

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang latar belakang penelitian, definisi konseptual, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

1.1.Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Santrock, 2006). Kehidupan emosional remaja juga berbeda dari anak-anak maupun orang dewasa, mereka bereaksi lebih kuat terhadap situasi yang memunculkan emosi, mengalami emosi negatif, merasakan berbagai campuran emosi, dan bergejolak lebih cepat dalam situasi tertentu (Gross, 2007). Menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya, remaja tidak selalu menjalaninya dengan mulus dan lancar. Adakalanya remaja terjebak perilaku agresi atau kenakalan remaja.

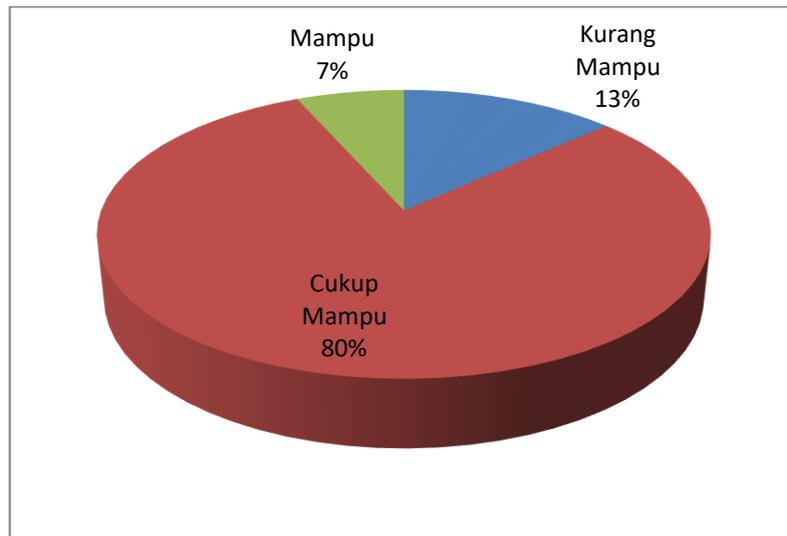
Di Indonesia sendiri, berdasarkan data UNICEF tahun 2016 diketahui bahwa kekerasan yang terjadi pada sesama remaja diperkirakan mencapai 50 persen. Lebih spesifik, data dari Kementerian Kesehatan RI 2017 menyebutkan bahwa 3,8 persen pelajar dan mahasiswa menyatakan dirinya pernah melakukan penyalahgunaan narkoba dan obat berbahaya (<https://fk.ugm.ac.id/kekerasan-remaja-indonesia-mencapai-50-persen/>, diakses 13 April 2018). Selain itu, berdasarkan data yang dicatat oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI, terdapat peningkatan kasus tawuran di Indonesia sebanyak 1,1 persen sepanjang tahun 2018. Pada tahun 2017, angka kasus tawuran hanya 12,9 persen, namun pada tahun 2018 menjadi 14 persen (<https://metro.tempo.co/read/1125876/kpai-tawuran-pelajar-2018-lebih-tinggi-dibanding-tahun-lalu/full&view=ok>, diakses 13 April 2018).

Tawuran dan penyalahgunaan obat-obatan merupakan salah satu bentuk dari *externalizing behaviors*, yaitu perilaku mengeksternalisasi masalah ke arah luar diri antara lain muncul dalam bentuk mencuri, perkelahian antar geng,

kekerasan seksual, merusak dan memasuki rumah penduduk, impulsif, berkelahi, bertengkar, membangkang, kenakalan/*juvenile*, perilaku melanggar peraturan dan agresif serta tindak kriminal lainnya (Barnett & Gareis, 2007). Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan (Shortt *et al.*, 2010; Walton & Flouri, 2010) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja, berpengaruh terhadap *externalizing behaviors*. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Modecki dkk. (2017), menyebutkan bahwa ada tiga kemampuan yang berhubungan negatif dengan *externalizing behaviors* pada remaja, diantaranya: regulasi emosi, *coping*, dan pengambilan keputusan. Semakin tinggi tiga kemampuan tersebut, maka *externalizing behaviors* akan semakin rendah (Modecki *et al.*, 2017). Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa dengan mengembangkan regulasi emosi pada remaja, dapat mengurangi *externalizing behaviors* pada remaja.

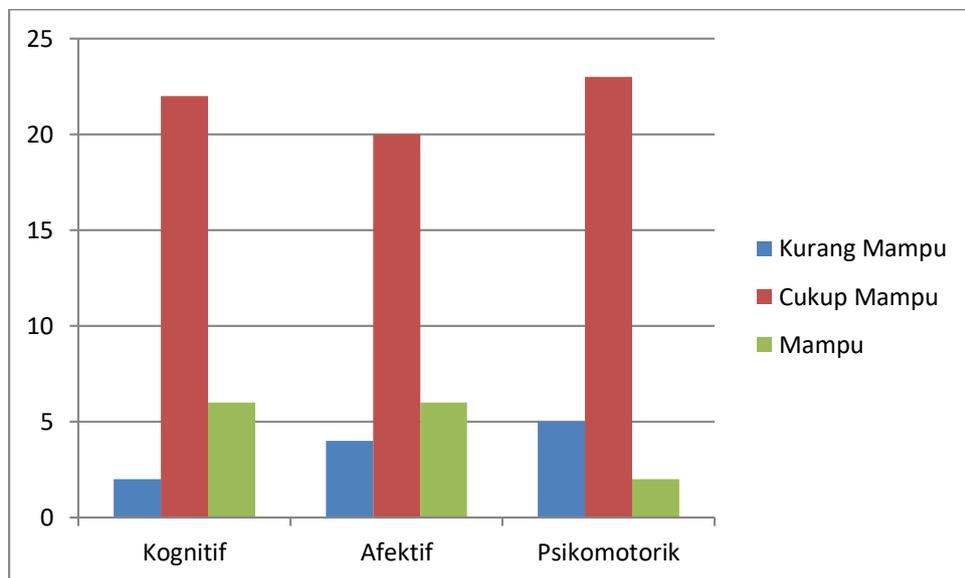
Remaja memiliki kecenderungan lebih reaktif terhadap situasi yang berhubungan dengan emosi. Semakin bertambah usia, maka kecenderungan ini akan menurun (Blanchard-Fields & Coats, 2008). Meski demikian, remaja yang masih dalam fase pencarian jati diri dengan kondisi emosi yang belum stabil, rentan terlibat konflik. Sehingga para orangtua khawatir terhadap anaknya yang masih dalam masa remaja akan melakukan kesalahan fatal yang dapat merusak masa depannya, seperti mengkonsumsi narkoba atau terlibat kenakalan remaja (Santrock, 2006). Seperti yang telah disinggung sebelumnya, regulasi emosi berhubungan negatif dengan *externalizing behaviors* (Modecki *et al.*, 2017). Selain itu, Lennarz dkk. (2019) juga menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja dalam kehidupan sehari-hari dapat menentukan apakah konflik dengan orangtua meningkat atau tidak, dan apakah ia akan mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya atau tidak (Lennarz *et al.*, 2019). Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi pada remaja, penting untuk dilakukan.

Berdasarkan hasil uji empirik yang dilakukan pada kelas 7 SMP IMI, dari 30 siswa dapat terlihat bahwa 13% siswa kurang mampu dalam regulasi emosi, 80% siswa cukup mampu, dan 7% siswa mampu.



Gambar 1.1. Diagram data empirik regulasi emosi remaja

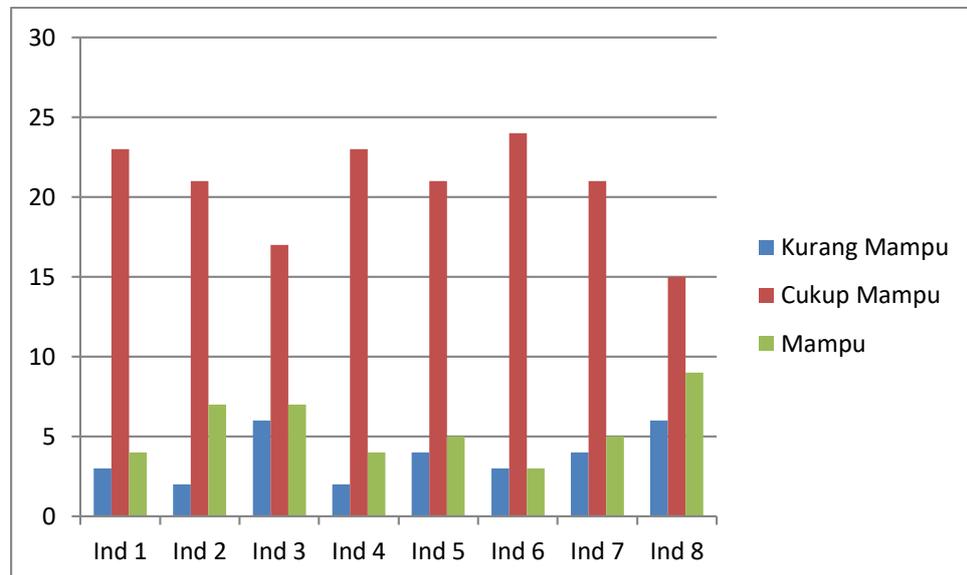
Sementara itu, berdasarkan tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik, kemampuan paling rendah berada pada aspek psikomotorik. Hal ini dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 1.2. Diagram aspek regulasi emosi

Lebih spesifik lagi, jika dilihat pada data setiap indikator regulasi emosi, maka dapat terlihat indikator yang paling rendah adalah indikator tiga, yaitu komitmen pada tujuan, dan indikator delapan, yaitu memodifikasi kondisi sekitar

yang berhubungan dengan perasaan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 1.3. Diagram distribusi data regulasi emosi per indikator

Berdasarkan analisis teoritik dan empirik di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif, sangat diperlukan bagi remaja.

Boden dan Thompson (2015) mengatakan bahwa regulasi emosi yang efektif tergantung pada informasi yang diberikan oleh kesadaran diri (Boden & Thompson, 2015). Hal ini, didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Subic-Wrana dkk (2014) yang menyatakan bahwa tingkat kesadaran diri yang tinggi berhubungan dengan regulasi emosi yang adaptif. Sehingga Subic-Wrana dkk pun menyimpulkan bahwa mungkin saja kesadaran diri menjadi prasyarat regulasi emosi yang adaptif (Subic-Wrana et al., 2014). Beberapa penelitian lain juga mendukung hal ini (Herwig et al., 2010; Silvia, 2002).

Oleh karena itu, pada penelitian ini penulis merancang program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja dalam menghadapi permasalahan sehari-hari. Dengan ini diharapkan program pelatihan kesadaran diri dapat menjadi salah satu langkah preventif kasus tawuran dan *externalizing behavior* pada remaja.

Program pelatihan ini didasarkan pada tiga aspek kesadaran diri menurut Goleman, yaitu kesadaran emosi, penilaian diri, dan kepercayaan diri. Program pelatihan ini dilakukan pada siswa remaja sekolah menengah pertama. Dengan ini, diharapkan setelah diberikan pelatihan kesadaran diri, terjadi peningkatan regulasi emosi (Goleman, 1996).

1.2. Definisi Konseptual

a. Regulasi Emosi

Thompson (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses-proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggungjawab untuk mengamati, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi-reaksi emosi, khususnya fitur intensif dan temporer mereka, untuk mewujudkan tujuan seseorang (Gross & Thompson, 2007). Menurut Gross regulasi emosi adalah proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut (Modecki et al., 2017). Sedangkan menurut Eisenberg regulasi emosi adalah proses memulai, menghindari, menghambat, mempertahankan, atau merubah kejadian, bentuk, intensitas, atau durasi dari kondisi perasaan internal, fisiologi yang berhubungan dengan emosi, proses-proses memperhatikan, kondisi-kondisi motivasional, dan/atau perilaku serentak dari emosi dalam pelayanan untuk mencapai adaptasi biologis atau sosial yang berhubungan dengan mempengaruhi atau mencapai tujuan individu (Trentacosta & Shaw, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, regulasi emosi dalam penelitian ini adalah proses pengelolaan perasaan dalam diri individu untuk mencapai adaptasi biologis atau sosial. Esensi dari regulasi emosi adalah mengelola perasaan. Regulasi emosi meliputi 1) aspek kognitif, meliputi memahami dan mengevaluasi perasaan diri sendiri; 2) aspek afektif, yaitu memiliki komitmen pada tujuan, memodifikasi intensitas perasaan, serta memodifikasi durasi pemulihan perasaan; dan 3) aspek psikomotorik, yaitu memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi biologis dan sosial, serta kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan.

b. Program Pelatihan Kesadaran Diri

Adrew E. Sikula (dalam Prabu, 2009) mengemukakan bahwa program pelatihan adalah suatu proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan teorganisasi, peserta mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis dalam tujuan yang terbatas.

Menurut Mondy dan Noe (1996), program pelatihan merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, dan sikap dalam rangka meningkatkan kinerja saat ini dan masa yang akan datang (Mondy & Noe, 1996). Sedangkan menurut Handoko (1995) program pelatihan diartikan sebagai kegiatan untuk memperbaiki kemampuan kerja seseorang dalam kaitannya dengan tugas-tugas kerjanya..

Esensi program pelatihan adalah aktivitas yang tersusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan atau keterampilan tertentu.

Mc Gehee (1979, dalam Prabu, 2009) merumuskan prinsip-prinsip perencanaan program pelatihan sebagai berikut: a) materi harus diberikan secara sistematis dan berdasarkan tahapan-tahapan. b) Tahapan-tahapan tersebut harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai. c) Penatar harus mampu memotivasi dan menyebarkan respon yang berhubungan dengan serangkaian materi pelajaran, dan d) adanya penguat (*reinforcement*) guna membangkitkan respon yang positif dari peserta.

Berdasarkan uraian di atas, maka program pelatihan kesadaran diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah serangkaian aktivitas yang disusun secara sistematis berdasarkan tahapan-tahapan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kecakapan siswa dalam regulasi emosi yang dipandu oleh seorang pelatih.

1.3.Rumusan masalah dan Pertanyaan Penelitian

Remaja, pada masa perkembangannya dengan kondisi emosi yang belum stabil, adakalanya terjebak dalam perilaku agresi dan kenakalan remaja (Gross, 2007; Santrock, 2006). Berdasarkan data UNICEF tahun 2016, kekerasan remaja mencapai 50 persen (<https://fk.ugm.ac.id/kekerasan-remaja-indonesia-mencapai->

50-persen/, diakses 13 April 2018). Data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 menyatakan, 3,8 persen pelajar dan mahasiswa pernah terlibat penyalahgunaan narkoba berbahaya (<https://fk.ugm.ac.id/kekerasan-remaja-indonesia-mencapai-50-persen/>, diakses 13 April 2018). Terakhir, KPAI menyebutkan bahwa tahun 2018 angka tawuran remaja meningkat 1,1 persen jika dibandingkan tahun sebelumnya (<https://metro.tempo.co/read/1125876/kpai-tawuran-pelajar-2018-lebih-tinggi-dibanding-tahun-lalu/full&view=ok>, diakses 13 April 2018). Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan (Shortt *et al.*, 2010; Walton & Flouri, 2010) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja, berpengaruh terhadap *externalizing behaviors*. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Modecki dkk. (2017), menyebutkan bahwa dengan meningkatkan regulasi emosi remaja maka akan menurunkan tingkat *externalizing behavior* remaja (Modecki *et al.*, 2017). Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa dengan mengembangkan regulasi emosi pada remaja, dapat mengurangi *externalizing behaviors* pada remaja.

Terkait dengan pengembangan regulasi emosi, Subic wrana menyatakan bahwa kesadaran diri diasumsikan menjadi prasyarat regulasi emosi yang adaptif (Subic-Wrana *et al.*, 2014). Hal ini, sesuai dengan pendapat Boden dan Thompson (2015) yang mengatakan bahwa regulasi emosi yang efektif tergantung pada informasi yang diberikan oleh kesadaran diri (Boden & Thompson, 2015). Oleh karena itu, penulis merancang pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja.

Berdasarkan penjelasan di atas, masalah utama penelitian ini adalah, “Bagaimana program pelatihan kesadaran diri yang efektif untuk mengembangkan regulasi emosi remaja?” Secara lebih rinci, masalah utama tersebut diuraikan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil regulasi emosi remaja?
2. Bagaimana rumusan program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja?
3. Bagaimana gambaran keefektivan program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja?

1.4.Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan program pelatihan kesadaran diri yang efektif untuk mengembangkan regulasi emosi remaja. Secara khusus penelitian ini ditujukan untuk menemukan:

1. Profil regulasi emosi remaja.
2. Program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja.
3. Gambaran keefektivan program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja.

1.5.Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis. Secara teoretis hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah kajian literatur mengenai program pengembangan regulasi emosi.

Secara praktis, penelitian ini menghasilkan: 1) gambaran profil regulasi emosi siswa kelas 7 SMP IMI Tasdiqul Qur'an, data ini dapat digunakan untuk melihat perkembangan emosi siswa. 2) Program pelatihan kesadaran diri. 3) Gambaran keefektivan pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja, yaitu siswa kelas 7 SMP IMI Tasdiqul Qur'an. Penelitian ini juga sebagai langkah awal untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan kemampuan penting yang dibutuhkan untuk menurunkan *external behavior*, yaitu coping dan pengambilan keputusan.

1.6.Struktur Organisasi Tesis

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2018, hal. 20-31), tesis ini disusun dalam lima bab laporan penelitian, yang terdiri dari: Bab I Pendahuluan, Bab II Kajian Pustaka, Bab III Metode Penelitian, Bab IV Temuan dan Pembahasan, serta Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi.

Secara lebih terperinci, kelima bab dalam laporan hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan, pada bab ini dijelaskan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

2. Bab II Kajian Pustaka, bab ini memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Pada bab ini dijelaskan mengenai teori regulasi emosi, program pelatihan kesadaran diri, dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Selain itu, bab ini juga menjelaskan kerangka pemikiran dan asumsi-asumsi penelitian.
3. Bab III Metode Penelitian, pada bab ini dijelaskan mengenai metode penelitian yang dipakai, termasuk di dalamnya desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan hipotesis penelitian.
4. Bab IV berisi mengenai hasil penelitian serta pembahasannya. Pada bab ini dijelaskan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah dilakukan, kemudian disusun sesuai dengan urutan rumusan masalah penelitian. Bab ini juga memberikan pembahasan mengenai temuan penelitian yang lebih mendalam, kelemahan penelitian serta saran bagi penelitian selanjutnya.
5. Bab V berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian, serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya di masa yang akan datang.