

Peran Regulasi Emosi Terhadap Kenakalan Remaja di Dasan Erot Kelurahan Kembang Sari

Nurmaulia Khotmi¹, Dita Pebriana²

Program Studi Administrasi Publik ITS Kes Muhammadiyah Selong

Email: nurmauliakhotmi13@gmail.com dan ditapebriana51469@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima 24,10,2023

Diperbaiki 26,10,2023

Disetujui 28,10,2023

Katakunci:

Peran Kontrol Diri,
Kenakalan Remaja.

ABSTRACT

The adolescent phase is one of the phases in human development that is very unique. During adolescence, individuals experience many changes including physiological and psychological changes. Physiologically and psychologically there are differences between the emotional management of male and female adolescents. With these differences, there will be differences in the way of thinking, feeling and behaving. Likewise, the juvenile delinquent behavior that occurs in dasan Erot is due to the lack of self-control ability so that it is easily influenced if there is a trigger for delinquency. The purpose of this study was to determine whether there is a role of self-control on the tendency of delinquent behavior in adolescents in dasan erot, kembang sari village. The subjects of this study were adolescents in Dasan Erot. The method in this research is a qualitative method of Phenomenology type. Phenomenology is one type of qualitative research, where researchers collect data by interviewing and observing participants to find out the essential phenomena of participants in their life experiences. The results of this study indicate that the role of emotional regulation in adolescents is very important to be able to control themselves so that they are not easily provoked and affected by situations that can cause commotion between adolescents.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Penulis Korespondensi:

Nurmaulia Khotmi¹, Dita Pebriana²

Program Studi Administrasi Publik ITS Kes Muhammadiyah Selong

Email: nurmauliakhotmi13@gmail.com dan ditapebriana51469@gmail.com

Cara Sisasi Artikel ini dalam APA:

Khotmi, N., & Dita Pebriana. (2023). Peran Regulasi Emosi Terhadap Kenakalan Remaja di Dasan Erot Kelurahan Kembang Sari. *LANCAH: Jurnal Inovasi Dan Tren*, 1(2), 164-168.
<https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2073>

1. PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan salah satu fase dalam perkembangan manusia yang sangat unik. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi Marwah (2019). Hal ini dijelaskan oleh Hall (Berk, 2012) bahwa remaja umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga masa remaja sering dikenal dengan masa “storm and stress”.

Salah satu konflik yang terjadi pada remaja adalah kenakalan remaja dimana perilaku remaja melanggar status, membahayakan diri sendiri, menimbulkan korban materi pada orang lain, dan perilaku menimbulkan korban fisik pada orang lain. Menurut Jensen (Sarwono, 2001). Perilaku melanggar status merupakan perilaku dimana remaja suka melawan orang tua, membolos sekolah, pergi dari rumah tanpa pamit. Diakui atau tidak masa remaja adalah masa yang paling menyenangkan, tetapi juga merupakan suatu masa yang banyak menimbulkan masalah, bagi remaja yang mengalaminya maupun bagi lingkungan pada umumnya. Pada masa ini seseorang tumbuh dan berkembang dari masa anak-anak ke masa dewasa. Perkembangan meliputi perkembangan fisik, terutama yang berhubungan dengan kemasakan organ-organ seksual dan perkembangan psikososial. Pada masa ini remaja berada pada suatu tahap yang secara fisik telah dapat berfungsi sebagai orang dewasa, namun secara mental dan sosial mereka belum matang (Utomo, 1991).

Masa ini segala sesuatu ingin dicoba dan ingin dirasakan. Walaupun cukup rumit dan banyak persoalan yang terjadi pada masa ini, sebagian besar remaja dapat berkembang menjadi remaja yang normal. Kenormalan ini dapat berupa krisis identitas yang relatif lunak, hubungan dengan keluarga, kelompok bermain, pemahaman terhadap apa yang dilihat dari media massa dan sistem pendidikan cukup baik. Remaja-remaja ini mempunyai kepercayaan diri, harga diri, dan mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah pribadinya. Di lain pihak ada remaja yang tidak memiliki hubungan yang harmonis dalam keluarga, kelompok bermain, pengaruh media massa, hingga proses pendidikan berjalan tidak normal. Berbagai masalah, misalnya dalam hal pelanggaran moral atau peraturan yang berlaku serta kejahatan. Bila individu ini sulit dikendalikan, maka individu itu dapat disebut sebagai remaja yang nakal, sehingga kenakannya kemungkinan disebabkan kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi dan belum matangnya seca emosi yang dimiliki oleh setiap remaja pada umumnya.

Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu: (a) Acceptance of emotional response (penerimaan emosi), yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan; (b) Strategies to emotion regulation (strategi regulasi emosi), yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan individu dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan; (c) Engaging in goal directed behavior (keterlibatan perilaku bertujuan), yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga individu dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik; (d) Control emotional responses (kontrol respon emosi), yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

Secara biologis dan psikologis terdapat perbedaan antara pengelolaan emosi remaja laki-laki dan perempuan. Dengan adanya perbedaan tersebut, maka akan terjadi perbedaan dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Hasil penelitian Romer, Ravitch, Tom, Merrell, dan Wesley (2011) menemukan adanya perbedaan fungsi sosio-emosional pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Remaja perempuan memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki, khususnya pada regulasi diri dan kompetensi sosial. Hal ini tidak terlepas dari adanya peran pola asuh orangtua, yang sering kali memperlakukan anak laki-laki dan perempuan dengan cara yang berbeda. Sebagaimana yang disampaikan dalam penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017) ada indikasi bahwa emosi dan regulasi emosi merupakan kecenderungan yang dibentuk oleh pola asuh, sosialisasi, dan pendidikan.

Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Sementara itu, menurut Wilson (1999) regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) Emosi remaja yang cenderung meledak-ledak dan sulit dikendalikan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah bagi remaja dan lingkungan sekitarnya. Seperti hal terjadi di dasan Erol kelurahan Kembang Sari bahwa remaja-remaja mudah tersulut dan terpengaruh ketika ada salah satu temannya diperlakukan tidak baik maka remaja lainnya akan ikut melakukan kenakalan dengan alasan membala-balakan perilaku remaja lainnya sehingga sering terjadi keributan di dasan Erol. Menurut Lugo (Haryono, 1996) Remaja menjadi nakal karena belum mampu melakukan kontrol emosi secara lebih tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima masyarakat.

Selain disebabkan rendahnya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja, kematangan emos juga dapat mempengaruhi terjadinya kenakalan pada remaja. Menurut Gorlow & Lugo (Haryono, 1996) bahwa kematangan emosi merupakan proses dimana pribadi individu secara tetus menerus berusaha mencapai suatu tingkatan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal. Individu yang secara emosional telah matang dapat menentukan dengan tepat kapan dan sejauhmana dirinya perlu terlibat dalam suatu masalah sosial serta dapat turut memberikan jalan keluar atau pemecahan yang diperlukan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Marshal (1995) penelitian kualitatif yakni suatu riset yang proses didalamnya mencoba untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kompleksitas yang ada dalam interaksi manusia. Sasaran utama dalam penelitian kualitatif ialah manusia karena manusia lah sumber masalah dan sekaligus penyelesaian masalah. Sekalipun demikian, penelitian kualitatif tidak hanya membatasi penelitian terhadap manusia saja. Sasaran lain dapat berupa kejadian, sejarah, berupa foto, artefak, peninggalan-peninggalan peradaban kuno dan lain sebagainya. Intinya sasaran penelitian kualitatif ialah manusia dengan segala kebudayaan dan kegiatannya (Sarwono 2006).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian fenomenologi. Fenomenologis merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif, dimana peneliti melakukan pengumpulan data dengan wawancara dan observasi partisipan untuk mengetahui fenomena esensial partisipan dalam pengalaman hidupnya. Dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah orang, yaitu peneliti itu sendiri. Untuk dapat menjadi instrumen, maka peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas, sehingga mampu bertanya, menganalisis, memotret, dan mengkonstruksi situasi sosial yang diteliti menjadi lebih jelas dan bermakna (Sugiono, 2011).

3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini kenakalan remaja yang terjadi di dasan Erol Kelurahan Kembang Sari sering sekali dipicu karena remajanya sering malkukan minum-minuman kerasa sehingga kesadarannya menurun mengakibatkan terjadinya perkelahian antar remaja. Selain itu tidak jarang remaja bertengkar diakibatkan dendam orangtua yang diturunkan kepada anaknya dan membuat anak-anak atau remaja membala-balakan dengan cara mengganggu remaja lainnya sehingga berakhir perkelahian. Dari hasil wawancara dan observasi dalam penelitian ini kenakalan remaja terjadi karena rendahnya kemampuan dalam meregulasi emosi dan kurang matanya emosi dari remaja-remaja di dasan Erol kelurahan Kembang Sari tersebut.

Dalam meregulasi emosi, individu membutuhkan kematangan emosi yang merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan emosi dasar yang kuat ke penyaluran yang mencapai tujuan (fitri dan Rinaldi, 2019), tidak terkecuali dengan remaja, remaja juga dituntut untuk memiliki kematangan emosi sehingga mampu meregulasi emosi yang dimilikinya. Hurlock (2004) mengatakan bahwa remaja mencapai kematangan emosi jika pada akhir masa remajanya tidak sembarangan meluapkan emosinya dihadapan orang

lain, tetapi menempatkannya secara tepat dan dengan cara-cara yang dapat diterima oleh orang lain, memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu suasana hati ke suasana hati yang lain.

Hurlock (2011) menjelaskan remaja memiliki pengelolaan emosi yang baik jika mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Penelitian yang dilakukan Ubaidillah (2014) menemukan emosi yang dialami remaja dapat mempengaruhi pengambilan keputusan pada remaja. Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) mengatakan bahwa kemampuan pengelolaan emosi yang rendah membuat remaja tidak berpikir panjang akan konsekuensi dari sebuah keputusan, sehingga remaja mengambil keputusan yang tidak tepat. Kemampuan untuk dapat mengelola emosi bagi remaja juga berhubungan dengan kebiasaan mengalami berbagai masalah yang menekan dirinya seperti kecemasan dan depresi menurut Hasmarlin & Hirmaningsih (2019).

Berbagai permasalahan tersebut remaja membutuhkan kemampuan dalam meregulasi emosi. Gratz dan Roemer (2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel. Selain itu Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik (pengaruh regulasi pada perasaan individu) dan ekstrinsik (pengaruh regulasi pada lingkungan) yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Gross dan Thompson (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

Gratz dan Roemer (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan bahwa ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu:

1. *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi). Merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan.
2. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi) yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Keyakinan bahwa tidak ada keterbatasan dalam mengelola emosi secara efektif ketika dihadapkan pada situasi dengan emosi negatif.
3. *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan) merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
4. *Control emotional responses* (kontrol respon emosi) yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kenakalan yang terjadi pada remaja di dasan Erot Kelurahan Kembang Sari disebabkan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan kurang matangnya emosi yang dimiliki remaja.

4. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan penyebab kenakalan remaja dapat diketahui bahwa remaja yang tidak dapat mengontrol diri sehingga mudah terpancing dan terpengaruh sehingga menyebabkan munculnya keributan di dasan Erot Kelurahan Kembang Sari dikarenakan kemampuan meregulasi emosi yang dimiliki remaja yang rendah. Kenakalan kenakalan tersebut diantaranya adalah minum-minuman keras, mengganggu orang lain, tauran atau bertengkar antar kelompok yang disebabkan perasaan dendam orangtua yang pernah menaruh dendam pada orangtua remaja lainnya, namun kenakalan yang paling sering terjadi adalah minum-minuman keras sehingga memicu terjadinya pertengkaran antar remaja tersebut. Terhadap kenakalan-kenakalan tersebut diharapkan untuk semua pihak berperan dalam membentuk remaja yang lebih bisa dalam mengontrol diri sehingga para remaja tidak mudah tersulut dan terpengaruh dengan konsisi yang terjadi,

tidak ikut membela dengan melakukan kenakalan kembali kepada kelompok yang memperlakukannya buruk, akan tetapi sebaliknya remaja di Dasan Erot mampu menyelesaikan dengan cara musyawarah dan mufakat antara kedua belah pihak yang bertentangan. Salah satu pihak yang bertanggungjawab adalah lingkungan. Pemuka masyarakat disarankan membuat lingkungan tetap sehat dan kondusif sehingga mampu membentuk remaja memiliki karakter yang kuat dan penuh simpati serta empati terhadap lingkungan sekitarnya. Selain itu keluarga juga diharapkan mampu mendidik anak remaja melalui pola asuh yang tepat sehingga anak-anak remaja mampu belajar menjadi remaja yang berkepribadian yang tangguh dan memiliki daya saing yang unggul, sehingga remaja lebih fokus berivofasi dibandingkan melakukan kenakalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E., *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Gorontalo Pos. 2003. *Bocah 12 Tahun Diduga Cabuli Temannya*. Edisi bulan Agustus tanggal 25. Hal 6.
- Gratz, K. L., dan Roemer, L., Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 2004
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. Kontrol Diri: Pengertian/Definisi, Jenis, Aspek-aspek, Faktor Internal dan Eksternal - Universitas Psikologi Warning-Copyright! Sumber Tulisan: <https://www.universitaspsikologi.com/2018/08/kontrol-diri-pengertian-definisi-jenis-aspek-faktor.html>. Diakses pada 17 Juni 2023, 11.55 WITA
- Kurniawansyah, R., Depresi Sering Dirundung Siswi SMA di Kampar Bunuh Diri, *Media Indonesia* [on-line], 2017. Diakses 25 Juni 2023 dari [Depresi Sering Dirundung, Siswi SMA di Kampar Bunuh Diri \(mediaindonesia.com\)](#)
- Muananah Lis Binti, Herlan Pratikto Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945. Jurnal Psikologi, Volume 7, No.1, April 2012: 490 – 500. *Kematangan Emosi, Konsep Diri Dan Kenakalan Remaja*. Unduh Tanggal 19 Mei 2023, Pukul 09.22 WITA.
- Partosuwido, S.R. (1992). Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Kaitannya dengan Konsep Diri, Pusat Kendali dan Status Perguruan *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Passe, R., Nurqalbi Sampara, Nahira Nahira, & Nurhidayat Triananinsih. (2023). Edukasi Pada Remaja Putri Tentang Dismenorea Melalui Media Vidio. *Indonesia Bergerak: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/10.35870/ib.v1i1.167>
- Purwanti, M. (1996). *Menumbuhkan dan Meningkatkan Motif Berprestasi Remaja, Upaya Pembinaan dan Pengembangan Generasi Muda*. Jurnal Atma nan Jaya, April, 71-84.
- Romer, N., Ravitch, K., Tom, K., Merrell, K. W., dan Wesley, K. L., Gender Differences In Positive Social-Emotional Functioning, *Psychology In The Schools*, Vol. 48, 2011
- Shadily, Hasan. 1980. *Sosiologi untuk Masyarakat Indonesia*. Surabaya. PT Pembangunan.
- Sumiyanto. 1999. Kenakalan Remaja dan Usaha-Usaha Penanggulangannya. (*Studi Kasus* pada Lembaga Prayuwana di Jawa Timur). Jurnal Universitas Brawijaya. Volume 3 Desember.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. Journal of Personality. 72 (2). 271-322
- Tambunan, R. (2001). Perkelahan Pelajar. www.e-psikologi.com. Unduh tanggal 17 Juni 2023, Pukul 18:37 WITA.
- Utomo, Tri Handoyo Budi. 1991. *Depresi dan Ide Bunuh diri pada Remaja Delinquen dan Remaja Non-Delinquen*. Jurnal Psikologi. No.1.