

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan komponen penting dalam kehidupan manusia dan mendapatkan pendidikan yang layak merupakan hak dari setiap manusia. Pendidikan didefinisikan sebagai program terencana yang dibuat untuk membangun sistem pembelajaran yang dapat menarik siswa dalam pembelajaran sehingga aktif dan mampu mengembangkan potensi dirinya baik secara spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan (Haryono & Sa'diyah, 2021). Bekal pendidikan sejak dini dapat dijadikan pondasi untuk mencetak individu yang memiliki karakteristik kuat, bekal pendidikan tersebut didapatkan baik dari pendidikan formal maupun informal. Adapun karakter yang kuat tersebut diidentifikasi dengan kualitas perilaku individu seperti perilaku jujur, ciri khas yang menunjukkan kualitas diri, dan ketegaran dalam menghadapi tekanan hidup (Suardi dalam Hasanah, 2019).

Tiap-tiap sekolah memiliki ciri khas tertentu meskipun sekolah tersebut berada dalam wilayah atau lingkungan yang sama. Terdapat berbagai macam sekolah di Indonesia salah satunya adalah *boarding school*. *Boarding school* merupakan sekolah dengan sistem asrama, di mana semua elemen yang berada dilingkungan sekolah yaitu murid, pendidik dan tenaga kependidikan tinggal diasrama yang berada di wilayah sekolah. Menurut Siradj (dalam Haryono dan Sa'diyah, 2021) *boarding school* merupakan instansi lembaga pendidikan Islam asli dan tertua yang ada di Indonesia yang telah ikut serta dalam membangun dan

mengembangkan potensi individu agar menjadi manusia unggul dan memiliki peran yang signifikan dalam usaha meningkatkan intelegensi dan kedudukan individu. *Boarding school* lebih menekankan pada materi pembelajaran agama islam dibandingkan dengan materi pengetahuan umum (Najihaturohmah & Juhji dalam Elfaza & Rizal, 2020). Secara umum, sekolah dan *boarding* adalah dua instansi pendidikan yang mempunyai kelebihan masing-masing. Apabila kelebihan dari kedua instansi pendidikan tersebut dipadukan, maka akan terbentuk kualitas pendidikan yang dapat mencetak individu yang memiliki intelegensi yang unggul serta berkarakter baik. *Boarding school* menyediakan jenjang pendidikan tingkat SMP dan SMA. Pada periode perkembangan manusia usia siswa SMP dan SMA berada pada periode remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, seseorang yang berada pada fase ini akan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional (Hurlock dalam Larasati dan Desiningrum, 2017). Seseorang berada pada masa ini akan menghadapi tantangan tentang bagaimana kehidupan mereka kelak, arah yang akan mereka tempuh, dan tantangan menemukan jati dirinya (Santrock, 2012). Masa remaja terbagi menjadi 3 periode yaitu remaja awal, tengah, dan remaja akhir. Moank (dalam Farih & Wulandari, 2022) mengatakan bahwa masa remaja awal terjadi antara usia 12 sampai 15 tahun, masa remaja tengah terjadi antara usia 15 sampai 18 tahun, dan masa remaja akhir terjadi antara usia 18 sampai 21 tahun. Remaja yang tinggal di sekolah berasrama atau *boarding*, mereka dituntut untuk mandiri serta dapat mengelola emosi dengan baik. Ketika remaja mulai berusaha mengelola emosinya, mereka seringkali mengalami kesulitan dan sering

menimbulkan ketegangan. Seperti yang dijelaskan oleh Jannah (dalam Luthfi dan Husni, 2020) bahwa kemampuan mengendalikan emosi merupakan bagian dari kebutuhan remaja yang sangat signifikan, tetapi juga sering memunculkan ketegangan. King (2016) menjelaskan bahwa pada fase remaja bagian otak lobus frontal (*pre-frontal cortex*) yang berfungsi dalam pengambilan keputusan belum berkembang sempurna, sedangkan sistem limbik yang merupakan bagian otak yang mengatur emosi berkembang lebih cepat sehingga remaja lebih rentan mengalami gejala emosi. Emosi tersebut menurut Damon dan Eisenberg (dalam Amira & Mastuti, 2021) ialah upaya individu untuk mempertahankan, mengubah, atau menentukan hubungannya dengan lingkungan yaitu dengan cara yang paling sesuai dengan kepentingan dan keinginannya.

Kebanyakan remaja belum secara efektif mampu mengelola emosinya (Steinberg, dalam Amira & Mastuti, 2021). Padahal, Kemampuan remaja dalam regulasi emosi dapat membantu mereka bertahan dalam menghadapi permasalahan, selain sebagai satu kebutuhan pada masa remaja. Gross (dalam Pawulan, Loekmono & Irawan, 2018) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, saat mereka memilikinya dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi-emosi ini. Pratisti (dalam Larasati & Desiningrum, 2017) menyatakan bahwa regulasi emosi yang tinggi dapat membantu seseorang untuk memahami, mengatur, serta mengekspresikan emosi. Kemampuan dalam meregulasi emosi tentu akan berpengaruh pada kesejahteraan subjektif, sedangkan ketidakmampuan meregulasi

emosi akan menimbulkan kecemasan. Pada tahap perkembangan remaja kemampuan dalam mengontrol emosi merupakan salah satu aspek penting.

Menurut Gross dan John (dalam Gullone & Taffe, 2011) regulasi emosi memiliki dua aspek yaitu, penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*). Penilaian ulang kognitif (*Cognitive reappraisal*) merupakan jenis perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. Sementara penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*) merupakan tipe respon modulasi dan respon terfokus penekanan diartikan sebagai penghambat perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung (Gross & John dalam Gullone & Taffe, 2011).

Menurut Husnianita dan Jannah (2021) regulasi emosi yang berkembang dengan efektif akan memberikan pengaruh dalam memutuskan tindakan yang akan dilakukan. Dengan regulasi emosi individu mampu meredam, mengintensifkan, atau hanya mempertahankan emosi, bergantung kepada tujuan yang ingin dicapai (Gross & Thomposon dalam Pawulan, Loekmono & Irawan, 2018). Kemampuan individu untuk tetap tenang di bawah tekanan, berpikir positif bahkan ketika menghadapi permasalahan yang luar biasa, serta menahan diri dari perilaku negatif (marah, tidak nyaman dan sedih) merupakan dampak yang ditimbulkan dari proses pengaturan emosi yang efektif. Sementara itu, apabila regulasi emosinya kurang tepat dapat menyebabkan emosi menjadi meluap dan tidak stabil, sehingga sulit untuk mengungkapkannya dengan baik, yang menyebabkan seringnya kemarahan

mengakibatkan kematian. Hal ini dikarenakan mereka kurang mampu mengontrol dan mengekspresikan emosinya dengan tepat (Champi dalam Dwityaputri & Sakti, 2015).

Menurut Santrock (2012) regulasi emosi yang buruk akan memicu masalah seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan gangguan makan. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa SMAIT Insan Harapan Karawang, mereka mengatakan memiliki beberapa permasalahan selama tinggal di SMAIT Insan Harapan Karawang yaitu kurang memahami pelajaran serta terbebani dengan jumlah mata pelajaran yang banyak, bahkan beberapa teman mereka memilih pindah sekolah karena tidak mampu mengikuti pembelajaran. Selain permasalahan tersebut, mereka mengeluhkan rutinitas sekolah yang membuat jenuh, peraturan yang ketat serta tidak bisa mengakses dunia luar, hal ini kemudian membuat beberapa siswa kabur tengah malam dari asrama, mereka pergi ke tempat rental *playstation* dan warnet lalu kembali ke asrama pada pagi harinya. Masalah terkait pembelajaran, rutinitas sekolah, dan peraturan yang ketat, hal ini memberi tekanan sendiri kepada siswa, mereka menjadi bosan dan enggan belajar sehingga mencari cara untuk menghilangkan tekanan-tekanan dalam permasalahan tersebut, sayangnya dengan cara yang tidak tepat. Mereka keluar asrama tanpa memikirkan resiko yang akan mereka tanggung ketika keluyuran tengah malam. Hal ini menggambarkan bahwa remaja tersebut tidak dapat mengelola emosinya dengan baik. Morris, dkk (dalam Efriani, 2019 ) mengatakan bahwa kasus-kasus seperti perilaku berbohong, pergi keluar rumah tanpa pamit, membolos, keluyuran, minum-minuman keras, menyalahgunakan narkotika, mengendarai kendaraan

tanpa SIM, kebut-kebutan, berkelahi dengan teman atau antar sekolah, hal itu merupakan gambaran dari ketidakmampuan individu dalam meregulasikan emosinya.

Pada kenyataannya kemampuan regulasi emosi pada remaja masih tergolong rendah. Hal ini ditandai dengan permasalahan yang terjadi pada remaja seperti perilaku membolos, *bullying*, *agresivitas* dan sebagainya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMAIT Insan Harapan Karawang, mengatakan bahwa beberapa kali terjadi perkelahian antar siswa, salah satunya pada kasus perkelahian antara siswa berinisial F yang berkelahi dengan siswa berinisial S. Perkelahian dilatarbelakangi oleh tindakan S yang mengejek F sehingga F marah dan memukul S yang mengakibatkan S mengalami beberapa luka memar. Kasus lainnya, terjadi pada siswa berinisial R yang berkelahi dengan adik kelasnya berinisial H. Perkelahian dilatarbelakangi oleh R yang marah kepada H karena permintaannya tidak dituruti sehingga R memukul dan menendang H yang menyebabkan hidung H berdarah dan mengalami kejang-kejang. Situasi dan kondisi yang penuh tekanan yang dialami oleh siswa *boarding school* sangat berpotensi menimbulkan emosi negatif (Pawulan, Loekmono & Irawan, 2018).

Bila dikaitkan dengan aspek regulasi emosi, pada aspek pengulangan kognitif (*cognitive reappraisal*), siswa SMAIT Insan Harapan belum mampu mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi negatif yang ditandai dengan perilaku keluar dari sekolah, kabur dari asrama, dan tindakan menyerang orang lain. Padahal, bila para siswa tersebut mengubah cara berpikirnya terhadap tekanan permasalahan yang dihadapi, mereka akan mampu

mengubah pengaruh emosionalnya dan dapat melihat sisi positif dari suatu peristiwa sehingga dapat tenang meskipun dalam tekanan yang luar biasa. Pada aspek penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*), siswa SMAIT Insan Harapan belum mampu menekan ekspresi emosi yang sedang berlangsung yang ditandai dengan respon-respon yang tidak tepat dalam menghadapi tekanan. Para siswa tersebut tidak mampu mengendalikan emosinya sehingga emosi negatif dimunculkan yang diekspresikan melalui memilih pindah sekolah, kabur tengah malam dan melakukan pemukulan pada teman. Apabila penekanan ekspresi emosi dapat dilakukan secara efektif maka siswa tersebut akan memberikan respon yang tepat.

Kemampuan individu dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Calk dan Hill (dalam Amira & Mastuti, 2021) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu, adalah faktor intrinsik dan ekstrinsik yang terdiri dari beberapa faktor. Dalam faktor intrinsik, temperamen anak merupakan karakter yang muncul dari lahir dan bersifat menetap, sistem saraf dan fisiologi menjadi bagian yang mendukung individu dalam proses regulasi emosi. Sementara itu, menurut Gross dan Thompson (dalam Kustanto & Khoirunnisa, 2022) pada faktor ekstrinsik, pengasuhan orang tua serta hubungan kelekatan yang terjalin antar individu seperti teman sebaya mempengaruhi regulasi emosi.

Salah satu faktor yang memiliki pengaruh spesifik dan efektifitas dalam melakukan regulasi emosi adalah kelekatan (Luthfi & Husni, 2020). Sementara itu menurut Schaverien (dalam Pawulan, Loekmono & Irawan, 2018) sekolah berbasis asrama menyebabkan anak dan orang tua harus berpisah, hal ini tentu akan

berdampak pada kelekatan yang telah dibangun dan tentunya ikut berpengaruh terhadap regulasi emosi. Apabila anak secara mendadak kehilangan figur lekatnya mereka akan lebih menjaga jarak dengan orang lain. Menurut Bowlby (dalam Larasati & Desiningrum, 2017) kelekatan adalah ikatan penuh kasih sayang yang erat dan kuat terjalin antar individu dalam interaksi intim. Sedangkan menurut Ainsworth, Blehar, Waters, dan Wall (dalam Nur & Damayanti, 2021) menjelaskan pengertian kelekatan sebagai suatu hubungan yang dibangun antara individu yang bersifat spesifik mengikat dan kekal. Menurut konsep kelekatan, kemampuan anak dalam beradaptasi dengan regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh ketersediaan emosi dan dukungan dari figur lekatnya (Lestari, dalam Luthfi & Husni, 2020).

Aspek kelekatan menurut Arnsden dan Greenberg (2009) terbagi menjadi 3 dalam konsep *inventory of parent and peer attachment (IPPA)* yaitu, kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Aspek pertama adalah kepercayaan (*trust*) antara anak dengan orang tua dan teman sebaya, remaja menunjukkan bahwa orang tua dan teman sebaya memahami dan percaya bahwa mereka menghormati dan memahami kebutuhan dan keinginan remaja. Aspek kedua adalah komunikasi (*communication*) antara anak dengan orang tua dan teman sebaya, menunjukkan persepsi remaja tentang orang tua dan teman sebaya yang peka dan siap mendengarkan keadaan emosi remaja dan menilai tingkat interaksi dan komunikasi verbal mereka dengan remaja. Aspek ketiga adalah keterasingan (*alienation*) dari orang tua dan teman sebaya, menunjukkan keterasingan dan kemarahan dari orang tua dan teman sebaya kepada remaja dan alami pengasingan

dari hubungan dekat dengan orang tua dan teman sebaya (Armsden & Greenberg, 2009).

Menurut Ervika (dalam Pawulan, Loekmono & Irawan, 2018) hubungan anak dengan orang tua merupakan sumber emosional dan kognitif bagi anak. Anak-anak memperoleh berbagai pengalaman dalam mengendalikan emosi mereka dari orang tua mereka (Sarni Larasati & Desiningrum, 2017). Regulasi emosi anak yang efektif dapat difasilitasi dengan adanya hubungan yang mendukung antara mereka dan orang tuanya (Morris dkk, dalam Nabilah & Hadiyati, 2021). Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Pawulan, Loekmono & Irawan (2018), bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi remaja. Artinya, semakin tinggi kelekatan dengan orang tua, akan semakin tinggi pula regulasi emosi remaja dan berlaku juga sebaliknya. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Efriani (2019), bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi remaja. Artinya, semakin tinggi kelekatan dengan orang tua, akan semakin tinggi pula regulasi emosi remaja. Berlaku juga sebaliknya, jika semakin rendah kelekatan dengan orang tua, akan semakin rendah pula regulasi emosi remaja.

Selain faktor kelekatan orang tua, faktor kelekatan teman sebaya memiliki kesamaan dalam fungsi hidup remaja. Menurut Santrock (2012) interaksi dengan teman sebaya berpengaruh besar terhadap kehidupan remaja. Hal ini didukung oleh pendapat Mate dan Neufeld (dalam Kustanto & Khoirunnisa, 2022) bahwa teman sebaya mengambil pengaruh dominan dalam kehidupan anak-anak. Armsden dan Greenberg (dalam Oktaviani & Sundari, 2018) adalah ikatan erat yang tercipta

karena jalinan interaksi yang intens antara individu dengan temannya, remaja yang sering melakukan interaksi dengan teman sebayanya dapat mengembangkan hubungan kelekatan di antara mereka. Saat beranjak remaja, anak-anak akan membangun hubungan yang lebih intim dengan teman sebayanya. Hubungan yang intim tersebut tercipta karena adanya saling percaya dan interaksi yang terjalin dengan baik (Armsden & Greenberg, 2009). Terbentuknya kelekatan pada masa remaja, kemudian berkembang dan menumbuhkan persahabatan. Individu yang mempunyai ikatan pertemanan yang kuat akan lebih mudah ketika mengungkapkan pemikirannya, apa yang dirasakannya, dan emosinya. Dengan demikian, kelekatan teman sebaya yang baik akan mampu membantu remaja dalam regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Luthfi dan Husni (2020) menyebutkan bahwa diperoleh hubungan positif antara kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi. Artinya, kelekatan teman sebaya berpengaruh kuat terhadap regulasi emosi remaja. Diperkuat dengan hasil penelitian Putriningsih (2022), bahwa terdapat hubungan yang positif antara kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi remaja, artinya semakin tinggi kelekatan teman sebaya, semakin tinggi pula regulasi emosi remaja. Berlaku sebaliknya, semakin rendah kelekatan teman sebaya, semakin rendah pula regulasi emosi remaja. Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan regulasi emosi.

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh kelekatan orang tua dan kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi siswa di SMAIT Insan Harapan Karawang”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi siswa di SMAIT Insan Harapan Karawang?
2. Apakah ada pengaruh kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi siswa di SMAIT Insan Harapan Karawang?
3. Apakah ada pengaruh kelekatan orang tua dan kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi siswa di SMAIT Insan Harapan Karawang?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi siswa di SMAIT Insan Harapan Karawang.
2. Untuk mengetahui pengaruh kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi siswa di SMAIT Insan Harapan Karawang.
3. Untuk mengetahui pengaruh kelekatan orang tua dan kelekatan teman sebaya terhadap regulasi emosi siswa di SMAIT Insan Harapan Karawang.

## D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut manfaat yang peneliti harapkan dari penelitian ini:

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan tambahan referensi pada bidang ilmu psikologi, mengenai kelekatan orang tua, kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan inspirasi bagi penelitian selanjutnya terkait regulasi emosi.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman dari penelitian yang dilakukan mengenai kelekatan orang tua, kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi.

#### b. Bagi instansi

Bagi instansi hasil penelitian ini dapat membuktikan fenomena yang terjadi di sekolah terkait regulasi emosi pada siswa SMAIT Insan Harapan Karawang.

#### c. Bagi pembaca

Dapat menjadi sumber referensi dan informasi bagi yang membaca skripsi ini supaya mengetahui dan lebih mendalami tentang kelekatan orang tua, kelekatan teman sebaya dan regulasi emosi.