

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal adalah masa transisi dari remaja ke dewasa (Papalia, 2014). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, masa dewasa awal adalah ketika mereka mengalami krisis psikososial, yaitu *intimacy versus isolation*. Jika individu dewasa awal perkembangan psikososialnya cenderung ke arah *intimacy*, dapat membangun keintiman dengan orang sekitarnya, mereka dapat dengan mudah berbaur dengan individu lain, dapat mempunyai rasa kepekaan yang tinggi dan memiliki kepedulian kepada sesama (Papalia, 2014). Namun, jika perkembangan psikososial seorang individu usia dewasa awal cenderung ke arah *isolation*, akan menyebabkan individu tersebut tidak mampu untuk bekerja dalam kelompok, fokus pada dirinya sendiri, dan tidak memiliki rasa kepedulian terhadap sesama (Hapsari, 2016). Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan perkembangan psikososial mereka jika berkembang ke arah *intimacy*, mereka dapat memiliki kepedulian yang tinggi terhadap lingkungannya dan jika individu dewasa awal berkembang ke arah isolasi, kepedulian kepada lingkungan sosial juga akan cenderung rendah.

Perkembangan psikososial berhubungan dengan perubahan-perubahan bagaimana individu berhubungan dengan orang lain, salah satunya adalah tingkat tinggi atau rendahnya perilaku prososial seseorang dalam masa perkembangan tertentu (Frisnawati, 2012). Berdasarkan hasil penelitian dari Hagang (2017) yang meneliti perilaku prososial mahasiswa yang memasuki dewasa awal dengan menyebarkan kuesioner pada 40 orang mahasiswa Prodi psikologi Universitas Mulawarman, mendapatkan hasil bahwa tingkat perilaku prososialnya, yang dilihat dari jenis perilaku prososial, seperti bekerja sama, menolong, menyumbang, memperhatikan kesejahteraan orang lain, dan berbagi rasa, cenderung cukup

rendah. Perolehan hasil dari penelitian tersebut yang paling sering dilakukan adalah perilaku menyumbang dan perilaku yang paling jarang hingga tidak pernah dilakukan adalah perilaku bekerja sama dan memperhatikan orang lain.

Pada kehidupan sehari-hari terdapat beberapa hal yang dapat membuktikan bahwa manusia semakin hari semakin bersifat individualis, terutama dalam individu dewasa awal di perkotaan, seperti di kereta *commuterline* di Jakarta. Terdapat kursi prioritas untuk ibu hamil, lansia, dan ibu yang membawa anak, namun pada saat itu terdapat perempuan yang berumur 21 tahun, ditegur oleh penumpang lainnya untuk memberikan kursi prioritas, tetapi penumpang tersebut berkeras hati untuk tidak memberikan tempat duduknya (Tirto.id, 2016).

Hal lainnya adalah mulai hilangnya budaya gotong royong. Ciri khas masyarakat Indonesia adalah budaya gotong royong, namun di era globalisasi ini, budaya gotong royong sudah hampir menghilang, khususnya di masyarakat perkotaan, karena mereka lebih bersifat individualis, yang lebih mementingkan individu dan bekerja secara sendiri dibandingkan secara bersama-sama dan mereka lebih banyak menghabiskan waktu di kantor (Wahyudi, 2016).

Di sisi lain, dewasa awal pada masa pandemi Covid-19 ini, individu tidak sedikit yang mendaftarkan diri sebagai relawan untuk membantu pemerintah untuk menangani Covid-19. Relawan itu sendiri memiliki arti orang yang tanpa dibayar dengan rela memakai waktunya untuk membantu orang lain dan memiliki rasa tanggung jawab tinggi tanpa memikirkan imbalan yang didapat (Harjo, 2018). Menurut data BNPB pada tahun 2020, relawan terbanyak Covid-19 berada di Jakarta, yaitu sebanyak 3.326 adalah sukarelawan tenaga kesehatan, sedangkan 14.290 lainnya adalah sukarelawan di luar tenaga medis, kepala relawan gugus tugas Covid-19 juga mengatakan usia relawan yang mendaftar mayoritas pada rentang 19-30 tahun (Wibowo, 2020). Individu yang berumur 20-30 tahun menurut Erikson adalah individu yang sedang berada di tahap dewasa awal (Hapsari, 2016).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, terdapat fenomena budaya gotong royong di Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan seperti Jakarta semakin berkurang. Kemudian, fenomena masyarakat tidak mau memberikan kursi prioritas yang terdapat di kereta *commuterline*, mencerminkan kurangnya perhatian masyarakat terhadap kesejahteraan orang lain, namun di sisi lain masih terdapat

masyarakat yang masih mempunyai rasa ingin berbagi rasa dengan sesama, dengan cara menjadi relawan yang membantu tenaga medis dalam menangani Covid-19.

Contoh dari kehidupan sehari-hari seperti gotong royong, mengorbankan tempat duduk di transportasi umum untuk orang yang lebih membutuhkan dan mendaftarkan diri sebagai relawan Covid-19, tanpa mengharapkan manfaat langsung untuk dirinya sendiri, bahkan membahayakan dirinya sendiri adalah bentuk dari perilaku prososial. Perilaku prososial merupakan sebuah tindakan menolong yang tidak menguntungkan bagi penolong, bahkan dapat membahayakan nyawa bagi penolong tersebut (Baron & Byrne, 2005). Seseorang yang selalu waspada terhadap lingkungan sekitar, jika ada seseorang yang membutuhkan pertolongan, individu tersebut tidak akan memikirkan terlebih dahulu manfaat yang diterimanya seandainya menolong, hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan dengan Baron dan Branscombe (2014), bahwa perilaku prososial adalah tindakan memberikan bantuan untuk individu lain tanpa mengharapkan manfaat langsung. Dilihat dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial merupakan suatu tindakan menolong tanpa mengharapkan manfaat langsung dan tidak melihat latar belakang individu yang akan ditolongnya. Perilaku prososial juga dapat memberikan perasaan berharga, bangga, dan puas terhadap hidupnya (Setyawati, 2015).

Pentingnya prososial dalam bermasyarakat sangat dibutuhkan untuk rasa saling mempedulikan sesama, seperti tingginya rasa tolong menolong antar individu, maka dari itu perilaku prososial akan membentuk masyarakat yang saling peduli satu sama lain (Tina, 2012). Pentingnya perilaku prososial pada kehidupan masyarakat dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat itu sendiri, serta seluruh aspek kehidupan lainnya di dalamnya, seperti tumbuhnya kedamaian, menyayangi antar sesama, menghargai sesama, sikap nasionalisme yang tinggi, dan idealisme yang sehat, yang kemudian dapat membawa perkembangan hubungan masyarakat yang sehat (Giri, 2011). Dalam bermasyarakat, perilaku prososial sangatlah penting untuk menjadikan lingkungan yang tenang, kondusif, dan aman sesuai dengan keinginan masyarakat pada umumnya, karena dapat meminimalisir kejadian negatif seperti tawuran antar warga dan tindak kriminal lainnya (Dewanti, 2016).

Perilaku prososial mempunyai beberapa jenis menurut Mussen (2012), yaitu menolong, berbagi rasa, kerja sama, menyumbang, dan memperhatikan kesejahteraan orang lain. Menolong adalah suatu perilaku untuk meringankan beban orang lain secara badaniah maupun mental, kemudian berbagi rasa adalah individu untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, lalu kerjasama yaitu mengerjakan aktivitas yang berat secara bersama-sama demi tercapainya tujuan bersama, selanjutnya menyumbang adalah perilaku yang membantu memberikan sesuatu dengan tenaga atau pikirannya untuk orang yang sedang kesulitan, terakhir memperhatikan kesejahteraan orang lain, yaitu keinginan untuk menolong orang lain yang sedang kesulitan tanpa memikirkan kepentingan sendiri (Mussen et al., 2012). Individu melakukan tindakan prososial mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku prososialnya. Menurut Staub (1978), faktor-faktor yang membentuk perilaku prososial ada tiga, yaitu *self-gain* yaitu seseorang memiliki harapan untuk memperoleh apa yang ia inginkan atau yang ia ingin hindari, faktor yang selanjutnya *personal values and norms*, di mana individu tersebut norma dan nilai pada internal dirinya tersebut sangat kuat, dan yang terakhir yaitu empati di mana empati adalah seseorang dapat merasakan apa yang sedang dirasakan oleh individu lain. Di lain hal, faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prososial menurut Baron dan Byrne (2005), terbagi menjadi tiga bagian, yaitu faktor situasional seperti menolong individu yang mereka senangi dan efek *bystander*, kemudian faktor motivasi seperti *self interest*, hipokrisis moral, dan integrasi moral, dan yang terakhir faktor keadaan emosional.

Seperti yang telah dijelaskan di atas, salah satu faktor dari perilaku prososial adalah keadaan emosional. Ketika seorang individu sedang merasakan emosi yang tidak baik atau negatif, mereka cenderung tidak mempunyai gairah untuk berbuat baik kepada individu lain seperti menolong individu yang sedang kesusahan, lalu sebaliknya, jika individu sedang merasa bahagia, mereka akan cenderung mempunyai gairah untuk berbuat baik kepada individu lain yang sedang kesusahan (Dayakisni & Hudaniah, 2009).

Dari penjelasan di atas, individu sangat penting memiliki kemampuan untuk dapat mengatur emosinya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, maka dari itu untuk menjaga emosi tetap terjaga, individu harus mampu mengelola emosinya

secara efektif. Perilaku prososial erat kaitannya dari peran emosi untuk mempengaruhi perilaku individu untuk berbuat prososial, hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Eisenberg, Fabes & Spinrad (2007), bahwa emosi memiliki peran untuk munculnya perilaku prososial seseorang yang menyertakan emosinya dan mempertimbangkan untuk bertindak perilaku prososial atau tidak.

Menurut Lazarus (1991), emosi merupakan suatu keadaan yang kompleks pada diri individu, yang terdiri dari perubahan secara badaniah (bernapas, detak jantung, perubahan kelenjar) dan kondisi mental (keadaan menggembirakan yang biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada bentuk perilaku). Emosi dapat berpengaruh pada perubahan perilaku, mempengaruhi ketepatan dalam pengambilan keputusan, dan dalam berinteraksi sosial (Gross, 2015). Emosi mempunyai dua bentuk, yaitu emosi negatif, di mana perasaan yang tidak diinginkan oleh individu dan menjadikan kondisi psikis individu tidak nyaman, seperti marah, jijik/muak, malu, rasa bersalah, sedih, dan takut, sedangkan emosi positif adalah perasaan yang diinginkan oleh individu dan membuat rasa nyaman, seperti rasa senang, bersyukur, bangga, tenang, dan cinta (Lazarus, 1991). Emosi positif dan negatif harus dimiliki oleh individu, namun harus pandai mengenali dan mengaturnya dan emosi negatif tidak selamanya buruk, kemudian emosi negatif juga dapat membantu individu dalam memunculkan perilaku menolong mereka (Fitriyana et al., 2019). Maka dari itu, individu khususnya dewasa awal penting untuk memiliki kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif. Mengelola emosi dapat disebut juga dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola atau mengatur emosi yang sedang dirasakan individu agar dapat mengatur perilaku impulsif yang timbul, tidak pantas, dan tidak sesuai dengan cita-cita atau tujuan yang ingin dicapai (Gratz & Roemer, 2004). Lalu, menurut Campos, Frankel dan Camras (2004), regulasi emosi merupakan modifikasi terhadap emosi yang disampaikan dalam bentuk perilaku terhadap peristiwa yang dialami oleh diri individu, terjadi saat proses pembentukan emosi, ketika emosi tersebut muncul, dan sebelum emosi itu muncul. Kemudian, menurut Gross (2002), regulasi emosi adalah bentuk strategi yang dipakai untuk mengatur emosi yang berfungsi untuk menjaga emosi positif dan mengurangi emosi negatif.

Memilih strategi regulasi emosi yang tepat pada individu di usia dewasa awal sangat penting, karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk berinteraksi sosial dengan orang-orang sekitarnya (Hendriana & Hendriani, 2015). Emosi individu pada masa dewasa awal pada dasarnya sudah cukup matang, sehingga individu dewasa awal sudah mencapai kestabilan dan ketenangan emosi, selain itu kestabilan emosi berkaitan dengan perubahan fisik dan peningkatan kognitif dewasa awal, maka dari itu dewasa awal dapat diindikasikan tahu bagaimana cara mengelola emosinya dengan tepat ketika dihadapkan pada suatu keadaan (Eka, 2020). Di lain hal, menurut Gooding, Hurst, Johnson dan Tarrrier (2012), dewasa awal memiliki regulasi emosi yang buruk, sehingga berdampak pada tingkat depresi yang tinggi dan tidak memiliki gairah untuk berinteraksi sosial, lanjutnya, Ia mengatakan emosi pada dewasa awal kurang matang, sehingga dewasa awal lebih cenderung mengeluarkan emosi negatif terhadap lingkungan sekitarnya dan tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya yang sedang membutuhkan pertolongan, karena individu tersebut lebih terfokus pada konflik emosional dirinya sendiri.

Kemampuan untuk meregulasi emosi diri sendiri mempunyai dampak yang positif, yaitu dapat menyebabkan individu memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimilikinya, sehingga individu tersebut tidak bergantung pada orang lain. Individu dengan regulasi emosi yang baik butuh kemampuan untuk memilih strategi regulasi emosi yang efektif, dengan cara memilih strategi regulasi emosi yang tepat berdasarkan situasi yang sedang dihadapinya. Gross (1998) mengatakan bahwa tujuan dari regulasi emosi bersifat fleksibel tergantung keadaan yang dialami seseorang, lanjutnya, Ia mengatakan individu dapat menggunakan strategi regulasi emosi mana saja, tergantung pada situasi yang dihadapi dan tujuan sosial yang ingin ia capai. Strategi regulasi emosi dibedakan menjadi dua, yang sekaligus menjadi aspek dari regulasi emosi itu sendiri, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). *Cognitive reappraisal* adalah strategi yang mengevaluasi kembali atau menilai ulang secara kognitif situasi yang akan menimbulkan emosi dalam menurunkan dampak emosionalnya, selain itu, individu yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya dengan strategi ini, cenderung memiliki lebih banyak ekspresi dan pengalaman yang positif dan lebih mudah untuk berinteraksi dengan

lingkungan sosial, karena individu lebih terbuka dalam mengekspresikan emosinya, sehingga hubungan interpersonalnya dapat terjalin dengan baik (Gross & John, 2003). *Cognitive reappraisal* secara positif dapat menciptakan hubungan yang erat terhadap lingkungan sosialnya, yang pada akhirnya, individu yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, akan memungkinkan untuk memberikan pertolongan kepada individu lain, bukan menciptakan permusuhan dalam situasi tertentu (Lockwood et al., 2014).

Di sisi lain, *expressive suppression* adalah sebuah strategi yang terfokus pada tindakan yang dipakai untuk mencegah atau mengurangi perilaku yang muncul melalui ekspresi wajah, ekspresi verbal, dan gerak tubuh, dikarenakan emosional yang sudah terbentuk secara utuh pada individu, kemudian individu yang memakai strategi *expressive suppression* untuk meregulasi emosinya pada situasi yang tidak tepat, secara sosial cenderung tidak disukai pada lingkungan sosialnya (Gross & John, 2003). Selain itu, individu yang memilih strategi *expressive suppression* pada situasi tertentu, akan menciptakan konflik pada lingkungan sosial, karena gairah emosional yang meningkat, lanjutnya, model dari strategi ini menunjukkan strategi regulasi emosi yang maladaptif (Lockwood et al., 2014). Hasil penelitian dari Lockwood, Cardoso dan Viding (2014), menunjukkan bahwa *expressive suppression* berhubungan negatif terhadap perilaku prososial dan melaporkan bahwa individu yang menggunakan strategi ini pada situasi yang tidak tepat, tendensi melakukan perilaku prososialnya rendah.

Proses individu memilih strategi regulasi emosinya diawali dengan adanya pemilihan emosi. Pemilihan emosi merujuk pada keinginan individu untuk terlibat atau menghindar. Sebagai contoh, yaitu ketika individu dihadapkan dengan situasi untuk memilih membantu atau tidak memberi bantuan kepada teman yang membutuhkan, di lain hal temannya tersebut menurutnya sangat menyebalkan. Setelah pemilihan situasi, kemudian individu tersebut memodifikasi situasi sehingga individu tersebut dapat mengubah emosi yang ditimbulkan, dengan cara strategi *expressive suppression* atau *cognitive reappraisal* (Gross, 2014). Jika individu tersebut memilih menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, individu tersebut dapat mengubah pemikiran dirinya kepada teman yang menyebalkan untuk mengingat-ingat kebaikan temannya, sehingga muncul emosi positif, yang

menimbulkan perilaku positif seperti perilaku prososial. Di sisi lain, jika individu tersebut memilih strategi *expressive suppression*, individu tersebut lebih memilih untuk tidak membantu karena emosi negatifnya sudah terbentuk, karena individu tersebut tidak mengubah cara pikir kepada temannya yang menyebabkan menjadi positif. Untuk mengurangi dampak negatif dari emosinya tersebut individu memilih untuk menghindar untuk membantu dan berinteraksi langsung dengan temannya, agar tidak menunjukkan perilaku yang lebih buruk lagi melalui ekspresi wajah, ekspresi verbal, dan gerak tubuhnya (Gross, 2014).

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa jika individu cenderung meregulasi emosi dirinya dengan strategi *cognitive reappraisal* pada situasi yang sedang dihadapinya, individu tersebut dapat lebih disukai oleh lingkungan sekitar, karena hubungan interpersonalnya terjalin dengan baik, yang akan meningkatkan intensitas perilaku prososialnya, sebaliknya, jika individu cenderung memakai strategi *expressive suppression*, individu tersebut cenderung tidak baik dalam bersosialisasi, karena individu tersebut lebih menghindar dari lingkungan sosial untuk menurunkan dampak dari emosinya yang sudah terbentuk melalui ekspresi wajah, perilaku, dan verbal, yang akan menurunkan tingkat perilaku prososialnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Restu (2020) yang meneliti tentang pengasuhan otoritatif, dukungan teman sebaya, dan regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja di media sosial, menunjukkan bahwa regulasi emosi dan perilaku prososial memiliki hubungan positif yang signifikan sebesar 52%. Penelitian ini juga mempunyai hasil, jika individu memiliki kecenderungan memakai strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dalam situasi tertentu, semakin tinggi juga perilaku prososial individu tersebut. Dalam penelitian ini juga mengatakan bahwa hubungan ke dua variabel tersebut dikarenakan individu dapat mengendalikan dan mengatur emosi negatif dan positif ketika dihadapkan dengan kondisi yang menantang, tidak menyenangkan, dan saat berinteraksi dengan orang lain yang dapat mempengaruhi emosi mereka, yang artinya, ketika dihadapkan dengan situasi tertentu, mereka dapat mengontrol dan mengendalikan emosi negatifnya dengan baik, dengan cara mengubah cara berpikir negatif (*cognitive reappraisal*) dan

menghambat ekspresi emosi negatif yang mempengaruhi perilaku (*expressive suppression*).

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh regulasi emosi yang ditinjau dari strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta. Hal tersebut diperkuat dari hasil wawancara semi terstruktur kepada 20 individu dewasa awal untuk melihat perilaku prososial mereka, kemudian dari hasil wawancara tersebut, peneliti menemukan bahwa mayoritas dari mereka cukup abai dengan lingkungan sekitar yang sedang membutuhkan pertolongan. Selain itu, alasan peneliti tertarik meneliti fenomena ini adalah belum terdapat penelitian pada dewasa awal di Jakarta, yang menjelaskan besarnya pengaruh regulasi emosi berdasarkan strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap dewasa awal di Jakarta dalam meningkatkan perilaku prososial, serta mayoritas dari penelitian sebelumnya mengujikan hubungan. Penelitian dari Karaben & Kustanti, 2020; Yusuf & Kristiana, 2017, dengan menggunakan variabel regulasi emosi dan perilaku prososial menjelaskan seberapa besar hubungan regulasi emosi berdasarkan aspek regulasi emosinya, terhadap perilaku prososial, bukan berdasarkan strategi regulasi emosi. Kemudian penelitian dari Sari & Restu 2020, meneliti hubungan berdasarkan strategi regulasi emosi terhadap perilaku prososial, namun tidak meneliti pada subjek dewasa awal di Jakarta dan mengujikan hubungan. Peneliti berharap dari penelitian ini diharapkan dewasa awal dapat mengenali setiap emosi positif maupun negatif yang muncul dan menerima serta memilih strategi regulasi emosi yang efektif, sehingga mereka tidak memilih menghindar untuk membantu individu lainnya agar meminimalisir ekspresi emosi negatif kepada individu lain, dan dapat menyalurkan dampak positifnya seperti berperilaku prososial dan interaksi sosial kepada lingkungan dapat berjalan dengan baik.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Gambaran pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) terhadap perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta.

1.3.Pembatasan Masalah

Berdasarkan fenomena yang terdapat pada identifikasi masalah, batasan masalah dalam penelitian kali ini hanya mengangkat topik yang telah dirancang, maka batasan masalah ini hanya membahas mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada peneliti ini adalah

“Apakah Terdapat Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prososial pada Dewasa Awal di Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis yaitu peneliti mengharapkan dapat memberikan tambahan wawasan bagi pembaca penelitian ini mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Dewasa Awal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru kepada dewasa awal mengenai pengaruh regulasi emosi dalam meningkatkan perilaku prososial pada dewasa awal yang berdomisili di Jakarta.

2. Untuk Masyarakat Umum

Melalui penelitian ini, diharapkan masyarakat di luar sana dapat lebih mengetahui pengaruh regulasi emosi dalam meningkatkan perilaku prososial pada individu dewasa awal di Jakarta.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk referensi data mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta.

