

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan hidup manusia dialami dalam berbagai tahapan, yang dimulai dari masa kanak-kanak, remaja dan dewasa. Dalam setiap tahapan perkembangan terdapat tugas-tugas khas yang harus diselesaikan individu untuk kemudian dilanjutkan ke tahapan selanjutnya. Salah satu tahapan individu memulai suatu babak baru dalam kehidupan adalah tahapan dewasa madya (Santrock, 1995). Menurut Santrock (1995) wanita dewasa madya adalah wanita yang berusia 35 tahun hingga 60 tahun, dengan tugas perkembangan mulai menciptakan atau menyesuaikan keseimbangan antara hubungan dan tanggung jawab karier karena mengalami penurunan keterampilan fisik dan psikologis akibat faktor penuaan serta menyesuaikan diri pada pasangan, orang tua yang lanjut usia dan anak. Menurut Hurlock (2007) wanita dewasa madya mulai menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik, menyesuaikan perubahan minat dan menyesuaikan diri pada kehidupan keluarga.

Menurut Gunarsa (2004) keluarga adalah unit sosial terkecil dalam masyarakat yang berperan sangat besar terhadap perkembangan sosial dan perkembangan kepribadian setiap anggota keluarga. Anggota keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak merupakan suatu kesatuan yang kuat apabila terdapat hubungan baik antara ayah-ibu, ayah-anak dan ibu-anak. Hubungan baik ini ditandai dengan adanya keserasian dalam hubungan timbal balik antar semua pribadi dalam keluarga. Interaksi antar pribadi yang terjadi dalam keluarga

berpengaruh terhadap keadaan bahagia (harmonis) atau tidak bahagia (disharmonis) pada salah seorang atau beberapa anggota keluarga lainnya.

Gunarsa (2004) menambahkan sebuah keluarga disebut harmonis apabila seluruh anggota keluarga merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekecewaan dan puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi atau aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial seluruh anggota keluarga. Sebaliknya, keluarga disebut disharmonis apabila ada seorang atau beberapa orang anggota keluarga yang kehidupannya diliputi konflik, ketegangan, kekecewaan dan tidak pernah merasa puas dan bahagia terhadap keadaan serta keberadaan dirinya.

Pada suatu keluarga tidak jarang ditemui konflik-konflik keluarga yang terjadi dan tidak dapat dihindarkan, setiap pasangan dan anggota keluarga dituntut mampu menyelesaikan konflik yang terjadi dan mengungkapkan perasaan yang dirasakannya pada pasangannya serta anggota keluarga yang lain. Konflik keluarga ialah situasi dimana terjadinya ketidakcocokan dan ketidaksetujuan antar pribadi atau individu timbul karena adanya tujuan tertentu dan kesalahpahaman dalam berkomunikasi sehingga menimbulkan pertentangan perasaan dan perilaku pada individu (Lestari, 2012). Konflik didalam keluarga dapat terjadi karena adanya perilaku oposisi atau ketidaksetujuan antar anggota keluarga. Prevalensi konflik dalam keluarga berturut-turut adalah konflik *sibling*, konflik orang tua - anak, dan konflik pasangan (Sillars dkk, 2004).

Konflik *sibling* ialah hubungan antar saudara yang dapat mempengaruhi perkembangan individu secara positif maupun negatif tergantung pola hubungan yang terjadi. Adanya konflik antara saudara kandung yang terjadi pada masa remaja dapat dimungkinkan akan berpengaruh pada masa yang akan datang, apabila konflik saudara ini tidak terselesaikan dengan baik (Lestari, 2012).

Konflik orangtua-anak ialah konflik yang terjadi antara orangtua dan anak, terjadi adanya ketidak sepahaman harapan dan keinginan dari kedua belah pihak. Menurut Lestari (2012) pencetus konflik remaja dengan orang tua dapat berasal dari kedua belah pihak. Dari pihak orangtua yang memandang remaja berperilaku kurang sesuai dengan harapan orang tua, dan sebaliknya dari pihak remaja yang merasa orang tua kurang memahami diri dan keinginannya.

Sadarjoen (2005) menyatakan bahwa konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan pasangan suami istri di mana konflik tersebut memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap relasi kedua pasangan. Sadarjoen menambahkan bahwa konflik tersebut muncul karena adanya persepsi-persepsi, harapan-harapan yang berbeda serta ditunjang oleh keberadaan latar belakang, kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai yang mereka anut sebelum memutuskan untuk menjalin ikatan perkawinan. Kunci bagi kelanggengan perkawinan adalah keberhasilan melakukan penyesuaian diantara pasangan. Penyesuaian adalah interaksi yang kontinu dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Lestari, 2012).

Berdasarkan uraian di atas adanya konflik keluarga ialah konflik yang terjadi pada anggota keluarga karena terjadinya ketidakcocokan dan ketidaksetujuan pada tujuan tertentu. Pada wanita dewasa madya dalam menyelesaikan konflik keluarga tersebut seperti, konflik pasangan, konflik orangtua-anak, konflik *sibling* membutuhkan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi sangat dibutuhkan oleh individu dalam menghadapi konflik keluarga, adanya regulasi emosi maka individu akan memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi yang muncul di dalam dirinya ketika menghadapi konflik keluarga. Hubungan yang baik sangat penting untuk kebahagiaan dan hubungan *disfungsional* merupakan sumber utama ketidakharmonisan karena emosi merupakan bagian integral dari setiap hubungan (Fardis,2007).

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan proses tempat emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan mempengaruhi situasi saat respon emosi belum muncul, ketika muncul ataupun akhir dari respon emosi yang telah muncul (Gross, 2006).

Pada regulasi emosi yang dilakukan oleh individu ditandai munculnya aspek-aspek regulasi emosi. Sesuai dengan pendapat Gross (2007) adapun aspek-

aspek regulasi emosi yang muncul yaitu, adanya keyakinan individu menyelesaikan masalah, serta mampu mengurangi emosi atau perasaan negatif dan dapat menenangkan pikiran. Selanjutnya, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif dan dapat bertindak suatu hal dengan baik dengan tujuan yang diinginkan. Kemampuan selanjutnya ialah kemampuan individu mengontrol emosi negatif yang dirasakan dan emosi negatif yang ditampakkan sehingga mampu menampilkan perilaku yang tepat dan tidak berlebihan. Kemampuan yang terakhir ialah kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi atau perasaan negatif serta tidak malu dalam merasakan emosi atau perasaan negatif tersebut.

Menurut Gross (2007) proses regulasi emosi yang dilalui individu yaitu, *situation selection* ialah cara individu mendekati atau menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi atau perasaan negatif yang berlebih. Selanjutnya *situation modifikasi* ialah cara individu mengubah lingkungan sehingga mampu mengurangi pengaruh kuat dari emosi atau perasaan negatif yang timbul. Proses selanjutnya ialah *attention deployment* cara individu mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi atau perasaan negatif yang berlebih. Proses berikutnya ialah *cognitive change* strategi individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berfikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi perasaan negatif yang timbul. Proses regulasi emosi terakhir ialah *responses change* perubahan respon individu terjadi diujung proses bangkitnya emosi.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 15 Mei 2017 dengan partisipan penelitian NU. Partisipan NU berprofesi sebagai ibu rumah tangga berusia 50 tahun, telah menikah selama 30 tahun dengan memiliki tiga anak, anak pertama berusia 25 tahun, anak kedua berusia 16 tahun dan anak ketiga berusia 10 tahun. Partisipan NU anak kedua dari 2 bersaudara. Berdasarkan hasil wawancara hubungan partisipan NU dengan suami sama seperti pasangan-pasangan lain yang berumah tangga, terkadang terjadi konflik. Konflik yang terjadi seputar masalah anak, kesalah pahaman komunikasi, perbedaan pendapat, dan perbedaan keinginan. Dalam menghadapi konflik dengan suami, partisipan NU menjelaskan bahwa terkadang ada permasalahan yang hebat, dalam penyelesaiannya partisipan NU cenderung pergi menghindari atau meninggalkan suami dalam keadaan marah, dikarenakan sifat keras suami, konflik yang terjadi tersebut menimbulkan adanya berbagai emosi negatif yang dirasakan oleh partisipan NU. Partisipan NU terkadang merasakan adanya rasa ketidak yakinan dalam menghadapi suami, terkadang pula hasil penyelesaian masalah tak sesuai dengan harapannya. Pada akhirnya partisipan lebih mengikuti keputusan yang diambil suami, dengan keputusan tersebut berdampak pada komunikasi partisipan pada suami menjadi dingin.

Menurut partisipan NU, hubungannya dengan anak-anaknya cukup dekat hal ini dikarenakan bahwa anak-anak NU sangat dekat dengan partisipan NU. Konflik yang terjadi antara partisipan dengan anak-anaknya ialah konflik yang cukup wajar terjadi antara orangtua dan anak menurut partisipan, biasa pemicu konflik karena adanya keinginan yang berbeda antara partisipan NU dengan

anak-anaknya, serta anak-anak cenderung tidak mendengarkan apa yang dinasehatkan NU pada anak-anaknya, juga anak-anak NU cenderung *ngeyel* apabila dinasehati. Dalam penyelesaian masalah yang dilakukan partisipan kepada anaknya, partisipan menjelaskan bahwa perasaan yang timbul terkadang merasa marah pada anak-anaknya. Akan tetapi partisipan lebih bersikap tegas kepada anak agar anak tidak mengulang kesalahan yang sama.

Pada hubungan partisipan dengan saudara, partisipan menjelaskan bahwa hubungan dengan saudaranya baik-baik saja, adapun konflik yang terjadi hanya konflik yang biasa. Tetapi partisipan menceritakan bahwa pernah terjadi konflik antara partisipan kepada anggota keluarga lainnya, dimana hubungan partisipan dengan saudaranya kini menjadi renggang, saat konflik terjadi perasaan yang timbul pada diri partisipan cenderung emosi negatif, partisipan merasakan amarah yang berlebihan, perasaan tidak peduli dengan lingkungan, serta partisipan cenderung tidak ingin ikut campur lagi dengan yang bersangkutan.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan didapatkan bahwa partisipan NU memiliki regulasi emosi yang cenderung negatif. Hal tersebut ditandai adanya ketidak keyakinan dalam menyelesaikan masalah berdasarkan hasil wawancara menyebutkan bahwa partisipan tidak yakin mampu menghadapi suami dan menyelesaikan masalah. Kemudian partisipan belum mampu mengontrol emosi yang dirasakan dan emosi yang dinampakkan, dari hasil wawancara yang didapat bahwa partisipan belum mampu mengontrol emosi yang dirasakan dan ditampakkan, seperti emosi bingung, sedih, dan marah. Selanjutnya partisipan mudah terpengaruh dengan emosi negatif yang timbul, dalam hasil

wawancara menyebutkan bahwa partisipan dalam menghadapi masalah yang timbul, muncul kecemasan dalam penyelesaian permasalahan. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan didapatkan proses yang dilalui oleh partisipan, partisipan memilih untuk meninggalkan lawan konfliknya dan situasi yang menurut partisipan membuat tidaknya nyaman. Sehingga memunculkan emosi-emosi negatif lainnya yang berpengaruh pada kontrol diri partisipan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa partisipan NU belum dapat melakukan pengelolaan emosi, mengontrol emosi dengan baik sehingga perilaku yang ditunjukkan dari adanya emosi negatif yang muncul menjadi kurang tepat. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan NU membutuhkan regulasi emosi dalam menghadapi konflik yang terjadi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat melakukan pengelolaan emosi, baik secara sadar maupun tidak sadar sehingga dapat menghalangi perilaku-perilaku impulsif akibat adanya emosi negatif yang dirasakan. Sehingga regulasi emosi penting dimiliki oleh individu dalam membantu mengelola emosi dan perilaku akibat kuatnya intensitas emosi negatif ataupun emosi positif (Gross, 2007). Perkembangan proses regulasi emosi yang muncul dapat terus berubah dan berkembang sepanjang usia dewasa (Gross, 2007). Menurut Gross dan John (dalam Gross & Thomson) meningkatnya pengalaman hidup individu dapat menunjukkan adanya perubahan kemampuan regulasi emosi sesuai dengan bertambahnya usia.

Atas dasar uraian di atas, penulis tertarik untuk mengungkap bagaimana regulasi emosi wanita dewasa muda dalam menghadapi konflik keluarga. Oleh

karena itu dirumuskan permasalahan sebagai berikut bagaimana gambaran regulasi emosi pada wanita dewasa madya dalam menghadapi konflik keluarga?

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kemampuan regulasi emosi pada wanita dewasa madya dalam menghadapi konflik keluarga.

a. Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan secara teoritik dapat memberikan sumbangan ilmiah yang berarti dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan klinis.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh wanita dewasa madya berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi konflik keluarga.