

HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN AMAN DENGAN IBU DAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 SALATIGA

Nurhayati Isti'anah Larasati, Dinie Ratri Desiningrum

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

istianahlaras@gmail.com; dn.psiundip@gmail.com*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa SMA Negeri 3 Salatiga. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Populasi penelitian sebanyak 210 orang siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. Sampel penelitian adalah 73 orang siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi (23 aitem, $\alpha = 0,870$) dan Skala Kelekatan Aman dengan Ibu (32 aitem, $\alpha = 0,922$). Metode analisis data yang digunakan penelitian ini dengan analisis regresi sederhana. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi ($r_{xy}=0,325$ dengan $p<0,001$). Kelekatan aman dengan ibu memberikan sumbangan efektif sebesar 10,6% terhadap regulasi emosi.

Kata kunci : kelekatan aman, regulasi emosi, remaja

Abstract

This study aims to determine the relationship between secure attachment with mother and emotional regulation of grade X students of SMA Negeri 3 Salatiga. Emotional regulation is the ability to remain calm under pressure. The population of research is 210 students of grade X SMA Negeri 3 Salatiga. The sample of this research is 73 students of grade X SMA Negeri 3 Salatiga. The sampling technique used in this research is cluster random sampling. The measuring instrument used in this research is Emotional Regulation Scale (23 aitems, $\alpha = .870$) and Secure Attachment Scale with mother (32 aitems, $\alpha = .922$). Methods of data analysis used in this study is simple regression analysis. The results show that there is a relationship between secure attachment with mother and emotional regulation ($r_{xy} = .325$ with $p<.001$). Secure attachment with mother provides an effective contribution of 10.6% in emotional regulation.

Keywords: secure attachment, emotional regulation, adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan satu periode perkembangan manusia yang ditandai oleh pertumbuhan fisik, pengembangan kepribadian, kebutuhan untuk pencapaian kedewasaan, kemandirian, serta adaptasi antara peran dan fungsi dalam kebudayaan dimana seseorang berada. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan stres, tekanan karena perubahan fisik dan hormon. Hall (dalam Santrock, 2007) menjelaskan bahwa remaja dipenuhi dengan konflik dan perubahan suasana hati. Salah satu kebutuhan remaja yang paling penting namun juga kerap menimbulkan ketegangan adalah kemampuannya dalam mengelola emosi (Santrock, 2003). Hurlock (2002) berpendapat bahwa remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak tetapi dalam suatu kondisi tertentu individu masih bisa mengontrol keadaan dirinya sehingga emosi tidak meluap (Carlson, 2005).

Emosi yang ditunjukkan remaja bukan berarti berhubungan dengan hal negatif karena dengan adanya emosi sangat membantu dalam berinteraksi dengan orang lain, emosi sendiri terbagi menjadi beberapa macam baik negatif maupun positif seperti senang, marah, sedih, kecewa, takut.. Menurut Hurlock (2002) masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, di masa ini seseorang mengalami perkembangan yang mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Peralihan seseorang merupakan perubahan yang terjadi dari tahap sebelumnya ke tahap berikutnya, sesuatu yang terjadi di masa lalu akan berpengaruh pada apa yang terjadi sekarang dan masa depan

Terdapat beberapa fenomena sehubungan dengan emosi remaja di sekolah, berdasarkan hasil survey Komisi Perlindungan Anak Indonesia kasus yang paling banyak menyita perhatian adalah tawuran remaja dimana terdapat 255 kasus tawuran remaja yang melibatkan sekolah terjadi sepanjang tahun 2013. Penggalan data awal menunjukkan bahwa terjadi beberapa kasus yang sering terjadi di SMA Negeri 3 Salatiga seperti pelanggaran lalu lintas yang dilakukan anak ketika membawa kendaraan ke sekolah juga kerap menjadi permasalahan sehingga kepolisian mendatangi pihak sekolah dan memanggil wali murid karena kurangnya pengawasan yang diberikan, hal tersebut disebabkan karena remaja kurang dapat mengevaluasi emosi yang muncul. Kesibukan ibu membuat mereka tidak dapat mengontrol dan memperhatikan anak-anaknya. Hal tersebut menjadi alasan kenapa para remaja enggan berada dirumah dan lebih senang mencoba hal baru tanpa sepengetahuan orangtua. Kasus lain yaitu murid yang membolos sekolah dan murid yang pergi dari rumah membuat ibu harus bertanya pada pihak sekolah. Masalah lain muncul pada siswa yang mempunyai masalah karena kurangnya kemampuan untuk memodifikasi emosi adalah di lingkungan pertemanan maupun keluarga cenderung mengalami stres dan memiliki nilai akademik yang menurun.

Stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasa mengganggu dan dapat membuat dirinya terancam (Anoraga, 2005). Bergejolaknya emosi disebabkan oleh perubahan fisik juga kelenjar pada tubuh seseorang yang menurut Hurlock (2004) membawa mereka pada level badai dan tekanan (*storm and stress*). Wade dan Travis (2007) menjelaskan bahwa terdapat salah satu strategi yang digunakan dalam mengelola stres yaitu strategi emosional. Strategi emosional berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dialami dan lebih menekankan pada usaha untuk meredakan emosi negatif seperti cemas, marah, dan duka cita. Salah satu strategi emosional yang akan diteliti adalah regulasi emosi. Penelitian Tugade & Fredrickson (2006) membahas mengenai regulasi emosi dimana strategi ini berfokus pada membangun ketahanan terhadap peristiwa stres. Pada fase remaja, seseorang merasa memiliki kemandirian dan tidak memerlukan bantuan orang lain, kurangnya regulasi emosi yang dimiliki membuat sebagian besar remaja justru gagal menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mengelola, mengurangi atau menambahkan suatu respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku (Gross, 2007). Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi yang sifatnya negatif (Pratisti, 2012). Dengan adanya regulasi emosi yang tinggi dapat membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi. Regulasi emosi digunakan untuk menghadapi sesuatu yang menekan. Keberhasilan meregulasi emosi tentu akan berdampak pada kesejahteraan subjektif; sedangkan kegagalan meregulasi emosi akan berdampak dengan timbulnya kecemasan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah keluarga (Thompson dalam Gross, 2007). Lingkungan keluarga merupakan tempat remaja pertama kali menjalin interaksi sosial dengan orang-orang di sekitar mereka. Remaja memperoleh berbagai pengalaman emosi dari ibunya sejak usia anak-anak (Sarni, 1999). Remaja menjadikan dirinya aktif menciptakan pengalaman emosi bagi mereka. Cara ibu mengenali, mengendalikan emosi, berempati dengan apa yang dialami orang lain serta cara ibu berinteraksi sosial dengan masyarakat dan berbagai macam pengalaman emosi lainnya akan menjadi sesuatu yang dipelajari, dimaknai, dan distimulasikan mereka sendiri, kemudian remaja akan menerapkannya dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar.

Ibu berperan sebagai tokoh penting dengan siapa remaja membangun kelekatan dan merupakan sistem dukungan ketika remaja menjajaki suatu dunia sosial yang lebih luas dan kompleks (Santrock, 2003). Kelekatan adalah hubungan emosional yang kuat yang dikembangkan anak melalui interaksinya dengan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya, yang sebagian besar merujuk pada ibu (Mc Cartney and Dearing, 2002). Disamping itu, bagaimana seseorang dapat menyelesaikan masalah tentu dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya, dimana

pengalaman-pengalaman tersebut ia dapat dari keluarga khususnya ibu. Santrock (2007).

Anak yang memiliki kelekatan yang baik dengan ibunya cenderung memiliki kesadaran lebih akan emosi yang muncul pada dirinya, menerima pemahaman emosi yang lebih besar dan mengembangkan kapasitas untuk mengatur emosi yang tepat di lingkungannya. Sebaliknya, anak dengan kelekatan kurang baik, mempunyai ibu kurang sensitif dan tidak konsisten dalam merespon perasaan anak, serta menimbulkan ketidaknyamanan anak ketika membicarakan kesulitan emosi yang dialami, anak juga cenderung terbatas dalam memahami emosi dan sulit dalam melakukan regulasi emosi,

Dewi & Valentina (2013) anak dengan kelekatan aman berpengaruh dengan kemandirian yang dimilikinya. Hasil penelitian selanjutnya menyebutkan bahwa seseorang dengan kelekatan aman tidak memiliki kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam berpacaran, seseorang yang memiliki kelekatan tidak aman memiliki kecenderungan kekerasan dalam berpacaran walaupun prediksi statistik lemah (Trifiani & Margaretha, 2012). Dari penjelasan diatas, kelekatan anak dengan ibu diprediksi memiliki kontribusi dan pengaruh terhadap regulasi emosi pada anak, terutama pada anak usia remaja yang dapat dilihat dengan mengukur regulasi emosi remaja. Oleh karena itu peneliti ingin mencari tahu ada atau tidaknya kontribusi kelekatan aman dengan ibu terhadap regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas kelas X yang sedang menempuh pendidikan di SMA Negeri 3, Salatiga. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian yaitu sejumlah 210 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Kemudian, metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi. Model skala yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah berupa skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban.

Skala dalam penelitian ini terbagi menjadi dua skala, yaitu Skala Regulasi Emosi (23 aitem valid; $\alpha = 0,922$) dan Skala Kelekatan Aman dengan Ibu (32 aitem valid; $\alpha = 0,870$). Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Thompson (dalam Gross, 2007), terdapat tiga aspek perilaku prososial, yaitu: yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modifications*). Skala Kelekatan Aman dengan Ibu disusun berdasarkan dua aspek yang diungkapkan Bowlby (dalam Shaffer, 2002) yaitu gambaran diri (*self image*) dan gambaran terhadap orang lain (*other image*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan *software Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 16.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan positif antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa dengan $r_{xy} = 0,325$, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai r_{xy} positif pada koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel yang positif. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi kelekatan aman dengan ibu maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan aman dengan ibu maka semakin rendah regulasi emosi siswa. Hasil tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan yaitu adanya korelasi positif antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi pada siswa dapat **diterima**. Hal tersebut menggambarkan bahwa kelekatan aman dengan ibu mempengaruhi regulasi emosi siswa.

Hasil dari penelitian Rasyid (2012) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara *peer attachment* (kelekatan teman sebaya) dan regulasi emosi remaja dengan koefisien korelasi penelitian sebesar 0,274 walaupun koefisien korelasi kedua variabel tergolong kecil dan kedua variabel memiliki korelasi yang rendah. Pada penelitian ini hasil dari variabel kelekatan aman dengan ibu menunjukkan bahwa 72,9% atau 153 siswa dari 210 siswa dinyatakan memiliki kelekatan aman yang tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga memiliki kelekatan aman yang tinggi dengan sang ibu.

Menurut Bowlby (dalam Sigelman & Rider, 2012) kelekatan adalah suatu hubungan kasih sayang yang kuat dan mengikat individu dalam hubungan yang intim. Kelekatan yaitu suatu sistem perilaku yang dapat mempengaruhi manusia dalam mengatur tekanan emosional saat berada di bawah ancaman dan mencari keamanan dengan mencari kedekatan dengan orang lain. Hubungan anak dengan ibu merupakan sumber emosional dan kognitif bagi anak. Hubungan yang terjalin memberikan kesempatan bagi anak untuk mengeksplorasi lingkungan maupun kehidupan sosial.

Hubungan yang terjadi pada anak dan ibu di masa awal dapat menjadi model bagi hubungan selanjutnya di masa mendatang. Kepekaan ibu dalam memberikan suatu respon atas sinyal yang diberikan bayi secara tepat merupakan bentuk awal suatu kelekatan. Hubungan ini akan terbina lama dan memberikan rasa aman bagi anak walaupun figur lekat yaitu ibu tidak berada di dekatnya. Pola kelekatan yang dipelajari anak sejak kecil membentuk model kerja internal (*internal working model*). Model kerja internal yang dibentuk sejak dini merupakan suatu asumsi tentang lingkungan, diri sendiri, dan juga hubungan dengan orang lain (Bee & Boyd, 2006).

Variabel lainnya yaitu variabel regulasi emosi terdapat hasil bahwa regulasi emosi yang dimiliki siswa-siswi kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga mayoritas berada

pada tingkatan tinggi, sebanyak 82,9% atau 174 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang dialami siswa-siswi kelas X SMA Negeri 3 Salatiga pada tingkatan yang tinggi. Koefisien determinasi pada penelitian ini menunjukkan nilai *R square* sebesar 0,106. Hasil tersebut berarti kelekatan aman berkorelasi sebesar 10,6 % terhadap regulasi emosi yang dialami oleh siswa kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga. Sedangkan, 89,4 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi. Semakin tinggi kelekatan aman dengan ibu yang dimiliki individu maka tingkat regulasi emosi yang dialami semakin tinggi. Sedangkan, apabila individu memiliki kelekatan aman dengan ibu rendah maka tingkat regulasi emosi semakin rendah. Kelekatan aman dengan ibu mempengaruhi munculnya regulasi emosi yang dialami oleh individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. (2005). *Psikologi kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bee, H., & Boyd, D. (2006). *Life span development*. USA: Pearson Education, Inc.
- Dewi, A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan kelekatan orangtua-remaja dengan kemandirian pada remaja di smkn 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi, 1(1)*, 181-189.
- Carlson, J. P. (2005). *Stress disorder, in: fondation of psychological psychology*. USA: Pearson.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of regulation emotion*. USA: The Guildford Press.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan*. (ed ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Gramedia.
- Trifiani, N. R. & Margaretha. (2012). Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa (adult romantic attachment style) terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 1(2)*, 74-83.
- McCartney, K., & Dearing, E. (2002). *Child development*. Farmington Hills: Macmillan.
- Prastisti, W. N. (2011). Peran kehidupan emosional ibu dalam perkembangan regulasi emosi anak: Studi meta analisis. *Jurnal Penelitian Humaniora, 12(1)*, 116-130.

- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school sma negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 1(3)*, 1-7.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Sarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: The Guildford Press.
- Shaffer, D. R. (2002). *Childhood and adolescence: Developmental psychology*. (6th ed). USA: Wadsworth Group.
- Sigelman, C. K., & Rider, E. A. (2012). *Life-span human development*. (7th ed). Wadsworth: Cengage Learning.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2006). Regulation emotion of positive emotions: Emotions regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies* , 8, 311-333. DOI 10.1007/s10902-006-9015-4.
- Wade, C., & Travis, C. (2007). *Psikologi*. Jakarta: Erlangga.