

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa yang kritis dalam fase tumbuh kembang, karena pada masa ini terjadi percepatan perkembangan fisik dan mental yang akan berpengaruh terhadap masa kini dan masa depan individu. Di usia ini seorang remaja umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga remaja sering dikenal dengan masa “*storm and stress*” pada masa remaja seseorang sangat rentan untuk terpengaruh dari lingkungan dan hal ini merupakan akibat karena adanya perubahan-perubahan atau transisi secara fisik maupun mental sehingga menyebabkan munculnya tuntutan lingkungan terhadap perannya (Hurlock, 2012:205).

Salah satu transisi yang terjadi pada masa remaja adalah perkembangan sosioemosional. Perkembangan sosioemosional remaja yaitu keinginan melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peranan sosial yang baru dalam masyarakat. Perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Kondisi ini merupakan reaksi terhadap pertumbuhan remaja (Agustiani, 2009:28-30).

(Hurlock, 2012:206) mengatakan bahwa remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak. Di usia remaja, kemampuan untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Adanya kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan.

Santrock, (2007:196) menambahkan bahwa remaja adalah masa pergolakan yang diisi dengan konflik dan mood yang mudah berganti-ganti serta banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya. Seperti dorongan seksual, pendidikan, hubungan dengan orang tua, pergaulan sosial, emosi, pertumbuhan pribadi, kesehatan dan agama. Regulasi emosi dapat menyebabkan emosi meningkat atau menurun dan dapat melibatkan emosi positif maupun emosi

negatif. Pengendalian emosi membantu individu menyesuaikan diri dengan situasi di lingkungannya. Individu dapat menempatkan emosi dalam situasi yang tepat. Remaja dapat membedakan kapan dan bagaimana emosi dikeluarkan. Regulasi emosi dapat menyebabkan intensitas emosi melemah atau bahkan hilang sama sekali (Gross, 2014:271).

Gratz & Roemer, (2004:14) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Regulasi emosi yang adaptif melibatkan modulasi pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya. Jika dikaitkan dengan kasus-kasus di atas, maka dapat dipahami bahwa remaja yang melakukan cecok, penganiayaan, pengeroyokan hingga bunuh diri mengindikasikan ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi sehingga menampilkan perilaku yang tidak adaptif.

Kemampuan untuk dapat mengelola emosi bagi remaja berhubungan dengan kebiasaan mengalami berbagai masalah yang menekan dirinya seperti kecemasan dan depresi. Bila individu mampu mengelola emosi negatifnya (kesedihan, ketakutan dan kemarahan), remaja tersebut memiliki daya tahan untuk tidak terkena kecemasan dan depresi (Gross, 2014:290).

Ali & Asrori, (2006:87) mengungkapkan bahwa pada masa pencarian jati diri ini muncul fenomena negatif yang perlu mendapat perhatian, seperti perkelahian antar pelajar, penggunaan obat terlarang, reaksi emosional yang berlebihan dan perilaku yang mengarah pada tindakan kriminal. Regulasi emosi merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatur atau mengelola emosi yang dialami serta bagaimana mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku remaja untuk mencapai tujuannya (Balter & Tamis Leemonda,2005:23).

Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2012:85) bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, khususnya coping dan regulasi emosi, yakni perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak

dihindari, namun justru diadakan dalam kesadaran dengan kebaikan (self-kindness), rasa kemanusiaan bersama (common humanity) dan kesadaran penuh perhatian (mindfulness). Remaja yang memiliki *self-compassion* akan terhindar dari stres dan depresi karena remaja akan menerima kenyataan dengan pemahaman dan kepedulian pada diri sendiri yang sangat membantu dalam menghadapi tekanan serta dapat memicu emotional coping skills yang lebih baik, seperti menjadi lebih jelas mengenai perasaan diri, dapat memahami emosi dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif.

Namun, jika individu mempunyai regulasi emosi yang rendah maka akan menimbulkan dampak negatif dari kurang mampunya mengontrol dan memahami emosi yang dirasakan, sehingga menyebabkan kesulitan memodifikasi emosi dihadapan orang lain maupun dalam hal menyelesaikan masalah yang dihadapi (Robertson dkk., 2012:72).

Ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari yang dipenuhi dengan hal-hal yang mungkin dapat berujung pada tekanan dan permasalahan, akan berdampak pada perkembangan perilaku sosial remaja dan keberfungsian remaja di lingkungan keluarga dan masyarakat (M. P. Yusuf & Kristiana, 2017), oleh karena itu, regulasi emosi sangat diperlukan bagi remaja untuk menunjang kehidupan sosialnya.

Menurut Prayitno (2004), bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Untuk meningkatkan kemampuan siswa pada regulasi emosinya di sekolah, maka akan diberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling yaitu pemberian suatu layanan kepada siswa, dalam bentuk individu ataupun kelompok dengan tujuan menyelesaikan masalah dan dapat mengambil keputusan dengan mandiri (Lubis, Elita, & Afriyati, 2018). Karena layanan bimbingan dan konseling ada beberapa macam, maka peneliti hanya mengambil salah satu layanan yaitu layanan bimbingan kelompok. Layanan

bimbingan kelompok adalah pemberian layanan kepada anggota kelompok untuk memberikan sebuah informasi (Firdaus, Ismanto, & Widiharto, 2020). *Self compassion* masuk ke dalam bidang pribadi yang diharapkan peserta didik dapat memiliki *tone compassion*, untuk menumbuhkan *tone compassion* pada peserta didik diperlukan adanya peran practitioner bimbingan dan konseling, dimana bimbingan serta konseling menjadi bagian native di proses pendidikan (Caraka, P. B., & Nindiya, E. S. (2015). Selain itu, juga layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam hal mengembangkan hubungan sosial dan emosi. Karena dalam layanan bimbingan kelompok siswa dapat berinteraksi bersama teman sebaya yang mempunyai masalah yang sama dan dapat diatasi secara bersama-sama.

Tujuan utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah memberikan dukungan pada pencapaian kematangan kepribadian, keterampilan sosial, kemampuan akademik, dan bermuara pada terbentuknya kematangan karir existent yang diharapkan dapat bermanfaat di masa yang akan datang (Bhakti, C. P.2015;Rahman, F. A.2012). Kebutuhan peserta didik akan difasilitasi sebaik mungkin untuk mencapai tujuan layanan. Bimbingan kelompok dapat membantu peserta didik mengatasi masalah dengan memberikan lingkungan kelompok yang mendukung interaksi dan berbagi pengalaman. Melalui bimbingan kelompok, peserta didik dapat memperoleh pemahaman tentang regulasi emosi dan *self compassion*.

Fenomena kurangnya pengelolaan emosi juga terjadi di SMAN 9 Kota Tasikmalaya seperti siswa selalu melawan ketika di tegur oleh guru, melakukan pembullying terhadap temannya atau bahkan pembangkangan terhadap aturan sekolah. Banyak siswa mengucapkan kata-kata tidak pantas pada temannya sendiri, ataupun untuk menghina para guru saat emosi mereka sedang meluap-luap. Mereka tidak memikirkan akibat yang akan terjadi apabila mengeluarkan kata-kata yang tidak sepatasnya diucapkan.

Hal tersebut juga diperkuat dari hasil wawancara pada hari Senin tanggal 22 Mei 2023 di SMAN 9 Kota Tasikmalaya dengan ibu Dede Huzmayati, S.Pd. selaku guru bimbingan dan konseling di sekolah yang mengatakan bahwa

fenomena yang terjadi di SMAN 9 di antaranya adalah siswa belum bisa mengontrol emosinya, diantaranya masih terdapat siswa yang bolos ketika jam pelajaran berlangsung, tidak mau mendengarkan apa yang dikatakan oleh guru, tidak mau maju ketika dipanggil oleh guru dan menolak ketika mendapatkan hukuman akibat perilaku bullying yang dilakukan kepada temannya, selain itu siswa justru berani mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas terhadap guru yang menghukumnya akibat perasaan emosi yang tidak dapat dipendam karena ketidaksadaran dalam menerima konsekuensi perbuatan yang dilakukan.

Dari kasus di atas dapat dilihat bahwa siswa atau remaja tersebut belum mampu untuk meregulasi emosinya secara baik. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif, melawan saat ditegur dapat dikategorikan melakukan tindakan destruktif pada orang lain. Penelitian yang dilakukan Ubaidillah, (2014:54) menemukan emosi yang dialami remaja dapat mempengaruhi pengambilan keputusan pada remaja. Hasil tersebut juga selaras dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019:154), dikatakan bahwa tinggi rendahnya *self-compassion* berkaitan dengan tingkat regulasi emosi remaja.

Neff (2018:10-12) mengutarakan beberapa aspek dalam *self-compassion* yaitu; *self kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs over identification*. *Self kindness* atau kebaikan diri yang memiliki arti kemampuan individu dalam memahami dan memaknai kegagalan yang dialami, sedangkan *self-judgement* merupakan sikap yang menganggap diri sendiri rendah secara berlebihan terhadap aspek-aspek yang ada dalam diri maupun terhadap kegagalan yang dialami.

Remaja yang kurang memiliki *self-compassion* cenderung sulit menerima diri sendiri dan mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Hal ini karena mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dan menuntut standar yang tinggi pada diri mereka sendiri, sehingga sulit untuk merasa puas dengan diri mereka sendiri. Indikasi pernyataan tersebut selaras dengan penelitian dari Alizadeh (2018:97) yang mengatakan bahwa *self-*

compassion menjadikan individu memiliki ketahanan dan kesehatan psikologis yang lebih tinggi serta tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi peristiwa berat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut terkait dengan hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* sangat penting dilakukan guna memberikan gambaran dan tambahan pengetahuan baik itu bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental untuk membantu remaja dalam mengembangkan *self-compassion* yang sehat dan memberikan dukungan yang lebih baik dalam meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Sangat disayangkan apabila masih banyak siswa remaja yang lebih mengedepankan egonya dan kurang sadar akan pentingnya tolong menolong. Oleh sebab itu perilaku tersebut sangat diperlukan di lingkungan sekolah untuk mendukung kehidupan sosial. Adanya realitas yang telah dipaparkan sebelumnya menarik perhatian peneliti untuk melangsungkan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan *self-compassion* pada remaja, yang dibingkai dalam judul "**Hubungan Regulasi Emosi dan *Self Compassion* pada Remaja (Studi di SMA Negeri 9 Tasikmalaya)**".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan peneliti dapat diidentifikasi antara lain sebagai berikut:

1. Remaja khususnya siswa di SMAN 9 Tasikmalaya belum mampu meregulasi emosinya atau mengelola dengan baik, hal tersebut terlihat dari masih adanya siswa yang melawan ketika di tegur oleh guru, melakukan *pembullying* terhadap temannya atau bahkan pembangkangan terhadap aturan sekolah. Banyak siswa mengucapkan kata-kata tidak pantas pada temannya sendiri, ataupun untuk menghina para guru saat emosi mereka sedang meluap-luap.
2. Kurangnya pemahaman remaja dalam hal ini siswa SMAN 9 Tasikmalaya terkait dengan apa yang dimaksud dengan regulasi emosi dan juga *self-compassion*, juga hubungan keduanya yang mengakibatkan mereka tidak mampu untuk mengelola emosinya dengan baik.

3. Minimnya tindakan dari tenaga pendidik atau guru terkait dengan penerapan dan pemahaman hubungan regulasi emosi dan *self-compassion* pada remaja yang menyebabkan mereka masih memperlihatkan tindakan desktruktif akibat dari pengaruh emosi negatif dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi.
4. Belum adanya pemahaman hubungan antara regulasi emosi dengan *self-compassion* yang terlihat dari ketidakmampuan remaja dalam hal ini siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya yang menyebabkan remaja atau siswa tidak mampu untuk mengelola emosi negatifnya.
5. Belum adanya hubungan konkret atau tindak nyata dari hubungan regulasi emosi dengan *self-compassion* pada remaja yang ditunjukkan oleh siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikemukakan suatu rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum regulasi emosi pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 9 Tasikmalaya ?
2. Bagaimana gambaran umum *self-compassion* pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 9 Tasikmalaya ?
3. Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion* pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 9 Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Suatu penelitian pasti memiliki arah dan tujuan yang ditargetkan. Tanpa tujuan, maka penelitian yang dilakukan tidak memberikan manfaat dan penyelesaian dari penelitian yang dilakukan. Adapun tujuan utama penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran umum tentang regulasi emosi pada peserta didik.
2. Untuk mengetahui gambaran umum *self-compassion* pada peserta didik.

3. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion* pada peserta didik.

E. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian tidaklah berarti jika tidak memiliki manfaat yang dapat diperoleh, oleh karena itu penelitian dikatakan berharga apabila memiliki manfaat yang dapat diperoleh. Adapun manfaat penelitian ini secara terperinci adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, dan dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan khususnya pada bimbingan konseling.

- 1) Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang relevan
- 2) Menemukan pengetahuan/teori/model pembelajaran yang inovatif yang dapat mendukung peningkatan kualitas pembelajaran di masa yang akan datang.
- 3) Lebih meningkatkan kesadaran siswa dalam belajarnya dengan memperhatikan dukungan dirinya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK

- 1) Bagi guru bk, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru bk untuk mengatasi perilaku remaja atau siswa yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik;
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan tambahan informasi bagi guru bk dalam membantu siswanya mengelola emosi.

- b. Bagi Peneliti selanjutnya, dapat menambah pengetahuan, pemahaman, pengalaman, dan wawasan dalam meningkatkan kompetensi penulis, khususnya terkait hubungan regulasi emosi dan *self-compassion* pada remaja.