

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2016). Masa transisi ini berlangsung sejak usia 10-12 tahun hingga 18-21 tahun (Santrock, 2016). Pada masa ini terjadi perubahan perkembangan saraf secara signifikan bersamaan dengan perubahan endokrin yang mendasari perubahan fisik (Spear, 2013; Suvidha dkk., 2021). Menurut Suvidha dkk. (2021) hal ini juga menyebabkan remaja mengalami perubahan psikososial dan emosional yang disebabkan oleh peningkatan kemampuan kognitif dan intelektual. Bagi sebagian remaja, perubahan ini juga disertai dengan meningkatnya sifat memberontak, konflik dengan orangtua, dan ketidakstabilan emosi (Papalia dkk., 2009).

Ketidakstabilan emosi yang dialami oleh remaja ditunjukkan dengan emosi yang kurang bisa terkendali dan mudah meledak (Rizkyta & Fardana, 2017). Meskipun remaja memiliki kesadaran emosi yang lebih baik daripada anak-anak, secara umum fungsi kontrol yang dilakukan remaja pada emosinya sering dianggap tidak memadai (Larsen, 2012). Hal ini juga didukung oleh Riediger dan Klipker (2014) yang menjelaskan bahwa dibandingkan dengan fase perkembangan yang lain, remaja juga menunjukkan respons yang lebih reaktif secara emosional, lebih berfluktuasi dalam pengalaman emosional, hingga

mengalami peningkatan dalam afek negatif ketika dihadapkan pada situasi yang membangkitkan emosional.

Intensitas munculnya situasi yang membangkitkan emosi tersebut mengalami peningkatan ketika memasuki masa remaja (Gross, 2014). Hurlock (2015) mengatakan bahwa kondisi ini terjadi pada remaja disebabkan oleh keadaan sosial yang mengelilingi remaja, sehingga remaja dihadapkan pada kondisi baru yang secara sosial dapat membuat remaja menjadi tertekan. Selain itu, remaja juga harus mencapai dan memenuhi kebutuhan otonomi (kemandirian) sebagai salah satu tugas perkembangannya, dimana dalam proses pemenuhan otonomi tersebut remaja sering dihadapkan pada konflik dengan orangtua yang lebih sering dibandingkan dengan fase perkembangan sebelumnya (Putro, 2017; Suvidha, 2021). Untuk menghadapi seringnya kemunculan situasi emosional akibat beberapa hal diatas, remaja membutuhkan pengaturan emosi atau bisa disebut regulasi emosi (Young dkk., 2019).

Menurut Gross (2003), regulasi emosi mengacu pada strategi yang secara sadar maupun tidak sadar, digunakan individu untuk menambah, mengurangi, atau mempertahankan satu komponen emosi atau lebih. Sederhananya, regulasi emosi juga dapat dikatakan sebagai kemampuan dalam mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara untuk mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan disekitarnya (Thompson, 1994). Proses regulasi emosi tidak hanya melibatkan pengaturan mengenai pengurangan emosi negatif saja, tetapi juga mengenai mempertahankan dan mengatur emosi positif (Curtis, Zhou, & Tao, 2020). Individu yang memiliki regulasi emosi tinggi akan mampu melakukan

coping emosi dengan adaptif (Putri & Rahmasari, 2021). Namun, individu yang memiliki regulasi emosi rendah akan kesulitan dalam mengendalikan emosinya atau memodulasi emosi negatif dan positif (Robertson dkk., 2012; Putri & Rahmasari, 2021). Kesulitan individu dalam meregulasi emosinya disebut *emotion dysregulation*.

Emotion dysregulation atau kesulitan meregulasi emosi merupakan ketidakmampuan individu untuk melatih aspek dari proses modulasi regulasi emosi (Bunford dkk. 2018). Remaja yang mengalami kesulitan regulasi emosi menggunakan cara maladaptif dalam menanggapi emosi yang dirasakan (Gratz & Roemer, 2004). Kesulitan dalam mengendalikan perilaku ketika menghadapi situasi emosional, kurangnya penggunaan emosi sebagai informasi dan respon yang tidak dapat diterima juga termasuk kedalam kesulitan meregulasi emosi (Gratz & Roemer, 2004; Gratz & Tull, 2010).

Remaja yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi (*emotion dysregulation*) bukan berarti tidak memiliki regulasi emosi, namun meregulasi emosi dengan perilaku yang tidak sesuai, mengganggu tujuan dan membingungkan yang dilakukan remaja ketika mengalami emosi yang memuncak (Morelen, Shaffer & Suveg, 2016; Putri & Rahmasari, 2021). Remaja yang tidak meregulasi emosinya secara adaptif ditandai dengan kontrol diri yang juga rendah, tidak konstruktif, agresif, rentan terhadap penolakan sosial, dan berujung pada kecemasan serta problem emosi, seperti mudah tersinggung, bosan, menarik diri, dan penuh rasa bersalah (Tambunan & Ediati, 2016). Menurut Lee dkk. (2014), hal ini dapat membuat remaja mengalami peningkatan dalam prevalensi kesulitan

penyesuaian yang ditandai dengan disregulasi emosi itu sendiri, munculnya masalah internalisasi (misalnya depresi) dan masalah eksternalisasi (misalnya agresivitas). Lebih lanjut, Weiss dkk. (2015) (dalam Riediger & Bellingtier, 2020) menjelaskan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi secara adaptif menjadi kemungkinan penyebab perilaku beresiko, impulsif, yang dapat berujung pada perilaku menyimpang, kenakalan remaja, kecelakaan, dan kematian.

Di Indonesia terdapat banyak kasus remaja yang belum mampu menjalani regulasi emosi, baik dalam pengaturan emosi negatif maupun emosi positif. Salah satu kasus yang banyak terjadi di Indonesia adalah kasus tawuran antar sekelompok remaja. Dilansir dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia, tercatat bahwa hingga tahun 2018 terjadi peningkatan kasus tawuran remaja dan 202 anak diantaranya berurusan dengan hukum akibat tawuran (KPAI, 2018). Menurut Yuliati (2018), salah satu penyebab remaja terlibat tawuran disebabkan oleh remaja memiliki kesulitan dalam mengontrol emosinya sehingga belum mampu mengatur berbagai emosi yang muncul seperti rasa marah yang meledak maupun bentuk emosi lainnya. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian, diantaranya hasil penelitian oleh Faridh (2008) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi remaja yang rendah dengan kecenderungan kenakalan remaja.

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk terhindar dari kesulitan meregulasi emosi (*emotion dysregulation*). Ketika remaja mampu meregulasi emosi dengan baik, remaja dapat menghadapi konflik peran yang dialami selama masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Rahma & Wahyuningsih, 2019). Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang adaptif juga memiliki dampak

positif bagi diri remaja diantaranya membuat remaja mampu menciptakan sisi positif dari tekanan yang dihadapi dan menerima situasi tersebut dengan kontrol diri, sehingga remaja mampu menghadapi masalah tanpa terpengaruhi oleh emosi negatif dan mengarahkan perilakunya ke arah yang positif (Silaen & Dewi, 2015). Hal ini sangat penting ada dalam perkembangan remaja karena dapat menghindari remaja dari perilaku yang berdampak buruk.

Umumnya, individu yang sedang berkembang mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka selama masa remaja (Riediger & Bellingtier, 2020). Hal ini terlihat dari rata-rata remaja mengalami kenaikan dalam pemahaman mengenai situasi emosional, seperti menggunakan pemecahan masalah secara terencana dalam menganalisis atau mengubah situasi yang sulit menjadi situasi yang bisa dihadapi (Zimmer-Gembeck dkk., 2017; Riediger & Bellingtier, 2020). Meskipun begitu, pada kenyataannya sebagian remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang buruk (Silaen & Dewi, 2015).

Menurut Riediger dan Bellingtier (2020), buruknya kemampuan regulasi emosi sebagian remaja kemungkinan disebabkan oleh kapasitas regulasi emosi diredam untuk sementara. Hal ini disebabkan oleh peningkatan perubahan hormon sehingga menyebabkan remaja lebih responsif terhadap perubahan emosional (Somerville, Jones, & Casey, 2010). Namun ternyata, pengaruh hormonal terhadap meningkatnya emosi-emosi negatif pada remaja relatif kecil (Rahma & Wahyuningsih, 2019). Pengalaman lingkungan justru memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap kontrol emosi remaja (Santrock, 2007).

Salah satu lingkungan terdekat yang memberikan kontribusi lebih besar terhadap mampu atau tidaknya remaja meregulasi emosi adalah keluarga, khususnya orangtua. Menurut Choiriyah (2018), orangtua yang cenderung mengabaikan atau menghukum emosi negatif yang ditunjukkan oleh remaja dapat memicu kesulitan regulasi emosi (*emotion dysregulation*) pada remaja tersebut. Hal ini juga diperkuat oleh Gross, Richard, & John (2006) yang menyatakan bahwa regulasi emosi individu dapat dikatakan adaptif atau tidak dipengaruhi oleh pola asuh orangtua dalam mengembangkan perasaan dan pikiran mengenai emosi pada anaknya. Oleh karena itu, salah satu hal yang bisa diterapkan orangtua untuk meminimalisir hal tersebut adalah dengan bersikap *mindfulness* pada saat mengasuh.

Menurut Duncan dkk. (2009), konsep *mindfulness* dapat diterapkan kedalam praktek pengasuhan sehingga menjadi metode pengasuhan positif yang berorientasi pada anak dan hubungan. Hal ini dikarenakan penerapan *mindfulness* berarti memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan di saat ini dan tidak menghakimi, sehingga dapat memupuk kesadaran, kejelasan, dan penerimaan yang lebih besar pada realitas saat ini (Kabat-Zinn, 1995). Perhatian seperti ini dapat meningkatkan kesejahteraan karena munculnya persepsi bahwa apa yang terjadi saat ini akan berlalu dan digantikan oleh pengalaman baru disaat berikutnya (Duncan dkk. 2009). Pada pengasuhan, konsep *mindfulness* ini disebut dengan *mindful parenting*.

Mindful Parenting menurut Kabat-Zinn (1997) adalah kemampuan dalam memberikan perhatian pada anak dan pengasuhan dengan cara tertentu dan

berfokus pada situasi saat ini tanpa menghakimi. Orangtua yang menerapkan *mindful parenting* akan berusaha secara sadar memberikan perhatian, keterbukaan dan bijak pada saat bersama anak. Dengan begitu, orangtua dapat melihat diri sendiri serta anak lalu menerimanya dengan welas asih (Kabat-Zinn, 1997).

Menurut Duncan dkk. (2009), *mindful parenting* memiliki peran penting sebagai pola asuh yang adaptif, karena mempraktikkan konsistensi dalam kedisiplinan, komunikasi anak-orangtua yang lebih baik, kasih sayang yang positif dan praktik pengasuhan positif lainnya secara umum. Lebih lanjut Saraswati dkk. (2018) memaparkan bahwa dengan menerapkan *mindful parenting* saat berinteraksi dengan anak, dapat memfasilitasi keadaan internal dengan berhenti sesaat dan mengubah kesadaran untuk mengontrol diri dan menerapkan pengasuhan yang adaptif. Sehingga, orangtua yang *mindful* dalam pengasuhannya juga akan lebih menyadari perilaku dan emosi anak dan diri sendiri. Hal ini mampu membangun hubungan yang erat antara orangtua dan anak sehingga anak merasa aman untuk mengekspresikan emosinya (Duncan dkk. 2009).

Hubungan antara *mindful parenting* dan kesulitan regulasi emosi remaja dapat dijelaskan dengan tiga proses anak meregulasi emosinya selama masa pengasuhan (Moreira dkk., 2020). Proses pertama menurut Moreira dkk. (2020) terjadi ketika orangtua mengizinkan anaknya untuk mengekspresikan emosi dan membantu anak dalam memecahkan masalah. Hal ini membuat anak akan mampu mengatur emosinya. Sebaliknya, ketika orangtua bereaksi untuk meminimalkan emosi anaknya, akan meningkatkan potensi anak mengalami disregulasi emosi dan gejala internalisasi. Kedua, Moreira dkk. (2020) memaparkan bahwa anak

juga dapat mengamati respon emosi orangtua ketika menghadapi situasi yang membangkitkan emosi, lalu menirunya ketika dihadapkan pada situasi serupa. Ketiga, hubungan keterikatan antara orangtua dan anak juga turut mempengaruhi regulasi emosi remaja (Moreira dkk., 2020). Hal ini dikarenakan anak yang berada di hubungan keluarga yang positif akan merasa aman dan diterima serta dipahami, sehingga mampu untuk lebih mengekspresikan dan mengendalikan emosi mereka (Morris dkk., 2007). Sebaliknya hubungan keluarga yang tidak positif cenderung membuat anak tidak merasa diterima dan dipahami, sehingga tidak terbiasa hingga berujung kesulitan dalam mengekspresikan dan mengendalikan emosi mereka.

Hubungan antara *mindful parenting* dan kesulitan regulasi emosi remaja didukung oleh Choiriyah (2018) yang berpendapat bahwa *emotion dysregulation* pada remaja dipicu oleh orangtua yang tidak *mindful* dalam mengasuh sehingga cenderung mengabaikan dan menghukum emosi negatif remaja. Kemudian Wong dkk. (2019) juga mendukung bahwa *mindful parenting* memiliki peran dalam mendorong anak untuk mampu meregulasi emosi secara adaptif. Selain itu, terdapat penelitian terdahulu mengenai hubungan antara keduanya, yaitu penelitian oleh Zhang dkk. (2019) yang menemukan bahwa *mindful parenting* memiliki hubungan dengan regulasi emosi anak usia 3 hingga 7 tahun. Namun belum ada penelitian yang berfokus pada pengaruh *mindful parenting* terhadap kesulitan regulasi emosi khususnya pada remaja. Berdasarkan hal tersebut peneliti meneliti “Pengaruh *Mindful Parenting* terhadap Kesulitan Regulasi Emosi Remaja”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *mindful parenting* terhadap kesulitan regulasi emosi remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindful parenting* terhadap kesulitan regulasi emosi remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya terkait *mindful parenting* dan kesulitan regulasi emosi remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada masyarakat mengenai *mindful parenting* dan kesulitan regulasi emosi anak usia remaja.

