

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Fase transisi dari masa anak menuju dewasa dalam proses pencarian dan pembentukan identitas diri disebut dengan masa remaja (Santrock, 2003). Fase perkembangan remaja merupakan waktu yang unik karena permasalahan identitas menjadi suatu hal yang sangat penting di masa tersebut (Erikson, 1959). Masa remaja selalu melibatkan beberapa gejolak karena hal baru yang terjadi seperti tekanan biologis dan sosial, tetapi tingkat kebimbangan tergantung pada sejumlah faktor budaya, sosiohistoris, dan interpersonal. Idealnya terdapat kesesuaian antara kebutuhan individu di setiap tahap dan masyarakat dengan pola pengasuhan anak, sekolah, organisasi sosial, nilai-nilai, dan begitu seterusnya. Remaja saat ini memiliki rasa keingintahuan yang tinggi ditambah dengan adanya kecepatan mencari informasi dengan hanya sekali sentuhan saja yang didukung kecanggihan teknologi itu pula disertai adanya pengaruh teman-teman, hubungan sosial antar remaja terhadap sesuatu serta proses pencarian jati diri tersebut mengakibatkan kondisi emosi yang belum stabil sehingga keputusan-keputusan yang diambil pun juga terkadang masih terbawa dengan emosi pada masing-masing remaja (Saputro, 2018).

Meninjau dari penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2015) bahwa banyak remaja yang belum bisa mengatur emosinya dengan baik sehingga dapat menimbulkan perilaku yang kurang baik dilakukan, seperti tawuran dan tindak kriminal, serta adanya pengaruh pada konformitas teman sebaya. Emosi dianggap sebagai faktor dasar dari semua hubungan, sangat kuat dan sebagian besar mengendalikan perilaku, pikiran serta semua aspek kehidupan kita. Perilaku dan proses berpikir secara langsung dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan tahap perkembangan awal. Emosi adalah aspek perasaan kesadaran yang ditandai oleh aspek fisik seperti rangsangan fisik, perilaku yang mengungkapkan emosi kepada dunia luar, dan kesadaran batin tentang perasaan (Johns et al., 2016). Emosi yang

sehat memotivasi kita dan memberi kita energi untuk melakukan tindakan yang tepat.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur emosi dan sikap yang di implementasikan sebagai upaya dalam menjabarkan emosi yang disesuaikan dengan lingkungannya (Thompson, 1994). Sebuah proses bagi individu untuk memengaruhi, merasakan dan mengekspresikan emosi disebut dengan regulasi emosi (J. Gross, 1998). Secara nyata proses regulasi emosi dapat dikendalikan baik secara sadar ataupun tidak sadar sehingga terdapat efek yang diterima pada satu atau lebih aspek proses emosi secara lengkap. Regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional terutama secara intensif dan temporal untuk mencapai tujuan seseorang (Thompson, 1994).

Beberapa kasus yang sering terjadi, sebab munculnya permasalahan yang dialami remaja memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Salah satu kasus yang baru-baru ini terjadi terdapat kasus tawuran melibatkan dua kelompok gengster motor di Kota Surabaya dengan motif untuk menyebarkan dan menaikkan eksistensi kelompok motor, pelaku yang masih berusia remaja tersebut membunuh anggota gengster kelompok lawan (Suarajatim.id, 2020) dapat disimpulkan dari kasus tawuran tersebut bahwa penyebab terjadinya kasus yang terjadi pada remaja dikarenakan kurangnya kemampuan remaja untuk mengatur, menyalurkan dan mengidentifikasi sikap yang tepat sehingga terlihat remaja tersebut memiliki regulasi emosi yang kurang baik. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa masih banyak remaja yang masih sulit untuk mengatur emosi yang mereka miliki sehingga cenderung kurang tepat dalam mengambil tindakan. Terbentuknya penelitian ini dengan maksud peneliti ingin mengambil data terkait regulasi emosi dari permasalahan yang sering dialami oleh remaja karena kurangnya pengendalian, pengelolaan dan pengambilan sikap terkait hal-hal apa saja yang dapat membuat kehidupan menjadi cenderung kurang bermakna yang nantinya akan membentuk kepribadian pada remaja.

Untuk mencari tahu lebih dalam terkait regulasi emosi yang dirasakan oleh remaja, peneliti telah melakukan wawancara beberapa waktu yang lalu kepada

beberapa remaja terkait regulasi emosi yang dilakukan oleh masing-masing remaja, dari hasil wawancara menyatakan:

*“ya biasanya kalo sedih atau ada masalah gitu memendam sendiri tapi kadang juga cerita ke temen biar ngga jadi beban tapi cuman masalah tertentu saja tapi kalo bisa mengatasi masalah sendiri ya dipendem aja ngga diceritakan ke orang lain, soalnya kadang orang kalo diajak cerita ngga sesuai respon nya sama yang diinginkan, jadi mending dipendem sendiri aja”*

-RA usia 16 tahun.

*“jika saya sedang sedih atau ada masalah biasanya saya menyibukkan diri dengan organisasi atau pekerjaan lain tujuannya biar lupa sama masalah itu, kalau masalah nya bukan terlalu privacy dan perlu saran biasanya cerita ke salah satu teman dekat tapi kadang-kadang merasa kesulitan menyampaikan soalnya kepikiran tanggapannya mereka ngga sesuai sama harapan kita atau masalah kita ternyata ngga seberat masalah mereka terus mereka mikir kita lemah, jadi kalau kayak gitu saya pendam sendiri saja”*

-MN usia 17 tahun.

*“saya sering banget memendam sendiri kalo ada masalah tapi kadang-kadang pernah cerita ke orang tua itupun tidak masalah di sekolah ataupun diluar sekolah tapi pernah cerita ke orang tua masalah dirumah masalah keluarga masalah saudara gitu”*

-AN usia 17 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan bahwa dari ketiga subjek menyatakan adanya persoalan terkait pengaturan emosi kurang baik yang dialami dikarenakan subjek menjelaskan terkait adanya kesulitan untuk menyampaikan apa yang dirasakan. Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menyatakan bahwa ketiga subjek menjelaskan, ketika mengalami permasalahan atau sedang merasa sedih mereka lebih memilih untuk memendam sendiri terlebih dahulu apa yang sedang dirasakannya. Subjek merasa ketika menceritakan perasaan yang dirasakan kepada orang lain, respon yang diberikan oleh orang lain dapat tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh subjek, sehingga hal tersebut berakibat menimbulkan rasa kecewa dan terkadang menambah beban subjek. Namun, terkadang ketiga subjek menyatakan ketika dirasa perlu bercerita dan bukan suatu masalah pribadi maka akan menceritakan kepada teman atau menyibukkan diri agar perasaan atau masalah yang sedang dialami tidak menjadi beban dan dapat dilupakan bagi subjek. Sedangkan, menurut

(Thompson, 2011) regulasi emosi merupakan proses dimana individu mampu memantau dan mengevaluasi emosi yang dimiliki sehingga individu mengetahui bagaimana cara mengekspresikan emosi yang sesuai dengan keadaan yang sedang dialami. Namun, hal ini terlihat dari wawancara yang telah dilakukan remaja kurang mampu untuk dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan dan tidak tersampaikan dengan baik.

Regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan seseorang (Thompson, 2011). Beberapa asumsi terkait proses regulasi emosi, yang pertama bahwa regulasi emosi diatur oleh diri sendiri dan tidak jarang akan dipengaruhi oleh orang lain. Peran diri sendiri dan orang lain sangat penting dalam proses individu melakukan regulasi emosi dalam diri sendiri, terlebih hal tersebut dialami oleh anak-anak atau remaja, melihat upaya atau sikap yang dilakukan oleh orang-orang disekitarnya akan di adaptasi dan disesuaikan dengan cara dan situasi yang dirasakan oleh anak-anak atau remaja. Regulasi emosi dapat menargetkan emosi positif maupun negatif dan dapat memerlukan pemeliharaan dan peningkatan respon emosional serta menghambat atau meredakannya. Pandangan umum tentang pengaruh potensial dari emosi yang tidak diatur pada organisasi perilaku dan dari nilai budaya. Strategi manajemen emosi juga dapat digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan respon emosional yang dirasakan oleh individu (Thompson, 2011).

Upaya regulasi emosi dapat diatur oleh berbagai tujuan dengan bervariasi langsung atau jangka panjang (Thompson, 2011). Seorang anak yang telah diancam oleh teman sebayanya harus memilih antara mengelola emosi untuk meminta bantuan orang lain (dengan mengendalikan amarah dan mewujudkan kesusahan yang intens), membela diri sendiri dan mencegah agresi (dengan mengelola rasa takut dan kesusahan serta meningkatkan amarah), menghindari konflik lebih lanjut dan / atau berdamai dengan penyerang (dengan mengurangi perasaan negatif dalam bentuk apa pun), atau untuk mencapai tujuan lain. Mungkin ada konsekuensi langsung dan jangka panjang yang berbeda (dan berpotensi tidak konsisten) dari setiap strategi, berdasarkan kekuatan anak relatif terhadap pengganggu, nilai-nilai

orang dewasa kepada siapa anak itu mungkin berpaling, perilaku anak-anak lain di lingkungan tersebut, dan nilai-nilai menyeluruh dari lingkungan sosiokultural

Regulasi emosi juga melibatkan perubahan dalam bagaimana komponen respons saling terkait saat emosi terungkap, seperti ketika peningkatan respons fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku terbuka. Terdapat tiga konseptualisasi regulasi emosi (Thompson, 2011). Pertama, adanya regulasi emosi yang digunakan untuk mengurangi emosi negatif, individu mencoba meningkatkan, memelihara dan mengurangi emosi negatif untuk meningkatkan emosi positif yang dirasakan. Kedua, banyak contoh regulasi emosi yang dilakukan secara sadar, seperti memutuskan untuk mengubah topik yang kurang sesuai atau memukul pintu ketika sedang marah. Namun, regulasi emosi juga dapat terjadi tanpa kesadaran, seperti ketika seseorang melebih-lebihkan kegembiraan setelah menerima hadiah yang kurang menarik atau ketika seseorang dengan cepat mengalihkan perhatian dari sesuatu yang mengganggu. Ketiga, regulasi emosi tidak secara inheren baik atau buruk, strategi yang sama memungkinkan untuk beroperasi dengan sukses juga dapat menetralkan tekanan empati.

Banyak penelitian empiris yang mengimplikasikan kontribusi penting dari banyak faktor sosialisasi emosi orang tua terhadap perkembangan kemampuan anak untuk mengatur emosi mereka. Respons orang tua terhadap tampilan emosi anak-anak (Cassano et al., 2007), gaya pengasuhan yang mengontrol atau bermusuhan versus hangat dan peduli (Jaffe et al., 2010) dan signifikansi khusus untuk tinjauan saat ini adalah meningkatnya minat empiris dalam peran ekspresi emosional orang tua dan regulasi emosi orang tua (Morris et al., 2007). Sebuah tinjauan komprehensif yang memeriksa kebanyakan penelitian yang ada yang telah meneliti pengaruh orang tua pada perkembangan regulasi emosi anak-anak mereka dianggap berada di luar cakupan penelitian (Morris et al., 2007). Studi termasuk telah memeriksa tanggapan kontingen orang tua terhadap tampilan emosi anak-anak, gaya pengasuhan, ekspresi emosional orang tua, dan regulasi emosi orang tua. Regulasi emosi sebagian besar telah dinilai oleh satu indeks jumlah atau tingkat regulasi; Namun, ada variabilitas yang signifikan dalam metode penilaian di seluruh studi.

Menurut (Wright, 2009) masa remaja merupakan suatu tahapan serius yang bergulir secara terus menerus dengan diselingi fase istirahat diikuti oleh berbagai macam pengalaman yang menegangkan, adanya stres bahkan munculnya berbagai macam tekanan. Jumlah remaja di Indonesia dengan rentang usia 15-19 tahun menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2019 sesuai dengan kelompok umur dan jenis kelamin sejumlah 22.294,2 penduduk (BPS, 2019). Remaja memulai tahapan dengan adanya ketergantungan terhadap orang tua menuju kepada kemandirian, pengambilan keputusan sendiri dan kematangan. Masa remaja meliputi berbagai macam perubahan, bukan hanya secara fisik tapi juga psikis maupun sosial, hal ini yang menjadikan sebuah tantangan sendiri bagi pemikiran remaja yang akan berpengaruh di masa depan.

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembentukan sikap dan karakter yang akan dipilih oleh remaja (Peter, 2015). Pembentukan konsep dalam diri, tanggung jawab yang dirasakan oleh anak ketika memasuki masa remaja, berbagai persoalan baru terlebih dalam hal pengaturan emosi diadaptasi oleh remaja dari sikap yang ditunjukkan orang tua. Remaja akan menjadikan orang tua sebagai teladan dalam menentukan pilihan kehidupan. Keberhasilan ataupun kegagalan yang hadir dalam fase transisi remaja dapat menjadikan anak dapat tumbuh dan mengambil pelajaran pada setiap hal yang dialami.

Menurut (J. Gross, 2008) faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi meliputi dua hal yakni faktor intrinsik yang mencakup temperamen anak dan sistem biologis kemudian faktor ekstrinsik yang mencakup pola pengasuhan dan hubungan kelekatan. Pola pengasuhan dalam hal ini memegang peranan penting dalam regulasi emosi pada anak. Emosi yang disampaikan orang tua akan dijadikan contoh pada anak ketika anak mengalami respons emosional dalam berbagai situasi.

Menurut penelitian (Pratiwi, 2019) terdapat beberapa peran yang dapat dilakukan oleh orang tua terkait perkembangan masa remaja yakni orang tua berperan sebagai pendidik, hal tersebut dijelaskan karena orang tua sudah mengetahui perubahan fisik dan psikis pada anak sehingga dapat memberikan

pemahaman nilai-nilai agama ataupun tata karma. Orang tua berperan sebagai pendorong dalam artian orang tua dapat memberikan arahan kepada remaja yang hubungannya dengan pemecahan masalah, berperilaku baik, menjaga sopan santun dan menanamkan rasa percaya diri ataupun nilai moral lainnya. Selanjutnya, orang tua berperan sebagai panutan dalam artian menjadikan sikap yang diajarkan orang tua sebagai bentuk contoh sikap yang baik kepada anak agar nantinya dapat diterapkan dan menjadi kebiasaan untuk anak. Orang tua berperan sebagai pengawas dalam artian orang tua menilai dan melihat sikap yang dilakukan oleh anak dan memberi nasihat ketika sikap anak kurang baik. Orang tua berperan sebagai teman dalam artian orang tua bersikap sebagai seseorang yang mampu memberikan perhatian dan tanggung jawab kepada anak agar kedekatan dan rasa percaya yang hadir antara orang tua dan anak dapat bertumbuh. Orang tua berperan sebagai konselor dalam artian peran orang tua sebagai tempat bercerita anak dan memberikan umpan balik terkait nilai-nilai positif dan negatif dalam kehidupan sehingga remaja mampu mengambil pembelajaran dari setiap kejadian yang dihadapi. Orang tua berperan sebagai komunikator dalam artian ketika seorang anak sedang mengalami kesalahan atau mengalami permasalahan, orang tua dapat membantu anak dan tidak menghakimi apa yang menjadi kesalahan anak, sehingga tidak ada batasan yang terbentuk antara orang tua dan anak.

Ketika orang tua mampu menjalankan peran sebagaimana pada penelitian (Pratiwi, 2019) maka seyogyanya hubungan antara orang tua dan anak dapat terjalin dengan baik. Berbeda halnya ketika orang tua menerapkan batasan ataupun perlakuan yang mengindikasikan adanya kuasa oleh orang tua secara penuh, komunikasi yang terbatas dengan hanya menerapkan pola komunikasi satu arah dan sedikit adanya diskusi antara orang tua dan anak mempengaruhi hubungan antara anak dengan lingkungan sosialnya (Ningrum & Soeharto, 2016). Segala tindakan pengajaran yang meliputi interaksi dari orang tua terhadap anak atau remaja disebut dengan pola asuh orang tua (Martínez & García, 2007). Pola asuh orang tua mencakup tiga macam yakni *authoritarian*, *permissive* dan *authoritative* (Martínez & García, 2007). Jenis pola asuh orang tua yang menekankan pada kuasa orang tua,

adanya aturan yang harus ditaati dan tidak boleh dibantah oleh anak dinamakan pola asuh otoriter (Baumrind, 1966).

Orang tua yang menerapkan pola asuh otoriter pada anak dapat memberikan beberapa dampak terhadap perkembangan terlebih di usia remaja. Menurut penelitian (Einstein & Endang, 2016) yang membahas hubungan pola asuh otoriter yang dilakukan oleh orang terhadap anak memberikan dampak perilaku agresif yang terjadi pada anak. Keluarga merupakan lingkungan paling dekat dan paling pertama dalam menerima kehadiran anak. Sikap yang sehari-hari dilakukan oleh orang tua dilihat dan mampu dijadikan contoh yang akan diterapkan oleh anak sehingga ketika orang tua menerapkan perlakuan yang mengarah kepada hal-hal yang sifatnya kaku dan menuntut, maka anak akan mengimplementasikan hal serupa kepada perilaku sehari-hari. Remaja yang berada di lingkungan keluarga dengan penerapan pola asuh otoriter seringkali merasa kurang bahagia, kurang rasa percaya diri, membandingkan diri dengan orang lain, merasa tidak mampu memulai kegiatan, dan kurang memiliki kemampuan komunikasi yang baik (Hurlock, 2007) Orang tua yang otoriter memberlakukan aturan-aturan dan batasan yang tegas serta tidak memberikan peluang kepada anak untuk dapat berpendapat serta aturan yang diberikan harus dilaksanakan (Santrock J. W, 2007).

Hasil wawancara peneliti dengan subjek menyatakan:

*“kalo orang tua ku lebih ke mengawasi dan membatasi karena takut anak-anaknya gimana gimana, ngasih aturan juga contohnya kayak harus bangun pagi bantuin orang tua dan aturan nya harus dilakukan, kalo engga dilakukan orang tua kadang marah, keinginan orang tua harus dilakukan kadang juga pernah di diemin karena nggak sesuai dengan orang tua”*

-RA usia 16 tahun

*“orang tua saya tipe orang tua yang sangat membatasi, contohnya ketika saya memilih jurusan sekolah atau seperti peraturan yang ada dirumah, menurut orang tua mereka sudah mempersiapkan apapun yang mereka anggap benar sesuai dengan pengalaman mereka sendiri, orang tua juga menerapkan aturan seperti jam main, jam pulang kerumah dan saya juga harus melibatkan orang tua di dalam setiap keputusan yang akan saya pilih”*

-MN usia 17 tahun.

*“orang tua saya kadang mengawasi dan membatasi seperti cari pergaulan yang baik, pulang main juga ada batasannya kalo main pagi batas nya sampe sholat dzuhur kalo main malem sampe jam 9 setelah itu di telpon kak disuruh pulang, dilarang pacaran juga sama orang tua, orang tua juga memberikan batasan dan aturan kalo dirumah belajar tidak boleh pegang hp, tidur juga tidak boleh melebihi jam 10 malem”*

-AN usia 17 tahun.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek berada pada lingkungan keluarga yang menerapkan pola asuh otoriter. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara peneliti yang dilakukan oleh subjek yang menyatakan bahwa orang tua dari ketiga subjek memiliki sikap mengawasi dan membatasi hal tersebut sesuai dengan karakteristik pola asuh otoriter yang disebutkan oleh (Ribeiro, 2009) yaitu *high demandingness* bahwa orang tua dengan penerapan pola asuh otoriter memegang batasan dan aturan yang harus dipatuhi oleh remaja.

Menurut penjelasan dari (Dariyo, 2011) pola asuh otoriter memiliki penerapan aturan dan batasan yang diberlakukan untuk anak disampaikan oleh orang tua tanpa basa basi, tanpa adanya penjelasan yang lebih terkait apa yang diterapkan, orang tua cenderung menerapkan hukuman kepada anak ketika melanggar atau norma yang berlaku. Orang tua memiliki prinsip bahwa cara yang keras dan kaku merupakan cara terbaik dalam mendidik anaknya. Perlakuan orang tua akan dicontoh terhadap pendidikan yang disampaikan terkait dengan penerapan aturan, sikap dan dampak hukuman yang diberikan oleh orang tua kepada anak. Pendapat anak dalam hal ini benar-benar tidak dipertimbangkan dengan adanya komunikasi yang terbatas dengan melibatkan komunikasi satu arah yang berfokus pada orang tua.

Faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi yang disampaikan oleh (J. Gross, 2008) terkait sistem fisiologis dan biologis yang berpengaruh pada proses regulasi emosi berhubungan dengan stres yang dialami oleh remaja. Remaja dengan status nya sebagai pelajar rentan mengalami yang namanya stres akademik. Carveth

(McKean & Misra, 2000) menyebutkan stres akademik merupakan stress yang berasal dari adanya proses belajar mengajar yang memengaruhi proses kognitif, fisik, emosi dan perilaku yang dimunculkan. Pengelolaan stres yang baik akan dimunculkan saat regulasi emosi yang dirasakan oleh remaja dengan adanya keterkaitannya pada pola pengasuhan orang tua. Remaja dengan regulasi emosi yang baik akan mampu menguraikan stres akademik yang dirasakan, sebaliknya ketika pengaturan emosi pada siswa dirasa kurang baik maka siswa kurang dapat menyampaikan tekanan yang dirasakan dengan tepat (Azmy et al., 2017), hal tersebut tergantung juga dengan penerapan pola asuh orang tua yang dirasakannya.

Untuk dapat mendukung stres akademik yang dirasakan siswa berikut hasil wawancara dengan subjek:

*“iya aku mengalami kesulitan dalam menjalani pembelajaran, ngga tau kenapa, apalagi kalo pelajarannya matematika, mau memahami itu udah pusing sendiri terus ya pasrah gitu, aku juga pernah pas kesulitan itu pernah sampe nangis karena bener-bener nggk bisa, kayak ngedumel terus kesel sama diri sendiri aja kenapa nggk bisa memahami materinya”*

-RA usia 16 tahun.

*“jujur saya sangat mengalami kesulitan saat menjalani pembelajaran ini, harus bisa tapi kok ternyata kadang ada yang nggk bisa, terlebih saya tipe orang yang mudah sekali stres dan capek, kalau ngerasa kesulitan bisa sampe nangis terus ketiduran, tapi kadang nulis di diary gitu biar agak lega”*

-MN usia 17 tahun.

*“jujur kak saya kesulitan banget dalam memahami materi, kadang memahami materi butuh waktu yang lama, saya juga ngerasa kesal karena tidak bisa memahami materinya terus juga capek karena butuh waktu yang lama untuk memahami materi, terus juga siswa harus aktif, guru ngajak diskusi terus tapi kadang ngerasa minder karena ada temen yang lebih bisa dan cepat memahami materi, terkadang saya menyendiri sambil berpikir kenapa tidak bisa paham suatu hal”*

-AN usia 17 tahun.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kesulitan pembelajaran yang mengarah pada stres akademik. Hal tersebut disebutkan oleh subjek dalam wawancara dengan peneliti yang

menyatakan bahwa ketiga subjek mengalami kesulitan pembelajaran dan disebutkan pula bahwa ketiga subjek merasakan pusing, capek, kesal dan hingga salah satu subjek menyatakan pernah menangis bahkan tertidur dikarenakan merasa kesulitan dengan pembelajaran yang dialami. Pernyataan yang disampaikan oleh subjek terkait kesulitan pembelajaran relevan dengan definisi stres akademik yang disampaikan oleh (Bariyyah, 2013) dan (Rahmawati, 2017) dalam penelitiannya menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang dialami pada proses pembelajaran.

Siswa mengalami tekanan dalam lingkup akademik yang disebut dengan stres akademik akan menghasilkan respon yang berbeda-beda. Menurut penelitian (Vermunt R, 2005) telah mendefinisikan stres sebagai persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan (stressor) dan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Menurut (Harris et al., 2006) stress didefinisikan sebagai reaksi merugikan orang-orang terhadap tekanan berlebihan atau jenis tuntutan lain yang dibebankan pada mereka. Stres terjadi ketika seorang individu dihadapkan pada situasi yang mereka anggap berlebihan dan tidak dapat mereka atasi. Menurut pendapat (Lo et al., 2014) ketika peristiwa stres terjadi, seorang individu menjadi tidak terorganisir, disorientasi dan karena itu kurang mampu untuk mengatasinya, sehingga mengakibatkan masalah kesehatan terkait stress, hal ini pun memengaruhi siswa dalam bersikap di lingkungan sosialnya. Menurut (Agolla, J. E. & Ongori, 2009) siswa yang mengalami stres akademik sulit berkonsentrasi dan sering munculnya kekhawatiran terkait hal lainnya yang akan terjadi. Berdasarkan hal ini, regulasi emosi yang baik akan memunculkan penyaluran emosi yang terarah ketika siswa sedang mengalami stres akademik begitupun sebaliknya ketika terdapat siswa dengan regulasi emosi yang kurang baik maka implementasi emosi yang disalurkan ketika sedang mengalami stres akademik akan kurang tersampaikan secara tepat.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya terkait variabel penelitian mengenai regulasi emosi yang dihubungkan dengan pola asuh otoriter ataupun stres akademik. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Kholifah, 2020) dengan judul "*Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Lingkungan Teman Sebaya Dengan*

*Masalah Mental Emosional Remaja Di SMP N 2 Sokaraja*” dengan hasil yang menunjukkan bahwa siswa dengan pola asuh otoriter memiliki perkembangan emosional yang cukup tinggi dibandingkan dengan jenis pola asuh yang lain.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh (Anwar, 2018) yang berjudul *“Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru”* dan penelitian (Kadi et al., 2020) yang berjudul *“Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo”* menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru yang artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan, penelitian ini memiliki tiga variabel yang akan diteliti yakni pola asuh otoriter dan stres akademik yang dihubungkan dengan regulasi emosi pada siswa SMA X di Kota Semarang.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang diuraikan, dapat disimpulkan penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara pola asuh otoriter dan stres akademik terhadap regulasi emosi pada siswa SMA X di Kota Semarang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara pola asuh otoriter dan stres akademik dengan regulasi emosi pada siswa SMA.

### **D. Manfaat Penelitian**

- 1. Manfaat Teoritis :** Penelitian ini diharapkan mampu menyalurkan kontribusi yakni dengan memperbanyak kajian teori dan riset pada ilmu psikologi. Khususnya psikologi perkembangan dan pendidikan. Serta, dapat menjadi bahan evaluasi dan pembaruan pada penelitian selanjutnya.
- 2. Manfaat Praktis :** Penelitian ini diharapkan mampu memberikan khazanah keilmuan lain kepada para pembaca terkait dengan pola asuh otoriter dan stres akademik dengan regulasi emosi. Diharapkan penelitian

ini dapat menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini juga diharapkan mampu mengungkap aspek yang sebelumnya belum terukur dalam penelitian sebelumnya sehingga dalam penelitian ini adanya pembaruan penggabungan antara pola asuh otoriter, stres akademik dan regulasi emosi serta diharapkan dapat lebih mengukur dan memperjelas aspek pola asuh otoriter, stres akademik dan regulasi emosi. Penelitian ini juga dikhususkan bagi para orang tua, tenaga pengajar maupun masyarakat yang berada dalam dunia perkembangan dan pendidikan agar lebih mengetahui tentang hubungan antara pola asuh otoriter dan stres akademik dengan regulasi emosi yang dialami oleh siswa sekolah menengah atas ataupun usia remaja pertengahan.

