

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah salah satu fase perkembangan dalam perjalanan hidup manusia, dimana seseorang beralih dari anak-anak ke dewasa dan mulai menghadapi lebih banyak tanggung jawab serta tantangan hidup. Umumnya, pada masa ini terjadi proses pematangan fisik, sosial, emosional dan psikologis. Misal, secara fisik remaja mengalami perubahan pada postur tubuh, bentuk wajah dan fungsi reproduksi. Sementara secara psikologis, mulai mengalami perubahan dinamika mental dalam cara berpikir, berkomunikasi, keinginan untuk mandiri dari pengawasan orang tua dan mulai membentuk pendapat sendiri (Rahayu, 2020). Peralihan inilah yang penuh dengan konflik perubahan peran dan minat di kehidupan sosial. Pada fase remaja awal, individu kerap mengalami perubahan emosi yang tidak stabil, seperti munculnya perasaan senang, marah, sedih yang lebih kuat dan tak jarang datang secara tiba-tiba. Disamping itu, masa ini juga sering disertai kebingungan dalam mengenali jati diri, sehingga remaja menjadi lebih rentan terhadap konflik internal yang membutuhkan kemampuan pengelolaan emosi secara tepat (Dwistia dkk., 2025)

Perubahan yang kompleks ini cenderung memberikan tekanan-tekanan emosional (stres) yang berpengaruh terhadap emosi remaja yang sulit terkendali, mudah meledak dan dapat menimbulkan berbagai masalah, baik bagi diri mereka sendiri maupun orang di sekitarnya (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Dalam perkembangannya, tidak semua remaja bisa melewati fase ini dengan baik. Ada remaja yang berhasil dalam sekolah, keluarga dan pergaulan. Namun, ada juga yang mengalami kesulitan dan menunjukkan perilaku negatif, seperti bersikap agresif, suka berkelahi, membangkang, keras kepala, atau melarikan diri dari masalah, tawuran (Hasmawati dkk., 2023), buruknya komunikasi interpersonal dengan orang tua (Choirunissa & Edianti, 2020). Ada juga masalah lain yang berkaitan dengan psikologi, seperti depresi dan stress akademik (Putra dkk., 2023), keluarga yang tidak harmonis (*broken home*) (Nur Fitriana dkk., 2020), hingga gangguan kesehatan fisik (Fauziah dkk., 2023). Berbagai masalah yang dialami remaja bisa berdampak buruk pada diri mereka karena ketidakmampuan dalam mengelola emosi dengan stabil (Thalib dkk., 2023). Biasanya pada usia remaja, emosi masih berkembang sehingga mereka lebih rentan mengalami gangguan emosional. Oleh karena itu, remaja perlu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, terutama emosi negatif, agar dapat melalui masa remaja dengan baik (Salsabila & Fitriani, 2023a).

Beberapa waktu terakhir, pemberitaan di media informasi digital mengenai perilaku dan kondisi remaja masa kini sangat mengkhawatirkan. Tindakan agresif, menyimpang,

penurunan kesehatan mental marak diberitakan. Hal-hal tersebut tidak hanya memberikan dampak merugikan bagi diri sendiri, tetapi bahkan untuk orang lain. Seorang pelajar SMP berusia 16 tahun ditangkap polisi dikarenakan melakukan tindakan pencurian motor (Detik.com, 2024). Di tahun yang sama di daerah yang berbeda, dua pelajar berusia 15 dan 17 tahun tega menganiaya temannya hingga tewas dikarenakan motif sakit hati (Kompas.id, 2024). Di sisi lain, tekanan emosional yang besar karena masalah sosial (dijauhi oleh teman-teman) menyebabkan seorang siswa SMP berusia 14 tahun nekat melakukan aksi percobaan bunuh diri (Merdeka, 2024). Ditambah dari data tahun sebelumnya yang diperoleh oleh Pusat Informasi Kriminal Nasional (Puskisnas) Kepolisian RI, dari Januari hingga Oktober 2023, terjadi 971 kasus bunuh diri di Indonesia, lebih tinggi dibandingkan jumlah kasus sepanjang tahun 2022. Namun, angka sebenarnya diperkirakan tiga kali lipat lebih besar dari yang dilaporkan (Tempo.co, 2023). Fenomena-fenomena tersebut dapat muncul pada remaja, salah satunya apabila mereka tidak mampu mengolah dan mengatasi hambatan yang terjadi pada usia perkembangan mereka dengan positif.

Ketidakstabilan mereka dalam mengatur emosi dapat menimbulkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma atau lingkungan (*maladjustment*) (Thalib dkk., 2023). Oleh karena itu, remaja perlu belajar mengelola dan menyesuaikan ekspresi emosi dengan keadaan dan lingkungan sekitar. Kemampuan dan strategi untuk mengontrol reaksi emosional ini disebut sebagai regulasi emosi. Menurut Gratz & Roemer (2004) regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan menerima pengalaman emosional, mengendalikan perilaku berlebihan ketika tertekan, dan secara singkat yaitu mengubah respons emosional sesuai situasi. Di samping itu, regulasi emosi tidak hanya membantu seseorang mengendalikan perasaan, respon tubuh, dan pikiran yang terkait dengan emosinya, tetapi juga berkontribusi positif pada perilaku dan interaksi sosial. Regulasi emosi yang sukses merupakan aspek utama dari fungsi psikososial dan kesehatan mental, dimana diperkirakan akan meningkat dan disempurnakan pada masa remaja (Lennarz dkk., 2019).

Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik, cenderung lebih mudah memaafkan dan mengalami penurunan tingkat depresi, kekhawatiran, dan kemarahan sehingga lebih cepat dan bijaksana dalam menyelesaikan masalah (Septiawan dkk., 2020). Kemampuan ini juga menjadi faktor protektif yang membantu remaja terhindar dari perilaku berisiko Ketika menghadapi tekanan sosial maupun akademik. Hal yang sama terungkap dalam penelitian Andrew dalam Mawardah dan Sudewa (2023), jika remaja memiliki regulasi emosi yang rendah maka hal tersebut dapat mempengaruhi berbagai bentuk psikopatologi, seperti gangguan internal (stres, depresi, kecemasan, dan kesedihan) maupun

gangguan eksternalnya (kesulitan mengelola emosi dan mudah terpancing amarah). Dengan kata lain, kualitas regulasi emosi menjadi salah satu kunci penting dalam menjaga kesehatan mental remaja di tengah tantangan perkembangan yang mereka alami. Fenomena ini diperkuat oleh hasil survei yang dilakukan oleh I-NAMHS tahun 2022 dalam KemenPPPA (2023), menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia (34,9% atau 15,5 juta) mengalami masalah kesehatan mental, dan 1 dari 20 remaja (5,5% atau 2,45 juta) memiliki gangguan mental dalam satu tahun terakhir.

Peneliti melakukan pengambilan data dari studi awal kepada 30 (tiga puluh) siswa untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan pengendalian emosi siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama). Hasil analisis menunjukkan rentang yang signifikan, dengan sekitar 40% siswa mampu memahami dan mengendalikan emosi mereka melalui teknik adaptif seperti berbincang dengan teman tentang pengalaman mereka, mencatat di jurnal, mengekspresikan emosi melalui seni, berolahraga, atau mencari materi motivasi. Sebagian besar siswa (60%) masih kesulitan mengendalikan emosi mereka. Peningkatan perilaku penghindaran (seperti bermain game, tidur, atau menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial), pelampiasan impulsif (seperti mengarahkan kemarahan pada orang atau benda yang tidak terkait dengan masalah), atau ekspresi emosi yang tidak terkendali (seperti makan berlebihan, menangis sendirian, atau mendengarkan musik sedih secara berulang) adalah contoh dari hal ini.

Wawancara dengan guru BK Sekolah X mendukung temuan ini. Beliau menyampaikan bahwa emosi remaja sering kali muncul dalam bentuk perubahan perilaku yang lebih halus daripada reaksi ekstrem seperti menangis atau meluapkan amarah. Misalnya, anak-anak yang dulu cerewet tiba-tiba menjadi diam, prestasi akademik mereka tiba-tiba menurun tanpa alasan yang jelas, mereka sering terlihat mengantuk atau melamun di kelas, atau mengisolasi diri. Media sosial adalah cara lain bagi beberapa siswa untuk mengekspresikan emosi mereka. Guru tersebut menyatakan bahwa masalah-masalah ini, yang meliputi masalah hubungan, kesulitan finansial, atau lingkungan sosial yang tidak mendukung, biasanya terkait dengan latar belakang keluarga. Lingkungan pertemanan juga mempengaruhi perilaku remaja, terutama kecenderungan munculnya kenakalan.

Temuan dari angket dan wawancara, kemudian ditelusuri lebih lanjut untuk melihat faktor yang mungkin berperan. Salah satu pola yang muncul adalah terkait kebiasaan regulasi emosi remaja dapat dipengaruhi oleh lingkungan terdekat yaitu keluarga, terutama kedekatan dengan orang tua. Menurut data dari siswa, hanya 17% siswa merasa cukup nyaman untuk berbagi cerita, 23% tidak pernah mengungkapkan perasaannya karena alasan tertentu, dan

mayoritas siswa (60%) jarang sekali berkomunikasi tentang perasaannya kepada orang tua. Pola ini memperkuat dugaan bahwa kelekatan orang tua memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan remaja dalam mengelola emosi secara sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah regulasi emosi remaja seringkali tersamar dalam perubahan perilaku sehari-hari yang mudah terlewatkan, sehingga membutuhkan pendekatan observasi lebih sensitif.

Hal ini menjadikan regulasi emosi memiliki peran penting bagi setiap individu, terutama bagi remaja. Bahkan pengaruhnya terlihat juga dalam bidang akademik, regulasi emosi dapat membantu siswa lebih tangguh menghadapi tantangan dan mempertahankan pencapaiannya (Sembiring & Tarigan, 2022). Selain itu, siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih sabar saat belajar (Wulandari & Khusumadewi, 2021). Di luar akademik, regulasi dapat mencegah kecanduan media sosial yang tidak bermanfaat (Supriadi & Hatta, 2021) serta mengurangi risiko *cyberbullying* pada remaja awal (Widyayanti dkk., 2022). Selain itu, regulasi emosi juga membantu mengatasi perasaan tidak aman dalam hubungan (*insecure attachment*) dan mengurangi perilaku agresif (Baiduri & Widyorini, 2023). Oleh karena itu, regulasi emosi sangat berperan dalam berbagai aspek kehidupan remaja. Siswa yang memiliki emosi yang stabil biasanya bisa mengontrol perasaannya dan mengekspresikannya dengan cara yang sesuai dengan aturan dan situasi di sekitarnya (Nuz'amidhan dkk., 2021).

Kemampuan untuk mengendalikan emosi bukan suatu hal yang terjadi begitu saja, melainkan hasil dari proses panjang yang dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar. Orang tua menjadi figur utama yang membimbing remaja melewati berbagai perubahan emosional yang terjadi selama masa perkembangan. Pada saat anak merasa diterima dan di *support* oleh orang tuanya, mereka lebih mampu menghadapi tekanan emosional.

Purnamasari (2024) menegaskan bahwa kelekatan yang stabil dan aman dengan orang tua sangat mempengaruhi kemampuan anak dalam mengatur emosinya. Orang tua memberikan rasa aman bagi anak-anak ketika mereka mengeksplorasi lingkungan atau menghadapi situasi dan stres (Teng dkk., 2020). Sebagaimana dijelaskan oleh Muarifah dkk. (2020) kualitas hubungan yang hangat dan suportif antara orang tua dan anak remaja merupakan salah satu aspek penting yang perlu dibangun dan dipelihara agar proses tumbuh kembang anak baik secara emosional, sosial, maupun psikologis, dapat berlangsung secara optimal. Remaja yang memiliki kelekatan emosional yang lebih kuat dengan orang tua, akan lebih menunjukkan perilaku prososial, ekspresif dan penerimaan emosi yang efektif (Gross, 2013).

Menurut Armsden dan Greenberg (1987), kelekatan orang tua (*parent attachment*) merupakan persepsi anak terhadap perasaan dan ikatan emosional yang terjalin dengan orang

tua selama kehidupan anak. Ikatan emosional terbentuk melalui interaksi intens dan terus-menerus yang dirasakan oleh anak terhadap orang tuanya (Henrizka & Suryani, 2023). Pada temuan penelitian Ferreira dkk. (2024) menunjukkan bahwa tingginya kualitas kelekatan ayah dan ibu pada anak, maka kemampuan regulasi emosi pada anak juga tinggi. Penelitian oleh Özyurt dkk. (2021) mendukung bahwa ekspresi marah dan kesulitan pengaturan emosi berhubungan dengan depresi, dimana hubungan ini juga dikaitkan dengan keamanan kelekatan. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi masalah tanpa membiarkan emosinya mempengaruhi tindakan secara negatif. Mereka mampu mengendalikan emosinya ketika mempunyai masalah, sehingga mencegah meluapnya emosi yang akan timbul menjadi perilaku-perilaku agresif atau kekerasan (Muarifah dkk., 2020).

Remaja yang dekat dengan ibunya akan tumbuh menjadi lebih sadar diri secara emosional, memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang emosi, serta lebih luwes dalam mengendalikan dan menyesuaikan emosi dengan keadaan (Gross, 2013). Selain ibu, peran ayah juga penting untuk menciptakan kelekatan terhadap anak dengan cara menumbuhkan rasa kepercayaan diri melalui kegiatan fisik dan menumbuhkan keinginan dalam berprestasi (Zahidah dkk., 2022). Dalam Maureen & Febrieta (2024), menyampaikan bahwa keamanan emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak akan menjadi landasan penting bagi individu dalam mengekspresikan emosi secara tepat dan membangun hubungan sosial yang sehat di kemudian hari. Maka dari itu, remaja membutuhkan lebih banyak perhatian dan kelekatan emosional dengan orang tua untuk mengendalikan regulasi emosi mereka sebagai reaksi terhadap tekanan karena kemandirian dan tanggung jawab mereka yang lebih besar dibandingkan dengan masa kanak-kanak.

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi penting, ditandai dengan perubahan signifikan secara fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu tantangan umum pada masa ini adalah ketidakstabilan emosi, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada munculnya perilaku impulsif, kecemasan, bahkan depresi. Data dari SMP X di Kota Bandung mengindikasikan bahwa Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengatur emosi negatif mereka. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat mendukung kemampuan regulasi emosi remaja, salah satunya adalah kelekatan antara orang tua dan anak. Kualitas kelekatan yang aman diyakini menjadi pondasi penting dalam pembentukan kapasitas emosional anak, bahkan Ketika mereka mulai mengembangkan relasi sosial yang lebih luas, seperti dengan teman sebaya. Meskipun pada masa remaja terjadi pergeseran fokus kelekatan, ikatan

emosional dengan orang tua tetap memiliki pengaruh yang kuat dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan emosional. Dalam konteks ini, kelekatan bukan hanya membentuk rasa aman, tetapi juga mendorong anak untuk mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya secara sehat.

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan siswa SMP yang berada dalam rentang usia remaja awal, karena pada fase ini pengaruh orang tua masih sangat besar. Pemilihan sekolah juga mempertimbangkan keterbukaan dan kesediaan pihak sekolah untuk mendukung pelaksanaan studi terkait. Lebih dari itu, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih luas kepada para pemangku kepentingan, bahwa pencapaian tujuan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh aspek akademik, melainkan juga oleh kondisi psikososial siswa. Dengan begitu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan bagi intervensi yang relevan dalam mendukung kesejahteraan emosional remaja melalui peningkatan kualitas hubungan orang tua dan anak. Sebagaimana hasil studi awal di SMP X Kota Bandung memperlihatkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif. Hal ini tampak dari perubahan perilaku maupun penurunan prestasi belajar yang dialami. Kondisi tersebut tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan siswa, tetapi juga berdampak pada proses belajar dan hubungan sosial mereka di sekolah. Selain itu, rendahnya komunikasi emosional antara siswa dan orang tua menunjukkan bahwa kelekatan orang tua memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola emosinya.

Melihat uraian serta permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti memandang bahwa topik ini memiliki kepentingan dan keterkaitan yang layak untuk diteliti lebih lanjut agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam sekaligus menjadi dasar dalam upaya pendampingan remaja di sekolah. Oleh karena ini, peneliti merumuskan permasalahan tersebut ke dalam sebuah judul penelitian, yaitu “Pengaruh Kelekatan Orang Tua terhadap Regulasi Emosi Remaja pada Siswa SMP X di Kota Bandung”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah melihat apakah terdapat pengaruh antara Kelekatan Orang Tua terhadap Regulasi Emosi remaja pada Siswa SMP X Kota Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui apakah Kelekatan Orang Tua berpengaruh terhadap Regulasi Emosi Remaja pada Siswa SMP X Kota Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penjabaran dari tujuan penelitian di atas, maka kegunaan yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu Psikologi Perkembangan, dan psikologi sosial khususnya mengenai peran kelekatan orang tua dalam pembentukan regulasi emosi remaja. Temuan ini dapat memperkuat landasan teoritis tentang bagaimana kualitas hubungan orang tua–anak remaja berpengaruh terhadap pengelolaan emosional remaja, sekaligus menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor lain dalam perkembangan emosi remaja.

Kegunaan praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai pentingnya membangun kelekatan yang sehat untuk mendukung perkembangan regulasi emosi remaja. Bagi pendidik dan konselor sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program intervensi yang efektif untuk memperkuat hubungan remaja dengan orang tua serta meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Sementara itu, bagi remaja sendiri, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi dan berkomunikasi secara adaptif, sehingga mampu meminimalisir perilaku negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.