

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Setiap individu akan melewati fase transisi untuk bertumbuh menjadi dewasa, dan masa bertumbuh menjadi dewasa tersebut dianggap sebagai masa yang membingungkan dan penuh gejolak (Leipold, Munz & Malkowsky, 2019). Masa dewasa dibagi menjadi tiga periode, yaitu *early or young adulthood* atau bisa disebut masa dewasa awal atau muda, *middle adulthood* atau bisa disebut masa dewasa pertengahan, dan *old age* atau bisa disebut masa tua (Lachman, 2001). Beberapa transisi besar biasa terjadi pada masa dewasa awal, seperti pindah dari rumah orang tua, menyelesaikan pendidikan, memulai bekerja, tinggal bersama pasangan atau kohabitasi, dan menjadi orang tua (Winpenny dkk., 2020). Masa dewasa awal dicirikan sebagai masa pengakuan, dimana individu pada tahap ini akan mencari pengakuan status dirinya sebagai orang dewasa yang sepenuhnya matang dan sejatinya telah menjadi dirinya sendiri, serta mandiri dari keluarga inti (Medley, 1980).

Pada masa perkembangan tersebut, kelompok dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk membangun kemandirian pribadi dan finansial, mengembangkan karier, memilih pasangan, belajar hidup bersama seseorang dengan cara yang intim, memulai sebuah keluarga, dan membesarkan anak (Santrock, 2011). Berdasarkan tahap perkembangan yang dipaparkan Erik Erikson, masa dewasa awal memasuki tahap perkembangan keenam dimana

individu memiliki tugas untuk membentuk hubungan keintiman dengan orang lain dan persahabatan yang sehat (Santrock, 2011). Individu pada masa dewasa awal juga memiliki tugas perkembangan untuk mengembangkan kestabilan emosi (Havighurst, 1972). Masa dewasa awal diperkirakan terjadi pada kisaran usia 20-39 tahun (Lachman, 2001). Hurlock (1996) mengatakan bahwa masa dewasa awal terjadi pada rentang usia 18-40 tahun. Dalam teori perkembangan yang dikemukakan Santrock, usia dewasa awal berada pada rentang awal 20-an sampai akhir 30-an tahun (Santrock, 2011).

Menurut Gross (2002) regulasi emosi merujuk kepada proses dimana individu memengaruhi emosi yang dimiliki, saat emosi itu muncul, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Pendapat lain mengenai regulasi emosi dipaparkan oleh Dollar dan Calkins (2019), regulasi emosi merujuk pada proses yang memungkinkan seorang individu untuk mengelola hasrat emosi. Menurut Thompson (1994) regulasi emosi adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, untuk mencapai tujuan individu. Berdasarkan definisi regulasi emosi yang disampaikan oleh beberapa ahli tersebut, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses seorang individu untuk bertanggung jawab dalam mengelola emosi, termasuk mengatur dan memodifikasi ekspresi serta reaksi dari emosi yang dirasakan.

Akan tetapi tidak semua individu dewasa awal dapat memenuhi tugas perkembangan untuk mengembangkan kestabilan emosi tanpa hambatan. Terdapat kasus-kasus yang menunjukkan individu dalam kelompok dewasa awal memiliki

permasalahan dalam pengelolaan emosinya. Berdasar studi yang dilakukan Kaligis dkk., (2021), 95,4% dari 393 orang dalam kategori remaja dan dewasa awal memiliki masalah kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan Swannell dkk. (2014) 13,4% individu dewasa awal yang terlibat dalam penelitian, pernah melakukan kegiatan menyakiti diri sendiri tanpa niatan bunuh diri atau yang disebut *non suicidal self injury* (NSSI). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Tresno, Ito & Mearns (2012) pada 314 mahasiswa di salah satu universitas di Indonesia, sebanyak 38% mahasiswa pernah melakukan NSSI dan 21% mahasiswa pernah melakukan percobaan bunuh diri.

Pada bulan Februari tahun 2023 ditemukan seorang mahasiswi angkatan baru yang tewas terapung di Embung Tambakboyo, Sleman. Korban diduga kuat melakukan bunuh diri. Menurut keterangan para saksi, beberapa hari sebelumnya korban terdengar menangis di kamar kos dan sempat terlihat mondar-mandir di pinggir Embung Tambakboyo. Dikutip dari krjogja.com(2023) “Mahasiswi UMBY tewas di embung sempat terlihat nangis dan kebingungan”, diakses tanggal 15 Oktober 2023, dari <https://www.krjogja.com/sleman/1242456758/mahasiswi-umby-tewas-di-embung-sempat-terlihat-nangis-dan-kebingungan>.

Regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan ide bunuh diri (Adinda & Prastuti, 2021), sehingga individu yang kurang mampu meregulasi emosi memiliki peluang yang lebih tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri (Colmenero-Navarrete, Garcia-Sancho, & Salguero, 2022). Individu juga dapat mengalami keputusasaan yang merupakan komponen dari keinginan untuk bunuh

diri (Vatan, Lester & Gunn, 2014). Penelitian yang dilakukan Kusuma (2020); Sari, Sumarna & Kaimuddin (2021) menunjukkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi semakin rendah memiliki tingkat kecemasan yang semakin tinggi. Kemampuan regulasi emosi yang tidak baik akan membuat kecenderungan individu melakukan NSSI semakin tinggi menurut penelitian yang dilakukan oleh Sabrina & Afiatin (2023); Wolff dkk. (2019); You, Ren, Zhang, Wu, Xu & Lin (2018); Adrian, Zeman, Erdley, Lisa, Sim (2011).

Selain itu, dampak negatif dari kurangnya kemampuan meregulasi emosi individu juga akan membuat individu kesulitan memodifikasi emosi dari perkara yang dihadapi (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012), dan memiliki tingkat perilaku prososial yang kurang baik (Yusuf & febrian, 2017).

Ketidaksesuaian antara tugas perkembangan individu dewasa awal yang seharusnya memiliki kestabilan emosi yang baik dengan data-data penelitian di lapangan, berpotensi memperburuk dan membahayakan kesehatan mental individu, serta bisa mengganggu orang-orang yang berada dilingkungan sosial yang sama dengan individu.

Gross (2002) menyebutkan dua strategi yang menjadi aspek dalam meregulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* didefinisikan sebagai perubahan cara berpikir individu tentang sebuah situasi, yang akhirnya merubah dampak emosional. *Expressive suppression* didefinisikan sebagai keadaan dimana individu menghambat ekspresi perilaku dari suatu emosi.

Gross (2014) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari beberapa faktor, diantaranya adalah faktor keluarga, biologis, usia, budaya, dan religiusitas. Keluarga adalah tempat belajar yang pertama dan utama, keluarga juga menjadi lingkungan sosial pertama dimana seorang anak dapat belajar membentuk karakter dan kepribadiannya (Desyanty, 2021). Untuk memiliki moral yang baik, pendidikan moral harus diberikan sejak dini oleh keluarga. Moralitas individu dapat dipengaruhi oleh kearifan lokal yang dijunjung oleh daerah tempat tinggal, dikarenakan nilai adat istiadat yang diturunkan orang tua juga mengandung nilai-nilai moral (Riyanti dkk., 2022). Dari penjelasan yang disebutkan tersebut, maka penelitian ini menggunakan dukungan keluarga sebagai variabel independen yang diteliti. Peran keluarga memengaruhi perkembangan individu, sehingga dukungan keluarga penting bagi seseorang dalam menumbuhkan kemampuan meregulasi emosinya.

Dukungan keluarga diartikan sebagai rentang kepercayaan individu akan kemampuan keluarganya memenuhi kebutuhan untuk mendukung, memberi informasi dan umpan balik (Procidano & Heller, 1983). Menurut Smet (1994) dukungan keluarga adalah informasi yang diberikan kepada individu secara verbal maupun nonverbal, saran atau pendapat, bantuan nyata oleh orang-orang yang berada satu lingkungan dengan individu, atau kehadiran yang memberi keuntungan dari sisi emosional dan memengaruhi tingkah laku individu yang menerima perlakuan tersebut. Pendapat lain dikemukakan oleh McKeown (2000), bahwa dukungan keluarga adalah istilah untuk mewakili rangkaian intervensi

yang diberikan ke berbagai dimensi, tergantung pada kelompok sasaran; penyedia layanan intervensi, permasalahan yang ditangani, bentuk intervensi, dan tempat atau basis lingkungan intervensi. Dolan, Canavan, dan Pinkerton (2006) menjelaskan dukungan keluarga adalah gaya kerja dan rangkaian kegiatan berupa program terpadu, yang bertujuan memberikan intervensi dini yang diberikan kepada seluruh anak-anak, anak muda, dan keluarganya untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, serta hak-haknya. Dukungan keluarga juga diberikan dengan perhatian khusus kepada individu yang memiliki kondisi rentan dan berisiko (Dolan, Canavan, & Pinkerton, 2006). Dukungan keluarga disimpulkan sebagai intervensi yang diberikan dengan tujuan memberi perubahan positif pada kesejahteraan emosional individu, melalui lingkungan sosial yang familier bagi individu tersebut.

Smet (1994) menuliskan dalam bukunya bahwa dukungan keluarga memiliki empat aspek, yaitu: (1) Dukungan Emosional adalah bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada seseorang dengan berupa kasih sayang, kepedulian, dan empati. Harapannya pemberian dukungan emosional akan membuat orang tersebut merasakan dicintai, diperhatikan, dan dihargai. (2) Dukungan Informatif adalah bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada seseorang dengan berupa nasihat dan dorongan atau saran untuk bertindak (3) Dukungan Instrumental adalah bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada seseorang dengan berupa penyediaan sarana dan fasilitas. Seperti penyediaan waktu, peralatan penunjang tujuan, bantuan finansial, modifikasi terhadap lingkungan. (4) Dukungan penghargaan adalah bentuk dukungan yang dapat diberikan kepada seseorang

dengan berupa umpan balik, peneguhan, persetujuan, penghargaan yang bersifat membangun.

Menurut Prociano dan Heller (1983) terdapat empat aspek dukungan keluarga, yaitu: (1) Dukungan emosional, artinya keluarga memberikan dukungan yang berbentuk emosi kepada individu. (2) Dukungan instrumental, artinya keluarga memberikan dukungan konkret dan berbentuk nyata kepada individu. (3) Dukungan informasional, artinya keluarga memberikan dukungan dengan cara menjadi sumber informasi bagi individu. (4) Dukungan penilaian, artinya keluarga memberikan dukungan yang berbentuk perilaku menyetujui.

Untuk menjelaskan lebih lagi gambaran hubungan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi, peneliti melakukan wawancara awal kepada sepuluh individu dewasa awal pada tanggal 3-8 Oktober 2023. Enam individu memenuhi kedua aspek regulasi emosi yaitu aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Sedangkan empat individu lainnya belum mampu memenuhi kedua aspek regulasi emosi. Pada aspek *expressive suppression*, keempat individu gagal dalam menahan ekspresi dari emosi negatif, sehingga orang lain akan langsung mengetahui jika mereka sedang dalam kondisi tidak baik, bahkan terdapat dua individu yang justru dengan sengaja ingin orang tahu bahwa ia sedang kesal. Pada aspek *cognitive reappraisal* keempat individu tidak berpikir dahulu ketika merespon situasi negatif, sehingga mereka terhanyut dalam emosi negatif hingga akhirnya lupa dengan masalahnya seiring berjalannya waktu. Keempat individu dewasa awal yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik ternyata memiliki kondisi dukungan keluarga yang tidak sepenuhnya mendukung kebutuhan

emosional. Dua individu memilih untuk tidak terlalu melibatkan orang tua dalam konflik emosional mereka, dua individu lainnya merasa lebih sering didukung dengan bentuk finansial ketimbang emosional.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa empat individu dewasa awal yang gagal dalam memenuhi aspek regulasi emosi kurang mendapat dukungan keluarga secara penuh. Hasil dari wawancara menekankan bahwa individu dewasa awal yang kurang mendapat dukungan keluarga khususnya secara emosional memiliki kecenderungan lebih banyak untuk memiliki kemampuan meregulasi emosi yang kurang baik, dibandingkan yang memiliki dukungan keluarga penuh. Hal ini berlawanan dengan harapan yang disematkan pada individu dewasa awal, seperti yang dikatakan oleh Manzeske dan Stright (2009) bahwa seharusnya individu dewasa awal semakin mandiri secara emosional dari orang tua mereka.

Pada pembahasan sebelumnya telah dibahas bahwa keluarga adalah salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi (Gross, 2014). Hal ini didukung oleh hasil wawancara awal yang dilakukan, dimana individu dewasa awal dengan kecenderungan regulasi emosi yang kurang baik ternyata juga kurang mendapat dukungan keluarga khususnya secara emosional.

Hubungan antara anak dengan orang tua dan lingkungan keluarganya memberi pengaruh pada perkembangan regulasi emosi (Kerr, Ratliff & Cosgrove, 2019). Sikap yang hangat dan suportif akan mendorong perkembangan emosi yang sehat, sedangkan sikap yang dingin dan tidak tanggap memicu masalah emosional (Kowalec, 2023). Individu dewasa yang dibesarkan di lingkungan yang

suportif dan membimbing mempunyai kecenderungan untuk mengatur emosi dan keterampilan mengatasi masalah yang lebih baik, tingkat resiliensi yang lebih tinggi dan dukungan sosial yang lebih kuat (Kowalec, 2023). Hal ini berarti, individu yang dibesarkan oleh lingkungan keluarga yang hangat dan penuh dukungan akan memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik di masa dewasanya.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, maka disimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan, maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga maka kemampuan regulasi emosi individu akan semakin rendah. Pernyataan ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Pahlawanti (2021) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak belajar secara daring. Putri dan Coralia (2019) juga menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi siswa korban bullying. Rizkiana dan Indrawati (2019) menyatakan bahwa semakin positif dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin baik juga kemampuan meregulasi emosi.

Penelitian ini hendak mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada individu dewasa awal. Permasalahan yang muncul, apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga terhadap regulasi emosi pada individu dewasa awal?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi pada individu dewasa awal. Rumusan tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan di antara dukungan keluarga dan regulasi emosi individu pada masa dewasa awal.

Manfaat teoretis dari penelitian ini diharapkan dapat menyumbang penelitian di bidang psikologi sosial tentang regulasi emosi pada masa dewasa awal, yakni informasi mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi individu di tahap perkembangan dewasa awal. Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dan sumber edukasi kepada individu pada tahap perkembangan dewasa awal mengenai pentingnya peran dukungan keluarga dalam meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. sehingga harapannya individu dewasa awal memiliki kemampuan meregulasi emosi yang lebih baik lagi.