

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan masa di mana banyaknya perubahan terjadi dan seseorang berusaha untuk mencapai kematangan dengan menentukan pengalaman baru dan mencari banyak kesempatan untuk berkembang sebagai individu. Masa remaja ditandai dengan adanya peralihan, baik dari fisiologis maupun lingkungan, pertumbuhan fisik, kognitif, dan sosioemosional yang mengarah pada tantangan dan peluang (Wijayanti & Fasikhah, 2021). Perubahan emosi yang tidak stabil merupakan salah satu dari banyak pengaruh perkembangan remaja, terutama karena upaya penyesuaian diri, pola perilaku baru, dan harapan sosial baru. Remaja harus memikul tanggung jawab perkembangan emosi yaitu dengan mencapai kemandirian emosional (Jahja, 2011).

Perubahan emosi yang tidak stabil membuat tekanan tersendiri yang kadang mendorong remaja untuk berperilaku menyimpang, sehingga dapat menyebabkan kenakalan remaja yang marak dan kesulitan untuk mengolah emosi mereka. Oleh karena itu, banyak remaja yang mengalami perkembangan yang buruk, seperti bunuh diri, pernikahan dini, dan kehamilan di usia muda karena salahnya pergaulan. Keadaan ini menunjukkan betapa pentingnya kompetensi emosi bagi remaja, karena seseorang yang tidak memiliki cara untuk menangani emosinya akan mudah terjebak dalam melepaskan emosi negatifnya (Ramadhani

& Nurdibyanandaru, 2014). Kompetensi emosi pada anak remaja dapat menjadi poin penting untuk melakukan intervensi dalam rangka mengurangi angka perilaku menyimpang pada remaja (Hessler & Katz, 2010).

Kompetensi emosi merupakan kemampuan untuk mengekspresikan berbagai macam emosi, mengatur ekspresi emosi, dan untuk memahami emosi diri sendiri ataupun orang lain (Denham dkk., 2016). Kilic (2015) menyatakan bahwa komponen terpenting dalam membangun interaksi yang sukses dengan orang lain tergantung pada pemahaman emosi, reaksi emosional, dan situasi. Individu akan menjadi lebih kompeten secara emosional dari waktu ke waktu, hal ini ditunjukkan bahwa kompetensi emosi berkontribusi pada kompetensi sosial dan kesejahteraan psikologis serta dalam bersosial dan akademiknya di kemudian hari (Denham dkk., 2003; Denham, Brown, & Domitrovich, 2010; Denham & Burto, 2003). Perkembangan kompetensi emosi dapat membawa perubahan positif pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan sosial menurut Nelis dkk., (2011) dalam jurnal (Wijayanti & Fasikhah, 2021). Remaja yang mampu dalam mengelola emosi dengan baik mereka dapat menjelaskan suasana hati mereka, seperti sedang merasa depresi atau merasa dirinya marah (Wijayanti & Fasikhah, 2021, p. 17).

Anak-anak dan remaja yang kompeten secara emosional dapat mengekspresikan berbagai macam emosi, yang mana ketika menjelaskan ekspresi emosi, mengacu kepada emosi spesifik yang ditunjukkan dengan berbagai tujuan misalnya kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, ketakutan dan empati atau cinta.

Selain itu, mengacu pada pengetahuan tentang pemahaman emosi seperti mengetahui emosi orang lain dan diri sendiri, paham akan situasi, sebab dan akibatnya, ketajaman emosi yang lebih kompleks seperti rasa bersalah dan malu. Yang mana anak-anak dan remaja dapat mengatur emosinya ketika pengalaman yang didapatkan terlalu banyak atau terlalu sedikit untuk dirinya, atau ketika ekspresi emosi yang diketahui terlalu banyak atau terlalu sedikit agar sesuai dengan harapan orang lain, sehingga dengan menggunakan fisik, kognitif dan/atau strategi perilaku untuk meredam atau memperkuat pengalaman emosi secara internal dan/atau ekspresi emosi eksternal (Denham, Bassett & Wyatt, 2007).

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai kompetensi emosi dapat disimpulkan bahwa kompetensi emosi merupakan sebuah kemampuan individu dalam mengolah dan mengekspresikan emosinya yang akan berdampak pada kehidupan remaja sehingga dapat mengurangi perilaku menyimpang dan kenakalan pada remaja. Tidak dapat dipungkiri bahwa remaja sangat rentan terpengaruh oleh lingkungan sekitar maka dari itu remaja harus bisa memahami kemampuan emosi dari diri sendiri untuk menghindari perilaku menyimpang dan kenakalan tersebut.

Ada beberapa faktor yang berhubungan terhadap kompetensi emosi seperti identitas diri, pengertian moral (*moral sense*), dan proses perkembangan seseorang (Saarni, 1999). Pada faktor identitas diri, belas kasih diri atau dalam istilah asing disebut sebagai *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap kompetensi emosi. Belas kasih diri atau *self-compassion* ini berasal dari kata

compassion yang memiliki arti rasa belas kasih (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014), rasa kasih sayang yang dirasakan apabila melihat orang menderita, akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang sedang orang lain rasakan, dan memiliki keinginan untuk membantu, memperdulikan dan memahami yang timbul dari sebuah kebaikan hati.

Belas kasih diri terbukti memiliki hubungan dengan pengelolaan kompetensi emosi pada remaja yaitu dengan meningkatkan kepekaan emosi diri sendiri dan teman yang berada disekitarnya, dapat dengan tepat memahami, meregulasi, mengekspresikan emosi dengan cara yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014). Dalam penelitian Cunha dkk. (2016) juga menyatakan bahwa pengelolaan kompetensi emosi yang berkaitan dengan belas kasih diri akan menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami depresi. Belas kasih diri, juga dikenal sebagai *self-compassion*, dapat menumbuhkan rasa kepekaan terhadap penderitaan yang dialami seseorang dan memberikan pemahaman yang tepat tentang bagaimana memperlakukan diri sehingga dapat menyikapi tekanan yang datang dengan pemahaman emosi yang tepat serta meregulasi dan mengekspresikan emosi dengan baik (Wijayanti & Fasikhah, 2021).

Belas kasih diri (*self-compassion*) adalah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut berfokus pada diri sendiri. Belas kasih diri (*self-compassion*) pada diri sendiri yaitu sebuah kemampuan untuk menangani emosi yang dengan baik pada penderitaan, dengan penuh minat dan dilakukan

secara sadar (Wijayanti & Fasikhah, 2021). Belas kasih diri (*self-compassion*) merupakan sikap terbuka oleh penderitaan yang dialami, rasa untuk peduli dan kasih sayang terhadap diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan, menerima kelebihan dan kekurangan, dan menyadari bahwa semua orang juga pernah mengalami hal yang sama (Neff, 2003).

Belas kasih diri (*self-compassion*) merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar atas pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu (Germer, 2009).

Reaksi emosi yang negatif pada diri seseorang dapat disebabkan oleh pemikiran negatif, seperti kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, dan lingkungan disekitarnya. Hasil dari pemikiran ini akan mengurangi penilaian positif dan penerimaan seseorang terhadap keadaan. Dalam keadaan seperti itu menyebabkan seseorang menjadi tidak puas dan tidak bahagia dalam kehidupannya. Salah satu contoh pelepasan emosi negatif adalah pilihan untuk makan makanan yang tidak sehat, yang akhirnya menyebabkan penyakit. Dampak lainnya yaitu seperti merokok, minum alkohol, mengkonsumsi makanan berbahaya dan melakukan bunuh diri. (Martin & Dahlen, 2005).

Melihat banyaknya remaja yang masih terjerumus dengan kenakalan remaja akibat dari kompetensi emosi yang dimiliki dan belas kasih diri yang kurang, hal ini dibuktikan dengan banyaknya remaja yang melakukan tindakan menyimpang seperti kenakalan pada remaja karena kurangnya pengaturan emosi yang baik dalam dirinya.

Salah satu kasus yang menunjukkan kurangnya kontrol emosi yang dimiliki remaja yaitu, fenomena klitih, terdapat suatu kasus dimana pelaku kekerasan ini berhasil dijebloskan di penjara akibat kasus klitih yang memakan korban dan kasus ini terjadi di daerah Terban, Yogyakarta pada waktu sekitar 03.00 WIB. Korban yang tengah selesai makan di warung terkena bacokan oleh anggota geng Vascal. Usia termuda anggota geng Vascal yang ikut serta dalam pembacokan adalah pelaku berinisial A1 18 tahun.

Usia pelaku 18 tahun yang memungkinkan bahwa ia masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada lembaga pendidikan tingkat SMA seharusnya ada pihak BK (Bimbingan Konseling) yang menjadi fasilitator peserta didik dalam menghadapi masalahnya. Mungkin salah satu faktor para pelaku klitih adalah mencari jati diri karena pada usia sekitar itu memang sedang mencari-cari jati diri melalui orang-orang sekitar yang akan menjadi panutan mereka atau karena faktor lain. Berdasarkan data yang dirilis oleh Polda DIY dalam laporan akhir tahunnya, selama tahun 2021 ada 58 laporan kasus klitih dengan 40 kasus telah rampung ditangani. (Kompasiana.com, 2022).

Selain itu kasus lain yang menunjukkan kurangnya rasa sayang pada diri sendiri karena kurangnya control emosi yaitu Kepala BKKBN Hasto Wardoyo mengingatkan resiko perkawinan dini serta seks bebas dan seks pra nikah di kalangan remaja.

“Semakin kesini ternyata remaja-remaja itu berhubungan seks semakin awal” demikian Hasto Wardoyo mengawali pengarahannya. Hasto memaparkan data bahwa 5,4% remaja putri usia 15 tahun pernah berhubungan seks, dan sampai dengan umur 18 tahun, sebanyak 11,8% pernah berhubungan seks. Sedangkan pada remaja pria angkanya lebih tinggi lagi. Hal ini terjadi karena pola pergaulan antar lawan jenis dan pengaruh media sosial sangat kuat di kalangan remaja. Hasto mengajak para remaja untuk memahami bahwa hubungan seks dan kehamilan pada usia yang terlalu dini banyak membawa dampak buruk bagi kesehatan remaja dan bayi yang dikandungnya (yogya.bkkbn.go.id, 2023)

Kasus lain yang menggambarkan kurangnya kontrol emosi yaitu Diduga mengalami stres, seorang mahasiswa yang kuliah di Yogyakarta melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri. Kabar itu dibagikan oleh akun Merapi Uncover @merapi_uncover, pada Minggu, 9 Juli 2023. Kejadian itu terjadi di kos-kosan di kawasan Kaliurang Km 12 Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kabarnya, mahasiswa tersebut sebelum tewas ditemukan gantung diri, malamnya minum cairan pembersih piring ‘sunlight’. Semenjak kabar bunuh diri menyebar, sektar lokasi dipenuhi warga sekitar dan warga yang melintas. Petugas kepolisian dari Polres Sleman sudah mendatangi lokasi untuk melakukan pemeriksaan luar

dan mengevakuasi korban untuk kepentingan visum. Belum diketahui penyebab mahasiswa tersebut bunuh diri. Diduga karena sedang memendam masalah berat.

Dilihat dari kasus yang dijabarkan di atas, terlihat bahwa remaja-remaja tersebut mudah tersulut emosinya dan mudah terjerumus kedalam perilaku menyimpang dan kenakalan remaja. Seharusnya, seorang remaja yang memiliki kemampuan kompetensi emosi yang baik sudah mampu untuk tidak terjerumus pada perilaku yang menyimpang dan kenakalan remaja. Namun, kasus diatas belum terlihat adanya pengelolaan emosi yang baik pada diri remaja. Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang memiliki kompetensi emosi yang baik atau tidak. Belas kasih diri (*self-compassion*) memberikan pemahaman dan perilaku yang baik kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Neff, 2003).

Dapat disimpulkan bahwa belas kasih diri (*self-compassion*) merupakan sebuah kemampuan rasa belas kasih pada diri sendiri untuk melakukan tindakan atau perlakuan yang baik terhadap diri sendiri ketika diri mengalami masa-masa sulit, mengalami kegagalan, atau menyadari suatu hal yang tidak disukai pada diri sendiri tanpa menghakimi dan mengkritik diri sendiri dengan keras dan berlebihan.

Keterkaitan antara belas kasih diri dengan kompetensi emosi yaitu kepekaan atas kondisi orang lain yang mana seseorang dapat melakukan *coping* secara adaptif, selain itu juga memiliki keterkaitan dengan indikator kompetensi emosi (Brasseur dkk., 2013) yaitu mengidentifikasi, memahami, dan meregulasi emosi. Belas kasih diri (*self-compassion*) juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki belas kasih diri (*self-compassion*) dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012).

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah terdapat hubungan antara belas kasih diri (*self-compassion*) dan kompetensi emosi pada remaja?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara belas kasih diri (*self-compassion*) dan kompetensi emosi pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah agar dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan psikologi perkembangan dan pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan topik belas kasih diri (*self-compassion*) dan kompetensi emosi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dijadikan sebagai acuan untuk memahami pentingnya belas kasih diri (*self-compassion*) yang dapat mempengaruhi kompetensi emosi bagi remaja.