

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Fase remaja merupakan masa perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Monks, (2006) masa remaja terbagi menjadi tiga fase yaitu fase remaja awal 0;12-0;15 tahun, fase remaja pertengahan 0;15-0;18, masa remaja akhir 0;18-0;21 tahun.

Hall (dalam Gross 2013), mengatakan bahwa perkembangan psikologis setiap orang *remajapitulasi* (mengulangi) evolusi biologis dan kultural spesies manusia. Ia melihat masa remaja sebagai masa “*strom and stress*” (atau *Strum und Drang*), yang mencerminkan sejarah ras manusia yang berubah-ubah selama 2000 tahun terakhir. Beberapa bukti menunjukkan bahwa reaksi-reaksi emosional lebih intens dan meledak-ledak selama remaja dibandingkan dengan periode-periode kehidupan lainnya, seperti studi Csikszentmihalyi dan Larson (dalam Gross 2013) terhadap siswa SMA wilayah Chicago; remaja lazim memperlihatkan perubahan suasana-perasaan ekstrem, dari kebahagiaan ekstrem ke kesedihan ekstrem (dan sebaliknya) dalam waktu kurang dari satu jam.

Perkembangan emosi remaja tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya. Gejala yang tampak dalam tingkah laku itu tergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada individu tersebut. Tingkah laku emosional yang sering

didapati dalam kehidupan sehari-hari antara lain agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, dan tingkah laku menyakiti diri sendiri, seperti melukai diri sendiri dan memukul-mukul kepala sendiri. (Ali dan Asori, 2009).

Beberapa contoh kasus penyimpangan perilaku pada remaja antara lain adalah pembunuhan pada salah satu siswa SMA Taruna Nusantara yang terjadi karena pelaku memiliki dendam kepada korban (m.detik.com,2017), kasus *bullying* di Medan Sumatra Utara yang melibatkan seorang pelajar SMA akibat *dibully* melalui media sosial pelajar tersebut mengalami depresi (sumut.pojoksatu.id, 2016), aksi tawuran di Bekasi yang mengakibatkan 2 pelajar SMA tewas, aksi tawuran ini terjadi akibat saling ejek antar sekolah sehingga memunculkan perasaan marah pada masing-masing siswa sekolah yang terlibat (meetro.sindo.com,2017). Berdasarkan contoh kasus diatas dapat diidentifikasi bahwa remaja memiliki regulasi emosi yang rendah.

Hal tersebut mendasar pada pernyataan Ali & Asrori (2009) bahwa perbuatan atau tingkah laku merupakan akibat dari emosi. Perkembangan emosi remaja terdapat kesulitan terhadap kontrol dirinya sehingga mereka akan mudah marah dan memyalurkannya kearah yang tidak wajar (Ali & Asrori, 2009). Yusuf (2007) juga menyatakan bahwa tidak sedikit remaja dalam menghadapi ketidaknyamanan emosionalnya yang mereaksi dengan defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksi tersebut muncul dalam bentuk tingkah laku malasuai (maladjustment), seperti agresif antara lain melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi, dan senang mengganggu dan melarikan diri dari kenyataan antara lain melamun, pendiam, senang menyendiri serta minum

minuman keras atau obat-obatan terlarang. Oleh karena itu remaja diidentifikasi memiliki regulasi emosi yang relatif rendah.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi merupakan serangkaian proses emosi yang diatur sesuai dengan tujuan individu, baik secara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dinamika emosi. Adapun aspek aspek dari regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) terbagi menjadi dua aspek yaitu : (1) *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan menafsirkan situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara yang mengubah dampak emosional. Sebagai contoh, selama wawancara penerimaan siswa baru, orang mungkin akan melihat sebagai kesempatan untuk mengetahui berapa banyak yang suka sekolah, bukan sebagai ujian seseorang layak. (2) *expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan emosi untuk menghambat kelanjutan perilaku ekspresif. Misalnya, orang mungkin menjaga wajah poker sambil memegang lengan besar selama permainan kartu.

Berdasarkan penelitian Mawardah & Adiyanti (2014) dengan judul Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying* menunjukkan regulasi emosi pada remaja memiliki rata-rata sangat rendah yaitu sebanyak 28,8 % (26 orang dari total subjek 34 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 remaja yang dipilih secara random pada tanggal 5 Maret 2018 di SMA Taman Madya I.P. Remaja yang memiliki regulasi rendah dapat dilihat dari beberapa pertanyaan

yang didasari dari beberapa aspek yaitu aspek *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) dimana remaja mengungkapkan bahwa remaja tidak dapat mengendalikan emosi, terutama ketika sedang menghadapi permasalahan seperti jika remaja sedang mengalami patah hati, permasalahan dengan orang tua atau teman sebaya maka emosi tersebut akan berdampak pada hal lain jika sedang patah hati kesedihan yang remaja alami akan remaja rasakan hingga berdampak pada aktivitas remaja seperti akan malas belajar, menjadi pendiam, mudah marah, hingga membolos sekolah demikian pula jika remaja sedang menghadapi permasalahan dengan orang tua dan teman sebaya. *Expressive suppression* (penekanan ekspresif) sebagian dari remaja terutama perempuan akan cenderung meluapkan emosi yang dirasakan seperti ketika marah kepada teman sebayanya akibat diejek atau di *bully* remaja akan membalas perbuatan yang dilakukan kepadanya. Berdasarkan hasil wawancara diatas 7 dari 10 remaja menunjukkan bahwa remaja memiliki regulasi emosi yang rendah.

Hal tersebut diatas juga didukung oleh pernyataan Lestari sinaga dalam (m.kompasiana.com) yang mengatakan bahwa remaja perlu memiliki regulasi emosi karena regulasi emosi adalah jawaban dari pengontrolan emosi remaja yang cenderung mudah marah, kesal, sedih, cemburu, senang meluapkan emosi. Sehingga remaja membutuhkan regulasi emosi yang baik untuk bisa memenuhi tugas perkembangannya. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik akan meluapkan emosi kearah yang baik atau positif. Dari uraian diatas dapat disimpulkan diharapkan remaja memiliki regulasi emosi yang baik untuk memenuhi tugas perkembangannya karena berdasarkan penelitian Mawardah

&Adiyanti (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat menurunkan perilaku cyberbullying pada remaja. Adapun menurut Nisfianoor & Kartika (2004) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik akan lebih mudah diterima pada kelompok teman sebaya.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, adapun faktor - faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2006) adalah : (1) Kognitif yaitu terjadinya proses aktivasi kognitif individu di daerah modus prontal meningkatkan, aktivasi emosi di bagian amigdala. Sehingga terjadi penekanan terhadap penafsiran emosi yang berproses pada kognitif individu. (Nisfianoor & Kartika, 2004). (2) Lingkungan Sosial Thompson dan Meyger (dalam Gross, 2006) memaparkan regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan teman sebaya. Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi seorang rem;;aja saat di luar rumah dan keluarga saat di di dalam rumah. (3) Usia dan jenis kelamin yaitu meningkatnya usia individu mempengaruhi bentuk regulasi emosi yang diungkapkan sebab bertambahnya usia akan identik dengan proses kematangan pada seorang anak. (4) Budaya yaitu kemampuan seseorang dalam menampilkan respon emosi dapat dipengaruhi oleh budaya atau norma masyarakat. (5) Religiusitas dan Spiritual, regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh religiusitas dan spiritual individu. Setiap agama mengajarkan individu untuk dapat mengontrol emosinya. Individu yang tinggi tingkat religiusitas dan spiritualitnya akan berusaha menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitas dan spiritualitasnya rendah (Krause, 1998).

Berdasarkan uraian faktor-faktor yang mempengaruhi diatas peneliti tertarik untuk memilih faktor budaya sebagai variabel bebas. Budaya adalah suatu cara hidup yang berkembang dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang serta diwariskan dari generasi ke generasi. Budaya terbagi menjadi beberapa unsur yaitu sejarah kebudayaan, identitas sosial, budaya material, peranan relasi, kesenian, bahasa dan interaksi, stabilitas kebudayaan, kepercayaan atas budaya dan nilai, etnosentrisme, perilaku non verbal, hubungan antar ruang, konsep waktu, pengakuan dan ganjaran, pola pikir, aturan-aturan budaya (Liliweri,2003),

Berdasarkan faktor budaya tersebut peneliti mengkhususkan faktor budaya kedalam kesenian. Kesenian merupakan bagian dari budaya dimana setiap kebudayaan yang meliputi gagasan dan perilaku yang menampilkan pula segi-segi estetika untuk dinikmati dan itu sering kali disebut dengan seni (Taylor,dalam Liliweri, 2003). Menurut Taylor (dalam Liliweri,2003), seni dipandang sebagai sebuah proses yang melatih keterampilan, aktivitas manusia untuk menyatakan atau mengkomunikasikan perasaan atau nilai yang dia miliki. Tylor (dalam Liliweri,2003), mengkatagorikan seni menjadi enam bagian yaitu folklor, drama, seni musik, seni tari, seni permainan, dan teknologi seni.

Peneliti mengkhususkan seni yang akan diangkat menjadi variabel bebas yaitu seni tari. Seni tari ialah suatu ekspresi perasaan jiwa manusia yang melalui gerak-gerak yang indah dan ritmis (Soedarsono, 1977). Seni tari sendiri memiliki beberapa jenis yaitu tari tradisional, tari tradisional kerakyatan, tari klasik, tari kreasi baru, tari kontemporer (Kuswarsantyo,2012). Seni tari pada dasarnya dimiliki di setiap daerah di Indonesia. Peneliti memilih seni tari gaya Yogyakarta,

karena unsur-unsur yang ada dalam senitari gaya Yogyakarta sejalan dengan makna atau definisi regulasi emosi.

Seni tari gaya Yogyakarta adalah serangkaian gerak-gerak kompleks dengan mengangkat kaki kanan dan kiri secara bergantian yang disertai dengan gerak tangan serta posisi tubuh tertentu. Sedangkan tari sendiri memiliki definisi sebuah ekspresi jiwa manusia melalui gerak-gerak indah dan ritmis (Soedarsono, 1977). Seni tari gaya Yogyakarta adalah suatu tarian yang pada dasarnya berkembang di daerah Yogyakarta yang berpedoman luas dan berpijak pada adaptasi kebiasaan secara turun menurun yang dipeluk atau dianut oleh masyarakat yang memiliki tari tersebut. Sedangkan tari sendiri memiliki definisi sebuah ekspresi jiwa manusia melalui gerak-gerak indah dan ritmis. Tari gaya Yogyakarta, merupakan tari yang sifatnya abstrak simbolis.(Soedarsono,1977)

Berdasarkan perkembangannya dari abad ke abad, tercipta suatu filsafat tari yang menjadi intisari dalam tari gaya Yogyakarta yang spesifik. Spesifikasi dalam seni tari gaya Yogyakarta adalah ekspresi atau penjiwaan. Setiap gerak dan sikap akan lebih hidup, dan berisi, atau ekspresinya lebih intens yang dikenal dengan istilah “*anjoged*”. Tari gaya Yogyakarta memiliki empat unsur yaitu *sawiji* yang artinya konsentrasi penuh tetapi tanpa menimbulkan ketegangan jiwa. *Greged* yang artinya dinamik atau semangat dalam jiwa seseorang. Semangat ini tidak boleh dilepas begitu saja akan tetapi harus dapat dikekang untuk disalurkan kearah yang wajar. Maksudnya adalah bahwa emosi-emosi yang keluar harus dapat dikendalikan sehingga tidak muncul dalam wujud kasar. *Sengguh* berarti *self- confidence* atau percaya pada diri tanpa mengarah ke kesombongan. *Ora*

mingkuh berarti tidak takut menghadapi kesukaran -kesukaran. Menepati apa yang sudah menjadi kesanggupan dengan tanggung jawab penuh (Suryobrongto, 1981).

Terdapat 3 elemen atau unsur untuk menilai suatu penampilan tari yaitu wiraga yang artinya adalah dasar keterampilan gerak tubuh atau fisik penari yang dapat menyalurkan ekspresi batin dalam bentuk gerak tari. Wirama yang artinya adalah suatu pola untuk mencapai gerakan yang harmonis di dalam tari. Seseorang yang menari diharuskan bisa merasakan irama atau ketukan dari iringan dan mengikuti irama atau ketukan dalam menari. Wirasa adalah ekspresi raut muka atau mimik yang menggambarkan karakter tarian, penghayatan gerak. Wirasa merupakan penjiwaan dalam tarian. penari diminta untuk bisa memasuki atau menjiwai karakter pada tarian (Soedarsono, 1977). Penjiwaan dalam tari merupakan hal pokok yang harus dilakukana oleh seorang penari. Seorang penari dituntut harus bisa menjiwai karakter tarian yang dibawakan dengan cara memahami jalan cerita atau sinopsis sebuah tarian yang ia tarikan dan mengolah emosi sehingga emosi yang sedang dia rasakan tidak mempengaruhi karakter tari yang dibawakan. Selain itu dalam setiap tarian terdapat rangkaian yang dapat meningkatkan penjiwaan seorang penari seperti iringan tari yang memberikan gambaran tentang suasana yang terjadi dalam tari tersebut, lagon atau syair yang dibacakan diawal tarian ketika seorang penari memasuki arena pertunjukan dimana lagon tersebut berisikan jalan cerita sebuah tarian itu. Dengan rangkaian tari tersebut seorang penari akan mampu menjiwai tari yang ia bawakan dengan baik (Sunaryo,2018).

Saat menari seseorang akan melalui proses pengendalian emosi atau yang disebut dalam unsur tari gaya Yogyakarta dengan “*greged*” (Suryobrongto, 1981). *Greged* yang artinya dinamik atau semangat dalam jiwa seseorang. Semangat ini tidak boleh dilepas begitu saja akan tetapi harus dapat dikekang untuk disalurkan kearah yang wajar. Maksudnya adalah bahwa emosi-emosi yang keluar harus dapat dikendalikan sehingga tidak muncul dalam wujud kasar. Penari juga harus menjaga penjiwaannya meskipun sedang tidak bergerak seperti dalam posisi *tanceb* yang artinya berdiri tegak (Suryobrongto, 1981). Berdasarkan penjelasan diatas dapat diasumsikan bahwa dengan ini seseorang yang terbiasa menari akan terbiasa mengontrol atau mengendalikan emosi sehingga orang tersebut akan memiliki regulasi emosi yang baik. Asumsi tersebut diperkuat dengan pernyataan Widianingrum (2018) bahwa menari juga merupakan sarana untuk melatih kesabaran hal tersebut dikarenakan saat menari seorang penari tidak bisa untuk melakukan gerakan semaunya sendiri karena dalam gerakan-gerakan yang dilakukan mengandung aturan-aturan, seperti cepat atau lambatnya gerakan itu dilakukan. Dengan itu seorang penari akan berusaha bersabar dan menahan egonya untuk bergerak semaunya.

Penelitian ini akan melihat ada tidak perbedaan regulasi emosi antara remaja yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta. Penelitian ini membedakan antara remaja yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta. Permasalahan yang muncul adalah apakah ada perbedaan regulasi emosi antara remaja yang memiliki

kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara remaja yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta

2. Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang psikologi klinis mengenai pengaruh tari gaya Yogyakarta terhadap regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan regulasi emosi antara remaja yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta.

2) Manfaat praktis

Apabila hipotesis penelitian ini terbukti diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat bahwa tari gaya Yogyakarta dapat digunakan untuk mengasah kemampuan regulasi emosi pada remaja.

