

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tahap dewasa awal adalah transisi dari masa remaja ke dewasa yang menuntut akan rasa tanggung jawab. Hurlock (2004) menyatakan bahwa masa dewasa awal dimulai sejak seseorang berusia 18 tahun hingga usia 40 tahun. Menurut Erikson (dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008) tahap perkembangan dewasa awal adalah untuk menjalin hubungan intim berkaitan dengan krisis *intimacy vs isolation*. Artinya pada tahap dewasa awal ini, individu berusaha memperoleh intimasi yang dapat diwujudkan melalui komitmen terhadap suatu hubungan dengan orang lain. Salah satu bentuk hubungan antar lawan jenis yang dilakukan oleh dewasa awal adalah hubungan pacaran.

Pacaran adalah hubungan dua orang yang saling mengenal lebih baik satu sama lain dari segi kepribadian, minat, dan sebagainya sebelum menetapkan keputusan serius untuk menikah (Stiver, 2010). Menurut DeGenova & Rice (2005) pengertian pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain. Pacaran pada dewasa awal bukan lagi sebagai bentuk rekreasi dengan alasan melakukan pacaran untuk bersantai, menikmati diri mereka sendiri dan memperoleh kesenangan. Namun, pacaran sebagai masa peninjauan komitmen pada setiap pasangan guna menyiapkan ke arah yang lebih serius dalam status pernikahan.

Dalam menyiapkan peran dan tugas tersebut dewasa awal akan lebih memikirkan dan mencari informasi mengenai kesiapan menikah. Dalam hal ini pengalaman berpacaran akan mengajarkan individu mengenai komitmen, toleransi, dan berkompromi, serta sarana mengenal pasangan dan keluarganya.

Idealnya dalam pacaran yang merupakan proses saling berbagi kasih sayang, perhatian, perlakuan lembut, mesra dan romantis (Strauss, 1989). Namun, pada kenyataannya dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran tidak jarang juga ditemukan beberapa permasalahan. Masalah yang sering muncul tersebut, karena adanya ketidaksetujuan keluarga, tingkat ekonomi, dan perbedaan kepribadian pasangan. Permasalahan yang timbul ini dapat berlanjut menjadi sebuah konflik dalam hubungan pacaran. Jika konflik sering terjadi dalam hubungan pacaran, salah satu hal yang mungkin terjadi adalah tindak kekerasan yang dilakukan oleh pasangan (Strauss, 2007).

Di Indonesia kasus kekerasan dalam berpacaran tahun 2016-2020 berdasarkan Komnas Perempuan dari kasus kekerasan dalam pacaran selalu menempati posisi 3 besar kasus kekerasan di ranah privat, dari data laporan tersebut sebanyak 1.873 kasus kebanyakan menimpa individu usia dewasa awal (KEMENPPPA, 2020). Dan pada tahun 2021 terdapat 585 kasus kekerasan dalam pacaran dan 925 kasus dilakukan oleh mantan pacar. Pada tahun 2022 ini pun

sudah tercatat dalam CATAHU 2022 terdapat sebanyak 1.222 kasus. Provinsi yang paling banyak kekerasannya adalah Provinsi Jawa Barat dengan rentang 6 daerah dengan tingkat kekerasan tertinggi salah satunya Bekasi (databoks.katadata.co.id). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa data tersebut menggambarkan kekerasan dalam berpacaran semakin meningkat setiap tahunnya, dikarenakan individu terutama dewasa awal kurang mampu dalam mengelola emosinya, sehingga pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran dituntut untuk mampu mengontrol emosinya sendiri. Kontrol emosi ini merupakan kemampuan yang dicapai ketika individu memiliki strategi dalam mengolah emosi yang disebut regulasi emosi.

Gross (2007) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi secara tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Respon emosional yang didapatkan secara tidak tepat akan membuat individu menjadi salah arah, begitupun sebaliknya. Untuk menghadapi hal ini individu harus memiliki suatu strategi yang nantinya akan diterapkan pada situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi hal emosi yang negatif. Hal ini diperkuat dari pernyataan (Cole *et al.*, 2004) bahwa regulasi emosi lebih menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu mampu untuk mengatur serta memfasilitasi dari proses-proses psikologis. Proses psikologis yang dimaksud seperti pada pemusatan perhatian, cara pemecahan masalah, dukungan sosial dan apa yang membuat regulasi emosi dapat memiliki pengaruh yang merugikan, seperti terganggunya proses pemecahan masalah, kurang terpusatnya perhatian dan mengganggu hubungan antar sosial.

Kemampuan regulasi emosi seseorang juga bisa dilihat dari beberapa aspek regulasi emosi (Gross, 2007) yaitu: kemampuan individu menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif (*strategy*), kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif (*goals*), kemampuan individu untuk mengontrol emosi (*impulse*), serta kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negative (*acceptance*). Dari keempat aspek tersebut maka dewasa awal yang diduga memiliki regulasi emosi yang tinggi yaitu dewasa awal yang memiliki keyakinan mampu menghadapi suatu masalah dan mampu mengatasi kecemasannya dalam penyelesaian masalah, tidak ikut terpancing saat pasangannya emosi, saat sedang marah dewasa awal tetap berpikir jernih, dapat mengontrol intonasinya saat berbicara, tidak meledak-ledak ataupun membanting barang di sekitarnya, dan saat sedang sedih dewasa awal akan menunjukkan, mengekspresikan kesedihannya kepada pasangannya tanpa merasa malu, dan tidak berlebihan tidak merasa bahwa dirinya yang paling menderita, menganggap masalah tidak berlebihan (Gratz & Roemer, 2004).

Begitu sebaliknya dewasa awal yang memiliki regulasi yang rendah adalah dewasa awal mudah merasa panik, cemas, cepat marah dan meledak-ledak, membanting barang disekitarnya, saat dewasa awal merasa sedih dia

membutuhkan waktu yang cukup lama dan tidak ada yang bisa dilakukan untuk membuatnya merasa lebih baik, sulit berkonsentrasi, dewasa awal juga akan mengomel-ngomel jika sedang marah atau kesal dengan pacarnya bahkan bisa sampai melakukan tindakan pemukulan, serta dewasa awal akan mudah merasa putus asa, tidak berdaya, lemah, dan membenci diri sendiri atas permasalahan yang menimpa dirinya seakan paling menderita (Gratz & Roemer, 2004).

Dewasa awal yang mampu meregulasi emosinya dapat meningkatkan atau mengurangi emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Dewasa awal yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya, sehingga dewasa awal tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasih, 2013) juga mengungkapkan kemampuan regulasi emosi membuat remaja akhir mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rozali (2022), dengan judul peningkatan kecerdasan emosional guru melalui program psikoedukasi, penelitian dimana individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah individu yang terampil di dalam mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi dan kesadaran emosi terhadap orang lain, mampu menjalin relasi dan hubungan yang harmonis dengan lingkungannya maupun orang lain yang berada di sekitarnya, mampu memahami emosi orang lain, guru mampu berempati dengan tepat dengan merasakan seandainya situasi tersebut terjadi pada dirinya dan mampu mengoptimalkan pada kesehatan baik secara umum kualitas hidup dan kinerja yang optimal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Prastisi (2013) menemukan bahwa regulasi emosi yang tidak tepat berdampak negatif pada individu, contohnya seringkali menyalahkan diri sendiri, mengingat pengalaman emosional negatif terus menerus, dan cenderung mudah menyalahkan orang lain, serta menyebabkan individu lebih mudah mengalami depresi. Sedangkan, strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif, seperti memikirkan hal yang menyenangkan, kembali fokus pada rencana awal serta berpikir positif, akan membuat individu cenderung terhindar dari depresi. Dewasa awal cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga, dewasa awal tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya. Penelitian yang terkait tentang regulasi emosi telah dilakukan, dihubungkan dengan *psychological well being* pada korban kekerasan dalam berpacaran (Kusbadini & Suprapti, 2014), kesabaran (Kencono, 2016), dan dukungan sosial (Poegoeh & Hamidah, 2016).

Pendapat lain juga dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan Sukmawati (2018) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi individu yang terjadi saat menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Penelitian ini mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki sumber emosi yang berbeda-beda saat menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Perbedaan

sumber emosi tersebut juga mengarahkan individu pada strategi khusus untuk regulasi emosi, serta hal-hal apa saja yang mempengaruhi kondisi emosi individu dan regulasi emosinya.

Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar (Gross & Thompson, 2014). Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu (Kartika & Nisfiannoor, 2004). Dewasa awal yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, serta hubungan sosial. Selain itu, regulasi emosi juga mampu membuat dewasa awal berpikir jernih, bersikap lebih tenang, serta bijaksana dalam bertindak. Setiap tindakan akan diperhitungkan dengan baik agar tidak merugikan individu itu sendiri maupun individu lain serta berdampak pada peningkatan kesehatan mental. Sedangkan dampak regulasi emosi pada hubungan sosial adalah seseorang dapat memperbaiki hubungan interpersonal, menumbuhkan cinta antar manusia, meningkatkan rasa solidaritas, serta mampu berkomunikasi dengan baik sehingga mudah akrab dengan orang lain (Mahmudah, 2012).

Setiap individu memiliki regulasi emosi yang berbeda. Hal ini dikaitkan dengan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Salah satunya adalah jenis kelamin dan budaya. Sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Suleeman (2017) dengan judul perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi, menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Perempuan menggunakan dukungan sosial dan perlindungan yang diberikan orang lain. Sedangkan laki-laki lebih memilih melakukan kegiatan fisik, seperti olahraga dalam meregulasi emosinya. Sedangkan untuk budaya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Matsumoto, Nakagawa & Yoo (2008) menunjukkan bahwa budaya yang dianut seseorang dan diterima seseorang dari lingkungan tertentu memiliki perbedaan dalam meregulasi emosi. Juga pada penelitian Mudrikah (2017) yang meneliti regulasi emosi suku Jawa dan Batak Toba terdapat perbedaan dalam meregulasi emosinya. Lama berpacaran juga menjadi salah satu penyebab konflik dalam berpacaran, menurut Murray (2007) kegiatan *dating violence* atau kekerasan dalam berpacaran akan terjadi minimal dalam usia enam bulan berpacaran dan akan semakin meningkat dalam kelipatan enam bulan berikutnya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul : Gambaran regulasi emosi pada dewasa awal yang berpacaran. Dengan tujuan untuk mengetahui gambaran dari regulasi emosi pada dewasa awal yang berpacaran di era milenial saat ini. Dimana angka kekerasan dalam berpacaran semakin meningkat dan gaya berpacaran yang semakin bebas, lebih berani, dan terbuka dengan cenderung susah diajak serius dan berkomitmen. Dewasa awal yang mampu meregulasi emosinya saat

berpacaran berarti individu tersebut sudah siap untuk menikah. Dalam penelitian ini juga dijelaskan gambaran berbagai faktor pendukung yang mempengaruhi regulasi emosi dewasa awal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian selanjutnya yaitu lebih focus pada regulasi emosi dewasa awal tanpa dihubungkan atau dipengaruhi faktor lain. Untuk itu penelitian ini diharapkan bermanfaat dan menjadi solusi bagi dewasa awal maupun individu yang mengalami masalah dalam meregulasi emosinya saat berpacaran.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti menentukan rumusan masalah yaitu : Bagaimana gambaran regulasi emosi pada dewasa awal yang berpacaran?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dari regulasi emosi pada dewasa awal yang berpacaran.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang akan dilaksanakan terbagi menjadi dua, yaitu : Manfaat teoritis dan Manfaat praktis, seperti berikut:

1. Manfaat teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan referensi di bidang psikologi, termasuk sebagai referensi untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

2. Manfaat praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pilihan dan solusi bagi remaja dan dewasa awal yang memiliki permasalahan dalam regulasi emosi.