

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa dimana individu berproses untuk menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang baru serta bertambahnya tanggung jawab yang diterima setelah memasuki masa dewasa awal (Hurlock, 2011). Masa dewasa awal terjadi di antara usia 18 tahun sampai dengan usia 40 tahun dimana pada usia tersebut individu berada di antara masa akhir sekolah hingga masa angkatan kerja. H menjelaskan bahwa setidaknya terdapat empat tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu usia dewasa awal diantaranya (a) mencari dan menemukan pasangan hidup, (b) membina hubungan rumah tangga yang baik, (c) membangun karier dalam rangka memperkuat kehidupan ekonomi rumah tangga, dan (d) dapat menjadi warga negara yang taat dan baik terhadap aturan-aturan yang berlaku (Havighust, 1981). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada bulan Februari tahun 2019 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia pada rentang usia 18 sampai dengan 40 tahun setidaknya berjumlah 106.161.045 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020).

Masa dewasa awal menjadi fase yang cukup sulit dalam siklus kehidupan individu karena pada masa dewasa awal ini individu dianggap sudah dapat mencapai kemandirian serta cukup matang untuk melaksanakan tanggung jawabnya sebagai

orang dewasa. Dengan adanya tugas-tugas perkembangan yang cukup sulit pada masa dewasa awal membuat individu menjadi rentan mengalami kesulitan dalam melaksanakan tugas perkembangan serta kurang mampu untuk segera menyelesaikan tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal ini yang membuat individu menjadi mudah untuk mengalami stress (Dewi, 2013).

Munculnya stress akibat dari kesulitan serta ketidakmampuan individu dalam menghadapi masa-masa dewasa awal tentu akan berdampak kurang baik bagi individu apabila tidak ditangani, baik dari aspek fisiologis maupun aspek psikologis. Individu yang mengalami stress dalam sesuatu hal cenderung akan mengatasi masalah stressnya agar keadaan individu menjadi lebih baik hal ini membuat individu menyelesaikan masalahnya dengan strategi *coping* (Lazarus & Folkman,1994). Setidaknya terdapat dua bentuk strategi *coping* yang digunakan individu untuk dapat menyelesaikan masalahnya yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan penelitian Nieto, dkk (2019) dalam penelitiannya untuk melihat perbedaan strategi *coping* yang digunakan antara individu yang berada di rentang usia dewasa awal dengan individu yang berada di rentang usia dewasa tua menemukan bahwa individu yang sedang berada di rentang usia dewasa awal cenderung memiliki tipe strategi *coping* yang mengarah pada *emotion focused coping*. Dijelaskan pada hasil penelitian yang dilakukan dan menyatakan bahwa dewasa awal pada dasarnya memiliki tingkat stres yang cukup tinggi dibandingkan usia dewasa tua dimana ketika

individu memiliki tekanan stres yang cukup tinggi akan rentan mengalami depresi. Pada penelitian yang dilakukannya ditemukan bahwa individu dewasa awal yang mengalami depresi memperlihatkan peningkatan dalam kategori *emotion focused coping*.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *emotion focused coping* sebagai kemampuan individu untuk dapat menyelesaikan masalah penyebab stress yang sedang dihadapi dengan berpusat pada emosi. *Emotion focused coping* digunakan oleh individu apabila individu merasa sudah tidak mampu lagi untuk mengubah situasi penyebab masalah yang dihadapi dan cenderung hanya bisa menerima situasi tersebut karena individu tidak memiliki kemampuan untuk menangani masalah. *Emotion focused coping* biasanya digunakan ketika individu berada di situasi yang cukup sulit dan permasalahan tersebut bersifat tidak konstruktif atau tidak bisa diperbaiki secara cepat oleh individu sendiri seperti kehilangan keluarga, bencana alam, ledakan bom, kecelakaan, ataupun hal-hal lainnya yang bersifat traumatik (Maryam, 2017) dan memungkinkan individu untuk dapat melihat sisi kebaikan (hikmah) dari masalah yang sedang dihadapi dan mengharapkan simpati ataupun kebaikan dari orang lain atau mencoba untuk melupakan semua hal yang berkaitan dengan masalah yang dapat menekan emosi untuk sementara waktu (Marwing, 2011).

Folkman dan Lazarus (1984) mengidentifikasikan aspek-aspek yang dimiliki *Emotion focused coping* menjadi enam antara lain adalah (a) *distancing* (mengabaikan) merupakan cara individu untuk tidak memberikan perhatian terhadap masalah yang sedang dihadapi dengan tujuan agar dapat terlepas dari masalah yang ada, (b) *escape*

avoidance (penghindaran) merupakan cara individu untuk dapat lari dari masalah yang sedang dihadapi dengan cara merubah pemikiran bahwa permasalahan yang ada tidak berdampak buruk, (c) *self control* (pengendalian diri) merupakan usaha yang dilakukan individu untuk tidak melakukan perilaku-perilaku yang dapat berdampak negatif dengan tujuan agar masalah yang ada tidak semakin besar, (d) *accepting responsibility* (menerima keadaan) merupakan Tindakan yang dilakukan individu untuk dapat menerima masalah yang sedang dihadapi, dan (e) *reappraisal* (penilaian secara positif) merupakan tindakan individu untuk memandang masalah yang sedang dihadapi secara positif.

Contoh nyata penggunaan *emotion focused coping* ketika sedang berhadapan dengan masalah yang menjadi penyebab stress adalah kejadian yang dapat menimbulkan traumatik seperti peledakan bom di depan kedutaan besar Australia untuk Indonesia pada tahun 2004 (Anam & Himawan, 2005). Pada kasus tersebut, para karyawan yang menyaksikan secara langsung kejadian peledakan bom di area kedutaan besar Australia untuk Indonesia lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Anam & Himawan, 2005).

Terkait dengan kejadian tersebut, penggunaan *emotion focused coping* pada karyawan tersebut dapat mengurangi resiko untuk terjadinya stress yang berkelanjutan (Anam & Himawan, 2005). Hal ini juga diperkuat dengan pendapat bahwa *emotion focused coping* akan lebih efektif apabila kondisi-kondisi stress yang terjadi karena adanya situasi yang tidak bisa dirubah (Huizink,dkk, 2002).

Menurut Rutter (2012) menuliskan bahwa keadaan yang cenderung dianggap sulit untuk diatasi seperti kematian pasangan, bencana alam, ataupun masalah lainnya yang sulit diatasi strategi coping yang digunakan adalah *emotion focused coping* dengan harapan individu dapat lebih menerima hikmah dari masalah yang sedang dihadapi dengan sabar, berdoa, mendekati diri kepada Tuhan sembari memikirkan solusi selanjutnya yang harus dilakukan untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa *emotion focused coping* ini dapat dilakukan dengan cara seperti bercerita terhadap orang lain yang memiliki hubungan yang dekat dengan tujuan untuk mengurangi rasa stress yang dialami akibat dari adanya masalah yang sedang dihadapi (Bakhtiar & Asriani, 2015).

Akan tetapi sebuah penelitian menyatakan bahwa mahasiswa yang mayoritas menginjak usia dewasa awal sedang melalui masa perkembangan menuju tahap dewasa sering mengalami kesulitan untuk mengelola ataupun mengontrol emosi (Sari, 2019). Hal itu disebabkan karena individu kurang dapat melalui masa perkembangan dewasa awal dengan baik yang menyebabkan individu menjadi kurang puas dengan kehidupannya (Sari, 2019). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pada usia transisi menuju dewasa awal yang saat ini sedang dialami oleh mahasiswa cenderung lebih banyak menggunakan emosi ketika berhadapan dengan masalah yang sedang dialami (Ehrich & Isaacowitz, 2012). Sehingga penggunaan *emotion focused coping* pada mahasiswa lebih banyak dilakukan (Sari, 2019). Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat individu yang melakukan hal yang negatif

seperti meminum alkohol dan obat-obatan untuk menghindari dari masalah yang sedang dihadapi (Natural Standart Research, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Priangguna dan Muis (2015) terhadap 349 subjek penelitian. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian mengkonsumsi minuman beralkohol ketika dihadapkan dengan suatu masalah. Ketika subjek penelitian meminum minuman beralkohol hal tersebut membuat beban pikiran subjek menjadi berkurang. Sedangkan menurut Maryam (2018) salah satu penerapan *emotion focused coping* pada kehidupan sehari-hari ketika individu selalu mencoba untuk berpikir secara positif dan mengambil hikmah dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk menggunakan strategi *emotion focused coping* diantaranya adalah (a) usia, (b) jenis kelamin, dan (c) kepribadian (Hapsari, Karyani & Taufik, 2002). Berdasarkan faktor-faktor *emotion focused coping* yang telah dipaparkan di atas peneliti memilih faktor kepribadian sebagai faktor yang memengaruhi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal. Kepribadian adalah suatu bagian dari individu yang dapat mencerminkan sifat dari individu itu sendiri serta menjadi indikasi pembeda antara individu satu dengan individu lainnya yang membuat setiap individu memiliki ciri khas tersendiri (Hall & Lindzey, 1993). Sebuah penelitian mengenai kepribadian yang secara detail membahas tentang salah satu trait kepribadian yaitu *Alexithymia*.

Trait *Alexithymia* pertama kali dicetuskan oleh Sifneos, Savitz, dan Frankel (1997) yang secara umum diartikan sebagai suatu kesulitan individu dalam mengidentifikasi perasaan yang sedang dirasakan dengan sensasi tubuh dan cenderung memiliki gaya kognisi yang berorientasi secara eksternal. *Alexithymia* merupakan suatu konstruk psikologis yang memiliki definisi sebagai kesulitan individu dalam untuk mengidentifikasi serta mengkomunikasikan perasaan, kesulitan dalam membedakan perasaan, serta pemikiran lain yang berorientasi keluar (Berger, dkk, 2005) pendapat lain juga dikemukakan oleh Sadlock & Virginia (2010) yang mendefinisikan *Alexithymia* sebagai ketidak mampuan individu dalam mendeskripsikan atau mengalami kesulitan dalam mendeskripsikan dalam menyadari emosi yang ada. Hesmati dan Azmoodeh (2017) *Alexithymia* pada dasarnya memiliki hubungan yang cukup erat dengan salah satu tipe kepribadian *the big five personality* yaitu *neuroticism*, dalam penelitiannya ditemukan bahwa *neuroticism* memiliki hubungan yang erat dengan *alexithymia*. Contoh kasus dari *Alexithymia* yang berasal dari Rahmawati dan Halim (2018) terdapat individu yang diajak untuk menceritakan pengalaman yang membuat hatinya menjadi hancur akan tetapi individu tersebut tidak memahami mengenai perasaan hatinya yang sedang hancur dan lebih menjelaskan mengenai sensasi tubuh yang individu rasakan seperti sakit pada bagian ulu hati.

Alasan peneliti meneliti kedua variabel ini karena berdasarkan hasil studi deskriptif peneliti terhadap lebih dari 30 jurnal khususnya jurnal yang ada di Indonesia yang menunjukkan bahwa penelitian mengenai hubungan antara level *Alexithymia*

dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal belum ditemukan atau belum ada oleh sebab itu peneliti berniat untuk meneliti kedua variabel ini.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Besharat (2010) menemukan bahwa siswa yang memiliki level *alexithymia* yang tinggi memiliki score yang jauh lebih tinggi daripada siswa yang memiliki level *alexithymia* yang rendah ataupun siswa yang tidak memiliki *alexithymia* sama sekali pada strategi *emotion focused coping* ketika memiliki permasalahan interpersonal. Sebuah penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *alexithymia* dengan *emotion focused coping* sama-sama memiliki hubungan yang negatif dengan kecerdasan emosi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan negative yang sangat signifikan dengan pemilihan penggunaan *emotion focused coping* pada penyelesaian masalah yang dapat dikontrol (Saptoto, 2010). Sedangkan penelitian lain juga menunjukkan bahwa *alexithymia* memiliki hubungan yang negatif terhadap kecerdasan emosi karena kecerdasan emosi terkait erat dengan kemampuan untuk memhami emosi diri dan orang lain (Steiner, 2003). Lebih lanjut mengenai keterkaitan antara *Alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* individu yang memiliki trait kepribadian *alexithymia* akan cenderung memiliki strategi *emotion focused coping* saat sedang menyelesaikan masalah penyebab stressor yang ada.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :
“apakah ada hubungan antara level *alexithymia* dengan startegi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara level *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan bidang psikologi khususnya psikologi klinis dan diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terhadap akademisi, psikolog, maupun masyarakat luas mengenai hubungan hubungan antara level *alexithymia* dengan strategi *emotion focused coping* pada usia dewasa awal.