

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja adalah periode perubahan yang dilalui seseorang untuk beranjak dari kanak-kanak menuju kedewasaan (Santrock dalam Pamungkas, Sumardiko dan Filita 2024). Menurut Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto (2022) usia remaja akhir adalah periode transisi dari masa remaja menuju fase dewasa, dan ini merupakan sebuah proses yang memakan waktu yang cukup panjang, yang ditandai saat seseorang berusia antara 17 hingga 22 tahun. Dalam rentang usia ini, kematangan remaja meliputi berbagai aspek, seperti kematangan mental, emosional, seksual, dan fisik.

Pada fase remaja akhir ini, seseorang mulai dapat mengendalikan emosinya, bahkan remaja akhir menunjukkan keberanian dalam menjalani hidupnya. Remaja akhir juga mulai memiliki tujuan yang jelas untuk langkah-langkah dalam hidupnya yang berkaitan dengan cita-cita, serta mulai menyadari dengan lebih baik apa yang ingin dicapainya (Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto, 2022). Menurut Havighurst (dalam Suryana, Wulandari, Sagita, & Harto, 2022) perkembangan melibatkan tugas-tugas yang muncul akibat budaya yang ada di sekeliling individu tertentu. Jika individu berhasil menghadapi tugas tersebut dalam lingkungan budaya yang positif, maka remaja akhir akan merasakan kebahagiaan dan dapat mencapai

keberhasilan dalam menjalankan tugas berikutnya. Namun, jika gagal, remaja akhir akan merasakan ketidakbahagiaan dan kesulitan dalam menghadapi.

Menurut teori perkembangan Erikson (1968), remaja akhir usia 18–21 tahun merupakan masa peralihan penting di mana remaja akhir mulai mengintegrasikan identitas diri dan kemandirian sosial guna menentukan arah tujuan hidupnya. Emosi mempengaruhi cara remaja dalam mencerna informasi dan membuat pilihan. Ketika remaja akhir merasakan emosi yang positif, seperti kegembiraan atau rasa percaya diri, remaja akhir lebih cenderung untuk terbuka dalam belajar dan menyesuaikan diri dengan pengalaman baru. Di sisi lain, emosi yang negatif, seperti rasa cemas atau ketakutan, dapat menghalangi kemampuan remaja akhir dalam berpikir dengan jernih dan membuat keputusan yang logis. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang efektif bisa meningkatkan kapabilitas kognitif remaja akhir.

Menurut Jordan, Mulyani dan Putra (2025) emosi turut berkontribusi pada motivasi dalam belajar. Remaja yang merasa terdorong dan memiliki emosi yang positif mengenai proses pembelajaran biasanya lebih berhasil dalam bidang akademis. Di sisi lain, emosi yang negatif mampu mengurangi semangat dan perhatian remaja akhir terhadap pendidikan. Oleh karena itu, menciptakan suasana belajar yang memfasilitasi emosi positif sangat krusial bagi perkembangan kognitif remaja. Hambatan dalam mengelola emosi di fase remaja akhir berisiko memicu berbagai dampak negatif yang signifikan, mulai dari ketergantungan media sosial dan penurunan performa akademik hingga tindakan agresif serta perilaku

mencederai diri sendiri (Nursyifa et al., 2024; Farih & Wulandari, 2022). Fenomena ini berakar pada ketidaksinkronan antara perkembangan neurologis dan fluktuasi hormonal yang meningkatkan reaktivitas emosi. Kondisi tersebut sering kali diperparah oleh pola interaksi keluarga yang tidak sehat, sehingga remaja lebih rentan menerapkan mekanisme koping maladaptif, seperti represi emosi, dibandingkan melakukan penilaian kognitif yang lebih sehat (Farih & Wulandari, 2022).

Sebaliknya, remaja tidak menunjukkan kemarahan yang lepas kendali, tetapi lebih cenderung mengeluh, enggan berbicara, atau mengungkapkan kritik secara keras terhadap orang yang membuat remaja akhir marah. Situasi tersebut dapat dikatakan sebagai regulasi emosi yang dimana belum mampu mengontrol emosi yang keluar dari dalam diri sendiri. Hal tersebut membuat bahwa emosi remaja akhir perlu dikelola agar mampu berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Gratz dan Roamer (2004) mengemukakan bahwa pemahaman yang menyeluruh tentang regulasi emosi mencakup tidak hanya penyesuaian terhadap perasaan, tetapi juga kesadaran, pemahaman, dan penerimaan perasaan, serta kemampuan untuk bertindak sesuai yang diinginkan meskipun dalam kondisi emosi tertentu. Berdasarkan Gratz dan Roamer (2004) terdapat aspek regulasi emosi yaitu, kesadaran dan pemahaman tentang emosi, penerimaan emosi; kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, dan

menahan diri dari perilaku impulsif, ketika mengalami emosi negatif; dan (akses ke strategi regulasi emosi yang dianggap efektif.

Menurut Choirunissa dan Ediati (2018), remaja diharapkan mampu mengontrol emosinya dengan baik seperti mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional dan memberikan emosi yang tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain agar tidak sampai merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari, terdapat masih banyak remaja yang belum memahami regulasi emosi. Para remaja akhir masih sulit untuk mengontrol emosi yang dihadapinya, seperti mengungkapkan apa yang dirasakannya atau sulit untuk menahan agar emosi tidak meledak-ledak yang akan berakibat buruk dalam kehidupan para remaja akhir. Menurut Choirunissa dan Ediati (2018) regulasi emosi 68,5% atau 151 siswa dari 220 siswa memiliki regulasi emosi yang masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) sampel penelitian didominasi dengan tingkat regulasi emosi pada kategori sedang yaitu berjumlah 196 subjek (49%). Maka dapat diartikan bahwa sebagian besar remaja memiliki regulasi emosi yang cukup baik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 5 oktober 2024, terhadap 5 subjek dengan menggunakan aspek-aspek resiliensi menurut Gratz dan Roamer (2004) yaitu:ketidakmampuan menerima emosi negatif (*nonacceptance*), kesulitan tetap fokus pada tujuan ketika sedang emosional (*goals*), kontrol impuls yang buruk saat emosi meningkat (*impulse*), kurangnya kesadaran terhadap emosi (*awareness*), keterbatasan akses terhadap strategi

regulasi yang efektif (*strategies*), dan kebingungan dalam memahami perasaan sendiri (*clarity*). Ditemukan bahwa pada aspek penerimaan respon emosional 5 dari 5 subjek menyatakan bahwa kesulitan untuk mengatur menerima respons seperti kesal, marah dan malu. Pada aspek strategi regulasi emosi 4 dari 5 subjek menyatakan bahwa dirinya memiliki berbagai strategi untuk mengontrol emosinya, seperti dialihkan ke berbagai hal positif. Pada aspek terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan hanya 3 dari 5 subjek menyatakan bahwa dirinya mampu mengarahkan pikirannya pada tujuan. Pada aspek kontrol respon emosi 4 dari 5 subjek menyatakan bahwa dirinya mampu untuk mengontrol respon emosi yang ada pada dirinya.

Berdasarkan Pertiwi dan Kustanti (2020), individu yang sulit mengatur emosi cenderung bersikap agresif dan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Interaksi dengan orang lain berkaitan dengan komunikasi interpersonal. Menurut Pamungkas dan Sumardiko (2024), regulasi emosi yang buruk pada individu di masa remaja akhir bermanifestasi dalam bentuk gangguan perilaku dan mental. Beberapa di antaranya adalah agresi, stres dalam pendidikan, penyalahgunaan teknologi digital, hingga tindakan fatal seperti menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri.

Pada masa remaja akhir, seseorang sangat membutuhkan dukungan dari sekitarnya, terutama dari keluarganya. Menurut Gratz dan Roemer (2004), regulasi emosi mempengaruhi aspek psikologis remaja muda. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik dan

menurunkan risiko gangguan seperti kecemasan dan depresi. Remaja akhir juga memiliki pengendalian diri yang lebih baik, yang penting untuk pengambilan keputusan, dan hubungan interpersonal yang lebih baik karena kemampuan remaja akhir untuk berkomunikasi dan berempati dengan orang lain yang lebih baik.

Regulasi emosi mempengaruhi berbagai aspek dengan efek yang dapat berupa positif atau negatif, terutama di fase akhir masa remaja yang ditandai dengan perkembangan psikologis yang pesat. Efek positif dari regulasi emosi yang efektif mencakup peningkatan kualitas komunikasi antarpribadi, kemampuan untuk menyelesaikan konflik dengan baik, serta pengurangan kemungkinan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Gross dan Thompson, 2007). Di sisi lain, regulasi emosi yang tidak tepat bisa mengakibatkan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, meningkatkan reaksi emosional negatif, dan dapat berujung pada perilaku maladaptif seperti menarik diri atau menunjukkan agresi (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Oleh karena itu, penting untuk memahami strategi regulasi emosi yang adaptif untuk mendukung perkembangan komunikasi antarpribadi yang sehat pada remaja di akhir masa remaja akhir.

Faktor-faktor regulasi emosi terdiri atas berbagai dimensi yang saling berkaitan dan turut membentuk kemampuan seseorang dalam mengelola respons emosionalnya. Salah satu faktor utama yang memengaruhi adalah pola asuh orang tua (Haryono, Anggraini, dan Muntomimah, 2018), di mana cara orang tua merespons serta mengajarkan pengelolaan emosi kepada anak akan sangat menentukan bagaimana anak memahami dan mengatur perasaannya di masa depan.

Selain itu, dukungan sosial yang berasal dari keluarga (Vienlencia, 2021) juga memiliki kontribusi yang signifikan dalam menciptakan rasa aman dan diterima secara emosional, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan psikologis serta mengendalikan emosi negatif yang muncul. Keterikatan dengan teman sebaya atau *peer attachment* (Lestari dan Satwika, 2018) juga menjadi salah satu fondasi penting dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi melalui proses interaksi sosial yang intens dan bermakna. Di sisi lain, kepercayaan diri (Octavianingrum dan Savira, 2022) sebagai faktor internal turut mempengaruhi cara individu mengekspresikan serta mengontrol emosinya, terlebih dalam situasi yang penuh tekanan atau tantangan.

Meskipun semua faktor tersebut memiliki peran yang tidak dapat diabaikan, komunikasi interpersonal (Aysah, Rahmat, dan Suratini, 2025) menempati posisi yang lebih sentral dalam proses regulasi emosi. Hal ini dikarenakan komunikasi interpersonal merupakan sarana utama dalam pertukaran informasi emosional, pemahaman antar individu, serta ekspresi diri yang efektif. Melalui komunikasi yang baik, seseorang mampu menyampaikan perasaan, meminta dukungan emosional, menyelesaikan konflik, serta menerima masukan yang membantu dalam mengelola emosi secara lebih baik. Faktor ini tidak hanya mencakup keterampilan verbal semata, tetapi juga kemampuan mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, dan menjalin hubungan yang harmonis. Oleh karena itu, meskipun pola asuh, dukungan keluarga, keterikatan dengan teman sebaya, dan kepercayaan diri memiliki pengaruh yang penting, tanpa adanya keterampilan komunikasi

interpersonal yang memadai, penerapan strategi regulasi emosi dalam konteks sosial nyata akan menjadi kurang optimal.

Komunikasi antara orangtua dan remaja berfungsi sebagai alat pengendalian, memungkinkan orang tua untuk mempengaruhi anak remaja akhir melalui saran-saran yang diberikan kepada remaja (Maulana & Gumelar, 2013). Lestari (2012) menyatakan bahwa interaksi dalam konteks keluarga sangat krusial bagi perkembangan anak, karena menjadi kunci dalam pemahaman anak tentang bersosialisasi dan menangkap dinamika emosional yang mungkin muncul, baik dari interaksi di dalam keluarga maupun di luar. Saat anak memasuki fase remaja akhir, pentingnya komunikasi meningkat, karena pada tahap ini, remaja akhir cenderung sering memiliki pandangan berbeda dari orang tua dan berusaha melawan otoritas remaja akhir. Oleh karena itu, komunikasi memiliki peranan vital dalam menghadapi perbedaan perspektif yang muncul dalam hubungan orangtua dan anak di masa remaja.

Komunikasi interpersonal adalah interaksi verbal dan nonverbal antara dua (atau terkadang lebih dari dua) orang yang saling bergantung (DeVito, 2016). Menurut DeVito (2011) aspek komunikasi interpersonal adalah *equality* (kesetaraan), *openness* (keterbukaan), *positiveness* (positif), *empathy* (empati), dan *supportiveness* (dukungan). Komunikasi interpersonal yang berjalan secara efektif merupakan instrumen penting bagi remaja yang berada di tahap akhir masa remaja untuk bisa meregulasi emosinya dengan lebih baik.

Komunikasi yang efektif antara individu akan mencakup keterbukaan, empati, sikap dukungan, positif, dan kesetaraan, yang dapat memberikan remaja rasa dihargai serta membantu remaja akhir dalam mencapai kedewasaan emosional, yang nantinya berpengaruh pada sikap dan tindakan remaja akhir (Hurlock, 2014). Remaja akhir yang menjalin komunikasi yang efisien dengan orangtua akan lebih memahami dinamika kehidupan yang remaja akhir jalani saat ini terutama dalam segi regulasi emosi.

Komunikasi yang transparan dan tulus dapat mendukung remaja akhir dalam merasa lebih aman saat menyampaikan perasaan remaja akhir. Situasi ini membuat remaja akhir lebih mampu dalam mengelola emosi yang timbul. Melalui komunikasi interpersonal, remaja memperoleh keterampilan sosial yang sangat penting, seperti rasa empati dan penyelesaian konflik. Keterampilan ini memberi kontribusi pada kemampuan remaja akhir dalam mengendalikan emosi di situasi sosial yang rumit.

Dalam penelitian oleh Choirunissa dan Ediati (2018) menunjukkan bahwa hubungan positif antara komunikasi dengan orang tua dan teman sebaya berkontribusi pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi remaja akhir, yang penting untuk perkembangan sosial dan emosional yang sehat. Temuan dari penelitian Aysah, Rahmat, dan Suratini (2025) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal mempunyai peran dalam mempengaruhi regulasi emosi siswa. Komunikasi interpersonal yang efektif, seperti keterbukaan, empati, dan komunikasi positif, membantu siswa memahami emosi remaja akhir dan

memberikan respon adaptif terhadap berbagai situasi emosional. Berdasar latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada remaja akhir?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada remaja akhir.

3. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis yaitu memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bidang psikologi terutama dalam bidang komunikasi interpersonal dan regulasi emosi pada remaja akhir

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif bagi orangtua dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja, yaitu melalui mengembangkan interaksi interpersonal yang seimbang dan positif, agar mampu menghindari dari kenakalan remaja saat ini.