

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, kesehatan mental menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang semakin mendapat perhatian secara global. Meningkatnya tuntutan akademik, pekerjaan, perubahan sosial, serta dinamika hubungan interpersonal menyebabkan semakin banyak individu mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental. Kondisi ini semakin disoroti setelah pandemi COVID-19 meningkatkan prevalensi gangguan mental di berbagai populasi. Laporan World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan dan depresi meningkat sekitar 25% secara global setelah pandemi. Di Indonesia, kondisi tersebut turut tergambarkan dari hasil survei Katadata Insight Center (2025), yang menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak melaporkan mudah marah dan emosi yang tidak stabil (60,3%) dibandingkan laki-laki (40%). Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola respons emosional menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental.

Dampak peningkatan ini paling dirasakan oleh *emerging adulthood* (18–29 tahun), kelompok yang tergolong rentan mengalami tekanan psikologis karena berada pada masa transisi menuju kehidupan dewasa. Berbeda dari masa remaja yang masih banyak ditanggung oleh keluarga maupun masa dewasa madya yang relatif sudah mapan secara peran sosial, *emerging adulthood* dituntut menjalani berbagai tanggung jawab baru secara mandiri tanpa dukungan penuh keluarga. Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tuntutan bersamaan, seperti penyelesaian pendidikan, pengembangan karier, pencapaian kemandirian finansial, dan pembentukan hubungan interpersonal yang lebih kompleks (Arnett dkk., 2014). Tuntutan yang muncul tanpa kesiapan psikologis memadai berisiko memicu ketidakpastian arah hidup, tekanan untuk mencapai target tertentu, hingga kekhawatiran tertinggal dari teman sebaya (*quarter-life crisis*) (Berking, 2024; Fauzi & Selian, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, Fathyadiva dan Safitri (2025) menyebutkan bahwa individu dalam masa transisi ini

justeru cenderung lebih sulit memiliki regulasi emosi yang baik dibandingkan individu yang telah melewati fase transisi tersebut. Oleh sebab itu, kemampuan regulasi emosi merupakan hal penting untuk dikaji khusus pada fase ini.

Regulasi emosi merupakan proses yang memengaruhi emosi apa yang muncul, kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi dialami, serta bagaimana emosi diekspresikan (Gross, 2015). Kemampuan ini membantu individu memahami, mengelola, dan menyesuaikan respons emosional sesuai tuntutan situasi sehingga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian Menefee dkk. (2022) menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi merupakan faktor transdiagnostik yang berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, serta perilaku impulsif yang merugikan diri sendiri.

Di antara berbagai strategi regulasi emosi, *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* paling banyak diteliti karena memiliki konsekuensi berbeda terhadap kesehatan psikologis individu. *Cognitive reappraisal* dilakukan dengan mengevaluasi kembali makna suatu situasi sebelum respons emosional berkembang sepenuhnya. Strategi ini dinilai lebih adaptif karena mampu mengurangi pengalaman emosi negatif tanpa menimbulkan beban kognitif maupun fisiologis yang berkepanjangan (McRae & Gross, 2020), sehingga dikaitkan dengan afek positif yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan risiko depresi yang lebih rendah (Preece dkk., 2023). Sebaliknya, *expressive suppression* dilakukan dengan menekan ekspresi emosi setelah emosi tersebut muncul. Strategi ini cenderung kurang adaptif karena tidak mengurangi pengalaman emosional negatif, meningkatkan aktivasi fisiologis stres (McRae & Gross, 2020), serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Preece dkk., 2023). Meskipun terdapat strategi lain seperti *distraction* (Kozubal dkk., 2023), penelitian ini berfokus pada *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* sebagai dua strategi utama.

Penggunaan strategi regulasi emosi dipengaruhi oleh karakteristik individu, pengalaman hidup, maupun orientasi psikologis yang dimiliki seseorang, salah satunya adalah *gender*. Azizah dan Hendriani (2023) menemukan bahwa perbedaan penggunaan strategi regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh

internalisasi norma *gender* serta ekspektasi sosial: perempuan cenderung lebih sering menggunakan *cognitive reappraisal* sebagai strategi adaptif, sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan *expressive suppression* yang cenderung kurang adaptif karena tuntutan maskulinitas.

Selain *gender*, faktor lain yang relevan adalah *mindfulness*, yang didefinisikan sebagai proses mengarahkan perhatian secara sadar pada pengalaman yang sedang berlangsung tanpa penilaian (*non-judgment*) serta disertai sikap menerima (*acceptance*) (Baer dkk., 2004). Proses ini melibatkan dua komponen utama, yaitu *monitoring* (kesadaran terhadap pengalaman saat ini) dan *equanimity* (penerimaan tanpa penilaian), yang terbukti efektif meregulasi emosi (Rough dkk., 2024). Pemusatan kesadaran ini membantu individu mengenali pikiran dan emosi secara lebih objektif, sehingga menghindarinya dari pemikiran berulang tentang masa lalu, kekhawatiran berlebih, atau reaksi impulsif otomatis, serta membuka kesempatan untuk memilih respons yang lebih adaptif.

Dalam kajian psikologi, *mindfulness* dipahami dalam tiga bentuk: *state mindfulness* (kondisi sementara), *trait mindfulness* (kecenderungan disposisional yang stabil), dan *skill mindfulness* (kemampuan yang dikembangkan lewat latihan) (Tremblay dkk., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan konsistensi hubungan di mana individu dengan *trait mindfulness* tinggi cenderung lebih optimal dalam memilih strategi adaptif dibandingkan strategi maladaptif (Preece dkk., 2023; Farahani dkk., 2026). Secara mekanisme, *mindfulness* membantu mengembangkan kesadaran metakognitif yang memungkinkan seseorang mengamati pengalaman emosionalnya dari sudut pandang yang berjarak (*decentered*) (Garland dkk., 2015b, dalam Alfayez, 2026). Kondisi ini memberi ruang untuk mengevaluasi kembali makna situasi (*cognitive reappraisal*) sebelum emosi berkembang penuh, ketimbang menekan emosi secara langsung (*expressive suppression*) (Alfayez, 2026; Kozubal dkk., 2023). Selain itu, Monitor and Acceptance Theory (MAT) menegaskan bahwa komponen penerimaan (*acceptance*) menjadi mekanisme utama yang menjadikan *mindfulness* sebagai kompetensi psikologis dalam meningkatkan kesejahteraan (Lindsay & Creswell, 2019).

Meskipun demikian, kekuatan hubungan antara *mindfulness* dengan kedua strategi regulasi emosi tersebut belum sepenuhnya konsisten pada seluruh populasi. Zhou dkk. (2023), melalui meta-analisis terhadap lebih dari 12.000 subjek, menemukan bahwa *mindfulness* secara konsisten berhubungan dengan *cognitive reappraisal*, namun hubungannya dengan *expressive suppression* cenderung lebih lemah dan bervariasi antarstudi. Selain itu, temuan dari meta-analisis tiga tingkat yang dilakukan Zhou dkk. (2023) terhadap 36 penelitian dengan total 12.026 subjek menunjukkan bahwa individu dengan *mindfulness* yang tinggi tidak selalu konsisten menggunakan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi utama. Hasil analisis tersebut memperlihatkan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan *cognitive reappraisal* hanya pada taraf rendah hingga sedang, sementara korelasinya dengan *expressive suppression* tidak signifikan, sehingga individu yang sama berpeluang menggunakan *expressive suppression* atau bahkan kedua strategi tersebut secara bersamaan tanpa ada yang secara konsisten lebih dominan. Variasi temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme hubungan *mindfulness* dengan strategi regulasi emosi tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi karakteristik populasi yang diteliti, sehingga penting untuk diuji ulang pada populasi yang spesifik.

Salah satu praktik yang banyak digunakan untuk mengembangkan *mindfulness* adalah yoga. Berbeda dari olahraga fisik biasa, yoga mengintegrasikan aktivitas fisik (*asana*), pengaturan napas (*pranayama*), meditasi (*dhyāna*), serta kesadaran terhadap saat ini (Iyer, 2026), yang menjadikannya sarana penting dalam pengembangan *mindfulness* sehari-hari (Kathirasan, 2024). Namun, anggapan bahwa yoga selalu identik dengan ketenangan perlu ditelaah secara kritis. Praktik *asana* menuntut kekuatan fisik, fleksibilitas, dan konsentrasi yang tidak jarang memicu kelelahan maupun ketidaknyamanan fisik. Dampak yoga terhadap *mindfulness* pun sangat bervariasi tergantung intensitas dan konsistensi latihan yang dijalani.

Praktik yoga yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan memberikan kesempatan bagi individu untuk memindahkan kondisi kesadaran yang semula muncul sesaat pada setiap sesi latihan (*state mindfulness*) menjadi kecenderungan yang menetap dalam diri (*trait mindfulness*). Secara empiris, Saurabh dkk. (2025)

menunjukkan bahwa praktik yoga teratur dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat ketahanan dan regulasi emosi. Hal ini diperkuat oleh temuan Cavour-Więclawek dan Rogowska (2024) terhadap 201 perempuan, di mana partisipan yang berlatih yoga secara memadai (minimal 150 menit per minggu) memiliki tingkat *trait mindfulness* yang signifikan lebih tinggi dan persepsi stres yang lebih rendah dibandingkan kelompok non-praktisi maupun yang hanya melakukan aktivitas fisik lain. Penelitian ini juga membuktikan bahwa hubungan antara latihan yoga dengan penurunan stres dijelaskan melalui peningkatan *trait mindfulness* tersebut. Fenomena ini menegaskan bahwa keterlibatan fisik yang menantang namun konsisten dalam yoga berpotensi membentuk *trait mindfulness* yang stabil, termasuk pada *emerging adulthood* yang menghadapi berbagai tantangan transisi.

Terlepas dari berbagai temuan tersebut, literatur yang ada masih menyisakan beberapa celah penelitian. Penelitian mengenai *mindfulness* dan regulasi emosi di Indonesia sejauh ini didominasi oleh kajian *mindfulness* sebagai bentuk intervensi jangka pendek untuk mengatasi masalah klinis atau perilaku spesifik pada mahasiswa (misalnya Krisdiyanto, 2022; Septiani dkk., 2022). Selain itu, penelitian yang secara spesifik mengkaji *trait mindfulness* sebagai kecenderungan yang stabil pada populasi *emerging adulthood* yang merupakan praktisi yoga masih sangat terbatas dalam konteks Indonesia. Padahal, sebagaimana diuraikan sebelumnya, pola hubungan antara *mindfulness* dan strategi regulasi emosi belum tentu seragam pada seluruh populasi.

Ketiga celah tersebut, populasi *emerging adulthood*, konteks praktisi yoga, serta fokus pada *trait mindfulness*, menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan guna memperkaya literatur psikologi kesehatan di Indonesia. Secara khusus, penelitian ini bertujuan mengkaji peran *trait mindfulness* dalam memengaruhi strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood* yang melakukan yoga. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan judul "Pengaruh *Trait Mindfulness* terhadap Strategi Regulasi Emosi pada *Emerging Adulthood* yang Melakukan Yoga".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, berikut ini adalah identifikasi masalah dalam penelitian ini:

1. Tingginya prevalensi gangguan mental pada *emerging adulthood* akibat ketidakmampuan regulasi emosi.
2. Dominasi strategi maladaptif (*suppression*) daripada adaptif (*reappraisal*) yang memperburuk kesejahteraan.
3. Kurangnya penelitian *trait mindfulness* sebagai prediktor strategi regulasi emosi di Indonesia.
4. Belum jelas pengaruh *mindfulness* (*yoga based*) dengan strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood* praktisi yoga di Indonesia.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penulis membatasi masalah penelitian ini pada pengaruh *trait mindfulness* terhadap strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood* yang melakukan praktik yoga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh *trait mindfulness* terhadap *cognitive reappraisal* pada *emerging adulthood* yang melakukan praktik yoga?
2. Apakah terdapat pengaruh *trait mindfulness* terhadap *expressive suppression* pada *emerging adulthood* yang melakukan praktik yoga?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *trait mindfulness* terhadap strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood* yang melakukan praktik yoga.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi perkembangan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan, dengan memperkaya pemahaman tentang pengaruh trait *mindfulness* terhadap strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood* yang mempraktikkan yoga. Secara konseptual, penelitian ini dapat memperkuat pemahaman tentang peran kesadaran sebagai mekanisme psikologis yang mendukung kemampuan regulasi emosi pada fase *emerging adulthood*, serta menjadi acuan untuk pengembangan model teoritis dan penelitian lanjutan yang mengeksplorasi praktik yoga sebagai konteks untuk memperkuat kapasitas emosional.

1.6.2 Manfaat Praktis

- Bagi *Emerging Adulthood*: Memberikan informasi bahwa trait *mindfulness* memiliki peran penting untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesejahteraan psikologis.
- Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan: Dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program intervensi kesehatan mental berbasis *mindfulness* di lingkungan kampus atau komunitas, sebagai solusi yang terjangkau dan berbasis komunitas.
- Bagi Praktisi Yoga: Memberikan wawasan tentang manfaat *mindfulness* yang didapatkan melalui yoga yang dapat disampaikan kepada peserta, terutama dalam hal kesehatan mental dan regulasi emosi, sehingga program yoga dapat dirancang secara holistik.
- Bagi Masyarakat Umum: Meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya kesehatan mental dan peran aktivitas fisik dalam meningkatkan *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis.