

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa *emerging adulthood* (18-25 tahun) ialah fase yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian, termasuk kemandirian emosional (Santrock, 2010). Arnett (2000) menggambarkan fase ini sebagai *emerging adulthood*, yaitu periode eksplorasi yang disertai ketidakstabilan dalam kehidupan di berbagai aspek seperti pekerjaan dan pendidikan, tempat tinggal, hubungan romantis, dan emosional. Pada fase ini, individu menghadapi tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, ketidakpastian akan masa depan, konflik relasi, serta ekspektasi sosial dan keluarga. Kompleksitas tuntutan tersebut sering kali memunculkan gejala emosional yang intens. Kondisi-kondisi tersebut menuntut kemampuan kesulitan regulasi emosi individu yang ‘matang’ agar mampu merespons stres dan konflik dengan baik (Lestari et al., 2023; Wulandari et al., 2021).

Akan tetapi, sebagian *emerging adulthood* belum mampu meregulasi emosinya dengan cukup baik. Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Zimmermann dan Iwanski (2014) menunjukkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* masih cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik jika dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua. Pada tahap ini, individu lebih sering menggunakan strategi penekanan emosi (*emotion suppression*) yang bersifat kurang efektif dalam mengelola emosi. Sejalan dengan temuan tersebut, Gullotta et al. (2018) menyatakan bahwa periode *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan di mana kemampuan regulasi emosi individu belum sepenuhnya matang, sehingga dapat meningkatkan kerentanan terhadap munculnya masalah atau gangguan kesehatan mental.

Kesulitan regulasi emosi menjadi salah satu topik psikologis yang semakin banyak dikaji dalam berbagai penelitian, mengingat kaitannya yang erat dengan kesehatan mental dan kualitas hidup individu. World Health Organization (2022) melaporkan bahwa gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan,

terus mengalami peningkatan secara global. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap berbagai permasalahan tersebut adalah kesulitan individu dalam mengelola respons emosinya secara adaptif. Kesulitan regulasi emosi merupakan kondisi ketika individu mengalami hambatan dalam mengenali, memahami, menerima, serta mengelola respons emosinya secara adaptif (Gratz & Roemer, 2004). Individu yang tidak mampu mengelola emosi secara adaptif cenderung menunjukkan perilaku impulsif, mudah marah, menarik diri secara sosial, atau mengalami kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat (Aldao et al., 2010; Berking et al., 2013).

Kemampuan individu dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Gross dan Thompson (2007) serta Eisenberg et al. (2010) menjelaskan bahwa perkembangan regulasi emosi dipengaruhi oleh karakteristik individu, pengalaman perkembangan, lingkungan sosial, serta pola pengasuhan yang diterima sejak masa kanak-kanak. Di antara berbagai faktor tersebut, pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor yang banyak dikaji karena orang tua merupakan lingkungan pertama yang mengajarkan anak cara mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi melalui interaksi sehari-hari (Morris et al., 2007).

Baumrind (1967) mengklasifikasikan pola asuh menjadi tiga tipe utama, yaitu otoritatif, permisif, dan otoriter. Pola asuh otoriter ditandai oleh kontrol tinggi, tuntutan kepatuhan tanpa diskusi, komunikasi satu arah, serta rendahnya kehangatan emosional. Dalam pola ini, orang tua cenderung menekankan disiplin dan aturan yang ketat, serta membatasi ekspresi pendapat dan emosi anak. Pola asuh otoriter yang ditandai dengan kontrol yang tinggi, rendahnya kehangatan emosional, serta komunikasi yang bersifat satu arah diketahui dapat berdampak negatif terhadap perkembangan regulasi emosi anak. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pola asuh otoriter berkaitan dengan meningkatnya kesulitan regulasi emosi. Morris et al. (2007) menjelaskan bahwa rendahnya responsivitas emosional pada pola asuh otoriter dapat menghambat perkembangan kemampuan regulasi emosi anak. Rianti (2016) menemukan bahwa individu yang memperoleh pola asuh otoriter cenderung lebih sering menggunakan strategi kesulitan regulasi emosi yang kurang adaptif, seperti menekan atau menyembunyikan emosi

(*emotional suppression*). Hasil penelitian Wijayanti et al. (2022) juga menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi serta memiliki tingkat kemandirian yang lebih rendah.

Secara khusus, peran ayah dalam pengasuhan terhadap anak memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan ibu. Ayah seringkali diasosiasikan dengan figur otoritas, kontrol, dan pembentukan disiplin (Chrismawarni, 2016; Hakim et al., 2012). Ketika ayah menerapkan pola asuh otoriter, anak berpotensi memperoleh validasi emosional yang lebih rendah sehingga lebih sering menekan emosi atau merasa kurang aman untuk mengekspresikan perasaannya. Pola interaksi tersebut diperkirakan dapat memengaruhi perkembangan kemampuan mengelola emosi hingga individu memasuki masa dewasa awal (Eisenberg et al., 2001; Morris et al., 2007).

Meskipun demikian, hubungan antara pola asuh otoriter dan kesulitan regulasi emosi tidak selalu menunjukkan hasil yang sama pada setiap konteks budaya. Chao (1994) berargumen bahwa dalam budaya Tionghoa, pola asuh otoriter dimaknai sebagai bentuk pengasuhan ketat yang penuh perhatian, dan justru berkorelasi positif dengan prestasi akademik serta adaptasi sosial anak. Sejalan dengan hal tersebut, Sorkhabi (2005) menegaskan bahwa dalam budaya kolektivistis, kontrol orang tua yang tinggi cenderung dipersepsi sebagai ekspresi kepedulian, bukan sebagai bentuk dominasi, sehingga dampaknya terhadap perkembangan anak berbeda secara signifikan dibandingkan dalam budaya individualis Barat (Baumrind, 1991).

Berbagai penelitian sebelumnya umumnya menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh otoriter dengan kesulitan regulasi emosi pada kelompok anak dan remaja (Morris et al., 2007; Rianti, 2016; Wijayanti et al., 2022). Namun, penelitian yang mengkaji hubungan tersebut pada individu *emerging adulthood* masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji pola asuh orang tua secara umum atau tidak membedakan secara spesifik antara peran ayah dan ibu. Padahal, karakteristik pengasuhan ayah memiliki perbedaan dengan ibu dan berpotensi memberikan pengalaman emosional yang berbeda bagi anak (Lamb, 2010). Di sisi lain, penelitian mengenai pola asuh otoriter ayah pada

konteks Indonesia juga masih terbatas, padahal nilai-nilai budaya kolektivistik yang berkembang di Indonesia memungkinkan munculnya dinamika pengasuhan yang berbeda dibandingkan dengan budaya Barat (Utama et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai pengaruh pola asuh otoriter ayah terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood*, khususnya dalam konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris pengaruh pola asuh otoriter ayah terhadap kesulitan regulasi emosi pada individu *emerging adulthood*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, serta kontribusi praktis dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kesulitan regulasi emosi pada dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masa *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan banyaknya tuntutan dan tugas perkembangan yang berpotensi menimbulkan tekanan emosional.
2. Regulasi emosi menjadi kemampuan psikologis yang penting untuk membantu *emerging adulthood* menghadapi tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis.
3. Kemampuan regulasi emosi tidak terbentuk secara instan pada masa dewasa, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman pengasuhan dalam keluarga.
4. Pola asuh otoriter ayah, yang ditandai dengan kontrol tinggi dan rendahnya kehangatan emosional, berpotensi mempengaruhi cara individu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada *emerging adulthood* yang berada pada rentang usia 18–25 tahun. Penelitian ini berfokus pada pengaruh pola asuh otoriter ayah terhadap kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood*, tanpa membahas

tipe pola asuh lainnya maupun faktor-faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi kesulitan regulasi emosi.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat pengaruh pola asuh otoriter ayah terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood*?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh pola asuh otoriter ayah terhadap kesulitan regulasi emosi pada *emerging adulthood*. Secara lebih spesifik, penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris apakah karakteristik pola asuh otoriter ayah, yang ditandai dengan kontrol tinggi, tuntutan kepatuhan, serta rendahnya kehangatan emosional, memiliki kontribusi terhadap kemampuan *emerging adulthood* dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan respons emosionalnya.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya terkait dinamika regulasi emosi pada *emerging adulthood*. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kesulitan regulasi emosi, terutama yang berasal dari pengalaman pengasuhan dalam keluarga.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian mengenai peran ayah dalam pola pengasuhan, yang selama ini relatif lebih sedikit dibahas secara spesifik dibandingkan peran ibu. Dengan memfokuskan pada pola asuh otoriter ayah, penelitian ini dapat memberikan perspektif yang lebih mendalam mengenai bagaimana karakteristik kontrol tinggi dan rendahnya kehangatan emosional dalam pengasuhan dapat berkontribusi

terhadap pembentukan kemampuan pengelolaan emosi pada masa dewasa awal.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara pengalaman pengasuhan dan perkembangan fungsi emosional individu. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya literatur empiris mengenai hubungan antara pola asuh otoriter dan kesulitan regulasi emosi dalam konteks budaya Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi orang tua, khususnya ayah, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi mengenai pentingnya pola pengasuhan dalam membentuk kemampuan pengelolaan emosi anak yang akan berdampak hingga masa dewasa. Pemahaman mengenai dampak pola asuh otoriter terhadap kesulitan regulasi emosi dapat membantu orang tua dalam menyesuaikan strategi pengasuhan agar lebih mendukung perkembangan emosional anak secara optimal.

Bagi *emerging adulthood*, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran mengenai faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Dengan memahami latar belakang pengalaman pengasuhan, individu dapat lebih reflektif dalam mengembangkan strategi kesulitan regulasi emosi yang lebih adaptif. Bagi praktisi psikologi, konselor, maupun tenaga profesional di bidang kesehatan mental, hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dalam memahami latar belakang dinamika emosional klien *emerging adulthood*. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam proses asesmen maupun intervensi yang berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi dan relasi keluarga.