

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emerging adulthood adalah fase peralihan dari akhir masa remaja menuju awal kedewasaan. Menurut Arnett (2004), periode ini dialami oleh individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Pada tahap *emerging adulthood* individu menghadapi banyak tantangan, seperti tinggal jauh dari orang tua, meningkatkan pendidikan dan karir, membangun hubungan yang lebih intim, mengambil keputusan secara mandiri, dan meningkatkan kematangan emosional (Miller dalam Arini, 2021). Selama fase peralihan dari remaja hingga dewasa banyak perubahan besar yang terjadi pada individu, yaitu adanya tanggung jawab untuk meningkatkan kehidupan selanjutnya. Di masa ini, individu cenderung sulit untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Masalah maupun tantangan yang muncul mengakibatkan individu merasa sulit mengendalikan diri dan emosinya.

Emosi merupakan gambaran dari pikiran atau perasaan, di mana setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengatur emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Menurut Sarwono (2018), emosi adalah reaksi penilaian yang kompleks baik positif maupun negatif dari sistem saraf individu terhadap rangsangan yang berasal dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu. Emosi positif terdiri dari cinta dan kebahagiaan, sementara emosi negatif meliputi kemarahan, kesedihan dan ketakutan. Setiap jenis emosi memiliki dampak yang berbeda pada perilaku individu.

Individu cenderung lebih memperhatikan emosi negatif daripada emosi positif, karena emosi negatif menarik perhatian individu pada masalah yang mungkin perlu segera ditangani. Penelitian oleh Eben et al. (2020) menyatakan bahwa individu yang cenderung meluapkan emosi negatif dapat menyebabkan individu lebih impulsif dan hanya berkonsentrasi pada emosi negatif untuk waktu yang lama. Kecenderungan merasakan emosi negatif merupakan reaksi terhadap emosi individu yang menunjukkan kurangnya penerimaan terhadap emosi tersebut sehingga dianggap maladaptif dan berkaitan dengan kesulitan dalam mengatur emosi (Cole et al., dalam Gratz & Roemer, 2004).

Individu yang tidak mampu mengontrol intensitas emosi negatif selama periode yang cukup lama untuk diidentifikasi, dianalisis, dan dikomunikasikan secara tepat merupakan tanda kesulitan dalam meregulasi emosi. Hilt et al. (2011) menyatakan bahwa disregulasi emosi merupakan bentuk pengaturan emosi yang maladaptif yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu untuk meregulasi emosi sehingga dapat mengganggu fungsi adaptif individu. Hal ini berpotensi menyebabkan akumulasi emosi negatif, yang merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan depresi. Ketidakmampuan untuk mengalihkan perhatian dari emosi negatif dapat memperburuk kondisi mental dan meningkatkan perasaan putus asa, yang merupakan gejala umum depresi.

Gangguan psikiatri seperti depresi merupakan salah satu akibat dari kesulitan dalam meregulasi emosi. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Compare et al. (2014), yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengontrol emosi memiliki dampak signifikan terhadap depresi. Selain itu, *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2021, prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8%, dengan tingkat depresi sebesar

6,6%. Sementara itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 melaporkan bahwa sebanyak 630.827 penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami depresi.

Individu yang mengalami kecemasan, depresi, dan stres akan mengalami penurunan produktivitas dan berpotensi melakukan bunuh diri jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Survei yang dilakukan oleh YouGov pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 27% orang Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri (dalam Hakim & Aristawati, 2023). Selain itu, survei tersebut menunjukkan bahwa individu yang paling rentan mengalami gangguan kesehatan mental berada pada rentang usia 18 hingga 24 tahun. Akibatnya kematian paling sering terjadi pada dewasa awal, yaitu usia 20 hingga 24 tahun dan 25 hingga 29. Survei yang dilakukan oleh Susanti (dalam Sya'diyah et al., 2022) melibatkan mahasiswa semester satu di sebuah perguruan tinggi di Bandung, ditemukan bahwa 30,5% mahasiswa mengalami depresi, 20% pernah mempertimbangkan bunuh diri secara serius, dan 6% telah mencoba bunuh diri melalui tindakan seperti melukai diri sendiri, melompat dari ketinggian, atau gantung diri.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, menunjukkan bahwa individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seperti kecenderungan mengalami depresi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengurangi dampak negatif dari emosi seperti kemarahan, kecemasan, dan depresi. Dengan demikian, kemampuan mengelola emosi sangat penting bagi individu untuk menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan terutama selama masa *emerging adulthood*. Regulasi emosi yang adaptif tidak hanya dapat membantu individu mengatasi stres dan tekanan tetapi juga dapat mengurangi intensitas emosi

negatif, meningkatkan kesejahteraan mental, dan menciptakan hubungan interpersonal yang lebih baik.

Regulasi emosi adalah keterampilan kognitif yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Greenberg (2002), regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengidentifikasi, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Regulasi emosi yang baik penting untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan hubungan interpersonal. Hal ini dapat membantu individu menghadapi situasi sulit dengan lebih adaptif, sehingga individu dapat mengendalikan emosinya tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari. Morris et al. (2007) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi meliputi kepribadian, media belajar melalui pengamatan dengan *figure modeling*, penularan emosi dari sosial, dan pengaruh dari emosional keluarga yang dilihat melalui pengasuhan. Orang tua yang memberikan dukungan emosional dengan tepat serta membangun komunikasi yang efektif, dapat membantu anak dalam mengendalikan emosinya dengan baik.

Orang tua dan anak dengan hubungan yang baik akan membentuk ikatan yang aman. Menurut Wandansari et al. (2021), anak dengan hubungan yang aman dengan orang tua cenderung lebih optimistis dan percaya diri dalam menghadapi kehidupan. Individu juga lebih mampu memahami bahaya dan kesulitan dengan penilaian yang baik. Akibatnya, individu cenderung menggunakan metode regulasi emosi yang konstruktif dan efektif, seperti mengatasi masalah, memperbaiki diri, dan meminta bantuan. Keterlibatan orang tua terhadap anak dapat mempengaruhi perkembangan emosional pada anak. Penelitian oleh Turliuc dan Bujor (2013) menyatakan bahwa anak belajar tentang emosi melalui interaksi positif dari ayah

dan ibu, sehingga akan membantu anak dalam memahami emosi yang dirasakan hingga akhirnya dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

Saat ini masih banyak yang beranggapan bahwa tanggung jawab utama dalam mendidik anak sepenuhnya berada pada ibu. Wijayanti dan Fauziah (2020) menemukan bahwa 82,9% ayah mengalami kendala dalam mengasuh anak akibat tuntutan pekerjaan, sehingga anak lebih banyak menghabiskan waktu bersama ibu. Ketidakseimbangan dalam pola asuh ini menunjukkan pentingnya peran aktif kedua orang tua dalam mendukung perkembangan anak. Sejalan dengan temuan tersebut, Salsabila dan Hakim (2020) mengungkapkan bahwa anak yang tidak memiliki figur ayah berisiko mengalami perasaan cemburu, kesepian, kehilangan, kurangnya inisiatif, sulit mengontrol diri, serta tidak memiliki keberanian dalam mengambil risiko.

Keterlibatan ayah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan anak. Hawkins et al. (2002) menyatakan bahwa keterlibatan ayah meliputi interaksi langsung antara ayah dan anak, termasuk waktu yang dihabiskan bersama dalam berbagai aktivitas. Keterlibatan ayah mengacu pada peran aktif ayah dalam mendukung anak, seperti memberikan kasih sayang, membantu pengambilan keputusan, mengawasi serta mengendalikan aktivitas anak, dan bertanggung jawab memenuhi kebutuhan anak. Kehadiran seorang ayah berkontribusi secara positif terhadap perkembangan emosional dan psikologis anak. Darmawati (2023) menyatakan bahwa ayah berperan dalam membantu anak memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Selain itu, kehadiran emosional ayah dapat memberikan dukungan yang menumbuhkan rasa aman dan nyaman pada anak.

Berdasarkan penelitian oleh Panganjali (2019) menemukan bahwa ketidakstabilan dalam regulasi emosi pada remaja dapat memicu perilaku bermasalah seperti perilaku agresif, serta menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh jenis kelamin, di mana remaja putri lebih cenderung merepresentasikan figur ayah. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan adanya pengaruh positif antara keterlibatan ayah dengan regulasi emosi pada remaja putri. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat keterlibatan ayah, semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja putri.

Khofifah et al. (2023) menemukan bahwa remaja akhir mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan belum sepenuhnya mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan optimal, yang dapat berujung pada munculnya perilaku negatif. Hal ini terlihat dari kecenderungan dalam mengekspresikan emosi secara spontan, seperti membentak saat menghadapi konflik atau perbedaan pendapat dengan teman sebaya. Studi ini juga mengungkapkan adanya pengaruh positif antara keterlibatan ayah dan regulasi emosi pada remaja akhir di Kota Makassar. Dengan kata lain, semakin besar keterlibatan ayah, semakin baik pula kemampuan remaja dalam mengatur emosi.

Penelitian Mayong dan Sutanto (2023) mengungkapkan bahwa kekurangan kemampuan regulasi emosi pada individu penyandang disabilitas, khususnya tunarungu, dapat mengakibatkan kesulitan dalam menghadapi situasi yang memicu emosi. Akibatnya, individu tersebut cenderung menarik diri, mengalami rasa rendah diri, mudah marah atau tersinggung, serta menjadi lebih sensitif. Penelitian ini juga mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara keterlibatan ayah dan penggunaan strategi regulasi emosi berupa *cognitive reappraisal*. Dengan kata lain, semakin besar peran ayah dalam

kehidupan anak, semakin tinggi kecenderungan remaja tunarungu untuk menerapkan strategi *cognitive reappraisal* dalam mengelola emosinya.

Penelitian oleh Dewi dan Widyastuti (2024) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat menyebabkan munculnya perilaku bermasalah, seperti agresivitas, sikap menantang, dan pelampiasan kemarahan, contohnya remaja sering meluapkan emosinya dengan membentak ketika menghadapi konflik dengan teman. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat keterlibatan ayah dan kemampuan remaja dalam regulasi emosi, di mana semakin besar keterlibatan ayah, semakin baik kemampuan remaja dalam mengelola emosinya.

Terdapat beberapa perbedaan mendasar antara penelitian ini dan penelitian terdahulu, terutama dalam hal populasi, sampel, lokasi penelitian, dan teknik analisis data yang digunakan. Pertama, penelitian terdahulu cenderung memusatkan perhatian pada kelompok tertentu, seperti remaja putri atau remaja tunarungu, sedangkan penelitian ini mengambil subjek dari kelompok *emerging adulthood*. Kedua, penelitian terdahulu menggunakan *purposive sampling*, sementara penelitian ini menerapkan *mixed methods* yaitu *accidental* dan *snowball sampling*. Ketiga, penelitian sebelumnya fokus pada lokasi-lokasi tertentu, seperti Makassar dan Pamotan, sedangkan penelitian ini menjangkau populasi yang lebih luas, yaitu individu *emerging adulthood* secara umum. Terakhir, dalam analisis data, penelitian terdahulu menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi untuk mengolah data.

Berdasarkan perbedaan penelitian yang telah dibahas, penelitian ini akan berfokus pada populasi yang lebih luas yaitu *emerging adulthood*, sehingga terdapat kemungkinan perbedaan hasil penelitian dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti dengan judul Hubungan keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat utama, yakni manfaat teoritis dan praktis, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam rangka mengetahui peran keterlibatan ayah serta hubungannya dengan kemampuan strategi regulasi emosi pada *emerging adulthood*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya peran ayah dalam pengasuhan, khususnya dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak saat memasuki fase *emerging adulthood*.