

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Era globalisasi menuntun beberapa negara menggunakan *well being* sebagai tolok ukur kemajuan sebuah negara. Masyarakat yang memiliki *well being* yang tinggi dianggap lebih memiliki makna dalam menjalani kehidupannya. Selain itu, masyarakat dengan tingkat *well being* yang tinggi memiliki motivasi yang tinggi serta memiliki keinginan yang kuat untuk maju dan berkembang. UNESCO, UNHDR, WHO, dan CIA berpendapat bahwa orang yang optimis mampu menentukan tujuan hidup, mampu menilai capaiannya secara lebih positif, dan merasakan sejahtera, sedangkan orang yang pesimis cenderung lebih banyak menunjukkan gejala depresi (Bailey, Eng, Frisch & Snyder, 2007). *Well being* sendiri memiliki arti hasil penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif (kepuasan hidup) serta penilaian afektif (munculnya emosi positif dan sedikit emosi negatif yang dirasakan).

Penelitian yang dilakukan Eryilmaz menyebutkan bahwa *well being* dapat dicapai setiap remaja dengan melewati setiap tahap perkembangan dengan positif (Huebner, 2004; Eryilmaz, 2011). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa, usia menjadi prediktor dalam perubahan *well being*. Anak-anak di sekolah dasar memiliki afek positif yang tinggi serta kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan individu di sekolah menengah pertama. Pada usia anak-anak belum banyak yang memahami konsep emosi yang terjadi dalam diri mereka,

sedangkan pada usia remaja awal sudah mulai mengalami perubahan emosi (Greene, 1990; Chang, McBride-Chang, Stewart, & Au, 2003).

Data hasil angket pra penelitian yang diberikan kepada 150 siswa di kelas VII, VIII, dan IX SMP Muhammadiyah 7 Surakarta dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan apa yang sering dialami oleh siswa menunjukkan bahwa 57,4 % mengalami afek negatif; 25,3 % menunjukkan ketidakpuasan hidup; dan 17,3% menunjukkan afek positif. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa remaja awal yang tengah duduk di bangku sekolah menengah pertama lebih didominasi oleh afek negatif serta ketidakpuasan hidup. Selain itu, dari hasil angket tersebut juga mengungkapkan bahwa 81,3 % atau 122 siswa merasa dirinya tidak sejahtera. Remaja tersebut mengungkapkan beberapa hal yang membuat tidak puas, diantaranya tidak nyaman di sekolah karena banyak teman yang nakal; tidak bisa bermain karena pulang sekolah sudah sore; sering dimarahi orang tua karena pulang sekolah telat; sering dimarahi guru karena tidak bisa mengerjakan soal. Sedangkan afek negatif ditunjukkan dengan beberapa sikap misalnya merasa sedih ketika dimarahi orang tua, merasa sedih saat bertengkar dengan teman, marah ketika dipalak oleh teman sekelas, merasa terbebani dengan pelajaran yang sulit, sedih saat putus dengan pacar, dsb. Afek negatif serta ketidakpuasan tersebut merupakan indikator yang menunjukkan tingkat *well being* yang rendah pada remaja awal (Mothamaha, dalam Darmayanti 2012). Afek negatif yang muncul didominasi oleh perasaan sedih, dimana perasaan sedih merupakan emosi yang cukup menonjol yang sering dialami oleh remaja. Selain dengan angket, sebelumnya Peneliti telah melakukan wawancara dengan guru BK

kelas VII, VIII, IX yang mengemukakan bahwa beberapa masalah yang sering dialami oleh siswa adalah emosi yang sulit dikendalikan serta banyaknya bentuk pelanggaran-pelanggaran di sekolah akibat siswa merasa tidak nyaman dengan situasi dan peraturan yang ada di sekolah. Sejauh ini, pihak sekolah sudah melakukan beberapa upaya penanganan, diantaranya dengan sistem poin maupun konseling secara individu, namun pihak sekolah merasa bahwa penanganan tersebut belum mendapatkan hasil maksimal.

Remaja sendiri sangat peka terhadap hal-hal yang dilontarkan kepada mereka khususnya yang berasal dari lingkungan atau teman sebayanya. Sebaliknya, perasaan senang akan nampak apabila remaja tersebut mendapatkan pujian terhadap dirinya maupun terhadap hasil usaha yang telah mereka peroleh (Mappiere, 2003). Masa remaja awal merupakan periode transisi dari sekolah dasar menuju ke sekolah menengah pertama (Schunk dan Meece, 2005; Hurlock, 2004). Remaja awal dihadapkan dengan banyak perubahan dan tuntutan baru sehingga harus mampu menyesuaikan diri dengan baik (Amstrong, 2011; Jacobson dan Brudsal, 2012; Chong, Huan, Lay, dan Rebecca, 2006). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan yang nampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh sudah berkembang seperti bentuk fisik orang dewasa. Selain itu, remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Oleh karena itu, Hall (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa masa remaja sering dikenal dengan periode "*Storm and Stress*" (badai dan tekanan). Periode badai dan tekanan yang dialami remaja dalam masa perkembangannya, mempengaruhi

perkembangan emosional remaja. Emosi remaja menjadi seringkali meninggi apabila dihadapkan dengan tekanan sosial yang berat. Terkadang tidak ada persiapan untuk menghadapi situasi tersebut pada masa kanak-kanak sehingga pada saat memasuki masa remaja yang penuh dengan tekanan membuat emosi remaja menjadi sangat labil, tidak terkendali, dan tampak *irrational*.

Campos dan Saarnikk (dalam Santrock, 2007) berpendapat bahwa emosi adalah sebagai perasaan atau afeksi yang timbul karena seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama tingkatan *well-being* pada dirinya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami emosi. Emosi juga bisa berbentuk yang spesifik seperti rasa senang, takut, marah, dan seterusnya, tergantung dari interaksi yang dialami. Emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia serta dalam pengembangan kepribadian. Seseorang dengan kemampuan pengendalian emosi akan berdampak dalam meningkatkan kreativitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan (Bonanno & Mayne, 2001).

Penelitian mengenai *well being* dan regulasi emosi yang dilakukan oleh Pratisti (2016) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan *well being*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebagai variabel mediator dimana variabel optimisme, pertemanan, dan dukungan sosial memiliki peran yang signifikan terhadap *well being* apabila melalui regulasi emosi. Apabila remaja itu optimis, memiliki pertemanan yang bagus, serta mendapatkan dukungan sosial dari

lingkungannya maka remaja tersebut semakin positif didalam mengelola emosinya, sehingga remaja tersebut dapat merasa dirinya sejahtera. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan dalam pemrosesan *well being* remaja.

Regulasi emosi juga dapat dihubungkan dengan konsep *needing*, *wanting*, dan *liking* di dalam pencapaian kesejahteraan remaja. Remaja akan merasa sejahtera apabila melalui ketiga tahapan tersebut. Tahapan pertama yaitu *needing* yang merupakan kebutuhan dasar yang harus terpenuhi, misalkan sebagai seorang remaja yang duduk di bangku SMP yang dibutuhkan adalah memiliki banyak teman di sekolah. Kemudian berlanjut ke tahapan berikutnya yaitu *wanting*. Di dalam tahapan tersebut remaja mulai naik ke tahapan dimana mulai memilih teman seperti apa yang diinginkan. Di tahapan ini proses regulasi emosi berperan. Ketika keinginan tersebut tidak terpenuhi maka akan timbul perasaan tidak senang dan ketidakpuasan sehingga perlu adanya kemampuan meregulasi emosi pada diri remaja untuk menekan perasaan-perasaan negatif serta ketidakpuasan yang muncul akibat tidak terpenuhinya tahapan *wanting*. Pada tahapan ini dipakai regulasi emosi dengan strategi regulasi emosi positif. Tahapan terakhir yaitu, *liking* yang merupakan implementasi dari perasaan menyenangkan yang diperoleh akibat terpenuhinya tahapan pertama dan kedua (Dolan & White, 2007).

Strategi regulasi emosi sendiri adalah cara individu mengelola emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk

bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang terjadi (Thompson dalam Garnefski, 2001). Strategi regulasi emosi positif mampu meningkatkan *well being* dan menurunkan emosi negatif (Ablner, 2010). Penelitian Diener, Lucas, dan Scolon (2006) menunjukkan bahwa kepuasan hidup berkorelasi tinggi dengan strategi emosi positif yang artinya kemampuan strategi regulasi emosi positif dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang, sebaliknya seseorang yang sering menggunakan strategi regulasi emosi negatif cenderung memiliki *well being* yang rendah (Nevin, 2005).

*Well being* yang rendah dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, misalnya dengan pelatihan. Beberapa penelitian mengenai peningkatan *well being*, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardhani (2012) mengenai *acceptance commitment therapy* dianggap efektif dalam meningkatkan kebahagiaan pada dewasa muda pasca putusnya pacaran. Aesijah (2014) melakukan penelitian tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu, sedangkan *subjective well being* pada buruh pabrik juga efektif ditingkatkan dengan *gratitude training* (Kusumah, 2015). Penelitian Nugraheni (2011) yang memiliki hasil dimana pengendalian emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan agresi pada tunalaras. Syahadat (2013) menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek. Penelitian lain yang dianggap relevan dengan regulasi emosi adalah pelatihan ketrampilan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan di dalam meningkatkan sikap anti *bullying* pada siswa SMP (Sa'adah, 2016).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh para ahli serta dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh para remaja awal ialah dengan berupaya mengendalikan atau meregulasi emosi-emosi negatif yang cukup mendominasi mereka. Harapan yang akan dicapai ialah agar mereka mampu mengelola emosinya dari yang negatif menjadi positif sehingga meskipun mereka harus dihadapkan dengan tuntutan internal untuk menyesuaikan diri di masa transisinya serta tuntutan eksternal dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan beban di sekolah serta lingkungan sosialnya. Harapannya adalah dengan mengubah emosi negatif menjadi positif maka remaja awal yang notabene masih dalam tahap awal transisi dari anak menuju remaja awal dapat merasa sejahtera meskipun banyak tuntutan yang harus mereka hadapi. Dari fenomena tersebut rumusan masalah yang diajukan adalah “Adakah pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan *well being* remaja awal?”, sedangkan judul penelitiannya adalah “Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *well being* remaja awal”?

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi pada *well being* remaja awal

### **C. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dan penelitian ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan terutama dalam menjelaskan pengaruh regulasi emosi terhadap *well being* pada remaja awal.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pihak sekolah dengan memberikan bukti empiris bagaimana pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *well being* remaja awal yang duduk di bangku sekolah menengah pertama.

##### b. Bagi subjek penelitian

Pelatihan regulasi emosi yang diberikan kepada subjek diharapkan dapat membantu subjek mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga dapat mencapai tingkatan *well being* yang baik.

##### c. Bagi psikolog sekolah

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam memberikan pelatihan pada siswa untuk meningkatkan *well being*.

### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian dengan tema *well being* dan pelatihan regulasi emosi telah banyak dilakukan sebelumnya. Berikut ini beberapa penelitian yang ada hubungannya dengan pelatihan regulasi emosi. Nugraheni, (2011) telah



melakukan sebuah penelitian tentang pengaruh pelatihan pengendalian emosi terhadap kecenderungan agresi pada tunalaras yang hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan pengendalian emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan pada agresi pada tunalaras. Penelitian lain yang berkaitan dengan regulasi emosi adalah *tesis* yang disusun oleh Musslifah (2013) mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kuantitatif eksperimen. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *karem* memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsi. Pada tahun 2013, Syahadat melakukan sebuah penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan perilaku agresif pada anak dan hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah.

Aesijah (2014) mengambil pelatihan regulasi emosi sebagai variabel bebas dan kebahagiaan sebagai variabel tergantung dengan subjek remaja panti asuhan. Penelitian *tesis* ini menggunakan metode *quasi* eksperimen. Adapun hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. Penelitian *tesis* yang dilakukan Sa'adah (2016) dengan pelatihan regulasi emosi sebagai variabel bebas dan sikap anti *bullying* sebagai variabel tergantung. Penelitian dengan model eksperimental ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan sikap anti *bullying* pada siswa SMP dan hasilnya

menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan sikap anti *bullying* pada siswa SMP.

Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan dengan tema regulasi emosi lebih banyak digunakan untuk mengintervensi perilaku agresi, prokrastinasi akademik, perilaku *bullying* pada siswa SMP, dan untuk meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan, sedangkan *well being* remaja awal yang rendah belum pernah diteliti dengan memberikan intervensi pelatihan regulasi emosi. Selain itu, pelatihan regulasi emosi yang akan digunakan untuk intervensi dalam penelitian ini lebih menekankan pada kemampuan strategi regulasi emosi positif pada remaja untuk meningkatkan *well being*-nya.