

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia perlu bantuan orang lain karena mereka adalah makhluk sosial. Namun, ini tidak terlepas dari kesulitan yang mereka hadapi sepanjang hidup mereka. Makin panjang pula waktu yang dihabiskan untuk berkomunikasi dengan orang lain, semakin banyak pengalaman hidup yang dihasilkan. Pengalaman-pengalaman ini pasti akan digambarkan dengan berbagai emosi, baik positif maupun negatif.

Selain itu, emosi akan memengaruhi kehidupan seseorang karena dapat menyebabkan perubahan fisik maupun psikologis. Selain itu, emosi yang tidak stabil berdampak pada cara seseorang berpikir dan berperilaku (Lerner,dkk 2015), mengambil keputusan (Cherry, 2021), dan menunjukkan reaksi (The Arbor B. Healthcare, 2022). Pada saat orang-orang mengalami masalah untuk mengontrol respon emosi negatif, mereka akan memberikan reaksi yang lebih sesuai dengan situasi tertentu (Gratz & Roemer, 2004), dan sulit untuk mengatur intensitas emosi negatif. Dalam hal ini, orang akan mengalami puncak dari berbagai macam turbulensi emosi dan konflik. Saat ini, manusia mengalami banyak masalah terkait dengan proses yang dijalani dalam kehidupan mereka. Ini adalah periode yang dikenal sebagai masa remaja akhir dan masa dewasa awal.

Santrock (2011) menyatakan bahwa istilah "masa dewasa awal" sekarang digunakan untuk menggambarkan periode dari remaja ke dewasa. Selama rentang usia 18 hingga 25 tahun, Salah satu tahap penting dalam kehidupan seseorang adalah masa dewasa awal; ini adalah masa peralihan dari remaja akhir menuju masa dewasa awal, saat seseorang menghadapi banyak masalah baru. Peran dan tanggung jawab seseorang tentu menjadi lebih besar saat mereka dewasa. Ia tidak lagi bergantung pada orang tuanya secara finansial, sosiologis, dan psikologis. Sedapat mungkin dia akan menyelesaikan semua masalah dan urusannya sendiri, tanpa bantuan orang lain, termasuk orang tuanya. Dibandingkan dengan masa remaja, kehidupan psikososial dewasa awal semakin kompleks. Menurut Dariyo (2004), selain bekerja, mereka juga

akan menikah, memiliki keluarga baru, memelihara anak, dan menjaga orang tua mereka yang lebih tua. Selain itu, masa dewasa awal adalah masa yang penuh dengan konflik. Konflik atau krisis yang terjadi pada masa dewasa awal termasuk kewalahan dengan tanggung jawab baru, kekhawatiran tentang masa depan (misalnya, apakah akan membuat keputusan yang buruk atau baik), masalah pekerjaan (misalnya, takut dihina oleh rekan kerja yang lebih sukses, menyesal karena tujuan tidak tercapai), dan kebutuhan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman atau sendiri (Lumen Learning, 2016). Ketidakstabilan emosi dapat terjadi pada orang yang mengalami krisis dan tidak dapat menanganinya (Swinson, 2017). Lerner (2015) menyatakan bahwa emosi yang tidak stabil mempengaruhi cara orang berpikir dan berperilaku, serta bagaimana mereka merespons situasi (The Arbor Behavioral Healthcare, 2022).

Orang dewasa muda biasanya mengalami kekhawatiran, keraguan, dan kebingungan tentang jalan hidup mereka. Perasaan-perasaan ini berkaitan dengan cara mereka menangani dan menghadapi berbagai tuntutan, baik dari dalam maupun dari luar. Pada akhirnya, masalah sehari-hari membantu orang menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Hal yang wajar bagi seseorang untuk mencoba mengekspresikan berbagai emosi mereka, tetapi pengekspresian yang dimaksud harus dilakukan dengan cara yang tepat dan efektif. Dalam situasi seperti ini, orang harus merespon dengan baik pada emosi tersebut. Respon baik yang dimaksud adalah perilaku yang adaptif untuk menghindari kerusakan pada diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan untuk mengendalikan dan mengontrol emosi, yang dikenal sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah teknik untuk mengurangi atau mempertahankan emosi positif dan negatif (Gross, 2002). Hal ini mengacu pada cara kita mempengaruhi emosi yang kita miliki, bagaimana kita mengalaminya dan mengungkapkannya (Gross, 2002). Gross (2014) menyebut regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tampak pada tindakan yang dilakukannya. Individu merespon suatu situasi tertentu yang menyebabkan individu tersebut mendapatkan pengalaman emosional, yang kemudian akan keluar sebagai tindakan. Lebih lanjut Gross mengungkapkan bahwa terdapat dua strategi yang digunakan oleh manusia dalam

mengelola emosi yang dirasakannya, kedua strategi itu yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal*, melibatkan proses kognitif dimana individu mengelola emosinya dengan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada suatu situasi. Dengan demikian terdapat kemungkinan individu akan mengubah pola pikirnya sebelum mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Sedangkan pada strategi *expressive suppression*, menekankan pada ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai caranya dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Individu mengelola emosinya dengan menekan ekspresi yang berlebihan dalam kondisi yang emosional.

Jika seseorang mengalami emosi negatif dan tidak dapat mengontrolnya dengan baik, mereka akan mengalami kelelahan emosional, yang berdampak pada kesehatan tubuh mereka (Delgado, Douglas, & Langhals, 2016). Keterlibatan yang tidak sesuai dari orang tua dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi mereka dan terlibat dalam perilaku yang mengganggu (buruk). Pada akhirnya, pola asuh yang tidak sesuai ini menghasilkan pola asuh yang lebih buruk, yang pada gilirannya memperburuk perilaku anak. Menurut Hetherington dan Parke (Desviyanti, 2005, dalam Ridhayati dan Ratna, 2008), seorang anak yang mampu meregulasi dirinya, yang terkait dengan regulasi emosi, akan mengetahui dan memahami perilaku yang diterima oleh orangtuanya dan lingkungannya. Morris (2007, dalam Wiwin, 2012) menyebutkan bahwa regulasi emosi seorang anak dari remaja sampai dewasa awal dipengaruhi oleh keluarga, usia dan karakteristik anak itu sendiri. Oleh karena itu, peneliti memilih dewasa awal sebagai subjek penelitian karena dewasa awal masih memiliki regulasi emosi yang mempengaruhi pembentukan kepribadian dan berkontribusi pada perbedaan individu, seperti ketika seseorang tetap tenang meskipun dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan. (Jurnal Psikologi USU, Vol. 2, Desember 2004).

Penelitian sebelumnya telah menekankan peran ibu dalam pengasuhan (Bariola dkk., 2011; Morelen dkk., 2014; Ramsden & Hubbard, 2002; Yagmurlu & Altan, 2010; Zeman dkk., 2006). Namun, peran pengasuhan orang tua telah berubah di masyarakat saat ini. Ibu sekarang dianggap sebagai satu-satunya pihak yang berperan dalam

mengasuh anak (Rohmalina dkk., 2019). Ayah, yang dulunya dianggap sebagai pencari nafkah, sekarang dianggap sama pentingnya dengan kehadiran ibu dalam mengurus anak. Bariola dkk., (2011) dan Morris dkk., (2007) kemudian mendorong penelitian baru yang membahas peran selain peran ibu, khususnya peran keterlibatan ayah (Father Involvement) dalam pembentukan regulasi emosi anak.

Menurut Andayani dan Koentjoro (2004), *fathering* atau peran ayah lebih penting dari *parenting*. Ini karena menjadi ayah adalah bagian dari *parenting*. Ayah dan ibu harus saling melengkapi dalam kehidupan rumah tangga dan pernikahan mereka, termasuk menawarkan contoh yang sempurna bagi anak-anak mereka dalam menjalani kehidupan. Menurut Effendy (2005 dalam Mardiyah, 2017), peran ayah dalam keluarga adalah sebagai kepala rumah tangga, suami, ayah, dan pendidik, pelindung, dan pemberi rasa aman. Mereka juga adalah kepala keluarga, anggota kelompok sosial, dan anggota masyarakat di sekitar mereka. Oleh karena itu, peran seorang ayah bukan hanya sebagai kepala keluarga yang harus mencari nafkah, mendidik, dan menjaga istri dan anaknya, tetapi juga memainkan peran penting sebagai *role model*.

Keterlibatan ayah dapat meliputi beberapa aspek, salah satunya adalah aspek afektif (Lestari dkk., 2015). Finley berpendapat bahwa aspek afektif dalam keterlibatan ayah dapat berupa emosi, sikap, ketersediaan ayah, dan kedekatan ayah dengan anak (Finley, 2004). Menurut Coley dan Medeiros (2007), disiplin yang diberikan ayah selama pengasuhan dapat membantu mengurangi masalah perilaku pada anak karena kesediaan ayah untuk mengawasi anak mereka dapat mengurangi kemungkinan munculnya masalah perilaku seperti kenakalan. Interaksi ayah dengan tanggung jawab membesarkan anak, memelihara, dan bermain dapat digambarkan sebagai keterlibatan ayah (Dolan dalam Dumaria, 2012). Cabrera, Tamis Le Monda, Lamb, dan Boller (1999) mendefinisikan keterlibatan ayah sebagai sebuah konsep yang memiliki banyak dimensi dan terus berkembang baik dalam ilmu pengetahuan maupun kesadaran publik. Sementara itu, Lamb dkk (dalam Hawkins dkk., 2002) mendefinisikan keterlibatan ayah sebagai sebuah variabel yang memiliki banyak dimensi, yang mencakup aspek afektif, kognitif, dan etis, serta aspek tingkah laku yang dapat diamati. Diikuti oleh

pernyataan (Plec, dalam Hodgins, 2007), yang menyatakan bahwa keterlibatan ayah merupakan perilaku peran positif yang ditunjukkan oleh ayah untuk mengasuh anaknya.

Selanjutnya, keterlibatan ayah berpengaruh terhadap perkembangan anak termasuk perkembangan kognitif, emosional, sosial, dan moral anak serta pola komunikasi mereka (Lamb, 2010). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan ayah dalam kegiatan positif anak termasuk memberikan kehangatan, membantu mereka dalam membuat keputusan, mengawasi dan mengendalikan semua kegiatan anak, memberikan tanggung jawab dan memenuhi kebutuhan anak (Lamb, 2010).

Fenomena permasalahan regulasi emosi tergambar dalam peristiwa penganiayaan di tol dalam Kota di Jakarta Selatan pada 4 Juni 2022. Pada saat Korban (JF) masuk Gerbang Tol Pancoran menuju Cawang, pelaku berinisial FM, anak dari Ketua Pemuda Bravo-5. Korban berinisial JF, anak dari Anggota DPR RI. Mobil FM pelaku tiba-tiba melintas dari bahu jalan dengan kecepatan tinggi di lajur sebelah kiri. Kemudian, dengan memotong, mobil tersebut mencoba berpindah dari lajur kiri ke lajur kanan. Karena pindah lajur ini, mobil korban (JF) terserempet oleh pelaku (FM), yang kemudian menghentikan kendaraannya tepat di depan mobil korban (JF). Saat korban turun dari mobilnya untuk mengecek bagian yang terserempet, pelaku (FM) secara tiba-tiba datang dan menyundulkan kepalanya ke muka korban, menyebabkan darah mengalir dari hidungnya dan secara langsung menganiaya korban.

Selain itu, menurut informasi yang dikumpulkan oleh Liputan6.com, ada penganiayaan tambahan yang dilakukan oleh pria bernama MD (20) terhadap DO (17) pada Senin, 20 Februari 2023, sekitar pukul 20.30 WIB di Pesanggrahan, Jakarta Selatan. Hal ini disebabkan oleh kemarahan MD setelah mendengar bahwa kekasihnya, AG (15), telah dilecehkan oleh DO. Akibatnya, MD menghabisi DO sampai tersungkur lemas tak berdaya. Dari contoh peristiwa di atas, tergambar bahwa regulasi emosi yang rendah menyebabkan timbulnya korban yang mengalami luka baik secara fisik maupun psikis. Sebuah studi longitudinal yang dilakukan oleh Van Lissa, Keizer, Van Lier, Meeus, dan Branje (2019) mendukung gagasan bahwa dukungan orang tua

memengaruhi perkembangan regulasi emosi dan kontrol perilaku anak. Keterlibatan orang tua berkorelasi positif dengan kompetensi sosial, upaya sosial, dan kematangan sosial anak (Allen & Dally, 2007). Tingkat keterlibatan ayah yang tinggi saat masih kanak-kanak merupakan prediktor terkuat untuk menumbuhkan rasa empati pada anak. Akibatnya, apabila keterlibatan ayah dalam pola asuh kurang akan menyebabkan minimnya kepuasan hidup anak, anak lebih sering mengekspresikan emosi negatif, dan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah. Menurut Santrock (2005), ayah dapat memengaruhi pertumbuhan sosial remaja dengan cara memberikan perhatian, keakraban, dan ayah dapat diandalkan oleh anak. Keterlibatan dan dukungan ayah yang baik dapat mengurangi masalah perilaku remaja seperti penggunaan narkoba, kenakalan, dan perilaku kekerasan lainnya (Zimmerman dkk., 2014). Barnes (1992) juga menyatakan bahwa partisipasi ayah dalam pengasuhan dapat mengurangi perilaku membolos dan mencuri pada anak.

Terdapat lima komponen yang membentuk keterlibatan ayah dalam perkembangan anak. Yang pertama adalah keterlibatan aktivitas, yang menunjukkan bagaimana ayah terlibat secara aktif dalam kegiatan bersama anak dan bagaimana ayah berinteraksi secara langsung dengan anak, seperti bermain, merawat, atau menghabiskan waktu bersama mereka. Yang kedua adalah kontrol dan respons, yang menunjukkan bagaimana ayah terlibat dan berinteraksi dengan anak dalam kehidupan sehari-hari mereka, seperti dengan memberikan pelukan. Keempat, elemen pengasuhan secara tidak langsung melihat kegiatan ayah sebagai bentuk tanggung jawabnya terhadap anak, tetapi tidak berinteraksi secara langsung dengan anak. Aspek ini terbagi menjadi dua kategori: pengasuhan material yang melihat kegiatan ayah membelanjakan dan mengatur barang dan jasa untuk anak, dan pengasuhan sosial yang melihat kegiatan ayah untuk mendorong kehidupan sosial anak, seperti dengan komunitas, institusi, dan teman sebaya. Selama transisi dari remaja akhir ke masa dewasa awal, keterlibatan ayah dinilai sangat penting karena perkembangan yang sehat melibatkan munculnya sifat seperti otonomi, tanggung jawab, kemampuan, rencana, regulasi emosi, dan perkembangan moral (Eccles & Gootman, 2002). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa peran ayah dalam proses pengasuhan dapat membantu anak-anak

menyelesaikan masalah dan mengendalikan emosinya (Allen & Daly, 2007). Selain itu, ayah yang memberi dukungan akan mempengaruhi perkembangan emosional dan kognitif anak. Sebaliknya, ibu hanya mempengaruhi perkembangan kognitif anak (Cabrera dkk., 2007).

Dengan adanya uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kehadiran ayah memiliki peranan penting dalam pengasuhan, dan bahwa peran ayah dapat mempengaruhi emosi anak, pengambilan keputusan oleh anak, dan kemampuan sosial anak. Jadi, penelitian ini mencoba membuktikan apakah keterlibatan ayah berpengaruh terhadap regulasi emosi pada tahap perkembangan dewasa awal. Masa dewasa awal menurut Dariyo (2003), merupakan masa dimana seseorang tidak perlu bergantung pada orang tuanya secara ekonomis, sosiologis, atau fisiologis. Karena masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, dan reproduktif. Masa tersebut adalah masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, isolasi sosial, komitmen dan ketergantungan, kreativitas, dan penyesuaian diri dengan gaya hidup baru. Peran dan tanggung jawab seseorang tentu akan meningkat seiring menjadi dewasa. Dimana mereka mulai melepaskan ketergantungan mereka pada orang lain, terutama orang tua, dari segi ekonomi, sosiologi, dan psikologis. Mereka akan berusaha keras untuk menjadi lebih mandiri dan tidak bergantung lagi pada orang lain.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah :

- a. Seperti apa gambaran keterlibatan ayah pada individu dewasa awal?
- b. Seperti apa gambaran regulasi emosi individu dewasa awal?
- c. Apakah terdapat pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi individu dewasa awal?

1.3. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan dalam permasalahan ini tidak meluas, maka pembatasan masalah mengenai keterlibatan ayah dan regulasi emosi pada dewasa awal perlu

dilakukan. Maka penelitian ini akan difokuskan pada pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada dewasa muda 18 hingga 25 tahun. Dengan pembatasan masalah ini, diharapkan penelitian tidak menyinggung kepada aspek lain selain keterlibatan ayah dan regulasi emosi pada dewasa awal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini memfokuskan rumusan masalah penelitian yaitu “apakah terdapat pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada individu dewasa awal?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris mengenai pengaruh/peran keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada dewasa awal.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah mengenai pengaruh keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada dewasa awal khususnya pada bidang ilmu Psikologi Klinis.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat mendapat informasi dan edukasi mengenai peran keterlibatan ayah terhadap regulasi emosi pada dewasa awal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian terkait faktor keterlibatan ayah dalam regulasi emosi pada dewasa awal, serta penelitian selanjutnya.

1.6.2.2. *Bagi Ayah*

Melalui penelitian ini diharapkan orang tua khususnya ayah dapat mengetahui informasi mengenai apakah keterlibatan ayah dapat mempengaruhi regulasi emosi anak.

