

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I akan membahas secara rinci mengenai latar belakang penelitian, mengidentifikasi rumusan permasalahan yang akan diteliti, menetapkan tujuan penelitian, menjelaskan manfaat dari penelitian, dan ruang lingkup penelitian.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang dimulai setelah berakhirnya masa kanak-kanak. Menurut WHO “*Adolescence is the phase of life between childhood and adulthood, from ages 10 to 19*” [Remaja adalah tahap kehidupan yang berada di antara masa anak-anak dan masa dewasa, biasanya terjadi pada rentang usia 10 sampai 19 tahun]. Pada tahap remaja, individu mulai mencari identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta membangun hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya dan lingkungan sosialnya. Masa remaja sering kali dianggap sebagai periode transisi yang penuh tantangan dan peluang dalam membentuk karakter serta kesiapan individu menuju kehidupan dewasa karena berbagai perubahan dialami pada individu di tahap ini. Perkembangan remaja ditandai berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional terjadi (Papalia & Martorell, 2021).

Perubahan biologis pada remaja mencakup pematangan sistem reproduksi (perubahan primer) dan perkembangan ciri-ciri fisik sekunder seperti perubahan bentuk tubuh dan pertumbuhan rambut di area tertentu (Ekawati et al., 2021). Dampaknya tidak hanya tampak secara fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan emosional mereka. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan kegelisahan, kebingungan, atau rasa tidak nyaman yang memperbesar kebutuhan akan kemampuan pengelolaan emosi.

Pada kognitif remaja menunjukkan peningkatan kemampuan berpikir yang lebih abstrak, logis, dan kompleks. Menurut Piaget, remaja telah memasuki tahap operasional formal, di mana kemampuan berpikir mereka memungkinkan untuk memecahkan masalah secara sistematis dan hipotesis (Papalia & Martorell, 2021). Kemampuan berpikir membantu remaja melihat berbagai kemungkinan di masa depan, memahami batasan realitas, serta membuat keputusan yang lebih matang. Bersamaan dengan itu, perubahan sosial pun terjadi, di mana remaja mulai

membentuk relasi lebih luas dan mendalam dengan teman sebaya, keluarga, serta masyarakat (Santrock, 2011).

Proses adaptasi terhadap perubahan sosial remaja menghadapi tekanan dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman sebaya, hingga media sosial. Tekanan yang dirasakan remaja dapat memunculkan emosi negatif seperti rasa malu, rendah diri, dan kecemasan (Neff & Germer, 2019 dalam Ramadhani et al., 2024b). Ketidakmampuan mengelola tekanan tersebut sering berujung pada ketegangan emosional yang menghambat tugas perkembangan remaja, seperti membentuk kemandirian emosional dan kontrol diri (Yusuf, 2014).

Regulasi emosi menjadi keterampilan penting yang mendukung kematangan psikologis remaja. Regulasi emosi memungkinkan remaja untuk menahan impuls negatif dan merespons situasi secara adaptif (Fitri & Ikhwanisifa, 2017; Silk et al., 2003). Penelitian menunjukkan remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan risiko depresi yang lebih rendah (Betts et al., 2009). Namun demikian, kenyataannya banyak remaja belum mengembangkan keterampilan ini secara optimal.

Regulasi emosi melibatkan usaha dalam menahan dorongan emosi negatif dan menumbuhkan respons emosional yang positif (Fitri & Ikhwanisifa, 2017). Remaja yang mampu mengelola emosi dengan efektif akan berhasil memenuhi tugas perkembangan mereka (Zonya & Sano, 2019). Remaja dengan pengelolaan yang baik mampu menghadapi kesedihan, kekecewaan, dan keputusan dapat membantu mencegah terjadinya depresi. Dukungan dari berbagai pihak dibutuhkan agar remaja mampu mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi yang sehat, meskipun dalam kenyataannya tidak semua remaja memiliki kondisi yang mendukung hal tersebut.

Kondisi regulasi emosi pada remaja di Indonesia masih menunjukkan kecenderungan yang belum optimal. Kesulitan dalam mengendalikan emosi sering muncul ketika remaja menghadapi situasi penuh tekanan, seperti permasalahan sosial maupun akademik. Data Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan sekitar satu dari tiga remaja (34,9%) setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia, mengalami *mental issues*.

dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Gangguan kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang paling umum dialami remaja. Tingginya prevalensi gangguan kecemasan ini mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti rasa takut, khawatir, dan tegang, yang merupakan komponen penting dari keterampilan regulasi emosi. Ketidakseimbangan antara tuntutan sosial dan perkembangan emosional memperbesar kerentanan remaja terhadap masalah psikologis, terutama ketika keterampilan regulasi emosi belum memadai atau dukungan lingkungan kurang optimal. Kondisi ini menegaskan perlunya memahami faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan pengendalian emosi, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungannya.

Faktor-faktor yang memengaruhi pengendalian emosi dapat dikelompokkan menjadi intrinsik (usia, kemampuan berpikir, struktur kepribadian, perkembangan identitas seksual dimensi spiritual, dan *gender*) dan ekstrinsik (dinamika keluarga, konteks lingkungan sosial, dan unsur budaya) (Fox & Calkins, 2003). Keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam pengendalian emosi. Keluarga adalah kelompok kecil dalam masyarakat yang terdiri dari orang tua dan anak, yang saling menyayangi dan melindungi satu sama lain dari hal yang tidak menguntungkan anggota keluarga. Sebagai suatu sistem sosial, keluarga memiliki tugas dan fungsi tertentu agar dapat berfungsi dengan baik.

Keluarga yang menunjukkan perilaku positif cenderung membimbing anak dalam pembelajaran pengelolaan emosi yang lebih baik (Schulz et al., 2005). Keluarga sebagai tempat pendidikan pertama bagi individu untuk dapat mengenali, merasakan, merespons, dan mengekspresikan emosi melalui figure orang tua sebagai contoh, sehingga mendukung perkembangan kematangan emosi (Rawdhah Binti & Fatmawati, 2020). Keluarga berperan besar terhadap perkembangan sosial-emosi anak dan remaja, terutama melalui peran orang tua memberikan contoh, mengajarkan nilai, serta menciptakan kestabilan emosi dalam keluarga (Morris et al., 2007).

Peran keluarga dalam perkembangan emosi remaja juga dipengaruhi oleh tingkat keberfungsian keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Saifullah & Djuwairiyah (2019) membuktikan keluarga yang berfungsi secara optimal mampu

membentuk iklim emosional positif yang mendukung perkembangan emosi remaja. Sebaliknya, kegagalan keluarga dalam menjalankan fungsinya dapat mengarah pada kondisi disfungsional. Keluarga disfungsional menurut Kementerian Sosial RI dapat disebut juga sebagai “keluarga bermasalah sosial psikologis” sebagai salah satu dari 22 hambatan dalam mencapai kesejahteraan sosial (Kementerian Sosial, 2009). Keluarga disfungsional ditandai dengan (1) minimnya keterlibatan orang tua, khususnya dari sosok ayah; (2) kurangnya dukungan edukatif dan pengarahan yang memadai untuk remaja; (3) kematian salah satu atau kedua orang tua; dan (4) perceraian; (5) ketidakharmonisan antara kedua orang tua (*poor marriage*); (6) tidak harmonis hubungan orang tua dan anak (*poor parent child relationship*); (7) lingkungan keluarga yang penuh ketegangan dan minim kehangatan. (*high tension and low warmth*); (8) ketidakhadiran orang tua di rumah karena sibuk; (9) salah satu atau kedua orang tua mengalami gangguan kepribadian atau masalah kesehatan mental (Abubakar & Ulamy Alya, 2020; Agustin & Kudus Abdul, 2023; Jannah et al., 2023). Lingkungan keluarga disfungsional cenderung menciptakan ketidakstabilan, mengurangi rasa aman, dan memperlemah fungsi dasar keluarga sebagai tempat pembentukan nilai, pengasuhan, dan dukungan psikologis.

Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2021 menyebutkan sebanyak 2.971 pengaduan terbanyak berkaitan dengan anak-anak yang mengalami dampak negatif dari pengasuhan yang tidak tepat. Disebabkan karena tingginya angka perceraian, perubahan struktur keluarga, seperti orang tua tunggal, dan berkonflik. Data menunjukkan masalah dalam keluarga, terutama dalam pengasuhan, memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan anak dan sering menjadi permasalahan yang dilaporkan ke KPAI. Penelitian menunjukkan remaja dari keluarga disfungsional mengalami dampak negatif signifikan dalam berbagai aspek perkembangan, termasuk kesejahteraan emosional, akademik, dan perilaku (Ainiyah et al., 2020); Maemunah, 2023; Yuliaji, 2018).

Studi pendahuluan dilakukan selama Program Penguatan Profesi Kependidikan (P3K) di SMA Pasundan 8 Bandung memperkuat temuan nasional mengenai dampak keluarga disfungsional terhadap perkembangan remaja. Hasil pengamatan menunjukkan sejumlah siswa berasal dari keluarga dengan dinamika

disfungsional, seperti perceraian, kehilangan salah satu atau kedua orang tua, tinggal bersama wali atau kerabat, serta minimnya kehangatan dan keterlibatan pengasuhan. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan munculnya perilaku menyimpang seperti pelanggaran tata tertib, agresivitas, kesulitan mengelola emosi, hingga hambatan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi tidak hanya berdampak pada munculnya kenakalan remaja, tetapi juga dapat mengganggu hubungan sosial dengan teman sebaya, konsentrasi belajar, dan menghambat penyelesaian tugas perkembangan di masa sekolah.

Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah keluarga, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling (BK), memiliki peran strategis dalam membantu remaja membangun kemandirian pribadi, sosial, belajar, karier, serta kemandirian emosional. Berdasarkan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di SMA, layanan BK dituntut untuk mampu merespons kebutuhan siswa secara kontekstual, termasuk memahami dinamika emosional yang dialami siswa dari latar belakang keluarga yang kurang mendukung. Intervensi bimbingan menjadi lebih tepat sasaran apabila terdapat pemahaman mengenai pembentukan profil regulasi emosi siswa dalam konteks keluarga yang tidak berfungsi secara optimal.

Berdasarkan kajian teori, data nasional, temuan lapangan, serta kebutuhan praktis dalam dunia pendidikan, tampak fenomena yang signifikan banyak remaja terutama mereka yang berasal dari keluarga disfungsional mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, yang berdampak langsung terhadap perilaku, relasi sosial, dan pencapaian akademik. Terdapat gap penelitian yang belum banyak disorot, yaitu sebagian besar studi sebelumnya cenderung memfokuskan perhatian pada remaja dari keluarga bercerai sebagai bentuk utama keluarga disfungsional. Padahal dalam praktiknya, bentuk ketidakfungsian keluarga sangat beragam, termasuk kehilangan orang tua karena meninggal dunia, maupun kondisi ketika remaja tidak tinggal bersama kedua orang tua kandung.

Penelitian bertujuan untuk menggambarkan profil regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional dengan cakupan yang lebih komprehensif, yaitu keluarga yang mengalami perceraian, kehilangan salah satu dan kedua orang tua karena meninggal, serta remaja yang hidup terpisah dari orang tua kandung. Penelitian juga diarahkan untuk melihat implikasi temuan terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif, empatik, dan berbasis pada kebutuhan nyata siswa, khususnya dalam membantu remaja membangun keterampilan regulasi emosi yang adaptif di tengah tantangan kondisi keluarga yang tidak ideal.

1.2 Identifikasi Rumusan Masalah

Latar belakang di atas mengilustrasikan pentingnya pengelolaan emosi sebagai bagian dari tugas perkembangan remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada fase remaja dihadapkan berbagai tuntutan sosial dan akademik yang memerlukan kemampuan untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara tepat. Namun, tidak semua peserta didik memiliki regulasi emosi yang baik, terutama mereka yang berasal dari keluarga disfungsional. Ketidakberfungsian peran keluarga dapat berdampak pada ketidakstabilan emosi yang mengganggu proses adaptasi sosial maupun akademik.

Pengelolaan emosi yang baik dipengaruhi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kemampuan kognitif dan keberfungsian keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan lingkungan yang stabil. Faktor eksternal meliputi interaksi sosial dengan teman sebaya dan proses pembelajaran di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial menjadi salah satu wadah penting yang dapat membantu peserta didik memahami dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi.

Layanan bimbingan yang dirancang berdasarkan kebutuhan dan kondisi emosional peserta didik dapat memberikan ruang aman untuk eksplorasi diri, pembelajaran keterampilan regulasi emosi, dan penguatan resiliensi. Melalui program bimbingan yang terstruktur dan tepat sasaran, guru BK dapat membantu peserta didik terutama mereka yang berasal dari keluarga disfungsional untuk

meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka. Hal ini tidak hanya mendukung kesejahteraan emosional, tetapi juga membantu mereka dalam mencapai keberhasilan sosial dan akademik.

Berdasarkan latar belakang yang sudah ditulis, maka rumusan masalah pada penelitian.

- 1.2.1 Bagaimana gambaran regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional di SMA Pasundan 8 Bandung?
- 1.2.2 Bagaimana implikasi layanan bimbingan dan konseling untuk regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional di SMA Pasundan 8 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah ditentukan, maka terdapat beberapa tujuan dalam penelitian, yaitu memperoleh gambaran mengenai.

- 1.3.1 Menggambarkan regulasi emosi remaja SMA Pasundan 8 Bandung dari keluarga disfungsional.
- 1.3.2 Implikasi layanan bimbingan dan konseling pada remaja dari keluarga disfungsional di SMA Pasundan 8 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam upaya meningkatkan regulasi emosi remaja SMA Pasundan 8 Bandung dari keluarga disfungsional.

1.4.2 Manfaat Praktisi

- 1.4.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, penelitian memberikan gambaran tentang regulasi emosi remaja SMA Pasundan 8 Bandung dari keluarga disfungsional. Guru dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran.

- 1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya, penelitian juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi intervensi atau program Bimbingan dan Konseling yang dapat membantu meningkatkan regulasi emosi pada remaja dari keluarga disfungsional.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian berfokus pada regulasi emosi remaja yang berasal dari keluarga disfungsional, yaitu remaja yang mengalami kondisi seperti ditinggal orang tua akibat kematian, perceraian, atau tidak tinggal bersama orang tua kandung. Kondisi disfungsional dalam keluarga dapat mengganggu perkembangan emosional remaja karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kemampuan mengelola emosi.

Regulasi emosi dalam penelitian diukur berdasarkan lima strategi utama dalam *Gross Emotion Regulation Process* (1998), yaitu kemampuan memilih atau menghindari situasi yang dapat memicu emosi tertentu (*situation selection*), kemampuan mengubah atau memodifikasi situasi agar dampak emosionalnya lebih terkendali (*situation modification*), kemampuan mengalihkan perhatian terhadap aspek tertentu dari suatu situasi untuk mengelola respons emosional (*attentional deployment*), kemampuan mengubah cara berpikir terhadap suatu situasi agar emosi yang muncul lebih positif (*cognitive change*), serta kemampuan mengontrol ekspresi emosi yang telah muncul agar dapat lebih adaptif (*response modulation*).

Penelitian bertujuan menggambarkan bagaimana perbedaan kondisi disfungsional dalam keluarga, seperti kematian orang tua, perceraian, atau tidak tinggal bersama orang tua kandung, berkaitan dengan kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi pada remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa kelas X dan XI SMA Pasundan 8 Bandung dengan rentang usia 15–17 tahun. Penelitian dibatasi hanya pada pembahasan mengenai pengaruh kondisi keluarga terhadap regulasi emosi, tanpa mempertimbangkan faktor usia dan jenis kelamin.