

BAB I

PENDAHULUAN

Fase perkembangan pada masa remaja adalah hal yang menarik untuk dibahas. Pada masa ini banyak perubahan pada individu, diantaranya mental ataupun fisik (Berk, 2012). Perubahan sosio-emosional, di mana remaja mengalami tingkat stres emosional tinggi, merupakan salah satu perubahan psikologis yang terjadi selama masa remaja. Dijelaskan Hall (dalam Berk, 2012) bahwa masa pada remaja dikenal umum dengan era “*storm and stress*” karena pada umumnya remaja mengalami konflik yang kompleks. Menurut Mansur (2009), remaja awal dengan rentang usia 11-13 tahun, remaja pertengahan di rentang usia 14-16 tahun dan remaja akhir pada rentang usia 17-20 tahun, 3 fase tersebut adalah tahap masa remaja.

Fase perkembangan memiliki ciri khas yang membedakannya termasuk perkembangan pada usia remaja. Pertumbuhan biasanya terjadi berdampingan dengan perkembangan kognitif, bahasa, sosial, fisik, dan inovatif. Dengan demikian, respon dari setiap tingkatan juga akan berubah seiring dengan bertambahnya usia, lingkungan, perilaku orang lain, atau arahan orang tua (Beaty, dalam Diananda, 2018). Perkembangan emosi remaja ditandai dengan energi besar kemudian emosi yang meningkat, serta pengendalian diri yang belum sempurna. Perasaan tidak nyaman semacam tidak tenteram dan terkucilkan sangat umum terjadi pada remaja (Ali & Ansori, dalam Maryati, 2023). Ketika remaja mampu mengendalikan emosi dengan baik, maka remaja tersebut dapat dikatakan mencapai kematangan emosi.

Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, jumlah kasus criminal akan terus meningkat setiap tahunnya. Anak dilaporkan sebagai pelaku kekerasan, meningkat sekitar 26% pada tahun 2014 dan naik 18% pada tahun 2015. Sepanjang tahun 2014, menurut Pusat Data Anak Berhadapan dengan Hukum (ABDH), tindak kekerasan mulai rentang usia 6–14 tahun) yang dilakukan oleh anak sekitar 2.879, yang didalamnya terdapat pencurian, narkoba, tawuran, pembunuhan, penyerangan seksualitas, dan kesewenangan pada anak dibawah umur lainnya (Liputan6.com, 2015). Selaku psikolog klinis dari RSUD Siti Fatimah Palembang, Syarkoni, M. Psi., memberikan tanggapan terkait Maraknya Kasus Kekerasan Remaja di Jalanan. Masa remaja, sering memperlihatkan emosi dalam rangka mencari jati diri. Remaja menunjukkan reaksi emosi, kreatifitas dan energi yang menyala, emosi yang labil sehingga mudah terpancing ketika eksistensi kelompoknya terancam (regional.kompas.com, 2022).

Permasalahan ini muncul akibat gejala emosi yang mereka rasakan, beberapa remaja di SMK NEGERI 6 Medan juga mengalami permasalahan emosional. Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan, beberapa siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi. Mereka mudah marah jika keinginannya tidak terpenuhi serta sulit dibujuk. Mereka kesulitan

beradaptasi dengan lingkungan baru, dan selalu membutuhkan orang untuk melakukan sesuatu. Mereka sering dimarahi oleh ayah dan ibunya di rumah, bahkan menjadi imbas dari emosi kedua orangtuanya. Di lingkungan sekolah mereka seringkali dijauhi oleh temannya karena suka marah tanpa sebab, suasana hati yang berubah-ubah, mudah menangis karena hal sepele dan sering melakukan *silent treatment* dengan temannya. Mereka juga mengatakan bahwa kesulitan mereka dalam mengontrol emosi ini juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga karena meniru dengan sikap ayahnya.

Masalah emosi yang dirasakan individu, dapat menyebabkan stress hingga menyulitkan dalam mengontrol dan mengelola emosi (Mirza, dkk., 2021). Kemampuan mengelola emosi mengacu pada pembentukan emosi dan pengalaman yang dimiliki seseorang, serta bagaimana mengekspresikan emosi yang dirasakan (Gross, 2014). Menurut Gross & Thompson, (dalam Rahmadina, dkk., 2018), regulasi emosi adalah rangkaian strategi, yang digunakan untuk mengendalikan perasaan untuk mempengaruhi, memperkuat, atau mempertahankannya sesuai dengan tujuan pribadi.

Regulasi emosi dapat tingkatan melalui beberapa cara, diantaranya (1) *Me time*. Menurut Krisnayana (2019), *Me time* diartikan bahwa seseorang membutuhkan waktu menyendiri tanpa gangguan orang lain untuk merehatkan diri sejenak dari segala kesibukan, sehingga dapat berpikir lebih banyak hal dan memiliki kesempatan untuk merenung, meresapi perasaan, dan mengelola stress. Hal ini membuat seseorang dapat mengintrospeksi diri, memberikan ruang untuk beristirahat, memperbaiki suasana hati, berdamai dengan diri sendiri, melepas stres, dan mengatur ulang pikiran untuk diperbarui. Kumala & Darmawanti (2022), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa cara meregulasi emosi negatif dapat dilakukan dengan cara berolahraga, *me time*, melepaskan emosi yang terpendam seperti kemarahan dan air mata, menjelajahi kota, dan terlibat dalam kegiatan keagamaan. (2) *Butterfly hug*. Menurut (Hartini, dkk, 2024), *butterfly Hug* dapat diterapkan sehari sekali dengan menyelipkan berbagai kalimat positif pada diri sendiri, sehingga dapat menurunkan tekanan batin dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi suatu permasalahan. *Butterfly hug* adalah satu diantara cara efektif yang dibuat untuk meminimalkan stres dan emosi negatif yang sedang dirasakan bila dilakukan dengan khuyuk dan konsentrasi yang baik. Mirza, dkk (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa melakukan relaksasi dapat memberikan ketenangan pada diri sehingga meringankan kecemasan, dan meredakan emosi yang dirasakan. Para peserta merasa senang dan tersenyum di akhir sesi relaksasi, sambil menggoyangkan tangannya dalam isyarat tepuk tangan, beberapa bahkan terlihat sambil mengelus dada sambil tersenyum.

Serangkaian strategi oleh Gross (dalam Radde, dkk., 2021; Hasanah & Widuri, 2014)

dibagi menjadi dua hal yang dapat digunakan dalam mengelola emosi, diantaranya (1) strategi *cognitive reappraisal* adalah proses kognitif di mana individu mengendalikan emosi mereka dengan merefleksikan situasi sebelum memberikan respon secara emosional. Sebelum mengekspresikan emosi yang dirasakan, individu tersebut memiliki kemungkinan untuk mengubah cara berpikirnya. Strategi ini hadir guna memperbaiki cara berpikir individu kearah yang lebih positif dalam memaknai situasi yang akan memicu emosi tertentu. Strategi ini memiliki potensi untuk mengurangi kekuatan pengaruh emosi, sehingga reaksi yang dihasilkan tidak berlebihan. (2) strategi *expressive suppression*, yang berfokus pada bagaimana individu mengekspresikan diri mereka dalam mengendalikan emosi. Dalam situasi emosional, individu mengendalikan emosi mereka dengan menahan ekspresi sehingga menghambat munculnya gaya emosi yang berlebihan seperti, nada suara, sikap dan perilaku, serta ekspresi wajah, yang merupakan pengaturan respon. Strategi ini tidak akan mengurangi emosi yang timbul, tetapi berguna untuk mengontrol emosi berlebih yang muncul.

Dalam penelitiannya, Putri, dkk., (2017) menyebutkan bahwa pengendalian emosi yang baik mampu berkontribusi pada kesejahteraan psikologis tetapi tidak mungkin untuk menghindari stres, depresi, dan emosi negatif. Remaja harus mampu mengendalikan emosinya untuk mengatasi situasi menekan dan mengurangi dampak psikologis negatifnya. Dalam kata lain, remaja tidak dilarang mengalami emosi mereka, namun intensitas ekspresi emosi tersebut diatur agar diri sendiri juga orang lain tidak tercelakai.

Kemampuan remaja dalam mengelola emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya keluarga. Keluarga kecil di masyarakat terdiri dari ayah, ibu, dan anak (Salsabila, 2020). Ayah dan ibu adalah orang pertama yang dikenali anak, sehingga mereka bertanggung jawab terhadap pengasuhan anaknya, (Astuti & Puspitarani, 2013). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa sebagian orangtua merasa bahwa anak-anak mereka tidak memerlukan pengawasan atau perawatan saat mereka beranjak dewasa (Rahayu & Amanah, 2016), keyakinan ini mengarah pada pengabaian, yang sering kali menjadi dampak dari padatnya kegiatan di luar rumah untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari (Novitasari, 2013).

Hasil penelitian Septiani & Nasution (2017) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan perkembangan regulasi emosi anak dengan hasil perhitungan $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Perkembangan regulasi emosi anak dipengaruhi terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan sebesar 56 %. Dari hasil ini diharapkan figur ayah dapat berperan langsung dalam pengasuhan anak.

Budaya pengasuhan anak di Indonesia, Singapura, Taiwan, dan India lebih ditekankan pada ibu, Sedangkan ayah lebih difokuskan untuk memenuhi kebutuhan keluarga (Adani,

2018), pemimpin, pelindung serta pencari nafkah dan peran ini seiring dengan perubahan zaman (Partasari, dkk., 2017). Terkait sikap ayah pada anak, Muna & Sakdiyah (2015) menemukan cara ayah serupa dalam memperlakukan anak laki-laki dan perempuan. Rata-rata peran ayah kian tinggi pada anak perempuan, dimana ayah sebagai pemberi perhatian dan cinta kasih (*caregiver*), perlindungan (*protector*), serta pengamat dan tiang disiplin (*monitor and disciplinarian*), sedangkan model ayah selaku penasihat (*advocate*) bagi laki-laki lebih tinggi.

Terkait peran ayah dalam keluarga, Berns (dalam Mirza, dkk., 2022) menekankan pentingnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dalam proses interaksi fisik, afektif, dan kognitif yang menjadi keterlibatan aktif pada ayah anak. Ayah juga pemilik peran *endowment* (anak diakui sebagai individu), *protection* (anak dilindungi dari potensial bahaya dan membantu dalam menetapkan keputusan), *provision* (memastikan kebutuhan materi), *formation* (bersosialisasi), sebab ini menunjukkan peran ayah untuk mengelola pembentukan perkembangan anak. Menurut Lamb (2010), ada beberapa dimensi keterlibatan ayah, (1) *Paternal Engagement/ interaction*, mengedukasi langsung, interaksi berdua, memiliki waktu luang atau bermain, seperti menyuguhkan makan, mengenakan pakaian, berbincang, bermain, mengerjakan pekerjaan rumah. (2) *Paternal Accessibility*, adalah keterlibatan dengan gambaran lebih rendah. Ayah akrab dengan anak tetapi tidak berinteraksi secara langsung. (3) *Paternal Responsibility*, yang mencakup dalam peranan yaitu kewajiban dalam peranan, dan mempertimbangkan keputusan.

Kenyataannya, kewajiban lebih besar dalam mendidik dan membesarkan anak ada pada ibu, sementara ayah hanya bertanggung jawab untuk memenuhi tuntutan keuangan keluarga dan tidak acuh dalam mengasuh, mengajar dan memberi kasih sayang. Padahal derajat pengasuhan ayah dan ibu haruslah sama, karena pengalaman yang dialami anak dengan ayah akan berdampak hingga dewasa (Setyawati & Rahardjo, dalam Hakim, dkk., 2023). Mengabaikan peran ayah sama saja dengan membiarkan praduga negatif dalam perkembangan anak (Lamb & Lewis, dalam Arifin, 2019), dengan ayah terlibat dalam membesarkan anak, ayah dapat mengembangkan kemampuan untuk berempati, menjalin interaksi bermasyarakat, perhatian, dan cinta kasih (Nurhayani, 2019). Ayah yang tidak bertugas dalam mengasuh anak, sang anak merasa harga diri rendah, sulit menyesuaikan, memiliki emosi yang lambat maju, sukar dalam menghadapi perkara, emosional berlebih, dan kurang mampu memutuskan masalah (Munjiat, 2017). Remaja dengan secara emosional belum matang lebih besar kemungkinannya untuk melakukan perilaku berisiko (Ragita & Fardana, 2021). Dari sudut pandang anak, Palkovitz, dalam (Mirza, dkk, 2024), menyebutkan bahwa keterlibatan ayah memberikan kesempatan bagi anak untuk aktif beraktivitas, mengasuh, mendukung, dan

merasa aman. Ketika ayah berpartisipasi dalam pengasuhan, anak menjadi lebih bersosialisasi dan mengembangkan keterampilan kognitif dan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya, adalah *self-compassion* atau mencintai diri sendiri. Saat individu mencintai diri dengan baik maka akan membantunya meregulasi emosi ketika berinteraksi dengan orang lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Faktor lainnya adalah kepribadian *hardiness* atau kemampuan individu mengatasi stress. Individu yang memiliki *hardiness* kuat mampu mengelola emosinya dengan lebih baik, memungkinkan mereka mengatasi stres dan menerima peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (Kristiyanti & Rusmawati, 2019). Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh berfungsian keluarga, yang mengacu pada kemampuan keluarga dalam menjalankan tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari. Keberfungsian keluarga juga dapat mencapai tujuan mereka serta dapat memberikan kesejahteraan sosioemosional untuk keluarga lainnya. Oleh karena itu, keberfungsian keluarga sangat penting untuk meningkatkan regulasi emosi (Farih & Wulandari, 2022).

Berbagai fenomena dan uraian diatas, membuat peneliti sangat tertarik untuk meneliti yang berhubungan dengan Regulasi Emosi dan Keterlibatan Ayah. Demikian peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul “Perkembangan Regulasi Emosi Remaja Perempuan Ditinjau dari Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan”. Adapun hipotesa dari penelitian ini adalah “terdapat hubungan positif antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan terhadap perkembangan regulasi emosi pada remaja perempuan”. Perkembangan regulasi emosi remaja perempuan meningkat seiring dengan tingkat keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dan sebaliknya.

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana perkembangan regulasi emosi remaja perempuan ditinjau dari keterlibatan ayah dalam mengasuh?”. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana hubungan dari Regulasi Emosi dengan Keterlibatan Ayah pada siswi SMKN 6 Medan. Penelitian ini memiliki dua keuntungan yaitu manfaat secara teori dan praktisi. Manfaat teoritis dari hasil riset ini diharapkan mampu meningkatkan ilmu dalam pembelajaran mengenai perkembangan regulasi emosi pada remaja perempuan diperiksa dari keterlibatan ayah dalam pengasuhan, kemudian hasil riset ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terkhusus dalam bidang klinis dan perkembangan/ parenting. Selanjutnya yaitu manfaat praktisnya ialah hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat agar orangtua terkhusus ayah bisa memahami bahwa peran ayah penting dalam mengasuh terutama pada remaja perempuan sehingga regulasi emosi pada remaja perempuan bisa menjadi lebih baik.