

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS VIII MTSN BAWU JEPARA

Lisa Rizkiana, Endang Sri Indrawati

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

lisarizkiana1107@gmail.com , esi_iin@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII MTsN Bawu Jepara. Regulasi emosi adalah usaha yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi, sehingga mampu mengekspresikan emosi sesuai dengan lingkungannya. Dukungan sosial orangtua adalah persepsi seorang anak terhadap dukungan sosial yang diterima dari orangtua secara moral serta materil dimana dukungan tersebut membuat anak merasa berharga dan dicintai oleh orangtuanya. Populasi penelitian yaitu siswa-siswi aktif kelas VIII MTsN Bawu Jepara dengan usia 12 hingga 15 tahun dan tinggal bersama kedua orangtua lengkap dirumah, dari karakteristik tersebut didapat subjek penelitian sebanyak 124 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* Pengumpulan data menggunakan Skala Dukungan Sosial Orangtua (44 aitem, $\alpha = 0,904$) dan Skala Regulasi Emosi (30 aitem, $\alpha = 0,935$). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi ($r_{xy} = 0,471$; $p = 0,000$). Semakin positif dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka regulasi emosi yang dimiliki semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka regulasi emosi pada siswa juga semakin rendah. Dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 22.2% terhadap regulasi emosi siswa.

Kata Kunci : Regulasi emosi, dukungan sosial orangtua, siswa

Abstract

This study aims to determine the relationship between parent social support with emotion regulation in class VIII MTsN Bawu Jepara. Emotion regulation is an effort carried out consciously or unconsciously in monitoring, evaluating, and modifying emotions, so as to be able to express emotions in accordance with their environment. Parent social support is a child's perception of social support received from parents morally and materially where the support makes children feel valuable and loved by their parents. The study population was active students of class VIII MTsN Bawu Jepara with ages 12 to 15 years and lived with the two parents complete at home, from these characteristics obtained as many as 124 subjects. The sampling technique uses cluster random sampling. Data collection uses the Parent Social Support Scale (44 item, $\alpha = 0.904$) and Emotion Regulation Scale (30 items, $\alpha = 0.935$). The results of a simple regression analysis showed a significant positive relationship between parent social support with emotional regulation ($r_{xy} = 0.471$; $p = 0,000$). The more positive social support received by students, the higher the regulation of emotions. Likewise, on the contrary, the more negative social support received by students, the lower the emotional regulation of students. Parent social support provides an effective contribution of 22.2% to students' emotion regulation.

Keywords : regulation emotion, parent social support, student.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sarana bagi para siswa untuk mengembangkan sikap dan perilaku yang terbentuk oleh lingkungan. Proses sosial terjadi di lingkungan sekolah yang secara langsung memberikan kontribusi dalam berkembangnya kemampuan sosial yang dimiliki oleh siswa. Pada setiap pergantian jenjang pendidikan, individu juga dihadapkan dengan perubahan usia dan lingkungan atau yang biasa disebut masa transisi. Transisi ini bisa menjadikan individu memiliki banyak tekanan karena bersamaan dengan adanya perubahan perkembangan lain yang terjadi dalam diri individu, Anderman (dalam Santrock, 2014).

Masa remaja diidentifikasi dengan masa badai. Bersamaan dengan adanya perubahan atau transisi baik secara fisik maupun psikologis membuat remaja sulit untuk mengatasi permasalahan lain yang juga akan muncul. Marliyah, Dewi, dan Suyasa (2004) mengartikan remaja sebagai masa peralihan di mana remaja memiliki tugas untuk menyelesaikan masalah yang ada pada diri remaja itu sendiri. Perlu adanya persiapan secara matang untuk dapat mengelola dan mengatasi setiap permasalahan yang akan muncul. Tentunya, hal tersebut berpengaruh pada emosi remaja yang masih tergolong labil dan cenderung memiliki emosi yang bergejolak. Emosi yang muncul menggambarkan keadaan jiwa atau psikis pada saat itu, terlihat dengan adanya perubahan secara jasmani atau fisiologis (Saputra, 2009).

Emosi terbagi menjadi dua macam, yaitu emosi negatif, yang muncul ketika seseorang merasa tertekan seperti marah, takut, sedih, dan emosi positif, yang muncul apabila keinginan dan kebutuhan terpenuhi, seperti cinta, senang, bahagia, dan bersemangat (Goleman, 2004). Seseorang dapat mempertahankan, mengurangi, dan meningkatkan emosi yang dirasakannya baik emosi positif maupun negatif. Bagi para siswa sangat diharapkan agar mereka dapat mengelola emosi dengan baik dikarenakan dapat mempengaruhi proses akademik di sekolah. Agar emosi tidak meluap secara berlebihan maka emosi tersebut perlu diolah dan dikelola dengan bijaksana yang disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi (Gross dan Thompson, 2007).

Kemampuan regulasi emosi harus dimiliki setiap individu dalam kehidupan sosialnya, dalam penelitian ini yaitu di lingkungan sekolah. Faridh (2008) menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan pada remaja. Lingkungan sekolah merupakan tempat berkumpulnya anak seusia remaja dalam bersosialisasi. Siswa remaja memiliki kecenderungan untuk mencontoh atau menirukan temannya. Amanda dan Tobing (2017: 100) menunjukkan adanya hubungan antara konformitas terhadap agresivitas pada remaja dan adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan agresivitas. Sangat disayangkan jika siswa kurang dapat meregulasi emosi dengan bijaksana karena mengikuti teman dalam hal negatif.

Regulasi emosi memang berkembang selama kehidupan, tetapi sebagian besar regulasi emosi bergantung pada masa kanak-kanak terutama pada kelekatan dengan orangtua. Kelekatan yang baik dengan orang tua akan menimbulkan dukungan sosial yang positif kepada diri individu, terutama dalam mengatur emosi. Pomerantz & Moorman mengatakan walaupun orangtua memiliki waktu yang lebih sedikit dalam menghabiskan waktu bersama anak-anaknya, namun mereka akan terus memiliki pengaruh yang kuat terhadap perkembangan anak mereka Pomerantz & Moorman (dalam Santrock, 2014).

Dukungan sosial orangtua berarti bagaimana remaja mempersepsi atau menilai tentang dukungan sosial yang diterima dari orangtua berupa perhatian, kenyamanan, dan kesediaan

memberikan bantuan saat dibutuhkan (Sarafino, 2008). Hasil wawancara dengan dua siswa kelas VIII MTsN Bawu mengungkapkan bahwa subyek menerima dukungan sosial yang baik dari kedua orangtuanya tetapi tidak dapat mengontrol emosi. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan emosi yang berkaitan dengan hubungan orangtua remaja tersebut (Zimmerman, 2009). Seorang anak perlu diberikan kasih sayang dan pengertian dalam menghadapi dan memecahkan permasalahan di hidupnya. Hal yang terjadi di MTsN Bawu Jepara adalah siswa memiliki regulasi emosi yang kurang. Orangtua diharapkan mampu memberikan bantuan dan perhatian bagi proses perkembangan emosi sang anak. Gauvain & Parke (dalam Santrock, 2014), menjelaskan bahwa orangtua memiliki fungsi sebagai penjaga batas dan memberikan bimbingan agar anak-anak lebih bertanggung jawab bagi diri mereka sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa adanya indikasi hubungan positif antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi. Jika dukungan sosial orangtua tinggi maka kemampuan regulasi emosi juga tinggi. Hal ini dikarenakan orangtua sebagai sumber dukungan yang juga membantu menyelesaikan permasalahan pada remaja termasuk pendukung dalam membentuk kemampuan regulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif kelas 8 MTsN Bawu Jepara berusia 12 – 15 tahun yang tinggal di rumah bersama kedua orangtua lengkap yaitu ayah dan ibu. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan melibatkan 41 orang untuk uji coba alat ukur dan 124 untuk penelitian. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala psikologi yang terbagi menjadi dua skala, yaitu skala regulasi emosi dengan 30 item valid dan koefisiensi reliabilitas = 0,904, sedangkan skala dukungan sosial orangtua dengan total 44 item valid dan koefisiensi reliabilitas 0,938. Analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Proses analisa data dalam penelitian ini dibantu dengan program *Statistical Package For Science (SPSS) 21 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan variabel dukungan sosial orangtua menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,022 dengan $p=0,247$ ($P>0,05$) dan regulasi emosi menunjukkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,638 dengan $p=0,811$ ($P>0,05$). Probabilitas yang diperoleh menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua variabel memiliki distribusi normal. Hasil uji linieritas hubungan antara variabel regulasi emosi dengan dukungan sosial orangtua menunjukkan $F=34,720$ dengan signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi adalah linier. Nilai koefisien determinasi $R^2=0,222$ memiliki arti bahwa dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 22,2% untuk mempengaruhi regulasi emosi, sedangkan 77,8% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel regulasi emosi terdapat 0% siswa kelas 8 MTsN Bawu Jepara yang berada pada kategori sangat rendah, 9,7% pada kategori rendah, 79,8% pada kategori tinggi, dan 10,5% berada pada kategori sangat tinggi. Kemudian pada variabel dukungan sosial orangtua menunjukkan bahwa 0% siswa berada pada kategori yang rendah, 61,3% siswa berada pada

kategori tinggi, 36,3% siswa berada pada kategori sangat tinggi dan 0% siswa berada pada kategori sangat rendah.

Regulasi emosi yang dilakukan oleh sebagian besar siswa dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi dimungkinkan karena siswa sudah dapat mengontrol dan mengelola emosi yang muncul dengan baik. Sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Strongman (2003), siswa dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi akan mampu memonitor emosinya, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosinya dengan baik, memiliki asertivitas yang tinggi, serta memiliki resiliensi yang tinggi sedangkan siswa dengan regulasi emosi yang rendah berhubungan dengan tidak terkontrolnya perilaku pada remaja, agresi, perilaku prososial yang rendah dan kerentanan terhadap pengaruh emosi negatif dan penolakan sosial. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Faridh (2008) yang menjelaskan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung melakukan hal-hal negatif atau psikopatologi remaja, mereka lebih mudah terpengaruh lingkungan teman sebaya yang kurang baik. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Christian dan Natalia (2015) remaja yang memiliki hubungan kelekatan aman yang tinggi mampu berpikir lebih positif, cara berpikir yang baik, dan menentukan keputusan secara matang sehingga mencapai kematangan emosi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial orangtua dengan variabel regulasi emosi pada siswa mtsn bawu jepara. Kesimpulan tersebut berarti bahwa semakin positif penilaian dukungan sosial orangtua yang diterima maka semakin tinggi regulasi emosi. Sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial orangtua yang diterima maka akan semakin rendah regulasi emosi pada siswa kelas 8 MTsN Bawu Jepara. Dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan sebesar 22,2% pengaruh terhadap regulasi emosi dan sisanya sebesar 77,8 % disebabkan oleh faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan. Variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi telah banyak digunakan sebagai penelitian. Sehingga, tidak adanya pembaharuan pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan siswa kelas VIII MTsN Bawu Jepara untuk dapat mengetahui pentingnya regulasi emosi dalam mengatur stress yang bisa terjadi selama proses akademik. Selain itu, siswa juga diharapkan memahami peran dukungan sosial orangtua dalam membentuk regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa.

2. Orangtua siswa

Orangtua diharapkan membantu dalam membentuk regulasi emosi yang tinggi pada siswa dengan cara memberikan dukungan sosial orangtua secara positif.

3. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar penyuluhan terhadap orangtua. Orangtua berperan penting dalam membentuk regulasi emosi pada siswa. Regulasi emosi yang baik dapat bermanfaat dalam performa akademis siswa di sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi pendukung. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mencermati faktor-faktor lain yang berpengaruh pada regulasi emosi yang tidak dikaji secara rinci dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Faridh, R. (2008). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. Universitas Islam Indonesia. Diambil dari https://psychology.uui.ad.id/images/stories/jadwal_kuliah/naskah-publikasi-04320316.pdf
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Santrock. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika
- Saputra, N. Eka., Safaria, Triantoro. (2009). *Manajemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Sinar Grafika Offset
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology : Biopsychosocial interactions*. USA: The college of new jersey
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion*. West Sussex : John Willey & Sons Ltd
- Marliyah. L, Dewi. F.J.R., Suyasa. (2004). Persepsi terhadap dukungan orangtua dan pembuatan keputusan karir remaja. *Jurnal Provita*. 1. Diakses dari <http://id.portalgaruda.org/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=17341>
- Natalia, C & Lestari M. D. (2015). Hubungan antara kelekatan aman pada orangtua dengan kematangan emosi remaja akhir di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(1). Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25143/16354>
- Zimmerman, B. J. (2009). Investigating self regulation and motivation: historical background, methodological development, and future prospects. *American Educational Research Journal*. 45 (1). Doi : 10.3102%2F0002831207312909