

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar belakang masalah

Remaja adalah masa perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (King, 2013). Pada masa ini, remaja sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai” (Ali & Asrori, 2012). Masa ini sering disebut dengan masa pubertas, selain istilah pubertas digunakan juga istilah *adolescence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Papalia, Old, & Feldman, 2010).

Adanya perubahan pubertas dikaitkan dengan meningkatnya emosi-emosi negatif. Pengaruh hormonal relatif kecil terjadi dan pengalaman lingkungan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap emosi remaja (Santrock, 2007). Meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran remaja dapat memberikan peluang kepada mereka untuk mengatasi stress dan fluktuasi emosi secara lebih efektif. Namun, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara efektif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru BK (Bimbingan Konseling) di SMA Negeri 1,5,7,11, dan 15 Pekanbaru, menunjukkan bahwa remaja disaat memiliki masalah cenderung menyendiri dan berdiam diri, serta berkelahi dengan teman sebayanya. Sejalan dengan yang dikatakan Kivisto

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(2011) bahwa ketika marah, remaja cenderung menggunakan kemarahannya dengan menjadikannya sebagai alat pemecahan masalah bahkan ketika memecahkan masalah dengan orang lain. Kemarahan remaja lebih intens, di luar kendali dan sampai mengganggu hubungan mereka dengan teman sebaya mereka. Akibatnya, mereka rentan untuk mengalami depresi, menyendiri dan berdiam diri, marah dan kurang mampu meregulasi emosinya. Hal tersebut selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, atau kenakalan remaja (Santrock, 2007). Fenomena lainnya yang sedang *trend* di kalangan remaja adalah perayaan hari istimewa di kamar hotel dengan meriah. Remaja yang pada dasarnya masih di bawah umur dan belum berpenghasilan merayakan hal-hal yang hanya dilihat dari unsur kesenangannya saja. Hal ini menunjukkan bahwa selain emosi negatif remaja juga belum dapat mengatur emosi positifnya dengan baik.

Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar. Meliputi, mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2007). Regulasi emosi melibatkan restrukturisasi kognitif, relaksasi, aktivasi perilaku atau penetapan tujuan, dan dapat mempengaruhi toleransi, perubahan perilaku, dan upaya memodifikasi masalah dengan mencari cara tertentu. Regulasi emosi dipengaruhi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh berbagai faktor yaitu motivasi, tipe emosi, dan konteks sosial (Zeman & Perry, 2016).

Regulasi emosi diasumsikan memainkan peran penting dalam sebuah pengalaman emosional remaja. Regulasi emosi juga diusulkan sebagai komponen utama dari tantangan sosio-emosional yang harus dihadapi remaja (Riediger & Klipker, 2008). Remaja memiliki kesadaran yang tinggi terhadap kepentingan orang lain dalam menunjukkan emosi mereka. Selain itu dalam berinteraksi dengan kehidupan sosial mereka dengan orang tua versus teman sebaya yang mempengaruhi bagaimana mereka mengekspresikan emosi tertentu kepada individu tertentu (Zeman & Perry, 2016).

Kemampuan mengelola emosi perlu dilakukan agar seseorang dapat terhindar dari perilaku-perilaku antisosial, terutama bagi remaja yang sedang mengalami konflik yang beragam dan kompleks. Janah (2015) menyatakan bahwa regulasi emosi berperan dalam menyelesaikan permasalahan pada remaja. Adanya kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan. Ini berarti, kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sehingga dengan adanya kemampuan mengontrol diri yang baik dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari kenakalan remaja (Kusumawati, 2013).

Membahas mengenai perkembangan remaja, tidak akan pernah lepas dari peran keluarga. Ali dan Asrori (2010) menyebutkan salah satu faktor yang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempengaruhi perkembangan emosi remaja adalah perubahan pola interaksi dengan orang tua. Santrock (2007) mengatakan bahwa keluarga mempunyai pengaruh yang cukup besar bagi perkembangan remaja karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama, yang meletakkan dasar-dasar kepribadian remaja. Selain orang tua, saudara kandung dan posisi anak dalam keluarga juga berpengaruh bagi remaja. Dinamika dan hubungan-hubungan antara anggota dalam keluarga juga memainkan peranan yang cukup penting bagi remaja.

Seperti halnya pola asuh, hubungan-hubungan tersebut telah membentuk perilaku jauh sebelum usia remaja. Komunikasi yang terbuka dimana masing-masing anggota keluarga dapat berbicara tanpa adanya perselisihan akan memberikan kekompakan dalam keluarga. Sehingga hal tersebut juga akan sangat membantu anak remajanya dalam proses pencarian identitas diri (Santrock, 2007). Kemudian salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2007) adalah orang tua. Bagaimana cara orang tua mengasuh anak, bagaimana cara bersosialisasi dengan respon emosional anak, dan bagaimana hubungan yang berkembang antara orang tua dan anak sebagai konsekuensi dari interaksi. Artinya, dari waktu ke waktu, interaksi dengan orang tua di konteks emosi mengajarkan kepada anak bahwa penggunaan strategi tertentu mungkin lebih berguna untuk pengurangan gairah emosional daripada strategi lain.

Devito (2008) juga menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan salah satu cara untuk memahami antar anggota keluarga dan bagaimana komunikasi interpersonal itu mendominasi dalam hubungan keluarga juga berpengaruh. Dalam keluarga, komunikasi interpersonal menjadi sangat

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penting karena dengan adanya komunikasi interpersonal antar sesama anggota keluarga maka akan tercipta hubungan yang harmonis dan dapat diketahui apa yang diinginkan dan yang tidak diinginkan oleh salah satu anggota keluarga. Yang dimaksud komunikasi interpersonal dalam keluarga yaitu hubungan timbal balik antara anggota keluarga untuk berbagi berbagai hal dan makna dalam keluarga.

Disamping itu, komunikasi interpersonal dalam keluarga terutama dengan orang tua mempunyai pengaruh yang positif terhadap regulasi emosi remaja, berfungsi untuk menghasilkan emosi yang adaptif dan perilaku yang terorganisasi. Keberhasilan remaja untuk mengatur dan mengelola emosi ini dapat memunculkan reaksi yang adaptif (Kusumawati, 2013). Sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan tentang betapa pentingnya komunikasi interpersonal dalam keluarga terhadap regulasi emosi pada remaja, maka peneliti ingin melihat : Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Remaja.

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara komunikasi interpersonal dalam keluarga dengan regulasi emosi pada remaja?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dalam keluarga dengan regulasi emosi pada remaja.

#### D. Keaslian Penelitian

Sebelumnya belum ada ditemukan penelitian yang variabel terikat dan variabel bebasnya memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Namun, dari penelitian sebelumnya telah ada penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2013) yang berjudul “ Hubungan Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja SMA Negeri 2 Klaten”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah terdapat pada variabel terikatnya. Pada penelitian sebelumnya yang menjadi variabel terikat adalah perilaku seksual pranikah sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah regulasi emosi. Selanjutnya variabel pada penelitian yang akan dilakukan berjumlah dua variabel sedangkan penelitian sebelumnya tiga variabel. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah meneliti variabel bebas yang sama yaitu komunikasi interpersonal dalam keluarga.

Penelitian selanjutnya, yang sebelumnya dilakukan oleh Syifa (2014) berjudul “Hubungan antara Kualitas *Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Remaja di SMA Yayasan Pandaan” yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki variabel terikat regulasi emosi dan terdapat juga kesamaan subjek penelitian yaitu remaja. Sedangkan perbedaannya adalah dari variabel bebas yang diteliti. Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rasyid (2012) yang berjudul “Hubungan *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi

##### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Remaja yang Menjadi Siswa di *Boarding School* SMA Negeri 10 Samarinda”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang remaja yang mampu menjalin hubungan baik dengan temannya akan mampu pula meregulasi emosinya dengan baik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel terikat yaitu regulasi emosi dan subjek penelitian yaitu remaja. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel bebas.

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Praktis

Dapat bermanfaat bagi orang tua agar dapat meningkatkan komunikasi interpersonal di dalam keluarga dan di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga remaja bisa meregulasi emosinya dengan baik.

### 2. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan komunikasi interpersonal dalam keluarga dengan regulasi emosi pada remaja.