

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

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi. Hal ini dijelaskan oleh Hall (dalam Berk, 2012:496) bahwa remaja umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga masa remaja sering dikenal dengan masa “*storm and stress*”.

Berk (2012:554) menjelaskan bahwa pada masa remaja, individu akan mulai memiliki ketertarikan pada lawan jenis, minat karir dan eksplorasi identitas. Menurut Neff dan McGehee (2010:225) hal tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja, seperti tekanan yang dirasakan atas kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan hubungan dengan lawan jenis dan *body image*. Keadaan yang demikian, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan remaja, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi.

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.

serupa juga dilakukan oleh siswi SMA berusia 16 tahun di Kampar. Penyebab aksi bunuh diri diduga depresi karena tidak tahan menjadi bahan *bully* oleh teman-temannya (Kurniawansyah, 2017).

Fenomena kurangnya pengelolaan emosi juga terjadi di Pekanbaru, seperti cekcok hingga nyaris tawuran yang dilakukan oleh dua siswa dari SMAN 15 dan SMAN 12 Pekanbaru. Peristiwa bermula dari siswa SMAN 15 yang menumpang belajar ke SMAN12 dikarenakan gedung sekolah SMAN 15 belum selesai. Siswa yang menumpang dihina dengan kata-kata yang tidak pantas (Sani, 2014). Aksi perampokan dan penganiayaan yang dilakukan oleh 3 orang pelajar SMA di Pekanbaru. Akibat aksi perampokan dan penganiayaan, siswa-siswa tersebut tidak dapat mengikuti pelajaran di sekolah (Tanjung, 2014). Selanjutnya, aksi pengeroyokan anggota TNI yang dilakukan oleh siswa SMAN Olahraga Riau saat pertandingan liga futsal di Gelanggang Remaja Pekanbaru. Peristiwa bermula saat salah satu siswa SMAN Olahraga melempar botol ke lapangan karena tidak puas dengan hasil pertandingan (Azri, 2013).

Kelima kasus di atas dapat dikategorikan bahwa remaja tersebut memiliki pengelolaan emosi yang rendah. Ini sesuai dengan pendapat Hessler dan Katz (2010:2) yang mengatakan, ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengatasi emosi negatif. Cekcok, penganiayaan dan pengeroyokan dapat dikategorikan melakukan tindakan destruktif pada orang lain, sedangkan bunuh diri merupakan tindakan destruktif pada diri sendiri. Penelitian yang dilakukan Ubaidillah (2014) menemukan emosi yang dialami remaja dapat mempengaruhi pengambilan keputusan pada remaja.

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.

Kemampuan pengelolaan emosi yang rendah membuat remaja tidak berpikir panjang akan konsekuensi dari sebuah keputusan, sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat.

Gratz dan Roemer (2004:42) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Regulasi emosi yang adaptif melibatkan modulasi pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Modulasi rangsangan ini dianggap mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi sehingga individu mampu mengendalikan tingkah lakunya. Jika dikaitkan dengan kasus-kasus di atas, maka dapat dipahami bahwa remaja yang melakukan cecok, penganiayaan, pengeroyokan hingga bunuh diri mengindikasikan ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi sehingga menampilkan perilaku yang tidak adaptif.

Islam memberikan petunjuk agar setiap orang memiliki kendali terhadap berbagai emosi yang ditampilkannya dan menjelaskan bahwa manusia tidak boleh berlebihan dalam meluapkan emosinya, sebagaimana Allah berfirman dalam surah Al-Hadid ayat 23.

لَا يَكْفُرُ تَأْسُؤًا عَلَىٰ مَآفَاتِكُمْ وَلَا تَفَرِّحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ
لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Supaya kamu jangan terlalu berduka cita terhadap apa yang luput dari dirimu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri (QS Al-Hadid [57]:23)

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.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa emosi memiliki tingkatan intensitas tertentu (Hasan, 2006:162). Satu peristiwa yang sama dapat membuat banyak individu mengeluarkan respon emosional yang berbeda-beda intensitasnya. Intensitas emosi yang terlalu tinggi dapat membuat individu kehilangan kontrol. Adanya kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu individu dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku destruktif. Ini berarti, kemampuan dalam mengatur emosi mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengontrol dirinya sehingga dengan adanya kemampuan mengontrol diri dapat membuat remaja mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari perilaku destruktif.

Kemampuan untuk dapat mengelola emosi bagi remaja berhubungan dengan kebiasaan mengalami berbagai masalah yang menekan dirinya seperti kecemasan dan depresi. Bila individu mampu mengelola emosi negatifnya (kesedihan, ketakutan dan kemarahan), remaja tersebut memiliki daya tahan untuk tidak terkena kecemasan dan depresi (Gross, Richards & John, 2006:30; Santrock, 2007:202). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Betts, Gullone dan Allen (2009) yang menemukan kemampuan mengelola emosi yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi risiko depresi pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri, Uyun dan Sulistyarini (2017) juga menemukan pengelolaan emosi yang baik dapat memberikan kontribusi dalam kesehatan psikologis individu.

Pengelolaan emosi yang baik membuat remaja mampu mengendalikan dan mengatasi emosi-emosi negatif sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu

masalah. Kemampuan remaja dalam mengenal dan menerima emosi atau perasaan yang dirasakan membuat remaja mampu memahami emosi, mengatur dan merubah emosi sedemikian rupa sehingga remaja akan mampu membentuk perilaku yang tepat sebagai bentuk pemecahan masalah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Geriadi (2017) pada siswa SMA 3 Salatiga yang mengalami putus cinta diperoleh bahwa sebanyak 61.67% regulasi emosi berada pada kategori rendah dan 38.33% memiliki regulasi emosi pada kategori sedang. Penelitian Yuniar dan Darmawati (2017) pada remaja SMAN di Kota Bandung diperoleh sebanyak 48,3% regulasi emosi remaja berada pada kategori rendah. Hasil penelitian Estefan dan Wijaya (2014) juga menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengelolaan emosi yang rendah ditandai dengan menyakiti dirinya sendiri. Cara ini diyakini dapat memberikan ketenangan sesaat serta mampu membebaskan remaja dari rasa sakit secara psikologis yang dialaminya. Ini senada dengan pendapat Gratz dan Roemer (2008:22) yang menjelaskan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi berhubungan dengan *deliberate self-harm*.

Stres, depresi, dan emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, dan putus asa tidak bisa dihindari secara penuh. Untuk menghadapi semua situasi yang menekan dan meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, remaja membutuhkan regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksud tidak melarang remaja merasakan kondisi emosional yang dialami, melainkan intensitas dan ekspresi emosinya diatur agar tidak sampai merugikan diri sendiri ataupun orang lain.

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.

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.

Permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi dikaitkan dengan *self-compassion*. Hal ini dikarenakan peneliti mengasumsikan bahwa untuk mengatasi emosi-emosi negatif, remaja terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) bisa menjadi awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (2003:92) bahwa *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional yang berguna, yakni perasaan menyakitkan atau menyedihkan tidak dihindari, namun justru diadakan dalam kesadaran dengan kebaikan (*self-kindness*), rasa kemanusiaan bersama (*common humanity*) dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*).

Neff (2003:86) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan dan kegagalan, memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kondisi manusia pada umumnya, dan merupakan kesadaran penuh atas situasi menekan yang terjadi saat ini daripada terlalu melebih-lebihkannya. Remaja yang memiliki *self-compassion* akan terhindar dari stres dan depresi karena remaja akan menerima kenyataan dengan pemahaman dan kepedulian pada diri sendiri yang sangat membantu dalam menghadapi tekanan (Neff, 2012:80; Neff, 2009:564).

Self-compassion mewakili cara yang bijaksana untuk menghadapi situasi emosi yang sulit. Neff (2012:86) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki *self-compassion* tinggi tidak akan memikirkan secara terus menerus kejadian yang memunculkan emosi negatif (ruminasi) dan tidak menekan emosinya. Hal ini

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.

selaras dengan salah satu aspek regulasi emosi yang dikemukakan Gratz dan Roemer (2004:42), yaitu *engaging in goal directed behavior* yang merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga tetap dapat berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Hal ini berarti dapat dipahami bahwa dengan *self-compassion*, remaja tidak akan terpengaruh emosi negatif dan dapat melakukan sesuatu dengan baik sehingga menampilkan perilaku yang adaptif.

Selain alasan di atas, regulasi emosi dalam penelitian ini dikaitkan dengan *self-compassion* dikarenakan belum ada kajian spesifik yang mengkaji kaitan antara tinggi rendahnya regulasi emosi sebagai dampak dari *self-compassion*. Penelitian-penelitian tersebut terkait dengan *peer attachment* (Rasyid, 2012; Chandra, 2017; Lestari, 2018).

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Regulasi Emosi Pada Remaja.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah *self-compassion* berhubungan positif dengan regulasi emosi pada remaja?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui apakah positif atau negatif hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja.”

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam beberapa hal, seperti jenis penelitian, subjek penelitian serta variabel bebas yang digunakan.

Penelitian Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller dan Berking (2014) yang berjudul “*Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder*”. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* sebagai strategi regulasi emosi yang adaptif untuk individu dengan gangguan depresi berat. Penggunaan *self-compassion* dikaitkan dengan lebih sedikit memiliki emosi negatif serta mengurangi depresi. Persamaan penelitian Diedrich, dkk (2014) dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang regulasi emosi dan menggunakan *self-compassion* sebagai variabel bebas. Perbedaannya terletak pada jenis penelitian dan subjek penelitian. Penelitian Diedrich, dkk (2014) menggunakan penelitian eksperimen dan subjek penelitiannya adalah dewasa awal yang memiliki gangguan depresi berat. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian korelasional dengan subjeknya remaja.

Penelitian Fitriani dan Alsa (2015) yang berjudul “Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP M Yogyakarta”. Hasil penelitian menemukan bahwa relaksasi autogenik dapat meningkatkan regulasi emosi siswa SMP. Relaksasi autogenik efektif untuk mengendalikan emosional dan perilaku dengan membangun kekuatan dari dalam diri sehingga meningkatkan

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.

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.

kesadaran diri, dan pengendalian diri. Persamaan penelitian Fitriani dan Alsa (2015) dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang regulasi emosi. Perbedaannya terletak pada subjek yang digunakan dan jenis penelitian. Penelitian Fitriani dan Alsa (2015) menggunakan subjek siswa SMP dengan jenis penelitian eksperimen. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian korelasional dengan remaja SMA sebagai subjeknya.

Penelitian lain yaitu Estefan dan Wijaya (2014) yang berjudul “Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku *Self-Injury*”. Kesimpulan penelitian menunjukkan gambaran pelaku *self-injury* dalam menghayati masalah sebagai sesuatu yang menyakitkan dan menggoreskan luka fisik di tubuhnya sebagai pereda rasa sakit hati yang dirasakan. Pola asuh yang *permissive* diduga berperan menimbulkan perilaku *self-injury*. Persamaan penelitian Estefan dan Wijaya (2014) dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti regulasi emosi. Perbedaannya terletak pada jenis penelitian dan subjek penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Estefan dan Wijaya (2014) adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan usia 17-25 tahun sebagai subjek. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian korelasional dengan remaja SMA sebagai subjeknya.

Penelitian Rasyid (2012) berjudul “Hubungan antara *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa *Boarding School* SMAN 10 Samarinda”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *peer attachment* mempunyai hubungan positif dengan regulasi emosi pada siswa SMA 10 Samarinda. Persamaan penelitian Rasyid (2012) dengan penelitian ini adalah sama-sama

meneliti regulasi emosi dengan jenis penelitian korelasional dan menjadikan remaja SMA sebagai subjeknya. Perbedaan penelitian terletak pada variabel bebas yang digunakan. Penelitian yang dilakukan Rasyid (2012) menjadikan *peer attachment* sebagai variabel bebasnya, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menjadikan *self-compassion* sebagai variabel bebasnya.

Penelitian terkait lainnya dilakukan oleh Hartono dan Kahfi (2016) yang berjudul “Hubungan antara Komitmen Beragama Islam dengan Regulasi Emosi pada Santri Remaja Villa Qur’an Desa Cimenyan Kabupaten Bandung”. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan komitmen beragama Islam dengan regulasi emosi pada siswa santri Villa Qur’an Desa Cimenyan Kabupaten Bandung. Persamaan penelitian Hartono dan Kahfi (2016) dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti regulasi emosi dengan jenis penelitian korelasional. Perbedaannya terletak pada variabel bebas yang digunakan dan subjek penelitian. Penelitian Hartono dan Kahfi (2016) menjadikan komitmen beragama Islam sebagai variabel bebasnya dan subjeknya adalah siswa santri Villa Qur’an. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan menjadikan *self-compassion* sebagai variabel bebas dan remaja SMA sebagai subjek.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian yang menghubungkan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja belum pernah diteliti sehingga penelitian ini dapat dikategorikan baru.

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.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori dalam bidang psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan dan psikologi positif dalam mengembangkan konsep *self-compassion* dan hubungannya dengan regulasi emosi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Hasil dari penelitian dapat dijadikan acuan untuk mendampingi remaja dalam mengelola emosi agar senantiasa bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dibidang yang sama dan dapat diteliti lebih jauh dengan variabel tambahan oleh peneliti-peneliti dimasa mendatang.