

HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN PADA IBU DAN REGULASI EMOSI REMAJA PADA SISWA KELAS X DAN XI SMA *BOARDING SCHOOL*

Shiba Mutiara Nabilah¹, Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati²

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

shibanabilah@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi merupakan sebuah proses menyesuaikan dan mengontrol emosi agar seseorang mampu mengelola perasaan, mengelola pola pikir, mengelola reaksi fisiologis, dan mengelola respon emosi dengan baik. Kelekatan (*attachment*) adalah suatu hubungan yang tumbuh apabila seseorang mendapatkan perasaan aman, kasih sayang, serta kedekatan secara fisik maupun jiwa. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelekatan pada Ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA Islam Terpadu Al Kahfi Bogor. Populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan populasi siswa SMA dari jurusan IPA maupun IPS, kelas X dan XI di SMA IT Al Kahfi Bogor, dengan jumlah populasi 513 siswa. Teknik pengambilan sampel melalui *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi (27 item: $\alpha = 0,883$) dan Skala Kelekatan (38 item: $\alpha = 0,927$). Analisis data dilakukan dengan uji statistik non parametrik *Spearman's Rho*, yang diperoleh hasil korelasi antara kelekatan dan regulasi emosi sebesar $r_{xy} = 0,159$ dengan nilai signifikansi $p = 0,032$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan kedua variabel adalah positif dan signifikan.

Kata kunci: kelekatan; regulasi emosi; siswa SMA kelas X dan XI

Abstract

Regulation is a process of adjusting and controlling emotions so that a person is able to manage feelings, mindset, psychological reactions, and emotional responses properly. Attachment is a connection that grows when a person gets feelings of security, affection, physical and mental intimacy. This study aims to determine whether there is a connection between attachment to mothers and regulation of adolescent emotions of students in grade X and XI at SMAIT Al Kahfi Bogor. The population used in this study is a population of high school students from the science and social studies majors, grade X and XI at SMAIT Al Kahfi Bogor, with a population of 513 students. The sampling technique was using cluster random sampling. The measuring instruments used in this study were the Emotion Regulation Scale (27 items: $\alpha = 0,883$) and the Attachment Scale (38 item: $\alpha = 0,927$). Data analysis was done by Spearman's Rho non-parametric statistical test, which showed that the correlation between attachment and emotional regulation was $r_{xy} = 0,159$ with a significance value of $p = 0,032$ ($p < 0,05$) which indicated that the relationship between the two variables was positive and significant.

Keywords: attachment; emotion regulation; X and XI grade high school students

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa terjadinya peralihan anak-anak menuju dewasa (Hurlock, 2002). Melalui tahap ini remaja akan dihadapkan kepada beberapa tugas perkembangan seperti kemampuan menerima keadaan diri sendiri, memahami peran seksual, mengembangkan kemandirian yang dimiliki, mengembangkan tanggung jawab, internalisasi nilai-nilai moral, dan merencanakan masa depan. Masa remaja dipenuhi dengan tekanan dan perubahan emosional disebabkan oleh adanya hormon dan fisik yang mengalami perubahan. Hall (dalam Santrock, 2011) mengatakan bahwa fase remaja merupakan fase yang bergejolak, pada

umumnya dipenuhi dengan berbagai konflik yang kompleks, selain itu juga terjadi suasana hati yang mudah berubah, sehingga tahap remaja seringkali dikenal dengan masa badai dan stres.

Pada tahap perkembangan remaja kemampuan dalam mengontrol emosi merupakan salah satu aspek penting. Regulasi emosi digunakan untuk menghadapi suatu keadaan yang menekan individu. Regulasi emosi merupakan suatu strategi dalam mengontrol, mengurangi ataupun menambahkan suatu respon emosi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar (Gross, 2007). Tingginya kemampuan regulasi emosi membuat individu menjadi terbantu dalam mengenali, mengontrol, serta mengekspresikan emosinya. Oleh sebab itu remaja memerlukan regulasi emosi agar bisa mengatasi situasi menekan dengan tetap menampilkan perilaku adaptif. Sementara apabila seseorang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam meregulasi emosi maka akan timbul dampak negatif, akibat belum memahami emosi dan kejadian yang seseorang tersebut alami maka ia akan sulit untuk memodifikasi emosi perihal penyelesaian masalah yang ia hadapi (Robertson dkk., 2012).

Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh pada regulasi emosi adalah faktor keluarga (Thompson, dalam Gross, 2007). Remaja melakukan interaksi sosial pada awal kehidupannya bersama orang-orang yang hadir di sekitarnya, salah satunya melalui lingkungan keluarga. Di dalam keluarga terdapat orang tua yang mempunyai peranan penting pada proses perkembangan remaja (Collins & Laursen, dalam Santrock, 2011). Adanya hubungan terjalin positif antar anak dan orang tua dapat memberikan perasaan didukung pada anak yang kemudian hal tersebut akan menciptakan regulasi emosi efektif bagi anak (Morris dkk., 2017). Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Larasati dan Desiningrum (2017), bahwa terdapat hubungan positif antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. Artinya, semakin tinggi kelekatan aman dengan ibu, akan semakin tinggi pula regulasi emosi siswa dan berlaku juga sebaliknya.

Kelekatan dengan orang tua menciptakan landasan bagi remaja untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. Menurut Sari dkk. (2018) kelekatan yang kokoh dengan orang tua adalah fungsi adaptif bagi remaja sebagai landasan ketika berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas. Apabila remaja menjalin hubungan kelekatan dengan orang tuanya, maka remaja tersebut akan merasa bahwa mereka mempunyai keluarga yang penuh akan kehangatan dan mereka akan secara terbuka menyampaikan semua keluhan yang sedang dihadapi. Menurut Santrock (2007) pengalaman-pengalaman yang didapatkan seseorang dari keluarga khususnya Ibu, dapat membantunya dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Melalui kelekatan antara remaja dan ibu, maka remaja akan belajar dan memaknai sendiri cara ibu mereka mengendalikan emosi, berempati kepada sesama dan bagaimana cara membangun interaksi sosial serta bermacam-macam pengalaman emosi yang kemudian mereka terapkan dalam kehidupan sosialnya. Anapratwi dkk. (2013) dalam penelitiannya menyampaikan Anak yang mempunyai kelekatan aman dengan ibunya, maka akan mempunyai kemampuan yang baik dalam bersosialisasi, mudah berteman, mempunyai hubungan sosial yang sehat, dan juga mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya karena mereka sudah mempercayai bahwa lingkungan tempat mereka tinggal dapat memberikan rasa nyaman dan aman.

Salah satu yang memengaruhi perbedaan regulasi emosi pada setiap individu adalah kemungkinan dilatarbelakangi adanya sejarah kelekatan (Cassidy, dalam Pawulan dkk., 2018). Sementara sekolah asrama menjadi perpecahan awal antara orang tua dan anak berpengaruh pada pola kelekatan yang kemudian memengaruhi regulasi emosi (Schaverien, 2015). Schaverien juga berpendapat bahwa kehilangan figur lekat secara mendadak pada anak akan memberikan dampak pada anak sehingga lebih melindungi diri sendiri. Setelahnya, anak

tersebut tidak akan membuat tuntutan emosional. Schaverien (2015) menyatakan bahwa kondisi tersebut merupakan seperangkat pola dari *Boarding School Syndrome* (sindrom sekolah berasrama). Pola tersebut adalah dampak awal dari menyekolahkan anak pada sekolah asrama, yang kemudian merusak hubungan anak dengan dirinya sendiri, sebagai konsekuensi anak menjadi sulit berbicara mengenai perasaannya.

Belum terdapat penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja yang bersekolah di sekolah berasrama. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja kelas X dan XI SMA *boarding school*.

METODE

Penelitian ini memiliki populasi siswa kelas X dan XI SMA Islam Terpadu Al Kahfi Bogor yang berjumlah 513 siswa. Subjek uji coba alat ukur dalam penelitian ini adalah 19 orang dari kelas XI IPA 1 dan 21 orang dari kelas XI IPA 4 yang berarti total subjek uji coba skala adalah 40 siswa. Sedangkan sampel untuk pelaksanaan penelitian berjumlah 182 siswa pada kelas kelas X IPA 1, X IPA 3, X IPA 5, X IPS 1, X IPS 2, XI IPA 2, XI IPA 3, XI IPA 5, XI IPA 6, dan XI IPS 2 SMA Islam Terpadu Al Kahfi Bogor yang memiliki karakteristik: Siswa aktif kelas X dan XI yang sedang menempuh pendidikan di SMA IT Al Kahfi Bogor dan masih dalam usia remaja (11-21 tahun). Teknik *cluster random sampling* menjadi teknik pengambilan sampel yang dipilih pada penelitian ini. Alat ukur menggunakan dua skala psikologi model *likert*, yaitu Skala Regulasi Emosi (27 aitem, $\alpha=0,883$) dan Skala Kelekatan (38 aitem, $\alpha=0,927$). Uji hipotesis yang dipakai penelitian ini adalah uji statistik non parametrik *Spearman's Rho*, uji hipotesis ini digunakan sebab terdapat salah satu bentuk data variabel yang tidak normal. Seluruh perhitungan statistik dalam penelitian ini dilakukan menggunakan software *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25.0, didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,159$ dengan nilai signifikansi $p = 0,032$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan kedua variabel adalah positif dan signifikan, artinya semakin tinggi tingkat kelekatan pada Ibu, maka akan semakin tinggi pula regulasi emosi pada siswa dan berlaku pula sebaliknya. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan positif antara kelekatan pada Ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA *boarding school* dapat diterima.

Sesuai yang disampaikan oleh Gottman (dalam Widuri, 2012), bahwa menerapkan regulasi emosi kepada kehidupan sehari-hari dapat memberikan dampak positif kepada fisik yang sehat, prestasi pada bidang akademik, mudah dalam membangun relasi sosial, serta dalam meningkatkan resiliensi. Menurut Sarni (dalam Larasati & Desiningrum, 2017), remaja memiliki berbagai macam pengalaman emosi sejak anak-anak, pengalaman emosi tersebut didapatkan dari ibunya. Ibu memiliki peran penting dalam pemberian kebutuhan anak akan kelekatan karena menjadi langkah awal dalam proses perkembangan dan sosialisasi. Memiliki hubungan hangat serta interaksi yang positif dengan sosok Ibu dapat membantu remaja mengatasi segala perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelekatan dengan ibu yang dimiliki mayoritas siswa kelas X dan XI SMA IT Al Kahfi Bogor masuk pada kategori tinggi sebanyak 96 subjek

(52,7%). Maka dari itu bisa dikatakan bahwa kelekatan dengan ibu pada siswa kelas X dan XI SMA IT Al Kahfi Bogor tergolong tinggi. Anapratiwi dkk. (2013) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa anak yang membangun kelekatan aman dengan ibunya akan mempunyai kemampuan yang baik dalam membangun hubungan yang sehat, mudah berteman, serta mudah dalam beradaptasi dengan lingkungan sosialnya sebab sudah mempercayai lingkungan yang ditempati dapat memberikan rasa nyaman dan aman.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja yang dipunyai mayoritas siswa kelas X dan XI SMA IT Al Kahfi Bogor ada di kategori tinggi. Subjek yang termasuk kategori tinggi sebanyak 126 subjek (69,2%). Tingginya tingkat regulasi emosi pada siswa kelas X dan XI SMA IT Al Kahfi Bogor juga dipengaruhi oleh adanya fasilitas yang disediakan oleh sekolah seperti *handphone* asrama untuk berkomunikasi dengan orang tua, waktu kunjungan orang tua pada hari tertentu, serta terdapat bidang pengasuhan santri untuk membina para siswa selama berkegiatan di asrama.

Sejalan dengan Pawulan dkk. (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara kelekatan orang tua dengan regulasi emosi remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El Falah” Salatiga. Maka komunikasi terjalin baik antara orang tua dan anak menjadi satu dari beberapa aspek terbentuknya kelekatan yang kemudian menjadi cara efektif bagi anak untuk dapat secara terbuka mengekspresikan emosi mereka dan belajar mengelola emosi negatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan perolehan hasil pada penelitian ini, maka bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas X dan XI SMA IT Al Kahfi Bogor. Hal tersebut selaras dengan analisis data yang telah dilaksanakan peneliti, didapatkan hasil koefisien korelasi (r_{xy}) antara kelekatan dengan regulasi emosi sebesar 0,159 dengan nilai signifikansi $p = 0,032$ ($p < 0,05$). Hubungan pada penelitian ini menunjukkan semakin tinggi tingkat kelekatan pada ibu yang dimiliki siswa maka semakin tinggi juga kemampuan regulasi emosi siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kelekatan pada ibu, maka semakin rendah pula regulasi emosi yang dimiliki siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anapratiwi, D., Handayani, D. S. S. & Kurniawati, Y. (2013). Hubungan antara kelekatan anak pada ibu dengan kemampuan sosialisasi anak usia 4-5 tahun: Studi pada RA Sinar Pelangi dan RA AI Iman Kecamatan Gunung Pati Semarang. *Early Childhood Education Papers (Belia)*, 2(1), 23-30.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan* (5th ed.). Erlangga.
- Larasati, N. I & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa kelas X SMA Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Empati*, 7(3), 127-133.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11, 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>.
- Pawulan, R., A., Loekmono, J., & Irawan, S. (2018). Hubungan antara kelekatan orangtua dengan pondok pesantren Agro “Nuur El Falah” Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 13(2), 231-248.

- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*(1), 72 -82.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). Erlangga.
- Sari, S. L., Devianti, R & Safitri, N. (2018). Kelekatan orang tua untuk pembentukan karakter anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal, 1*(1), 17-31.
- Schaverien, J. (2015). *Boarding school syndrome: the psychological trauma of the 'privileged' child*. Routledge.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas, 9*(2), 147-156. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>