

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seseorang dapat disebut dewasa apabila sudah mampu menjalankan proses pertumbuhan dan siap menerima posisinya di masyarakat bersama dengan masyarakat lainnya (Hurlock, 1996). Seseorang yang berada di usia dewasa akan menghadapi berbagai perubahan serta penyesuaian sosial dan psikologis sehingga menunjukkan kebingungan dan ketidaknyamanannya. Menurut Matt, Seus, dan Schumann (Shulman, dkk., 2005) hal ini dikarenakan ada pergantian fungsi lama dari remaja ke dewasa serta beradaptasi dengan berbagai nilai yang dijunjung sebelumnya untuk selanjutnya dapat dipertimbangkan ataupun dikeluarkan.

Dari studi fungsi kognitif oleh (Yurgelun-Todd, 2022) menjelaskan selama masa anak-anak, remaja sampai mereka memasuki tahap usia dewasa awal perkembangan otak serta respon fisiologis mereka akan mengalami perubahan. Pada masa anak-anak terdapat fenomena yang berkaitan dengan pengelolaan emosionalnya yaitu keadaan konteks asosiasi frontal dan posterior yang belum menginjak usia matang. Kemudian pada masa remaja, relasi sosial yang selanjutnya mampu menunjang seseorang dalam meningkatkan fungsi emosionalnya dengan cara meningkatkan keahlian diri dalam mengelola respon afektif dan membaca isyarat sosial maupun emosional. Pada saat berada di usia

dewasa awal, seseorang yang dibekali dengan kemampuan informasi tinggi akan dapat mencapai tujuan dan mempunyai kendali penuh atas perilaku dirinya. Usia dewasa awal menurut Hurlock (2002) dimulai pada umur 18 tahun sampai 40 tahun.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Shafira, Lestari dan Psi (2015) diketahui bahwa mahasiswa perantau mengalami permasalahan penyesuaian diri, salah satunya perbedaan bahasa dan budaya. Mahasiswa perantauan menyesuaikan dirinya dengan berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan yang berbeda etnis dan kebudayaannya. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah perkembangan dan kematangan. Kematangan yang mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual. Kemampuan menyesuaikan diri setiap orang berbeda, tergantung pada berbagai faktor. Salah satu faktornya ialah kematangan emosi. Untuk dapat melakukan penyesuaian diri yang baik di perantauan, kematangan emosi mempunyai peranan yang sangat penting. Mahasiswa perantau yang matang secara emosional lebih dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Evelyn (2019) dengan 97 subjek dewasa awal menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal yang keluarganya tidak utuh atau bercerai cenderung tidak dapat mengontrol emosi mereka sehingga menyebabkan timbul keinginan untuk melampiaskan rasa frustrasi tersebut dengan cara yang negatif, hal ini akan ditampakkan oleh anak dengan berbagai cara misalnya emosi meledak-ledak dan berlebihan, tidak

rasional dan tidak terkontrol. Selaras dengan karakteristik orang yang tidak dibekali dengan kematangan emosi yang baik.

Atwood dan Scholtz (Cahaya dkk, 2021) mengatakan pengelolaan emosi belum stabil disebabkan oleh adanya respon negatif ketika menghadapi berbagai fenomena yang sedang dialaminya pada tahapan perkembangan seperti halnya dalam bidang psikologis yaitu perasaan yang tidak menentu dan mengalami krisis emosional. Krisis emosional diartikan sebagai peristiwa yang nyata terjadi di lingkungan sekitar terutama ketika mulai memasuki usia perkembangan tergolong pada usia dewasa awal. Ketika mulai menginjak usia dewasa awal seseorang diharapkan bisa menjalani peran barunya di kehidupan sosial, serta bisa memutuskan sesuatu dengan tepat mengenai permasalahan yang muncul pada fase ketidakstabilan emosi atau *quarter-life crisis*. Sehingga seseorang mampu untuk memenuhi tugas perkembangannya.

Menurut Pratiwi (2012) kematangan emosi sangat dibutuhkan untuk pendewasaan diri agar tidak terjadi krisis emosional. Kematangan emosi itu sendiri terdapat faktor-faktor yang dapat mendasari hal tersebut, diantaranya adalah lingkungan, individu, dan pengalaman. Murray (1997) menjelaskan bahwa kematangan emosi merupakan situasi diri yang berada pada tingkat kedewasaan sehingga mampu mengendalikan dan mengarahkan emosi terkuatnya, ketika menjelaskan emosi dapat diterima baik oleh pribadi sendiri ataupun individu lainnya. Gorlow; Lugo, Haryono (Jannah, 2013) seseorang telah matang secara emosional dapat menentukan waktu yang tepat dan seberapa jauh diri individu

harus terlibat dalam permasalahan sosial dan mampu menyediakan pola pemecahan dari permasalahan tersebut.

Sukaesih (2017) mengatakan kematangan emosi berkaitan dengan perubahan fisik dan perkembangan fisiologi lainnya. Bagaimana persepsi seseorang terhadap perubahan fisik yang dialaminya membuat seseorang dibekali dengan konsep diri baik secara positif maupun negatif. Hal demikian selaras dengan berbagai faktor yang mendasari kematangan emosi seseorang yakni masuk pada faktor individu. Proses perkembangan fisik berkaitan erat dengan konsep diri. Yang dimaksud dengan konsep diri yakni sudut pandang serta sikap seseorang terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan hal positif maupun negatif. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor di antara yakni lingkungan. Menurut Najwa (2014) faktor ini memberikan peran signifikan dalam membentuk penilaian seseorang terhadap diri sendiri.

Annisa dan Handayani (2012) menyebutkan jika keberadaan lingkungan mampu mengakomodir maka akan mempunyai konsep diri secara positif, seperti dapat menerima setiap kekurangan serta kelebihan dengan sebaik mungkin, sehingga akan merasa percaya, nyaman, aman, tidak minder dan tidak cemas ketika berhubungan dengan individu lainnya, bahkan dapat menyesuaikan dirinya dengan orang lain. Namun sebaliknya, apabila lingkungan sekitar tidak mendukung maka seseorang akan mempunyai konsep diri negatif, seperti halnya merasa tidak yakin terhadap diri sendiri. Proses perkembangan fisik yang normal, akan lebih memungkinkan bagi seseorang dengan usia dewasa awal untuk menerima diri dengan lebih baik, sehingga mereka akan tumbuh menjadi pribadi

yang percaya diri, menyenangkan dan mampu mengendalikan konsep diri positif. Namun sebaliknya, proses pertumbuhan fisik yang kurang normal dapat menjadikan mereka mempunyai konsep diri negatif sehingga dapat menurunkan kemampuan diri dalam menerima realitas kehidupan. Pada akhirnya, Sukaesih (2017) mengatakan periode emosi pada keadaan demikian dapat menimbulkan masalah emosi pada usia dewasa awal ini.

Dari hasil pelaksanaan penelitian oleh Yanti dan Lazuari (2018) dijelaskan bahwa kemampuan istri menjalin komunikasi yang baik dengan seluruh anggota keluarga suami. Istri mampu memahami kondisi keluarga, istri mampu mengendalikan dirinya dengan sebaik mungkin, istri mampu bertindak berdasarkan norma yang mereka pahami. Keadaan demikian ini dapat dipengaruhi oleh adanya konsep diri serta tingkat kematangan emosi istri, konsep diri menjadi faktor dominan yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan dirinya di dalam keluarga. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Annisa dan Handayani (2012) dijelaskan bahwa proses penyesuaian perkawinan mampu berjalan dengan baik apabila kedua pihak dibekali dengan kematangan psikologis. Hal tersebut ditunjukkan dengan tingginya konsep diri serta kematangan emosi istri.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat diperjelas bahwa seseorang dengan konsep diri yang tinggi harus mampu mengendalikan emosi dengan sebaik mungkin. Kemudian, seseorang yang mampu mencapai kematangan emosi, maka mereka mampu untuk meredam dorongan berperilaku agresif dan lebih mampu untuk mengendalikan emosi masing-masing, cakap dalam membaca perasaan

orang lain, kemudian mampu menjaga relasi baik dilingkungannya. Sehingga, jika seseorang dibekali dengan kematangan emosi yang baik maka akan mampu mengendalikan sikap agresif dan dapat memberikan pengaruh pada konsep dirinya.

Hasil dari pengambilan data sementara yang dilakukan oleh peneliti pada September 2021 terhadap 36 responden usia dewasa awal, yang diberikan kuisisioner berupa skala konsep diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek konsep diri menurut Warren (Aprilia, 2018) dan skala kematangan emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi menurut Katkovsky dan Garlow (Rizki, 2011), dari hasil pengambilan data tersebut dapat diidentifikasi permasalahan mengenai konsep diri yang rendah, hal itu disebabkan karena responden belum bisa mengontrol emosinya secara baik, misalnya ketika sedang mengalami masalah dengan teman sebaya, responden memilih untuk meluapkan emosinya secara langsung tanpa berpikir panjang, yang berujung membuat responden menyesali perkataan atau perbuatannya ketika emosi, kemudian membuat pertemanannya tidak berlangsung lama, responden tidak berpikir mengenai dampak apa yang terjadi apabila tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik. Tidak mampu mengendalikan emosinya, tidak mengambil sikap serta keputusan yang menjadi ciri seseorang yang dibekali dengan kematangan emosi yang relatif rendah.

Adapun penyebab seseorang mempunyai kematangan emosi yang rendah menurut Sofia (2012) karena individu mempunyai konsep diri yang rendah. Dengan konsep diri yang rendah tersebut maka menjadikannya tidak mampu

mengenali diri dengan sebaik mungkin dan tidak mampu memahami ataupun menerima sejumlah fakta yang ada dalam dirinya. Disisi lain, individu dengan konsep diri yang rendah tidak mampu mengontrol emosi, hal demikian menurut Aulina (2019) selaras dengan individu yang dibekali dengan kematangan emosi yang rendah.

Burns (1993) menyebutkan bahwa dalam konsep diri terdiri atas seluruh pandangan seseorang mengenai dimensi fisik, motivasi, karakteristik diri, kegagalan, kepandaian yang ada dalam dirinya. Hal tersebut juga merupakan cara untuk memahami tingkah laku seseorang. Pada saat individu dibekali dengan konsep diri positif, maka individu akan menunjukkan perilaku positif, tampak percaya diri, berfikir positif, segala hal yang dihadapi serta mampu mengontrol emosi berdasarkan keadaan. Dalam mengendalikan emosi ini dapat ditemukan dari pengalaman dan merupakan salah satu karakteristik seseorang yang dibekali dengan kematangan emosi yakni mampu mengontrol emosi diri dengan sebaik mungkin, semua hal tersebut berhubungan dengan seseorang yang mempunyai konsep diri tinggi. Konsep ini berperan penting dalam menjelaskan serta mengarahkan seluruh sikap maupun perilaku. Oleh karenanya, konsep diri menjadi hal inti pola kepribadian yang terbentuk dari pandangan individu terhadap dirinya. Menurut Munawaroh (2013) bagaimana cara seseorang ketika memandang diri secara positif akan muncul dari seluruh perilaku yang mampu mempengaruhi kematangan emosi.

Dari penjabaran diatas dan disertai dengan hasil uji relevan yang berkaitan dengan variabel konsep diri serta kematangan emosi, maka peneliti menjelaskan

rumusan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi pada usia dewasa awal”?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian yakni untuk memahami apakah terdapat hubungan antara konsep diri dan kematangan emosi pada usia dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

Hasil pelaksanaan penelitian dapat memberikan manfaat bagi konsentrasi ilmu psikologi, selain itu dapat memberikan manfaat bagi penelitian yang berkaitan dengan relasi antara konsep diri dan kematangan emosi pada usia dewasa awal.

b. Praktis

Hasil pelaksanaan penelitian dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak yakni individu yang berada difase dewasa awal dan sedang mencoba untuk mempunyai emosi yang stabil, kemudian bagi individu yang mempunyai konsep diri yang rendah sehingga mempunyai konsep diri yang tinggi setelah membaca penelitian ini.

