

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode dewasa awal atau *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan, baik dalam aspek pribadi, sosial, maupun profesional. Menurut Arnett (2000), *emerging adulthood* berada pada rentang usia 18-25 tahun dan merupakan fase perkembangan yang memiliki karakteristik khas, yaitu eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), berfokus pada pengembangan diri (*self-focus*), berada pada transisi antara masa remaja dan dewasa (*feeling in-between*), serta memiliki berbagai kemungkinan dalam menentukan arah kehidupan (*possibilities*). Pada fase ini, individu mulai membuat keputusan penting mengenai pendidikan, karier, hubungan interpersonal, hingga tujuan hidup sehingga dihadapkan pada berbagai perubahan dan ketidakpastian yang menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi (Santrock, 2012). Dibandingkan individu pada tahap dewasa madya yang umumnya telah memiliki identitas, pekerjaan, serta peran sosial yang relatif stabil, individu pada fase *emerging adulthood* masih berada dalam proses transisi menuju kehidupan dewasa sehingga lebih sering menghadapi ketidakpastian terkait masa depan, pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal (Papalia & Martorell, 2014). Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis, seperti kesulitan beradaptasi dengan tanggung jawab baru, kekhawatiran terhadap masa depan, ketidakpastian karier, penyesalan terhadap tujuan yang belum tercapai, serta perubahan dalam hubungan sosial (Lumen Learning, 2016). Tekanan tersebut tidak secara langsung menyebabkan kesulitan regulasi emosi, tetapi menuntut individu untuk mampu mengelola respons emosinya secara adaptif. Apabila kemampuan regulasi emosi belum berkembang secara optimal, individu akan lebih sulit memahami, menerima, dan mengendalikan emosinya ketika menghadapi berbagai tekanan tersebut sehingga lebih rentan mengalami kesulitan regulasi emosi (Gross, 2015).

Penelitian ini secara khusus memfokuskan pada perempuan yang berada pada fase *emerging adulthood*. Pada dasarnya, baik perempuan maupun laki-laki, sama-sama berpotensi mengalami kesulitan regulasi emosi ketika menghadapi tekanan kehidupan. Namun, perempuan dan laki-laki memiliki karakteristik emosional yang berbeda. Perempuan cenderung lebih memperhatikan pengalaman emosional, lebih sering mengekspresikan emosi, serta lebih banyak menggunakan strategi yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dibandingkan laki-laki (Nolen-Hoeksema, 2012). Selain itu, pada fase *emerging adulthood*, perempuan juga dihadapkan pada tuntutan perkembangan yang tidak hanya berkaitan dengan pencapaian pendidikan dan karier, tetapi juga ekspektasi sosial mengenai hubungan interpersonal, peran keluarga, dan peran sosial yang akan dijalani pada masa dewasa (Papalia & Martorell, 2014). Temuan empiris oleh Costa et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan gender, di mana perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi *emotional clarity*, yaitu kesulitan dalam memahami dan mengenali emosi yang sedang dirasakan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan pada aspek tertentu dalam regulasi emosi, bukan berarti memiliki regulasi emosi yang lebih buruk secara keseluruhan dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, perempuan pada fase *emerging adulthood* dipandang sebagai kelompok yang relevan untuk diteliti dalam penelitian mengenai kesulitan regulasi emosi.

Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dikenal sebagai kesulitan regulasi emosi. Kesulitan regulasi emosi merupakan sulitnya individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat (Gross, 2015). Kemampuan ini berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal seseorang (Thompson, 1994). Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu menghadapi stress dan mengontrol emosi negatif secara efektif (Gross & John, 2003). Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi emosi dapat memicu munculnya masalah psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi (Aldao et al., 2010).

Berdasarkan hasil *preliminary study* yang dilakukan peneliti terhadap perempuan pada fase *emerging adulthood* menggunakan kuesioner yang terdiri atas

12 pertanyaan mengenai regulasi emosi, diperoleh hasil bahwa responden masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Pertanyaan yang diajukan mencakup kemampuan mengendalikan emosi ketika marah atau kecewa, mempertahankan fokus saat emosi tidak stabil, memahami emosi yang dirasakan, menemukan cara yang efektif untuk menenangkan diri ketika mengalami emosi negatif, kecenderungan memendam emosi, serta dampak emosi terhadap hubungan interpersonal dan pengambilan keputusan. Hasil *preliminary study* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku kesulitan mengendalikan emosi ketika marah atau kecewa, merasa bingung memahami emosi yang dirasakan, serta cenderung memendam emosi agar tidak terlihat oleh orang lain. Selain itu, beberapa responden juga menyatakan bahwa kondisi emosinya pernah memicu konflik dengan orang lain dan memengaruhi pengambilan keputusan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian perempuan pada fase *emerging adulthood* masih mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan perkembangan. Hasil ini sejalan dengan Gross (2015) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu mengelola respons emosional secara adaptif, serta penelitian Aldao et al. (2010) yang menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan berbagai permasalahan psikologis.

Fenomena meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada perempuan *emerging adulthood* menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian. Berbagai tuntutan pada masa transisi menuju dewasa, seperti tuntutan akademik, pekerjaan, hubungan interpersonal, serta kemandirian finansial, dapat memicu munculnya emosi negatif yang memerlukan kemampuan regulasi emosi yang baik. Pada dasarnya, baik perempuan maupun laki-laki dapat mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan kehidupan. Namun, dalam penelitian Costa et al. (2024) menemukan adanya perbedaan kesulitan regulasi emosi berdasarkan gender. Perbedaan tersebut tidak menunjukkan bahwa perempuan memiliki regulasi emosi yang lebih buruk daripada laki-laki secara keseluruhan, melainkan mengindikasikan bahwa perempuan memiliki kerentanan pada aspek tertentu dalam regulasi emosi sehingga

lebih relevan untuk dikaji dalam penelitian ini. Apabila kesulitan regulasi emosi tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut meningkatkan risiko munculnya stres, kecemasan, depresi, serta konflik interpersonal (Aldao et al., 2010).

Selain itu, ketidakmampuan dalam regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya stress dan konflik interpersonal (Giyati, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian perempuan dewasa awal masih mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya ketika menghadapi berbagai tekanan hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat kesulitan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal.

Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang untuk memahami, menerima, dan mengelola emosi mereka dengan baik. Regulasi emosi mencakup beberapa aspek, yaitu *emotional awareness*, *emotional clarity*, *impulse control*, *goal-directed behavior*, *acceptance of emotional awareness*, serta *emotion regulation strategies*. Orang yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik dapat menyadari dan memahami emosi mereka, mengontrol keinginan mereka ketika mereka mengalami emosi negatif, dan tetap melakukan aktivitas yang berorientasi pada tujuan meskipun berada di bawah tekanan emosional.

Berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, pengalaman hidup, serta kualitas hubungan interpersonal dan keluarga, memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu. Salah satu faktor yang berperan penting adalah lingkungan keluarga, khususnya hubungan antara orang tua dan anak. Menurut Morris et al. (2007), individu mempelajari cara mengenali, memahami, serta mengelola emosi melalui interaksi dengan orang tua sejak usia dini. Selain itu, kualitas pola asuh dalam keluarga turut memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola pengalaman emosional secara adaptif (Gross, 2015). Oleh karena itu, lingkungan keluarga yang suportif berpotensi menurunkan tingkat kesulitan regulasi emosi, sedangkan hubungan keluarga yang kurang optimal dapat meningkatkan kesulitan regulasi emosi pada individu.

Salah satu aspek penting dalam lingkungan keluarga yang berperan terhadap

perkembangan emosional individu adalah keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Keterlibatan ayah tidak hanya mencakup kehadiran secara fisik, tetapi juga kualitas interaksi, kehangatan, responsivitas, dukungan emosional, serta partisipasi aktif ayah dalam kehidupan anak (Lamb, 2010; Pleck, 2010). Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah belum sepenuhnya optimal. Tinjauan sistematis oleh Diniz et al. (2021) menunjukkan bahwa, dibandingkan ibu, ayah masih cenderung memiliki tingkat keterlibatan yang lebih rendah dalam pengasuhan sehari-hari, khususnya pada aspek pengasuhan emosional, karena dipengaruhi oleh pembagian peran keluarga, tuntutan pekerjaan, dan norma sosial mengenai peran ayah. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian anak memperoleh kesempatan yang lebih sedikit untuk menerima dukungan emosional, komunikasi yang hangat, serta bimbingan langsung dari ayah, padahal aspek-aspek tersebut berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional individu.

Secara teoritis, keterlibatan ayah berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan regulasi emosi melalui berbagai bentuk interaksi yang dialami anak sejak masa perkembangan. Menurut Finley dan Schwartz (2004), *expressive involvement* ditunjukkan melalui kehangatan, kasih sayang, komunikasi yang terbuka, serta dukungan emosional sehingga anak merasa aman untuk mengenali, mengungkapkan, dan menerima emosi yang dirasakannya. Selanjutnya, *instrumental involvement* diwujudkan melalui partisipasi ayah dalam membantu menyelesaikan permasalahan, memenuhi kebutuhan, serta mendampingi anak menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pengalaman tersebut membantu anak mengembangkan mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi yang menekan. Sementara itu, *mentoring/advising involvement* ditunjukkan melalui pemberian arah, nasihat, serta umpan balik terhadap perilaku anak sehingga anak belajar mengevaluasi pengalaman emosionalnya dan memilih strategi yang lebih adaptif dalam merepons berbagai situasi. Melalui ketiga bentuk keterlibatan tersebut, anak memperoleh pengalaman belajar cara mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosinya secara bertahap. Kemampuan yang tersebut sejak masa perkembangan tersebut selanjutnya menjadi dasar bagi individu untuk

meregulasi emosinya secara adaptif ketika menghadapi berbagai tuntutan pada fase *emerging adulthood* (Finley & Schwartz, 2004; Gross, 2015).

Berbagai faktor diketahui dapat memengaruhi regulasi emosi, seperti tempramen, kepribadian, lingkungan sosial, hubungan dengan teman sebaya, maupun pola pengasuhan orang tua (Gross, 2015). Namun, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada keterlibatan ayah karena ayah memiliki peran yang unik dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Berbeda dengan ibu yang umumnya lebih banyak memberikan pengasuhan sehari-hari, keterlibatan ayah melalui dukungan emosional, komunikasi, pemberian arahan, dan kesempatan untuk menghadapi tantangan secara mandiri diyakini membantu individu mengembangkan kemandirian emosional serta kemampuan mengelola emosi secara adaptif (Pleck, 2010). Meskipun hubungan antara keterlibatan ayah dan perkembangan emosional telah banyak diteliti pada anak dan remaja, penelitian secara khusus mengkaji pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesulitan regulasi emosi pada perempuan fase *emerging adulthood* masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai peran keterlibatan ayah terhadap kesulitan regulasi emosi pada perempuan *emerging adulthood*.

1.2 Rumusan Masalah

Sebagaimana dari latar belakang yang telah di jelaskan, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara keterlibatan ayah dengan kesulitan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesulitan regulasi emosi pada perempuan dewasa awal.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi baik teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga terkait dengan keterlibatan ayah dan kesulitan regulasi emosi pada perempuan *emerging adulthood*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesulitan regulasi emosi maupun faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan tingkat kesulitan regulasi emosi pada individu.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perempuan Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada perempuan dewasa awal mengenai pentingnya mengenali dan mengatasi kesulitan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya keterlibatan ayah sebagai salah satu faktor berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kesulitan regulasi emosi.

2. Bagi Orang Tua (Ayah)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para ayah mengenai pentingnya keterlibatan ayah dalam kehidupan anak, khususnya dalam memberikan dukungan emosional, komunikasi, dan interaksi yang positif. Keterlibatan tersebut diharapkan dapat menjadi faktor protektif yang membantu menurunkan tingkat kesulitan regulasi emosi pada anak hingga memasuki fase *emerging adulthood*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi serta bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai keterlibatan ayah, kesulitan regulasi emosi, maupun faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap tingkat kesulitan regulasi emosi pada perempuan *emerging adulthood*..

