

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emerging adulthood merupakan periode transisi perkembangan yang berlangsung pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, ditandai oleh eksplorasi identitas yang intensif, ketidakstabilan demografis, serta eksplorasi berbagai kemungkinan dalam domain cinta, pekerjaan, dan pandangan hidup (Arnett, 2000). Pada periode ini, individu mulai menjajaki arah karier, relasi yang lebih intim, serta berupaya mencapai kemandirian finansial dan pengambilan keputusan secara mandiri sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan penuh (Arnett, 2000). Akumulasi tuntutan yang melekat pada fase *emerging adulthood* berkontribusi pada tingginya kerentanan psikologis, sebagaimana tercermin dari prevalensi gejala depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi pada populasi ini (Rodríguez-Sáez et al., 2025).

Berbeda dengan masa remaja yang masih berada dalam pengawasan keluarga maupun masa dewasa yang umumnya telah memiliki peran sosial yang lebih stabil, *emerging adulthood* ditandai oleh kondisi "in-between", yaitu individu tidak lagi merasa sebagai remaja namun belum sepenuhnya menjadi orang dewasa (Arnett, 2000). Kondisi tersebut menyebabkan *emerging adulthood* menjadi fase perkembangan yang sarat dengan ketidakpastian, eksplorasi identitas, serta tuntutan untuk mengambil berbagai keputusan penting secara mandiri.

Tuntutan yang dihadapi individu pada fase *emerging adulthood* tidak hanya memunculkan berbagai emosi negatif, tetapi juga menghadirkan

pengalaman emosional yang kompleks. Untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi tersebut, peneliti melakukan wawancara pendahuluan terhadap tiga individu yang berada pada fase *emerging adulthood*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden sedang menjalani berbagai tugas perkembangan yang khas pada fase ini, seperti menyelesaikan pendidikan, mempersiapkan karier, menjalani pekerjaan, mulai bertanggung jawab terhadap kondisi finansial, serta menentukan arah kehidupan di masa depan.

Berbagai tuntutan tersebut memunculkan beragam pengalaman emosional, seperti stres, cemas, kelelahan, sedih, bingung, kecewa, hingga perasaan tidak pasti mengenai arah kehidupan yang akan dijalani. Salah satu responden bahkan mengungkapkan bahwa emosi yang dirasakan tidak muncul secara terpisah, melainkan hadir secara bersamaan sehingga sulit membedakan perasaan yang sedang dialaminya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu pada fase *emerging adulthood* tidak hanya menghadapi tuntutan perkembangan yang semakin kompleks, tetapi juga menghadapi pengalaman emosional yang semakin beragam.

Meskipun seluruh responden menyadari bahwa mereka sedang berada dalam kondisi yang penuh tekanan, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian responden belum mampu mengenali pengalaman emosionalnya secara jelas. Beberapa responden mengaku baru menyadari kondisi emosional yang dialaminya setelah beberapa waktu berlalu. Responden lain menyampaikan bahwa dirinya sulit menjelaskan secara spesifik emosi yang sedang dirasakan karena berbagai perasaan muncul secara bersamaan dan saling bercampur. Selain itu, terdapat responden yang mengaku baru memahami penyebab dirinya merasa sedih atau lelah setelah merefleksikan kembali aktivitas yang telah dijalani. Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu tidak selalu mampu mengidentifikasi jenis maupun penyebab emosi yang sedang dialami ketika emosi tersebut muncul, sehingga pemahaman terhadap pengalaman emosional

sering kali baru terbentuk setelah individu melakukan refleksi terhadap situasi yang telah terjadi.

Kesulitan dalam memahami dan mengelola emosi tersebut juga terlihat memengaruhi kehidupan sehari-hari responden. Seluruh responden mengungkapkan bahwa kondisi emosional yang dialami berdampak terhadap aktivitas yang sedang dijalankan, meskipun dalam bentuk yang berbeda-beda. Beberapa responden mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika bekerja atau mengerjakan tugas akademik, menjadi kurang fokus dalam menjalankan tanggung jawab, menarik diri dari interaksi sosial, hingga mengalami gangguan tidur ketika tekanan emosional meningkat. Bahkan, salah satu responden menyampaikan bahwa dirinya memilih mengurangi komunikasi dengan orang lain dan hanya berdiam diri ketika sedang mengalami tekanan emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang tidak dipahami dan tidak dikelola secara optimal tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan berbagai tuntutan perkembangan pada fase *emerging adulthood*.

Sebagian responden mengungkapkan bahwa mereka sering kali tidak langsung menyadari emosi yang sedang dirasakan. Salah satu responden menyatakan bahwa ia baru menyadari kondisi emosinya setelah melakukan refleksi terhadap pengalaman yang dialaminya, sedangkan responden lain mengaku baru memahami penyebab perasaannya setelah beberapa waktu berlalu. Bahkan terdapat responden yang menyampaikan bahwa ia sulit menjelaskan secara spesifik emosi yang sedang dirasakan karena berbagai perasaan, seperti sedih, lelah, kecewa, dan bingung, muncul secara bersamaan sehingga responden mengalami kesulitan mengidentifikasi emosi yang sedang dirasakan secara spesifik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa responden belum selalu mampu mengenali dan memahami kondisi emosionalnya secara jelas ketika menghadapi berbagai tuntutan pada fase *emerging adulthood*.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami kesulitan ketika berusaha mengelola emosi yang muncul. Salah satu responden mengaku lebih memilih mengabaikan kondisi emosinya dan berharap perasaan tersebut mereda dengan sendirinya, meskipun menyadari bahwa cara tersebut tidak benar-benar menyelesaikan permasalahan. Responden lain mengungkapkan bahwa ketika menghadapi konflik, ia cenderung langsung bereaksi tanpa mempertimbangkan konsekuensinya, bahkan melampiaskan emosi kepada orang lain yang sebenarnya tidak menjadi sumber masalah. Selain itu, beberapa responden juga mengaku bahwa tekanan emosional yang dialami menyebabkan mereka sulit berkonsentrasi, kehilangan fokus saat bekerja, menarik diri dari interaksi sosial, serta mengalami kesulitan tidur. Meskipun terdapat responden yang menunjukkan kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif, hasil wawancara secara umum menunjukkan bahwa masih terdapat individu pada fase *emerging adulthood* yang mengalami kesulitan dalam menghadapi pengalaman emosionalnya.

Dampak dari kesulitan tersebut juga terlihat pada aktivitas sehari-hari. Salah satu responden mengungkapkan bahwa ketika tekanan emosional meningkat, dirinya memilih menghindari aktivitas dan menarik diri dari lingkungan sosial. Responden lainnya menyatakan bahwa emosi yang dirasakan membuatnya sulit berkonsentrasi saat bekerja sehingga kualitas pekerjaannya menurun. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami responden tidak hanya berkaitan dengan munculnya emosi negatif sebagai konsekuensi dari berbagai tuntutan perkembangan, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif.

Berbagai fenomena yang ditemukan dalam wawancara pendahuluan tersebut menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengatur, serta memanfaatkan emosi secara adaptif. Kemampuan tersebut dalam literatur psikologi dikenal sebagai *emotional intelligence*. Wong dan Law (2002)

mendefinisikan *emotional intelligence* sebagai kemampuan individu untuk mengenali emosi diri sendiri, memahami emosi orang lain, mengatur emosi, serta memanfaatkan emosi untuk mendukung proses berpikir dan perilaku yang adaptif. Kemampuan mengelola emosi menjadi aspek penting yang membantu *emerging adulthood* beradaptasi dan melewati masa transisi dengan lebih baik, di mana *emerging adulthood* dengan kemampuan emosional yang baik cenderung merasa lebih positif terhadap diri sendiri dan mampu membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Noor & Hanafi, 2017).

Kecerdasan emosional memiliki implikasi nyata tidak hanya dalam konteks sosial, tetapi juga dalam kehidupan profesional. Papalia dan Feldman (2014) menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih positif serta menunjukkan dukungan emosional yang lebih baik. Bukti empiris turut memperkuat pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan nyata. Penelitian yang melibatkan sekitar 500 karyawan perusahaan asuransi menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dinilai lebih unggul oleh rekan kerja dan supervisor dalam berbagai aspek, seperti kemampuan sosial, sensitivitas interpersonal, potensi kepemimpinan, serta kemampuan dalam mengelola stres dan konflik (Lopes et al., dalam Papalia & Feldman, 2014). Selain itu, Mondal dan Faisal (2025) menemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu menjalin interaksi yang lebih optimal, meredakan kecemasan dan ketegangan, menyelesaikan konflik, meningkatkan kualitas hubungan, berempati dengan orang lain, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Mondal & Faisal, 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan sumber daya psikologis yang esensial, khususnya pada fase *emerging adulthood* yang ditandai oleh dinamika emosional yang intens.

Dalam konteks *emerging adulthood* di Indonesia, kecerdasan emosional terbukti berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental individu pada fase ini. Rizkyanti & Mastuti (2022), mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional

merupakan aspek psikologis yang krusial untuk dimiliki individu dalam melewati masa transisi *emerging adulthood*. Kecerdasan emosional dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara efektif. (Bru-Luna et al., 2021). Individu dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memahami dan merespons emosi, baik emosi diri sendiri maupun orang lain, yang berdampak pada hambatan dalam interaksi sosial (Khalillah et al., 2025). Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengelola emosi serta memahami perasaan orang lain (Mondal & Faisal, 2025). Oleh karena itu, kecerdasan emosional dipandang sebagai salah satu kompetensi kunci dalam kehidupan individu, khususnya pada fase *emerging adulthood*.

Perkembangan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor lingkungan, faktor sugesti, faktor identifikasi dan faktor simpati (Mukti et al., dalam Khalillah et al., 2025). Salah satu faktor lingkungan yang paling mendasar adalah keluarga, sebab lingkungan rumah merupakan lingkungan pembelajaran pertama yang dihadapi anak dalam perkembangan awal kehidupannya (Li et al., 2023). Termasuk di dalamnya keterlibatan ayah sebagai figur pengasuh yang memiliki mekanisme pengaruh unik terhadap perkembangan sosio-emosional anak yang berbeda dari pengasuhan ibu (Zhong, 2023). Islamiah et al. (2023) melalui tinjauan sistematis terhadap 43 studi menunjukkan bahwa ayah berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan mengelola emosi anak melalui tiga jalur utama, yaitu pemodelan perilaku emosional, praktik pengasuhan berbasis emosi, dan kualitas iklim emosional dalam relasi ayah-anak. Ketiga jalur tersebut secara konsisten berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi yang lebih adaptif pada anak. Hal ini sejalan dengan perspektif teori belajar sosial Bandura yang menekankan bahwa proses belajar anak terjadi melalui observasi dan peniruan terhadap figur signifikan di sekitarnya, termasuk ayah (Rahmah, 2020).

Dalam konteks pengasuhan, keterlibatan ayah mencakup aspek kehadiran fisik, afeksi, serta partisipasi aktif dalam kehidupan sehari-hari anak (Palm & Fagan, dalam Rahmah, 2020), yang memungkinkan anak mempelajari cara mengelola emosi melalui pengalaman relasional yang berulang. Pengalaman interaksional tersebut terinternalisasi dan menjadi bagian dari kompetensi emosional individu hingga fase perkembangan selanjutnya. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terhadap kualitas perkembangan emosional anak dan implikasi jangka panjangnya hingga fase *emerging adulthood*.

Meskipun hubungan antara keterlibatan ayah dan perkembangan kecerdasan emosional telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi anak dan remaja. Sulistyawati (2024) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap keterlibatan ayah berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional, di mana remaja dengan keterlibatan ayah yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan pengenalan dan pengelolaan emosi yang lebih baik. Temuan serupa ditemukan dalam penelitian Sari et al. (2021) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan kecerdasan emosional remaja. Selain itu, Islamiah et al. (2023) menegaskan bahwa peran ayah sebagai model emosi memiliki fondasi yang terbawa ke fase perkembangan selanjutnya. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara keterlibatan ayah dan persepsi kecerdasan emosional pada fase *emerging adulthood* (18–25 tahun) masih sangat terbatas, padahal dampak pengasuhan ayah tidak berhenti pada masa kanak-kanak dan remaja.

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian mengenai pengaruh *father involvement* terhadap persepsi kecerdasan emosional pada *emerging adulthood* menjadi relevan secara teoretis dan praktis. Tingginya fenomena *fatherless* di Indonesia, upaya kebijakan yang mendorong keterlibatan ayah, serta masih terbatasnya penelitian pada populasi *emerging adult* menunjukkan adanya urgensi untuk memahami dampak jangka panjang peran ayah terhadap perkembangan persepsi kecerdasan emosional. Persepsi kecerdasan emosional

sebagai kompetensi kunci dalam adaptasi psikososial menjadikan variabel ini penting untuk dikaji dalam konteks *emerging adulthood*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur mengenai peran ayah dalam perkembangan emosional pada fase *emerging adulthood*, serta kontribusi praktis bagi pengembangan intervensi pengasuhan dan kebijakan keluarga di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, masalah-masalah yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Individu pada fase *emerging adulthood* menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang memerlukan kemampuan *perceived emotional intelligence* yang memadai.
2. Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa masih terdapat individu pada fase *emerging adulthood* yang mengalami kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif.
3. *Father involvement* merupakan salah satu faktor yang diduga berperan dalam perkembangan *perceived emotional intelligence* pada individu *emerging adulthood*.
4. Tingkat keterlibatan ayah dalam pengasuhan masih beragam sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan *perceived emotional intelligence* individu.
5. Penelitian mengenai pengaruh keterlibatan ayah terhadap *perceived emotional intelligence* pada individu *emerging adulthood* di Indonesia masih terbatas.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian, batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh keterlibatan ayah (*father involvement*) terhadap persepsi kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).
2. Subjek penelitian dibatasi pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood* dengan rentang usia 18–25 tahun.
3. Keterlibatan ayah yang dikaji merupakan keterlibatan yang dipersepsikan oleh individu, mencakup aspek afeksi, kehadiran, dan partisipasi ayah dalam kehidupan anak.
4. Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecerdasan emosional, seperti karakteristik kepribadian, kondisi sosial ekonomi keluarga, maupun peran pengasuh lain.
5. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga tidak mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam sebagaimana dalam pendekatan kualitatif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah keterlibatan ayah (*father involvement*) berpengaruh terhadap persepsi kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) pada *emerging adulthood*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keterlibatan ayah terhadap persepsi *emotional intelligence* pada *emerging adulthood*. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai peran keterlibatan ayah dalam persepsi kecerdasan emosional individu pada fase *emerging adulthood*.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka yang diharapkan menjadi manfaat penelitian adalah :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, khususnya dalam memperkaya pemahaman mengenai peran *father involvement* dalam persepsi *emotional intelligence* pada fase *emerging adulthood*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor keluarga dalam perkembangan emosional individu.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran keluarga dan masyarakat mengenai pentingnya *father involvement* dalam pengasuhan anak, tidak hanya pada masa kanak-kanak tetapi juga dampaknya hingga *emerging adulthood*. Bagi lembaga pendidikan, praktisi psikologi, dan pembuat kebijakan, penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam merancang program atau kebijakan yang mendorong keterlibatan ayah dalam

pengasuhan dan pendidikan anak. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi individu *emerging adulthood* dalam memahami peran pengalaman pengasuhan terhadap persepsi kecerdasan emosional mereka.

