

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja (*adolesens*) adalah masa perkembangan individu yang dinamis dalam masa transisi atau peralihan yang berawal dari masa anak-anak menuju dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), dikatakan remaja apabila usianya antara 10–19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah individu yang tercatat belum pernah menikah dan memiliki usia 10-24 tahun. Monks et al., (2014) menyatakan bahwa didalam kelompok remaja dibagi menjadi tiga kategori, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja tengah 15-18 tahun dan diakhiri dengan masa remaja akhir dengan usia 18-21 tahun.

Seseorang yang sudah memasuki masa remaja akan mengalami beberapa perubahan. Perubahan yang terjadi pada remaja tersebut adalah perubahan sosial, fisiologis, dan psikis. Perubahan yang terjadi ini akan mempengaruhi proses menuju kedewasaan. Selain menjalani perubahan, seseorang yang sudah menjadi remaja akan terjadi beberapa permasalahan. Remaja mengalami pertentangan setiap harinya yang akan memicu terjadinya

emosi yang fatal apabila remaja tersebut tidak bisa mengatur emosinya (Batubara, 2016).

Masa remaja merupakan masa dimana yang emosinya sedang berada di puncak-puncaknya dimana masa tersebut adalah masa perkembangan emosi yang cukup tinggi. Perkembangan fisik khususnya organ seksual pada remaja dapat mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan baru yang dialami sebelumnya (Yusuf, 2011). Emosi adalah suatu keadaan yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya berasal dari perubahan perasaan seseorang. Saat emosi tersebut datang kepada seseorang maka perlunya mengelola emosi dengan baik sehingga dapat berdampak positif dalam melaksanakan tugas, peka terhadap kata hati sehingga dapat mencapai tujuannya (Manizar, 2017)

Menurut (Reivich dan Shatte (dalam (Syahadat, 2013) ada dua hal yang berkaitan dengan pengaturan emosi yaitu fokus dan ketenangan, seseorang yang bersedia melaksanakan kedua hal tersebut dapat memfokuskan pikiran yang mengganggu, membantu mengurangi emosi yang ada, dan mengurangi stres. Remaja diharapkan mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara sewajarnya atau tidak berlebihan. Saat mengalami perubahan yang dialami individu dapat mengatasi hal tersebut dengan cara beradaptasi dengan perubahan tersebut dengan mengelola emosi menggunakan regulasi emosi. Beradaptasi dengan perubahan yang dialami individu perlu secara fleksibel memilih solusi untuk menghadapi kesulitan yaitu dengan menggunakan regulasi emosi (Kobylińska & Kusev, 2019)

Proses pengendalian emosi disebut proses regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan sekumpulan proses emosi yang dapat diatur secara otomatis atau dikontrol, Sadar atau tidak sadar, dapat berpengaruh pada satu atau lebih proses yang menimbulkan emosi. Regulasi emosi merupakan pembentukan emosi seseorang, bagaimana seseorang mengekspresikan rasa kesal yang dimiliki, dan pengalaman. Maka, regulasi emosi bertautan dengan bagaimana cara kita mengatur emosi itu sendiri, bukan bagaimana cara emosi tersebut yang mengatur suatu hal lain (Gross, 2014).

Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi dapat mengendalikan situasi dari tekanan yang dimilikinya. Sehingga, individu dapat menyesuaikan ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Karena individu tersebut menghargai dan menerima kemampuannya (Silaen & Dewi, 2015). Menurut (Desi & Tri, 2021) mengatakan emosi dapat berpengaruh ke perilaku seseorang. Ketika remaja mengalami emosi negatif maka ia tidak dapat berpikir secara jernih dan dapat melakukan hal diluar batas.

Menurut Frydenberg (dalam (Brown, 2011), ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan terganggu pada hubungan sosial dan keberfungsian di dalam keluarga dan masyarakat. Namun, ketika individu respon emosi yang muncul adalah negatif dan berusaha menghindari maka dapat mempengaruhi emosi Seseorang yang menyadari bahwa adanya emosi

negatif muncul di dalam dirinya berusaha menghindari yang memperburuk emosinya (Dwityaputri & Sakti, 2015)

Penelitian yang dilakukan (Purna, 2020) tentang gambaran regulasi emosi guru di kota Padang menunjukkan bahwa regulasi emosi guru tergolong tinggi pada guru perempuan dan laki-laki yang berusia lebih dari 30 tahun dengan masa kerja lebih dari 10 tahun.

Menurut (Hikmah Diajeng E.F. et al., 2021) pada penelitiannya tentang Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying Di SMK Multimedia Tumpang yang dilakukan dengan 35 responden, bahwa sebagian besar remaja mengalami regulasi emosi rendah sejumlah 23 (65,7%) responden, 7 responden (20%) mengalami regulasi sedang, sedangkan responden yang mengalami regulasi emosi tinggi sejumlah 5 (14,3%) responden. Data ini menunjukkan hasil remaja SMK Multimedia Tumpang mengalami regulasi emosi rendah. Hal ini disebabkan karena usia, jenis kelamin, pengalaman *bullying*, jenis *bullying*, pengalaman trauma dan kesulitan mengontrol emosi saat pubertas. Regulasi emosi rendah pada remaja SMK disebabkan karena pengalaman *bullying* sebelumnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Islam Sudirman Ambarawa bulan November 2021 dengan 10 responden siswa menggunakan kuesioner *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) didapatkan hasil bahwa 3 siswa memiliki regulasi emosi yang baik yaitu dapat mengetahui perasaan yang dialaminya, namun 7 orang memiliki regulasi emosi yang buruk dan mengatakan bahwa beberapa dari mereka mengalami

kesulitan dalam mengontrol perilakunya sehingga terkadang mengalami kesulitan dalam pekerjaannya dan mengalami emosi yang sangat luar biasa.

Salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi (Goleman dalam (Silaen & Dewi, 2015)). Regulasi emosi adalah usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya. Orang dengan kemampuan regulasi emosi yang kuat memiliki harga diri yang tinggi (Farkhaeni, 2011). Orang dengan regulasi emosi yang kuat melakukan hal-hal positif dalam hidupnya. Jadi, ketika hal buruk terjadi, individu tidak menyalahkan diri sendiri bertentangan dengan keinginannya. Karena penghargaan dan penerimaan pribadi kemampuannya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasih & Pratisti, 2021) kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga, remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya.

Sehubungan dengan hal tersebut, kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat remaja mampu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Hal tersebut membuatnya

terhindar dari perilaku buruk yang dilakukan oleh teman sebayanya atau perilaku buruk yang ada dilingkungannya (Silaen & Dewi, 2015).

Penelitian yang dilakukan (Syahadat, 2013) juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif.

Regulasi emosi meliputi kemampuan untuk berusaha menerima emosi, mengontrol perilaku impulsif, dan menggunakan strategi regulasi emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi (Gratz dan Roemer dalam (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019)). Regulasi emosi adaptif melibatkan pengaturan pengalaman emosional daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi, sehingga memungkinkan individu untuk mengontrol perilaku mereka.

Secara fisiologis dan psikologis terdapat perbedaan dalam pengelolaan emosi anak laki-laki dan perempuan. Dengan perbedaan ini muncul cara berpikir, perasaan, dan perilaku yang berbeda. (Romer et al., 2011) menemukan perbedaan dalam fungsi sosio-emosional remaja laki-laki dan perempuan. Remaja putri memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki, terutama dalam hal pengaturan diri dan keterampilan sosial. Hal ini tidak terlepas dari peran pola asuh yang cenderung memperlakukan anak laki-laki dan perempuan secara berbeda. Sebagaimana

dicatat dalam (Ratnasari & Suleeman, 2017), terdapat indikasi bahwa emosi dan regulasi emosi merupakan tren yang dibentuk oleh pola asuh, sosialisasi, dan pendidikan. Perbedaan dalam regulasi emosi secara umum antara perempuan dan laki-laki merupakan konsekuensi dari perbedaan dalam *expressive suppression*. Perempuan lebih diberi keleluasaan dalam mengungkapkan emosinya. Sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih memendam emosinya. Secara umum di Indonesia, perempuan yang larut dalam pengalaman emosi dan cenderung mengekspresikan emosinya lebih diterima dibandingkan dengan laki-laki.

Oleh karena itu saya menjadi tertarik mengambil penelitian dengan Gambaran Regulasi Emosi Remaja Putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran regulasi emosi pada remaja putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus.

### **1. Tujuan umum**

Untuk menganalisa gambaran regulasi emosi pada remaja putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa

## 2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat bagi Peneliti**

Meningkatkan wawasan peneliti mengenai tentang regulasi emosi dan di harapkan bisa menjadi informasi di dunia keperawatan mengenai pentingnya regulasi emosi pada remaja putri.

#### **2. Manfaat bagi responden**

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi remaja sehingga meningkatkan kesadaran pentingnya memahami regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

#### **3. Manfaat bagi ilmu keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan di bidang keperawatan dan juga dapat menjadi referensi, bahan, dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya tentang dismenore primer.

#### **4. Manfaat bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya dan menambah pengetahuan serta dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya.