

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mencari jati diri mereka yang akan menentukan kehidupan pada fase selanjutnya. Pada masa ini pula anak-anak banyak mengalami perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan menimbulkan kebingungan pada remaja sehingga pada masa ini sering disebut sebagai periode *storm and drag*. Karena mereka mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku dimasyarakat.

Umumnya emosional pada masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan” yaitu suatu masa di mana ketegangan meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik. Adapun meningginya emosi karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan kondisi yang baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu.

Pada masa ini pula keadaan emosi remaja bisa dikatakan masih sangat labil. Suatu saat ia bisa sangat sedih, di lain waktu ia bisa sangat marah. Hal ini dapat terlihat dari remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaanya. Kalau sedang senang-senangnya mereka mudah lupa diri karena

tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap, bahkan remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan tidak bermoral.¹

Namun pada seorang remaja yang berada pada masa remaja akhir ia mendapatkan ketenangan emosional. Walaupun cetusan kemarahan, kekhawatiran dan kecemasan yang sering dialami pada saat masa remaja awal tidak sepenuhnya hilang sekaligus, akan tetapi dengan sedikit demi sedikit pemuda-pemudi dalam masa ini akan dapat menguasai emosinya.²

Menurut Gold smith, & Stenberg, emosi tidak hanya mengatur tindakan individu tetapi juga sebaliknya, tindakan individu dapat mengatur emosi. Hal ini merupakan umpan balik antara tindakan dan emosi dalam menghadapi karakter emosi dan tindakan yang saling bergantung.³

Menurut Gesell, remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung “meledak”, sulit untuk mengendalikan perasaanya. Sebaliknya remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka “tidak punya keprihatinan”. Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja. Disinilah sebenarnya peran serta orang tua sangat diperlukan dalam masa remaja ini, karena remaja yang memiliki relasi yang nyaman dengan orang tuanya akan memiliki harga diri dan kesejahteraan emosional yang lebih baik.⁴

¹ J.W Santrock, *adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta : Erlangga,2003), 376.

² Ibid,377.

³Sarah Halimah dan Farida hidayati, “Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down:Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu Dari Anak dengan Sindrom Down”. *Jurnal Empati*, 1 (Januari, 2015), 163.

⁴ Ibid.,164.

Namun tidak semua remaja beruntung hidup dengan lingkungan perkembangan yang memiliki anggota keluarga yang harmonis ataupun lengkap dengan suasana rumah yang nyaman serta memiliki kehidupan ekonomi yang berkecukupan. Karena adapula remaja yang terlantar, memiliki orang tua yang tidak harmonis, tidak lengkap dikarenakan meninggal dunia, bercerai ataupun keadaan ekonomi yang mengharuskan mereka hidup di panti asuhan yang dipantau dan dibina oleh pengasuh panti asuhan tersebut. Tetapi tidak semua remaja panti bisa mendapat pengajaran, pengasuhan dan perhatian secara penuh, hal ini disebabkan karena jumlah yang tidak seimbang antara anak asuh dan pengasuh panti.⁵

Pada observasi awal yang telah dilakukan pada remaja putri panti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan yaitu kebanyakan dari mereka masih banyak yang meluapkan emosi dengan kata-kata kasar (*misoh*), melanggar peraturan panti dengan cara seperti pulang sekolah tidak tepat waktu dan melebihi batas waktu yang telah ditentukan pihak panti, berbicara dengan pengasuh tidak menggunakan bahasa yang baik/ tidak sopan.⁶

Kemudian dari pengamatan peneliti kepada masyarakat dan teman-teman dalam lingkungan sosial sering memberi label negatif kepada remaja putri yang tinggal di panti asuhan, sering memandang rendah bahkan menghina tanpa melihat terlebih dahulu bagaimana kehidupan mereka. Hal ini dapat

⁵Sarah Halimah dan Farida Hidayati, "Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down: Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu Dari Anak dengan Sindrom Down". *Jurnal Empati*, 1 (Januari, 2015), 164.

⁶Observasi, di Dinas Sosial UPT PSAA "Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Asuhan Anak", 29 November 2017. 18:47 pm.

memicu luapan emosi negatif remaja panti asuhan seperti sedih, marah, takut dan lain sebagainya. Hal ini dapat dibuktikan ketika peneliti melakukan interaksi dengan masyarakat lingkungan panti tersebut.

“mbk ppl di dinas sosial itu ya?..” saya menjawab “iya pak..” bapak itu bertanya lagi “sudah berapa lama mbk?..” saya menjawab “sudah dua mingguan pak..” bapak itu bertanya lagi “dikantornya apa di panti asuhannya mbk?..” saya menjawab “dipanti asuhannya pak..” bapaknya menjawab lagi “oh dipanti asuhannya, kenapa mbaknya mau ppl disitu padahal anak-anak itu terkenal nakal-nakal dan urakan...”⁷

Dari interaksi tersebut bahwasannya orang-orang sekitar lingkungan panti kurang bisa merespon positif terhadap kehadiran mereka anak-anak panti asuhan, dan hal ini pula yang sebenarnya sering menjadi pemicu emosi dan rendahnya kepercayaan diri mereka ketika mencoba untuk membaur diri kepada masyarakat sekitar.

Untuk mengatasi masalah emosi pada remaja pihak panti asuhan menyediakan upaya atau *treatment konseling*, selain untuk mengatasi masalah emosi, *treatment konseling* ini juga berguna untuk memberikan rasa nyaman agar mereka memiliki kemauan membagikan permasalahan yang sedang dialami, agar berkurangnya perasaan mudah emosi yang tidak terkontrol dan berkurangnya pula perilaku negatif.⁸

Treatment konseling yang diberikan oleh pihak panti asuhan ini adalah merupakan upaya untuk meregulasi emosi remaja putri. Menurut Gross

⁷Wawancara, dengan para karyawan Kejaksaan, 13 Desember 2017, 16:08 pm.

⁸Observasi di Dinas Sosial UPT PSAA “Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Asuhan Anak”, 30 November 15:04 pm.

regulasi emosi adalah proses dimana kita mempengaruhi emosi yang kita miliki, ketika kita memiliki emosi, dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikan emosi. Regulasi emosi mengacu pada proses biologis, sosial, perilaku dan proses kognitif sadar dan tidak sadar. Dalam masa remaja, individu belajar meregulasi emosi dari konsekuensinya terhadap orang lain.⁹

Menurut Pnalp regulasi emosi tidak hanya menyangkut masalah penghentian kecenderungan tindakan sebelum seseorang berbuat sesuatu. Namun kendali emosi adalah bagian tidak terpisahkan dari keseluruhan proses emosi dan dibangun diatas empat komponen yaitu objek, penelitian fisiologi, dan kecenderun atau ungkapan tindakan.¹⁰

Menurut Ikhwanisifa Regulasi emosi ialah kemampuan secara fleksibel untuk mengendalikan emosi yang dirasakan dan ditampilkan sesuai dengan tuntutan lingkungan. Saat melakukan regulasi emosi, seseorang belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif.¹¹

Seseorang yang mampu meregulasi emosi akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Sementara itu, regulasi emosi juga dapat membuat individu berpikir jernih, bersikap lebih tenang serta bijaksana dalam bertindak. Tindakannya dapat diperhitungkan

⁹ J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (Handbook of Emotion Regulation, New York, 2006), hal.18.

¹⁰Sarah Halimah dan Farida hidayati, “Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down:Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu Dari Anak dengan Sindrom Down”. *Jurnal Empati*, 1 (Januari, 2015), 165.

¹¹Ibid.,

dengan baik sehingga tidak mendatangkan kerugian bagi individu itu sendiri dan dapat berdampak besar terhadap peningkatan kesehatan mental seseorang.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja putri dipanti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri masih perlu melakukan regulasi emosi, agar ketika mereka bertindak bisa berfikir atau diperhitungkan terlebih dahulu sehingga tidak merugikan individu itu sendiri. Dan penting pula regulasi emosi dilakukan oleh seseorang agar dapat mengendalikan emosi dengan baik sesuai dengan waktu, tempat dan keadaan, terlebih pada remaja yang tidak mendapatkan perhatian dari keluarga seperti remaja pada umumnya. Dalam menyikapi masalah emosi remaja di panti asuhan tersebut, sebenarnya pihak panti sudah melakukan beberapa upaya regulasi emosi, tetapi nampaknya masih belum *efektif*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti akan melakukan penelitian lebih mendalam tentang Upaya Pembinaan Regulasi Emosi pada Remaja Putri Dipanti Asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran emosi remaja putri dipanti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri?
2. Apakah faktor yang mempengaruhi emosi pada remaja putri dipanti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri?
3. Bagaimana upaya pembinaan regulasi emosi pada remaja putri dipanti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran emosi pada remaja putri dipanti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri.
2. Untuk mengetahui Bagaimana upaya pembinaan regulasi emosi pada remaja putri dipanti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perluasan teori mengenai upaya pembinaan regulasi emosi pada remaja putri di panti asuhan. Selain itu juga, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber kepustakaan di bidang Psikologi Perkembangan, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penunjang untuk bahan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi banyak kalangan, antara lain:

- a. Bagi Panti Asuhan dapat dijadikan sebagai masukan bagi pihak pengelola dan pengasuh panti asuhan tentang bagaimana kemampuan upaya pembinaan regulasi emosi/mengontrol emosi pada remaja putri panti asuhan.
- b. Masyarakat umum dapat mengetahui bagaimana upaya pembinaan regulasi emosi pada remaja putri dipanti asuhan Unit Pelaksanaan Teknis Pelayanan Sosial Anak Asuhan (UPT PSAA) Kediri.
- c. Bagi remaja putri panti asuhan khususnya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi.
- d. Sebagai referensi bagi Praktisi Psikologi khususnya dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi .

D.Telaah Pustaka

Kegiatan penelitian mengenai Regulasi Emosi telah dilakukan oleh para peneliti dari berbagai sudut pandang :

1. Nurul Azmi, dengan judul "*Potensi emosi remaja dan pengembangannya*".

Hasil penelitian menemukan bahwa emosi memiliki keterkaitan erat dengan manusia karena ia ada dalam diri kita, setiap manusia pasti memilikinya. Lingkungan tempat remaja berada yakni lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat berperan penting dalam membentuk emosi remaja, untuk itu diperlukan kondisi positif dari lingkungan dan keteladanan

dari orang tua serta orang dewasa lainnya sehingga remaja mendapatkan nilai moral dan sosial yang diperlukan dalam perkembangan emosinya.¹²

Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu terletak pada judul, pembahasan, dan tempat penelitian, sedangkan persamaannya yaitu membahas tentang emosi yang selalu berkecenderungan pada remaja dan merupakan potensi sekaligus permasalahan yang harus mendapat perhatian serius baik oleh orangtua maupun tenaga pendidik.

2. Febie Ola Falentina dan Alma Yulianti “*Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja*”.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada korelasi yang signifikan antara asertivitas terhadap pengungkapan emosi marah pada remaja.¹³

Perbedaan penelitian pada jurnal ini dengan penelitian penulis yaitu, pada jurnal ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif sedangkan jenis penelitian penulis menggunakan metode kualitatif, perbedaan terletak pada judul, tujuan dan jumlah subjek. Sedangkan persamaannya yaitu, fokus penelitiannya pada emosi remaja.

3. Neila Ramdhani “*Emosi Moral dan Empati pada Pelaku Perundungan-siber*”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perundungan-siber lebih banyak dilakukan pada laki-laki. Temuan yang mengejutkan peneliti adalah

¹²Nurul Azmi, “Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya”, *Jurnal Pendidikan Sosial*, 1(Juni,2015),36-46.

¹³Febie Ola Falentina dan Alma Yulianti “Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Pada Remaja”, *jurnal psikologi*, 1(Juni, 2012),9-14.

korelasi yang positif antara empati kognitif dengan perundungan-siber, artinya semakin tinggi pemahaman terhadap perasaan orang lain maka akan semakin tinggi kecenderungan melakukan perundungan-siber. Korelasi antara empati kognitif dengan perundungan-siber ini semakin kuat pada individu yang memiliki rasa bersalah.¹⁴

Perbedaan antara penelitian jurnal ini dengan penelitian penulis yaitu pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penulis menggunakan metode kualitatif, pada judulnya penelitian jurnal ini lebih fokus pada emosi pelaku perundangan-siber, tujuan dan jumlah subjek, sedangkan persamaannya membahas tentang emosi.

4. Sarah Halimah dan Farida Hidayati, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, yang berjudul “*Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down: Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu Dari Anak dengan Sindrom Down*”.

Hasil penelitian menemukan bahwa ibu dengan anak Sindrom Down merasakan kesedihan yang mendalam saat mengetahui kondisi anak. Ketiga subjek mengelola emosi dengan cara yang beragam, yaitu mengelola emosi dengan bantuan dorongan positif dari keluarga, atau mengaji dan menenangkan diri selama beberapa bulan. Ketiga subjek berusaha memenuhi kebutuhan khusus anak melalui kegiatan terapi atau menyekolahkan anak. Ketiga subjek memahami keterbatasan pada anak Sindrom Down sehingga mengasuh anak dengan kesabaran. Ketiga subjek

¹⁴Neila Ramdhani, “Emosi Moral dan Empati pada Pelaku Perundungan-siber”, *Jurnal Psikologi*, 1 (2016), 66-80.

berhasil menerima kondisi anak dan memiliki harapan positif terhadap masa depan anak.¹⁵

Terdapat perbedaan dari jurnal ini dan skripsi yang ditulis oleh peneliti yaitu terdapat perbedaan pada karakteristik subjek, pendekatan yang digunakan, dan lokasi penelitian. Terdapat persamaan yaitu memiliki jumlah 3 subjek dan menggunakan metode yang sama yaitu kualitatif .

5. Yustisi Maharani Syahadat, Klinik Tumbuh Kembang Anak “My Lovely Child”, dengan judul “*Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak*”,

Hasil observasi dianalisis dengan teknik visual inspection menggunakan grafik, dan menunjukkan ada penurunan perilaku agresif subjek pada tahap B yaitu setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek.¹⁶

Perbedaan pada jurnal ini adalah ranah pada penelitian ini yaitu pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak sedangkan pada penelitian penulis yaitu Regulasi emosi pada remaja di panti asuhan, dan penelitian penulis fokus pada bagaimana gambaran regulasi emosi dengan karakter emosi pada perilaku remaja dan emosi kata-

¹⁵ Sarah Halima Dan Farina hidayati, “Regulasi Emosi Peran Ibu Dari Anak Sindrom Down:Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu Dari Anak dengan Sindrom Down”. *Jurnal Empati*, 1 (Januari, 2015), 161-167.

¹⁶ Yustisi Maharani Syahadat, Klinik Tumbuh Kembang Anak “My Lovely Child”, dengan judul “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak”, (Single Case Experimental Design dengan model A-B with single target measure and follow up), *Humanitas*, 1(Januari, 2013),19-36.

kata kasar (verbal) pada remaja. Perbedaannya pula terdapat pada jumlah subjek, karakter subjek, metode penelitian dan lokasi penelitian.

6. Afshyus Salamah “*Gambaran emosi dan regulasi emosi pada remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autisme*”.

Hasil analisis dari judul ini yaitu Hampir semua jenis emosi yang ada dalam teori emosi Lazarus dialami oleh subjek yang memiliki saudara kandung penyandang autisme. Selain itu juga subjek meregulasi emosinya dengan cara yang berbeda-beda pada tiap jenis emosi yang subjek rasakan.¹⁷

Perbedaan yang terdapat pada jurnal ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah jumlah subjek pada jurnal ini ada satu orang remaja berusia 14 tahun sedangkan subjek penulis terdapat 7 subjek, dan perbedaan karakter subjek yang dipilih serta lokasi penelitian. Persamaan Dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian studi kasus.

7. Primanita Sukmatun Pahalani, “*Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan Resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan*”.

hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Setelah pemberian intervensi pelatihan regulasi emosi tidak terdapat peningkatan skor resiliensi pada saat pos-test maupun follow-up pada subjek penelitian kelompok eksperimen demikian juga dengan kelompok kontrol. Maka dari itu dapat

¹⁷ Afshyus Salamah “*Gambaran emosi dan regulasi emosi pada remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autisme*,59-71.

dikatakan bahwa tidak ada perbedaan skor resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.¹⁸

Perbedaan dari jurnal dengan penelitian penulis yaitu jumlah subjek pada jurnal terdapat 10 orang remaja sedangkan pada penelitian penulis berjumlah 7 orang subjek, perbedaan pada fokus penelitian, perbedaan metode dan pendekatan yang digunakan.

8. Ribka Charina Dawenan, Sukma Noor Akbar dan Emma Yuniarrahmah, *“Hubungan antara regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di banjarbaru”*.

Hasil yang diperoleh Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di Banjarbaru menunjukkan ada hubungan korelasi yang bersifat positif antara regulasi emosi dengan hardiness. Hal ini diperoleh dari nilai korelasi yang signifikan. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula hardiness. Nilai r yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa signifikansi hubungan korelasi regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di Banjarbaru termasuk dalam kategori rendah.¹⁹

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terdapat pada metode yang digunakan, metode yang digunakan di penelitian ini adalah metode kuantitatif sedangkan penelitian penulis menggunakan

¹⁸ Primanita Sukmatun Pahalani, *“Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan Resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan”*. 2 (januari, 2003), 01-21.

¹⁹ Ribka Charina Dawenan, Sukma Noor Akbar dan Emma Yuniarrahmah, *“Hubungan antara regulasi emosi dengan hardiness pada atlet mahasiswa di banjarbaru”*. (Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat), 10.

metode kualitatif, perbedaan juga terdapat pada karakter subjek dan fokus penelitian serta lokasi penelitian.

9. Siti Aesijah, Nanik Prihartanti, Wiwien Dinar Pratisti. “*Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu*”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.²⁰

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis terdapat pada fokus penelitian, metode penelitian yang dilakukan secara eksperimen dengan desain *Randomized Control Group Pretest-Post Test Design*. Subjek penelitian ini adalah remaja panti asuhan yatim piatu berusia 13-16 tahun, jumlah subjek dan persamaannya yaitu terletak pada karakter subjek .

²⁰ Siti Aesijah, Nanik Prihartanti, Wiwien Dinar Pratisti. “*Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu*”. *Jurnal Indigenou*, 1 (Mei, 2016).