

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan individu yang tengah mengalami tahapan remaja, dimana pada tahap ini terdapat peralihan pada perkembangan diri individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa peralihan tersebut, individu dihadapkan dengan hormon yang berubah, perubahan fisik, psikologis, dan sosial emosional. Pada masa inilah, siswa mengalami fase "*storm and stress*" atau "badai dan stres" dimana siswa akan merasakan gejala konflik dan perubahan suasana hati (Hall, dalam Fhadila, 2017). Siswa sekolah menengah dianggap sebagai seorang remaja yang penuh dengan permasalahan karena banyak gejala konflik yang terjadi di hidupnya. Banyaknya konflik dan permasalahan yang harus dihadapi tersebut, membuat siswa harus memiliki regulasi emosi yang baik.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola reaksi emosional atas emosi terhadap situasi tertentu. Gross & Thompson (2007, dalam Lennarz dkk., 2019) menjelaskan regulasi emosi sebagai suatu kemampuan untuk memodifikasi pengalaman dan mengekspresikan emosi. Regulasi emosi merujuk pada bagaimana siswa mencoba untuk mengubah emosi yang ada dalam dirinya dan bagaimana siswa dapat mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Lewis dkk., 2008). Regulasi emosi merupakan suatu rangkaian rumit yang memiliki tugas untuk

memulai atau menahan emosi siswa dalam bereaksi terhadap situasi tertentu (Yusuf & Kristiana, 2017).

Regulasi emosi merupakan sebuah usaha dalam mengelola, mengurangi atau melebihi tanggapan emosi yang berlangsung baik secara sadar atau secara tidak sadar, serta dapat disengaja dan dikendalikan, seperti contohnya dalam menyembunyikan kemarahan terhadap konflik interpersonal atau segera mengalihkan fokus pandangan dari gambar yang menyedihkan (Nabilah dkk., 2021; Robertson dkk., 2012). Hal ini menyebabkan regulasi emosi sangat penting bagi siswa, terutama bagi para siswa yang mengalami masa-masa pemberontakan. Kemampuan siswa dalam meregulasi emosi dapat menjadi salah satu cara yang berguna untuk menurunkan ledakan emosi yang disebabkan adanya tekanan-tekanan yang diterima dan harus dihadapi.

Terdapat dua tingkat dalam regulasi emosi yaitu regulasi emosi tinggi dan regulasi emosi rendah (Laible dkk., 2010). Regulasi emosi tinggi yang dimiliki oleh siswa membuat siswa dapat dengan mudah mengetahui, mengatur dan mengekspresikan emosinya (Nabilah dkk., 2021). Tingginya regulasi emosi dalam diri siswa membuat siswa mampu berperilaku dengan baik dan tidak memberikan dampak buruk bagi diri sendiri atau orang lain. Hal tersebut berbeda dengan siswa yang memiliki regulasi emosi rendah. Siswa dengan regulasi emosi rendah banyak mendapatkan kerugian dari adanya dampak negatif yang disebabkan oleh ketidakpahaman terhadap emosi yang dirasakan dan keadaan yang dialami siswa tersebut hingga siswa kesulitan dalam modifikasi emosi untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Robertson dkk., 2012).

Pada masa sekolah menengah kejuruan, siswa dihadapkan dengan tantangan-tantangan di fase perkembangan yang mengarah pada timbulnya permasalahan. Berbagai tantangan yang terjadi di fase perkembangan, salah satunya adalah tantangan emosional yang membuat emosi individu cenderung meledak-ledak. Hal tersebut pada akhirnya membuat orang tua dan guru menjadi susah untuk memahami diri remaja. Guna menghadapi tantangan emosional tersebut, dibutuhkan kestabilan emosi dan perasaan yang lebih tenang dalam menghadapi segala bentuk situasi yang dihadapi siswa. Remaja harusnya memiliki kemampuan untuk mengelola emosi (Yusuf & Kristiana, 2017). Gross & Ford (2024) juga menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi ini penting bagi remaja untuk menghadapi tantangan perkembangan yang dihadapi. Akan tetapi, faktanya siswa seringkali memiliki pengaturan emosi yang belum stabil atau dengan kata lain memiliki kecenderungan regulasi emosi yang rendah.

Berdasarkan pada hasil penggalan data awal melalui penyebaran kuesioner terhadap 41 siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa 54,76% siswa (23 siswa) memiliki kecenderungan regulasi emosi yang rendah. Sebanyak 30 dari 41 siswa menyatakan bahwa dirinya cenderung sering merasakan emosi negatif seperti emosi marah, kesal, kecewa, maupun sedih yang disebabkan oleh permasalahan-permasalahan baik dari internal maupun eksternal. Siswa menyatakan bahwa adanya emosi negatif terutama marah membuat siswa merasa kesal hingga menyendiri, berdiam diri dan mendiami orang disekitar ketika menghadapi emosi dalam dirinya. Tidak jarang mereka juga mengekspresikan emosi negatif lewat raut muka, berteriak, marah terhadap orang

sekitar menggunakan bahasa yang kurang pantas, hingga ada siswa yang bermain tangan. Dimana hal tersebut menjadi indikasi dimana siswa memiliki kecenderungan regulasi emosi yang rendah sehingga mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan tidak baik.

Hal ini tentu dapat menyebabkan aktivitas akademik dari siswa tersebut terganggu. Aktivitas akademik terutama pembelajaran melibatkan adanya informasi baru yang tidak dikenal sehingga memunculkan rangsangan emosional. Dengan regulasi emosi yang buruk, siswa tidak dapat mengelola rangsangan emosional tersebut dan kecemasan yang muncul membuat siswa tidak mampu belajar dengan baik (Bergin & Bergin, 2009). Koordinator guru BK SMK N 1 Magelang mengatakan bahwa emosi yang dirasakan siswa diakibatkan oleh permasalahan di rumah atau dengan teman dan terbawa hingga di kelas karena masih buruknya siswa dalam meregulasi emosi yang dirasakan. Akibatnya kegiatan pembelajaran yang harus diikuti oleh siswa menjadi terganggu karena adanya perilaku-perilaku kurang baik yang timbul.

Adanya perubahan secara cepat yang terjadi pada usia remaja, membuat tantangan siswa dalam regulasi emosi menjadi semakin meningkat (Wang dkk., 2024). Namun, apabila tantangan yang ada tidak dapat ditangani oleh siswa, maka akan berdampak buruk bagi perkembangannya dan akan menimbulkan perilaku yang menyimpang. Hal tersebut berdampak pada maraknya kasus kenakalan remaja yang melibatkan para siswa sekolah.

Hasil penelitian Septiawan dkk. (2020) mendukung pernyataan tersebut yang menyebutkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap kenakalan remaja. Regulasi emosi yang baik dalam diri siswa akan membuat tingkat kenakalan remaja pada siswa menurun. Namun, bagi siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang buruk, maka berdampak pada meningkatnya kecenderungan kenakalan remaja yang dilakukan oleh siswa. Adanya kenakalan remaja tersebut, menyebabkan terganggunya masyarakat. Masyarakat menjadi merasa tidak ada ketentraman, keamanan, ketenangan, dan kedamaian. Tidak sedikit pula kenakalan remaja yang merugikan masyarakat bahkan merugikan bagi pelakunya.

Di antara kasus kenakalan remaja yang marak terjadi, tawuran antar pelajar merupakan salah satu kasus yang saat ini sering terjadi. Begitu pula kasus tawuran antar pelajar terjadi di Kota Magelang, dimana mayoritas kasus tawuran tersebut melibatkan siswa SMK atau SMA di Kota dan Kabupaten Magelang. Dalam tiga tahun terakhir, telah terjadi puluhan kasus tawuran antar pelajar di Kota maupun Kabupaten Magelang. Daerah yang terkenal paling rawan oleh tawuran antar pelajar berada di kawasan “Segitiga Emas Magelang” yang terletak diantara 2 SMK di Kabupaten Magelang yaitu SMK Negeri 1 Windusari dan SMK Muhammadiyah Bandongan, serta SMK di Kota Magelang yaitu SMK Yudha Karya (Redaksiharian7, 2023). Namun, daerah lain di kota dan kabupaten Magelang juga memiliki kemungkinan dapat menjadi tempat tawuran antar pelajar. Dimana, tawuran pelajar juga sering menimbulkan adanya korban akibat dari senjata tajam yang digunakan ketika terjadinya tawuran.

Pada (26/05/2024), terdapat aksi tawuran antar pelajar di Kawasan Cawang, Bulurejo, Mertoyudan, Kabupaten Magelang dekat dengan SMK Negeri 1 Kota Magelang (Putra, 2024). Tawuran ini menyebabkan adanya 12 luka pada tubuh seorang korban. Pada peristiwa ini, terdapat 6 pelaku yang ditetapkan menjadi tersangka, salah satunya adalah siswa SMK. Diketahui bahwa kejadian tersebut tidak melibatkan siswa dari SMK Negeri 1 Kota Magelang, namun dikhawatirkan siswa SMK Negeri 1 Magelang ikut terpengaruh untuk melakukan perilaku yang menyimpang. Oleh karena itu, permasalahan ini juga melibatkan sekolah dan orangtua untuk bekerja sama dalam menjaga siswa agar tidak terlibat dalam penyimpangan perilaku siswa terutama tawuran antar pelajar akibat buruknya emosi siswa.

Adanya kejadian tersebut, membuktikan bahwa remaja belum dapat mengatur emosi yang ada dalam dirinya. Dilihat dari banyaknya kasus kenakalan remaja yang terjadi dapat diambil kesimpulan bahwa kebanyakan remaja memiliki regulasi emosi yang buruk (Tejena & Sukmayanti, 2018). Selain itu, pernyataan tersebut juga didukung oleh Lubis dkk. (2017) yang menyebutkan bahwa remaja yang mempunyai regulasi emosi rendah dapat diketahui dengan melihat dari banyaknya kasus-kasus pada remaja yang telah terjadi.

Selain dari timbulnya kenakalan remaja termasuk tawuran antar pelajar, perilaku menyimpang yang dibiarkan semakin jauh akan membuat siswa juga berkemungkinan untuk melakukan tindakan agresif yang dapat berdampak buruk pada orang lain disekitarnya (Hasmawati dkk., 2023). Regulasi emosi yang rendah

pada diri siswa dapat menyebabkan siswa tidak mampu mengelola emosi sehingga perilakunya menjadi tidak terkontrol, salah satunya perilaku agresif.

Regulasi emosi yang rendah tidak hanya memberikan dampak buruk terhadap orang lain tetapi juga diri siswa. Individu dengan regulasi emosi rendah berpengaruh terhadap kecenderungan *self-injury* dimana individu tersebut cenderung melampiaskan emosi negatif yang menyakitkan dengan cara melukai diri, meningkatnya stress akademik, interaksi sosial dengan oranglain yang buruk, (Perwitasari dkk., 2024; Dzulfikri & Affandi, 2023; Mawardah & Sudewa 2023). Padahal pada masa sekolah, siswa memiliki tuntutan yang cukup besar dalam bidang akademik, sehingga regulasi emosi yang tinggi sangat dibutuhkan bagi siswa untuk dapat menerima dan menghadapi tuntutan akademik tersebut.

Ada banyak faktor pengaruh regulasi emosi pada remaja, salah satunya berasal dari faktor keluarga. Brener & Salovey (dalam Zuhliya dkk., 2018) menjelaskan bahwa keluarga merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi. Siswa sebagai seorang anak akan belajar mengekspresikan emosi dari bagaimana orang tua mengekspresikan emosi. Dalam hal ini, faktor keluarga salah satunya adalah kelekatan aman orang tua dengan anak. Kelekatan orang tua merupakan salah satu faktor penting dalam menghubungkan orang tua dengan anak (Liang dkk., 2021).

Kelekatan dapat diartikan sebagai terjalinya hubungan antara individu dengan individu lainnya yang bersifat emosional dan bermakna (Pawulan dkk., 2018). Orang tua adalah figur lekat pertama bagi anak yang membuat anak merasakan dukungan

dan kenyamanan dari orangtua sehingga terbentuk hubungan emosional yang kuat. Kelekatan menjadi sebuah hubungan emosional kuat antar anak dan orang tua yang penting dan bermakna bagi siswa. Kelekatan orang tua merupakan hubungan dekat yang terjalin antara anak dan orang tua sejak dalam kandungan yang emosional dan bersifat abadi sepanjang masa yang membuat hubungan tersebut sangat berarti dan berkesan (Papalia & Feldman, 2013 dalam Maureen dkk., 2016). Perkembangan emosi pada masa remaja ini juga terpengaruh oleh hubungan remaja dengan orang tuanya.

Kelekatan menurut Bowlby (dalam Larasati & Desiningrum, 2017) diartikan sebagai hubungan mengikat dan kasih sayang yang besar antar individu dalam suatu hubungan bermakna. Kelekatan aman yang dipelajari oleh anak sejak bayi, anak-anak, remaja, hingga dewasa akan membentuk sebuah model kerja internal (*internal model working*). Hal ini terkait dengan bagaimana anak dapat mengasumsikan lingkungan, *self image* dan *other image*. Adanya hubungan dan interaksi dalam keluarga terutama yang terjadi antara anak dengan orang tua menimbulkan adanya kelekatan anak dengan orang tua.

Adanya kelekatan anak terhadap orang tuanya mempengaruhi perkembangan dalam regulasi emosi. Brumariu (2015, dalam Pratiwi & Paramita, 2024) menegaskan tentang pentingnya kelekatan orang tua dengan anak dalam mengembangkan kemampuan sosial emosional pada masa remaja. Ferreira dkk. (2024) menyatakan terdapat hubungan yang positif antara kualitas kelekatan orang tua-anak dengan tingginya regulasi emosi pada anak. Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa kelekatan orang tua secara signifikan memiliki hubungan positif

dengan regulasi emosi (Pawulan dkk., 2018; Zuo, 2023; Maureen & Febrieta, 2024; Muarifah dkk., 2020). Maka sebaliknya, kelekatan orang tua-anak yang buruk akan mempengaruhi regulasi emosi anak menjadi rendah. Dapat dikatakan bahwa kualitas dalam kelekatan orang tua-anak berpengaruh terhadap tinggi rendahnya regulasi emosi pada anak.

Setiap siswa memiliki tipe hubungan kelekatan yang berbeda dengan orang tua. Hubungan antara orang tua dan anak dapat membangun kelekatan bagi orang tua dan anak berupa kelekatan aman dan kelekatan tidak aman. Kelekatan aman (*secure attachment*) merupakan hubungan emosional positif yang mengikat antara individu dengan individu yang lain. Kelekatan aman (*secure attachment*) menurut Armsden & Greenberg (1987) diartikan sebagai sebuah hubungan mengikat antara anak terhadap orang tua yang dilihat dari adanya kepercayaan, komunikasi, dan rendahnya keterasingan antara anak dengan orang tuanya yang menimbulkan perasaan aman pada diri anak. Andharini & Kustanti (2020) menjelaskan kelekatan aman yang dimiliki antara anak dengan orang tua disebabkan oleh adanya hubungan yang dekat antara orang tua dan anak akibat dari pengasuhan penuh oleh orang tua tanpa campur tangan pengasuh anak. Perhatian dan kasih sayang dirasakan oleh anak akibat adanya hubungan harmonis yang tercipta antara anak dengan orang tua, sehingga terdapat hubungan yang emosional didalamnya.

Kelekatan yang baik dengan orang tua yang dimiliki anak, secara psikologis akan membuat anak merasakan keamanan dan kenyamanan dalam dirinya. Anak menjadi lebih dekat dengan orang tua dan merasa mendapat dukungan dari orang tua. Selain itu, kelekatan orang tua-anak yang baik mampu membuat siswa

meregulasi emosi dengan baik tanpa mengeluarkan ledakan emosi atau perilaku-perilaku kekerasan yang mengarah pada kenakalan remaja ketika menghadapi suatu permasalahan (Muarifah dkk., 2020). Atau dengan kata lain, kelekatan aman dapat mempengaruhi regulasi emosi anak dimana anak dapat belajar dari pengalaman sebelumnya yang dipelajari dari keluarga terutama orang tua. Adanya kelekatan orang tua dengan anak yang baik akan berpengaruh terhadap regulasi emosi yang adaptif dan efektif, sedangkan kelekatan orang tua-anak yang buruk dapat menimbulkan disregulasi emosi (Brumariu, 2015, dalam Muarifah dkk., 2020).

Kelekatan orangtua yang terjadi memiliki peran penting dalam meningkatkan regulasi emosi (Maureen dkk., 2016). Setiap tipe kelekatan orang tua memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa. Beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa kelekatan aman dengan orang tua memberikan pengaruh positif pada regulasi emosi anak (Cooke dkk., 2019; Zuhliya dkk., 2018; Chahya, 2020). Hasil penelitian Dewi & Ambarwati (2023) mendukung pernyataan tersebut dengan menjelaskan bahwa kelekatan yang dibutuhkan oleh individu agar memiliki regulasi emosi yang tinggi adalah dengan kelekatan aman (*secure attachment*) (Dewi & Ambarwati, 2023).

Larasati & Desiningrum (2017) juga menjelaskan bahwa kelekatan aman memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi siswa. Hal ini menyatakan bahwa adanya kelekatan aman berpengaruh terhadap regulasi emosi pada siswa. Sebaliknya, dalam penelitian lain malah didapatkan hasil bahwa kelekatan orang tua dengan anak tidak signifikan memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi pada remaja (Arviyenna, 2015). Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa

kelekatan tidak memberikan pengaruh terhadap tinggi atau rendahnya regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja.

Berdasarkan pada uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kelekatan aman anak dengan orang tua dapat menentukan regulasi emosi pada siswa. Siswa banyak mengalami kenakalan remaja salah satunya tawuran antar pelajar. Begitupula adanya kenakalan-kenakalan yang dilakukan oleh siswa di dalam maupun luar sekolah akibat regulasi emosi yang rendah. Dapat dilihat terutama di SMK N 1 Magelang dengan masih adanya kenakalan atau masalah pada siswa akibat dari kemampuan regulasi emosi rendah. Orangtua pun memiliki peran penting dalam hubungan kelekatan aman untuk membangun regulasi emosi pada remaja.

Adapun *urgensi* yang menjadi bahan dalam penelitian ini yaitu adanya inkonsistensi pada hasil penelitian sebelumnya. Peneliti memilih menggunakan siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang sebagai subjek penelitian karena peneliti merasa siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang relevan dengan variabel pada penelitian yang akan dilakukan. Pada masa SMK, siswa kelas X cenderung lebih takut untuk berperilaku negatif sebagai siswa tahun pertama, siswa kelas XII cenderung lebih tenang dan fokus dalam memikirkan karir masa depan, sedangkan siswa kelas XI berada pada situasi yang memiliki lebih sedikit tekanan sebagai siswa atau dalam memikirkan karir masa depan sehingga mudah terpengaruh emosi yang dirasakan dan melakukan perilaku negatif. Didukung oleh penelitian Rahmansyah & Affandi (2023) mengenai regulasi emosi pada siswa kelas X, XI,

XII SMK Surabaya menunjukkan bahwa siswa kelas XI memiliki regulasi emosi yang lebih rendah daripada siswa kelas X dan kelas XII.

Penelitian tentang variabel kelekatan aman (*secure attachment*) dan regulasi emosi penting untuk dilakukan agar membantu permasalahan regulasi emosi pada siswa tidak berlanjut dan berpengaruh terhadap kehidupan siswa kedepannya dalam menghadapi suatu masalah atau situasi tertentu pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang. Sudah ada penelitian sebelumnya yang menggunakan variabel kelekatan aman (*secure attachment*) dengan regulasi emosi pada remaja. Namun, peneliti merasa saat ini masih sangat minim penelitian yang membahas tentang kelekatan aman (*secure attachment*) dan regulasi emosi pada siswa khususnya di Kota Magelang. Belum terdapat penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain tentang hubungan kedua variabel yang diangkat dalam penelitian ini dalam *setting* penelitian di SMK Negeri 1 Magelang. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk memahami permasalahan tersebut dan berminat untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan antara Kelekatan Aman (*Secure Attachment*) dengan Regulasi Emosi pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Magelang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kelekatan aman (*secure attachment*) dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kelekatan aman (*secure attachment*) dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang akan diperoleh dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah informasi ilmiah pada pengembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang sosial dan perkembangan terkait dengan hubungan antara kelekatan aman (*secure attachment*) dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi partisipan penelitian, siswa dapat mengetahui, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan baik.
- b. Bagi sekolah, pihak sekolah diharapkan dapat lebih memperhatikan hubungan dengan siswa dan bagaimana siswa mengelola emosi agar perilaku siswa dapat sesuai dengan moral menyesuaikan norma-norma sosial baik didalam maupun diluar di lingkungan sekolah.

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian lain, terutama penelitian terkait hubungan antara kelekatan aman (*secure attachment*) dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Magelang.