengambil topik mengenai regulasi emosi yang berkaitan dengan dampak dari konflik orang tua.

2. Keaslian teori

Penelitian ini menggunakan teori yang sama dengan penelitian Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) untuk variabel regulasi emosi yaitu teori yang dikemukakan oleh Garnefski, dkk (2001) Sedangkan teori mengenai konflik orang tua menggunakan teori dari Grych dkk (1992).

3. Keaslian alat ukur

Penelitian ini menggunakan modifikasi dari skala *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* dari Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001) untuk mengukur regulasi emosi dan skala *The Children's Perception of Interparental Conflict Scale for Younger Children (CPIC-Y)* dari Grych (1992) untuk mengukur persepsi konflik orang tua.

#### 4. Keaslian subjek penelitian

Responden penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan usia 15-18 tahun.