

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu tahapan kehidupan seseorang. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa transisi menuju dewasa, remaja mengalami perubahan fisik, sosial, dan emosional. Di masa ini, remaja menghadapi pengalaman dan tugas perkembangan baru. Masa remaja umumnya dievaluasi sebagai periode pemberontakan dan oposisi, dan periode pergolakan yang dilengkapi dengan konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012).

Baru-baru ini, data tentang kasus stres dan depresi remaja telah diperoleh. Penyebab stres dan depresi biasanya karena tidak siap menghadapi ujian atau takut tidak lulus. Ketika menghadapi stres dan depresi, beberapa dari mereka memiliki keinginan untuk bunuh diri (Azizah, 2018). Menurut data World Health Organization (2018), rata-rata angka bunuh diri di Indonesia mencapai 3,4 per 100.000 penduduk. Kasus bunuh diri remaja lebih tinggi daripada orang dewasa. Menurut survei yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI terhadap siswa sekolah dasar dan menengah, 5,14 % siswa pernah berpikir untuk bunuh diri dan sekitar 2,39% mengaku pernah mencoba bunuh diri (Independen, 2018). Peningkatan depresi dan bunuh diri pada masa remaja menunjukkan pentingnya memahami periode ini.

Salah satu tahapan perkembangan remaja adalah remaja awal. Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam tahap awal masa remaja. Tahapan ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) keadaan tidak stabil, (2) mood mudah berubah, (3) banyak masalah, (4) masa kritis, (5) mulai merasa tertarik dengan lawan jenis, (6) kurang percaya diri. (7) suka mengembangkan ide-ide baru, (8) gelisah, (9) suka fantasi, (10) suka menyendiri (Gunarsa & Gunarsa, dan Mappiare dalam Putro, 2017). Berbagai perubahan yang mereka alami pada masa remaja awal, dan banyaknya kebutuhan yang mengikutinya, menimbulkan berbagai masalah dan stres.

Dengan mengamati apa yang terjadi, kita dapat mengetahui pentingnya ketangguhan remaja dalam menghadapi tantangan hidup, agar tidak terjadi perilaku negatif. Apalagi pada masa remaja awal, ini merupakan tahap awal dari proses transisi. Ketahanan dalam menghadapi tekanan ini disebut juga resiliensi. Mereka harus memiliki kemampuan resiliensi agar dapat beradaptasi dan tetap dapat menggunakan potensinya secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Seperti disebutkan di atas, jika remaja tidak memiliki kemampuan untuk menanggapi masalah, mereka dapat dengan mudah jatuh ke dalam keputusasaan dan dampak terburuknya adalah upaya bunuh diri. Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan hidup, tumbuh, dan beradaptasi dengan kondisi yang sulit. Dapat dikatakan juga kemampuan untuk pulih dari situasi tertentu dan kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Dalam psikologi, resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk dengan cepat mengatasi perubahan, rasa sakit, kepayahan, atau kesulitan. Menurut Block, resiliensi dikonseptualisasikan sebagai tipe kepribadian yang dapat beradaptasi, percaya diri, mandiri, fasih berbicara, fokus, membantu, dan berpusat pada tugas (Papalia, 2001). Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan tujuh aspek resiliensi, yaitu: (1) manajemen emosi, (2) pengendalian impuls, (3) optimisme, (4) kemampuan analisis masalah, (5) empati, (6) efikasi diri (7) Pencapaian. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal, termasuk kemampuan kognitif, jenis kelamin, dan keterikatan pribadi dengan budaya, serta faktor eksternal keluarga dan masyarakat. Orang yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku, perhatian, dan emosi ketika menghadapi masalah.

Pengendalian emosi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kemampuan resiliensi seseorang. Kemampuan mengelola emosi bisa disebut regulasi emosi. Menurut Gross (2014), regulasi emosi adalah proses kompleks yang memandu seseorang untuk memulai, menekan atau mengatur emosi ketika menghadapi situasi tertentu. Gross

mengemukakan empat aspek untuk menentukan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, yaitu:

1. *Strategies*. Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation (strategies)*) adalah keyakinan seseorang dalam mengatasi masalah, kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif, dan kemampuan untuk cepat tenang setelah merasakan emosi yang berlebihan.
2. *Goals*. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*) adalah kemampuan individu untuk tetap tidak terpengaruh oleh emosi negatif agar dapat terus berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
3. *Impulse*. Kemampuan mengendalikan respon emosi (*Control emotional responses (impulse)*) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakannya dan respon emosional (respon fisik, perilaku, dan nada) yang mereka tunjukkan, sehingga tidak merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan emosi yang tepat.
4. *Acceptance*. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*) adalah kemampuan individu untuk menerima kejadian yang mengarah pada emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut.

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMP N 54 Bandung menggunakan metode wawancara dan angket terbuka berdasarkan indikator resiliensi. Penelitian ini dilakukan di SMP N 54 Bandung, karena peneliti menemukan beberapa kasus yang diungkapkan oleh siswa SMP N 54 Bandung yaitu banyak dari temannya yang mempunyai masalah dan terpikir ingin bunuh diri, tetapi berusaha bangkit dan tetap menjalani kehidupan seperti biasa bahkan meraih hasil belajar yang baik di sekolah. Studi awal dilakukan dengan 30 siswa sebagai orang yang diwawancarai. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa 20 dari 30 siswa mengatakan pernah merasa sangat tertekan hingga

berpikir untuk bunuh diri. Namun, mereka mampu bangkit dan melanjutkan kehidupan sehari-hari, sesuai dengan indikator resiliensi, antara lain: optimis, menyelesaikan semua tugas, dan tetap berada di masyarakat bersama teman-teman. Beberapa faktor yang membuat mereka tetap resilien adalah: dukungan keluarga dan lingkungan, mengendalikan emosi, berpikir positif, dan melakukan aktivitas yang mengurangi kesedihan. Beberapa hal tersebut termasuk dalam indikator regulasi emosi berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gross.

Beberapa penelitian juga mendukung hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi. Diantaranya, penelitian Gottman (Widuri, 2012) menunjukkan bahwa penerapan regulasi emosi dalam kehidupan akan memberikan dampak positif, baik itu terhadap kesehatan fisik, keberhasilan akademis, kemudahan menjalin hubungan dengan orang lain, atau peningkatan resiliensi. Kemampuan mengatur emosi dapat membuat seseorang menjadi percaya diri, mampu mengandalkan diri sendiri, dan mengenali kekuatan dan keterbatasannya. Selain itu, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi positif dengan kemampuan resiliensi mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah menguji pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi pada remaja awal. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian ini dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Remaja Awal” di SMPN 54 Bandung.

Rumusan Masalah

Mengikuti penjelasan dari latar belakang sebelumnya, maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah “Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap resiliensi pada remaja awal di SMPN 54 Bandung?”

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap resiliensi remaja awal di SMP N 54 Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi disiplin ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi positif dan kesehatan mental terutama yang berhubungan dengan regulasi emosi dan resiliensi serta memperkaya hasil penelitian mengenai regulasi emosi dan resiliensi pada remaja.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan khususnya bagi pelajar, guru dan orangtua untuk meninjau aspek resiliensi dan regulasi emosi remaja dengan melakukan penyuluhan maupun kegiatan-kegiatan yang dapat memunculkan serta menanamkan emosi positif pada remaja.

