

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan dengan rentang usia 12 hingga 21 tahun. Menurut (Hurlock, 1980) masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja dari 16 sampai 18 tahun. Tahap perkembangan remaja memiliki perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Perubahan biologis pada remaja mengalami pertumbuhan fisik dan hormon. Perubahan kognitif pada remaja yaitu berpikir secara abstrak atau dapat menganalisis. Sedangkan perubahan sosial pada remaja adalah berhubungan dengan penyesuaian sosial dan kuatnya pengaruh kelompok sebaya (Hurlock, 1980).

Pada tahap perkembangan ini, remaja dianggap sebagai masa yang berada dalam ketegangan emosi, sebagai pengaruh dari perubahan pada tahap perkembangannya (Hurlock, 1980). Perubahan pertama karena perubahan biologis (pubertas) yang dikaitkan dengan peningkatan emosi negatif Archibald (dalam Santrock, 2008). Selain itu korteks prefrontal pada remaja belum sepenuhnya matang, dan bagian ini dicirikan sebagai pusat kendali eksekutif untuk kendali kognitif dan regulasi emosi Casey et al (dalam Weiten, 2017). Belum matangnya korteks prefrontal ini menjadi salah satu faktor remaja rentan dengan perilaku berisiko Steinberg (dalam Santrock, 2008). Faktor-faktor lain juga berkontribusi terhadap perilaku berisiko selama masa remaja. Remaja yang banyak

menghabiskan banyak waktu dengan teman sebayanya. Oleh karena itu, kerentanan terhadap pengaruh teman sebaya juga berkontribusi pada pengambilan risiko Albert, Chein & Steinberg (dalam Santrock, 2008).

Pola emosi pada remaja juga identik dengan masa sebelumnya atau masa kanak-kanak, dengan perbedaan yang terletak pada rangsangan atau stimulus yang membangkitkan emosi (Hurlock, 1980). Pada tahap ini remaja memiliki kemampuan untuk mencapai kematangan emosi, pada tahap ini remaja memiliki kemampuan untuk menilai suatu situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir terlebih dahulu seperti pada tahap perkembangan sebelumnya atau masa kanak-kanak (Hurlock, 1980).

Emosi pada remaja, di sisi yang lain memiliki potensi, yaitu pengetahuan secara emosional dan keterampilan manajemen, hal ini diyakini sebagai kapasitas pada remaja untuk memahami emosi (Larson & Brown, 2007). Pada tahap perkembangan ini remaja memiliki keterampilan untuk memahami hubungan antara emosi dan situasi-situasi apa yang memunculkan, remaja juga mampu mengubah ekspresi emosi mereka sebagai tanggapan terhadap tuntutan situasional dan menyusun strategi mengendalikan emosi Harris (dalam Larson & Brown, 2007).

Meskipun remaja memiliki potensi untuk memahami emosi dengan baik, tidak semua remaja memiliki kemampuan untuk mengembangkannya, hal ini berkaitan dengan remaja perlu memahami dan mendapatkan arahan dari orang yang dipercayai untuk memahami situasi-situasi atau rangsangan yang dapat membangkitkan reaksi emosi (Hurlock, 1980). Selain itu pada tahap ini, remaja

memiliki tantangan perkembangan, yaitu masalah pengembangan potensi dan penyesuaian diri. Masalah ini ada karena remaja membutuhkan penyesuaian diri dari lingkungan dimana individu tersebut hidup dan berkembang. Selain itu, masalah yang ada pada remaja terbagi atas dua, pertama masalah pengembangan potensi dan yang kedua masalah penyesuaian diri dari nuansa lingkungan yang negatif seperti kenakalan remaja maupun perilaku maladaptif yang lain (Willis, 2017). Masalah-masalah tersebut adalah bentuk dari remaja yang belum mampu menyesuaikan dengan kondisi yang ada. Padahal salah satu tugas perkembangan remaja dituntut untuk memiliki kemampuan untuk emosi yang stabil, tidak dengan emosi yang berlebihan (Hurlock, 1980).

Menurut James (dalam Scherer, 2000) emosi memiliki pengertian sebagai persepsi perubahan tubuh yang berbeda, yang ditentukan oleh pola reaksi ekspresif dan fisiologis. Komponen dalam emosi melibatkan pertama pengalaman sadar subjektif (komponen kognitif), kedua disertai dengan komponen fisiologis dan ketiga ekspresi karakteristik yang jelas (komponen perilaku) LeDoux (dalam Weiten, 2017).

Proses emosi yang di dapatkan pada wawancara sebagai data awal. Emosi diawali dari stimulus yaitu berupa saudara subjek yang di ejek dan melaporkan kejadian ini pada subjek. Setelah rangsangan diterima, otak akan mengevaluasi situasi tersebut untuk menentukan apakah situasi tersebut dianggap positif atau negatif. Selanjutnya subjek menemui pelaku yang mengejek saudara subjek, dan subjek merasa tidak terima saudaranya di ejek, karena subjek merasa direndahkan. Setelah rangsangan diterima hal ini merupakan komponen emosi yang pertama

yaitu pengalaman sadar subjek sebagai komponen kognitif. Dilanjutkan dengan subjek memukul pelaku yang mengejek saudaranya, dalam komponen emosi hal ini termasuk kedalam respon secara fisik (*autonomic arousal*) atau *fight or flight*, bentuk perilaku memukul adalah respon secara fisik *fight* atau menyerang. Emosi yang ditunjukkan subjek pada saat itu adalah marah (*neural circuits*) atau sebagai respon, dan bentuk ekspresi menyerang adalah (*behavioral component*).

Komponen emosi dengan bentuk ekspresi memukul atau menyerang yang dilakukan oleh subjek adalah bentuk dari subjek yang kurang mampu untuk mengatur ekspresi emosi yang berlebihan atau tidak sesuai dengan nilai dan norma sosial yang berlaku. Idealnya remaja mampu memiliki kemampuan emosi yang stabil, tidak dengan emosi yang berlebihan (Hurlock, 1980). Menurut Saarni (dalam Rosenblum & Lewis, 2008) dalam tahap ini agar dapat melewati perkembangan emosi dengan baik, remaja perlu mengembangkan dan memanfaatkan kompetensi tambahan dalam mengelola emosi, yaitu : mengatur emosi secara intens, memodulasi respon, menangkan diri seara mandiri,, memahami konsekuensi dari emosi, dapat memisahkan pengalaman emosional, membedakan perasaan dan fakta, menjaga hubungan emosional, mengelola gairah emosional dari pengalaman empati dan simpati, menjaga hubungan interpersonal serta, menggunakan keterampilan kognitif.

Berdasarkan fenomena tersebut, subjek membutuhkan suatu media untuk mengekspresikan emosi. Sesuai dengan tahap perkembangan remaja, melakukan katarsis emosi atau mengelola emosi dan menyalurkan dengan cara yang tepat

adalah bentuk dari remaja belajar untuk mengelola emosi sebagai bentuk tugas perkembangan yaitu kemandirian emosional (Hurlock, 1980).

Kemampuan untuk mengelola emosi tersebut dikenal dengan regulasi emosi. Regulasi emosi memiliki pengertian sebagai kemampuan individu untuk mengelola emosi yang dapat dinilai dari perilaku yang terlihat atau tampak maupun yang ditunjukkannya (Gross, 2014). Menurut Gross dan John (dalam Nurhuda, 2017) individu memiliki dua bentuk strategi dalam meregulasi emosi yang pertama adalah *cognitive reappraisal* yang merujuk pada individu yang dapat mengubah pengaruh emosionalnya, tanpa harus melakukannya dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi yang dapat memunculkan emosi, dan yang kedua adalah *expressive suppression* yang memiliki pengertian sebagai modulasi respon atau mengubah emosi yang melibatkan penghambatan ekspresi emosi yang berlangsung.

Pada penelitian oleh Pedrini et al., 2022 remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung menyadari emosi mereka sendiri, mengekspresikan perasaan mereka dengan tepat, dan mengatur respons emosional secara efektif, sehingga mendukung pertumbuhan emosional dan intelektual bagi remaja serta membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Hal ini menunjukkan individu yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik, ketika sedang mengalami masalah dan tekanan, individu tersebut cenderung untuk tidak terlibat dalam perilaku negatif. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat berpengaruh pada mengelola perilakunya dengan baik. Sehingga

regulasi emosi dapat berperan penting sebagai bentuk pencegahan atau preventif perilaku maladaptif.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi, dapat dimulai dengan memberikan kesempatan pada individu untuk menyalurkan atau mengeskpresikan emosi dengan tepat. *Expressive writing* adalah salah satu bentuk media katarsis atau mengekspresikan emosi yang dapat digunakan untuk mengorganisasikan emosi yang dirasakan Rahmawati (dalam Nurhuda, 2017). Menurut Pennebaker & Chung, 2012. *Expressive writing* adalah metode yang dapat membantu individu dalam mengungkapkan pergolakan batin yang dialaminya dengan melepaskan, memikirkan dan merasakan kembali masalah yang individu alami sehingga aspek kognitif dan afeksi terstimulasi ke arah yang lebih positif. Proses di *expressive writing* terdapat rekonstruksi ulang terhadap masalah yang pernah dialami individu, sehingga individu mampu merasionalisasikan masalah yang dihadapi (Nurhuda, 2017). Selain itu dalam proses rekonstruksi ulang, individu mengubah kognitif atau *cognitive reappraisal*, yang ditunjukkan dari individu memahami stimulus yang dapat membangkitkan emosi dan mampu mengubah pengaruh emosionalnya, dan hal ini adalah proses dari regulasi emosi Gross dan John, (dalam Nurhuda, 2017).

Alasan lain, mengapa *expressive writing* adalah metode yang tepat, karena menurut Pennebaker, & Chung, 2007 bahwa *expressive writing* dapat membantu untuk mengungkapkan pergolakan batin, sehingga individu dapat melepaskan permasalahan yang dialami serta memikirkan dan merasakan kembali kerah yang lebih positif. Menurut Rahmawati, 2019 proses *expressive writing* bisa membantu

untuk memahami emosinya atau proses rekonstruksi ulang. Proses ini terbagi menjadi tiga, pertama mengenal emosi yang dirasakan dan dimunculkan, kemudian melihat akibat yang ditimbulkan. Kedua mengevaluasi emosi individu mulai memahami akibat dari emosi negatif yang ditimbulkan dan disimpan sebagai pengalaman. Ketiga individu mulai memodifikasi emosi agar dapat diterima secara sosial tanpa agresi.

Melalui *expressive writing* siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah, dapat memahami dirinya, dengan mengekspresikan atau mengorganisasikan emosi yang dirasakan, media menulis tersebut juga menjadi katarsis untuk melepaskan emosi yang dirasakannya. *Expressive writing* berperan dalam proses meluapkan emosi dan perasaan yang pelaku rasakan, dengan *expressive writing* juga dapat memahami stimulus apa yang membuat emosi, sehingga sebelum perilaku maladaptif terjadi sebagai akibat dari tidak mampu meregulasi emosi dengan baik (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) individu dapat menilai perilaku mana yang baik atau tidak, sehingga *output* dari perilaku yang dikeluarkan bukanlah perilaku maladaptif.

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Bagaimana efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja”?

C. TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran dan menguatkan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi pada remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan serta masukan bagi siswa, guru sebagai referensi media alternatif intervensi dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang sama dalam hal variabel penelitian, populasi. Dengan perbedaan yang terletak pada lokasi, populasi dari penelitian (fase perkembangan remaja pertengahan dan yang mendapatkan nilai rendah pada hasil regulasi emosi), alat ukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* yang disusun oleh Gross dan John (2003) yang dialih bahasa ke dalam bahasa Indonesia oleh Radde (2021), metode eksperimen (*pretest-posttest design*, dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

1. Penelitian mengenai *expressive writing* dan regulasi emosi pernah dilakukan sebelumnya oleh Nur (2022) yang berjudul “*Expressive Writing Dan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak*”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *expressive writing* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada narapidana remaja. Dengan metode yang digunakan *eksperimental One Group Pretest-Posttest Design*. Menggunakan alat ukur regulasi emosi yaitu *Difficulties of Emotion Regulation 18* (DERS-18). Dengan hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi $p=0,215$ ($p<0,05$), yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, hal ini menunjukkan bahwa *expressive writing* pada remaja terbukti efektif sebagai salah satu cara regulasi emosi.
2. Penelitian oleh Nurhuda (2017) dengan judul “*Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Metode Expressive Writing Pada Siswa SMP*”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penggunaan metode *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Yogyakarta. Dengan metode yang digunakan adalah *classroom action research*, pengambilan subjeknya dengan siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah, dengan data yang diperoleh berupa angka dan narasi dari hasil observasi dan wawancara. Hasil penelitian yang di dapatkan adalah *expressive writing* dapat meningkatkan regulasi emosi siswa.

3. Penelitian lain oleh Anggraini, Hitipeuw dan Mappiare (2019), dengan judul penelitian, ”*Keefektifan Teknik Expressive Writing Untuk Mereduksi Emosi Negatif Siswa SMA*”. Dengan metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dengan rancangan *Single-Subject Design*, dengan tipe *multiple baseline* (memberikan treatment), dan inventori emosi negatif. Hasil penelitian yang didapatkan adalah siswa dapat memahami dan menerapkan pentingnya penyaluran emosi dengan cara tepat dan dapat mengontrol emosi.

