

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang individu dalam proses kehidupannya akan melewati setiap tahap perkembangan diri dan dalam setiap tahap perkembangan ini, seorang individu akan mengalami perubahan dari anak-anak dan berkembang menjadi remaja, kemudian berkembang lagi menjadi orang dewasa. Pada masa remaja, individu akan mengalami perkembangan diri yang kompleks (Santrock, 2012). Tahap dewasa awal merupakan salah satu tahapan yang berperan penting dalam kehidupan individu itu sendiri. Menurut Hurlock (dalam Kusuma, 2018) mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai sejak seseorang berusia 18 tahun hingga usia 40 tahun.

Dewasa awal merupakan tahapan yang paling dinamis sepanjang rentang kehidupan manusia, hal ini karena individu banyak mengalami perubahan-perubahan progresif secara fisik, kognitif maupun psikologis serta integrasi kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Pada tahapan dewasa awal individu memiliki tugas-tugas perkembangan seperti pada tahapan perkembangan lainnya. Havighurst (dalam Kusuma, 2018) mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan pada dewasa awal yang diantaranya adalah mereka membutuhkan calon pasangan hidup yang cocok untuk menemani mereka dalam sebuah rumah tangga. Kemudian dewasa awal yang telah menyelesaikan pendidikan akan lebih menunjukkan dirinya dalam meraih karir tertinggi. Mereka juga bersikap lebih mandiri secara ekonomis dan tidak lagi bergantung pada orang tua.

Pada tahap perkembangan dewasa awal juga meliputi perkembangan emosi dari individu tersebut, di mana emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan hidup manusia. Selain itu, pada fase dewasa awal ini individu cenderung mengalami ketegangan emosional karena berhadapan dengan wilayah dan situasi yang baru, harapan-harapan baru dan kondisi serta permasalahan baru. Hurlock (dalam Oktaviana, 2019) menguraikan secara ringkas ciri-ciri dewasa yang menonjol dalam masa-masa dewasa awal salah satunya adalah masalah dewasa awal sebagai masalah ketegangan emosional.

Menurut Goleman (dalam Oktaviana, 2019) mengatakan bahwa emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, berencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Dorongan alamiah seperti mengasuh (*care*) dan seksualitas atau berkembang biak (*lust*) adalah contoh emosi dasar manusia (Panksepp & Biven, 2012). Emosi dapat berupa emosi negatif ataupun emosi positif. Emosi positif dapat berupa kegembiraan, rasa terima kasih dan ungkapan ekspresi atau perasaan yang menguntungkan, sedangkan emosi negatif lebih mengarah kepada kemarahan dan rasa bersalah.

Hurlock (dalam Oktaviana, 2019), mengatakan bahwa peran emosi dalam mengatasi ataupun memecahkan masalah menjadi hal yang sangat penting, di mana setiap individu menyadari bahwa semua aspek kehidupan tidak lepas dari masalah, cara memecahkan masalah, maupun cara pengendalian emosi itu sendiri dan masa yang cukup matang dalam hal pengendalian emosi, yaitu pada masa dewasa di mana pada masa dewasa terjadi perubahan-perubahan fisik maupun

psikologis. Pada beberapa kasus dewasa awal hal ini bukanlah suatu hal yang mudah, di mana terjadi perbedaan atau pertentangan dalam menyikapi berbagai masalah yang melibatkan proses emosinya. Ketika emosi terjadi, ada reaksi dalam tubuh individu dan beberapa diantaranya mungkin akan merasa tidak dapat mengendalikannya sehingga emosi mengambil alih kemampuan fungsional seseorang.

Bandura (dalam Gibbs, 2017) mengungkapkan bahwa pembelajaran sosial kita menentukan bagaimana merespons perasaan dan emosi yang menghasilkan perilaku. Perilaku dapat didefinisikan sebagai respons fisik terhadap perubahan perasaan individu yang dapat diamati oleh orang lain. Individu harus menentukan apakah pantas untuk bereaksi terhadap perasaan tertentu atau berusaha untuk menekan respon fisiologis. Individu yang memiliki kematangan emosi akan dapat berpikir secara kritis tentang baik dan buruknya suatu hal dan tidak bertindak secara gegabah yang dapat menimbulkan kerugian bagi dirinya dan orang lain. Semakin bertambahnya usia pada individu, regulasi emosinya juga akan dipengaruhi oleh pertumbuhan dalam hal teori pikiran, pemahaman emosi dan perkembangan pengetahuan aturan dalam tampilan sosial budaya. Seberapa sukses individu dalam meregulasi emosinya melibatkan kemampuan individu tersebut untuk mengontrol hasil dari sebuah pengalaman atau peristiwa yang pernah dialaminya.

Regulasi emosi bersifat beraneka ragam tidak hanya dalam konstituennya tetapi juga dalam manifestasinya. Thompson (dalam Lidiawati, 2020) menjelaskan bahwa regulasi emosi sebagai sebuah proses internal dan eksternal yang ada dalam diri seseorang dan bertanggung jawab dalam hal memonitoring, menilai dan juga memodifikasi emosi. Menurut Shaffer (dalam Anggraeny, 2014) regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Seperti yang juga dijelaskan oleh Anggraini (dalam Lidiawati, 2020) bahwa regulasi emosi bisa membantu individu agar bisa tetap efektif dan adaptif dalam menghadapi suatu tekanan.

Perlu diperhatikan lagi bahwa regulasi emosi bukan untuk menekan emosi tetapi lebih kearah pengaturannya, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi. Menurut Golema (dalam Oktaviana, 2019) tujuan dari regulasi emosi ini bukan untuk menekan emosi yang akan diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosi tetap terjaga, sehingga individu diharapkan dapat mencapai kecerdasan emosional, yaitu kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and it's expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Rendahnya regulasi emosi yang dimiliki individu dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya *mindfulness* dan *attachment*.

Konsep *mindfulness* berakar dari tradisi kontemplasi dan praktik meditasi Timur. Melalui *mindfulness*, setiap pengalaman yang muncul saat ini (*here and now*) diberi atensi penuh tanpa upaya untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh, maupun efek yang muncul akibat pengalaman tersebut. *Mindfulness* melibatkan kesadaran penuh akan pengalaman dari waktu ke waktu secara jelas dan seimbang. Artinya, terbuka terhadap realitas yang terjadi saat ini, membiarkan semua pikiran, emosi dan sensasi memasuki kesadaran tanpa perlawanan atau penghindaran (Neff & Germer, 2018). Menurut Silarus (dalam Yusainy, 2018) mengatakan bahwa *mindfulness*, yaitu sadar penuh-hadir utuh. *Mindfulness* adalah atensi yang diberikan individu terhadap pengalamannya disertai dengan penerimaan (*acceptance*) terhadap pengalaman tersebut.

Mindfulness juga dapat diartikan sebagai keadaan observasi diri yang memberi jarak antara persepsi dan respon sehingga memungkinkan pikiran untuk merespon situasi lebih efektif pada realitas yang sesungguhnya. Deskripsi lain lebih menekankan pada sifat-sifat perhatian tertentu yang dibawa pada pengalaman yang terjadi saat ini, seperti penerimaan dan penilaian penuh. *Mindfulness* adalah kualitas kesadaran diri penuh, di mana ketika penuh kesadaran individu tidak membiarkan pikirannya melayang pada kejadian atau peristiwa yang terjadi di masa lalu atau rencana yang ada di masa depan melainkan individu hanya fokus pada apa yang sedang terjadi pada saat ini.

Mindfulness memiliki dua komponen, yaitu pengaturan diri mengenai perhatian untuk fokus pada pengalaman yang terjadi saat ini, seperti pikiran, perasaan, sensasi, sikap ingin tahu dan keterbukaan serta penerimaan terhadap pengalaman yang terjadi, terlepas dari seberapa menyenangkan atau menyedihkan pengalaman tersebut bagi mereka. Pada sebuah penelitian menemukan bahwa tidak adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kesulitan regulasi emosi yang sebaliknya menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak yang positif di mana *mindfulness* menunjang proses regulasi emosi pada individu (Davis dalam Oktaviana, 2019). Individu yang memiliki *mindfulness* yang baik dapat mengendalikan diri dan tidak merespon reaktif setiap bentuk kejadian baik positif, negatif ataupun netral, sehingga dapat mengatasi setiap perasaan tertekan yang dirasakan dan dapat membawa kesejahteraan diri bagi individu.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah *attachment*. *Attachment* sendiri adalah sebuah ikatan emosi yang penting, kuat dan bermakna antara seseorang dengan orang lain (Bowlby dalam Lidiawati, 2020). Istilah *attachmant* pertama kali dikemukakan oleh seorang psikolog dari Inggris bernama John Bowlby yang mengungkapkan bahwa keterhubungan psikologis yang terjadi antara manusia akan berlangsung untuk jangka waktu yang panjang. Hidayanti (dalam Muzdalifah, 2019) menjelaskan bahwa *attachment* menyumbang pengaruh terhadap perkembangan manusia sepanjang hidupnya melalui dukungan emosional dan rasa kedekatan. Dalam kamus Psikologi dijelaskan bahwa definisi *attachment* memiliki dua arti, yaitu yang pertama adalah arti secara umum di mana *attachment* merupakan sebuah afeksi pengikat suatu

ikatan emosional diantara individu dan pada konteks ini biasanya individu lebih mengandalkan orang lain untuk memenuhi kepuasan emosinya. Yang kedua, *attachment* dalam psikologi perkembangan yang merupakan suatu ikatan emosional yang terbentuk dari individu lahir dengan orang dewasa yang ada disekitarnya dan orang dewasa ini disebut sebagai figur kelekatan.

Menurut Herber (dalam Mar'at, 2016) *attachment* atau kelekatan mengacu pada ikatan antara dua orang individu atau lebih yang sifatnya adalah hubungan psikologis yang deskriminatif dan spesifik, serta mengikat seseorang dengan orang lain dalam rentang waktu dan ruang tertentu. Bowlby (dalam Cenceng, 2015) menyatakan bahwa kelekatan merupakan kemauan seorang anak yang mengacu pada ikatan emosional untuk selalu dekat dengan orang tua. Menurut Cartney dan Dearing (2002), kelekatan adalah ikatan emosional yang kuat melalui interaksi anak dan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya, di mana biasanya adalah orang tua.

Kelekatan akan mempengaruhi anak ketika memasuki masa remaja sampai dewasa. Seorang anak yang dari kecil lingkungan keluarganya tidak memberikan tempat bagi anak untuk merasakan rasa aman dan nyaman membuat kedekatan yang terjalin antara anak dan orang tuapun minim. Hubungan *attachment* yang aman akan memberikan anak rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan perasaan negatif dan positif, berbeda dengan *attachment* yang tidak aman. *Attachment* menjadi suatu faktor yang dapat berperan penting bagi seorang individu dalam regulasi emosinya.

Mikulincer (dalam Oktaviana, 2019) mengatakan bahwa hubungan *attachment* dengan pendukung yang berhubungan dengan proses regulasi emosi. Hal ini bisa dikarenakan oleh beberapa hal, seperti misalnya tekanan yang sangat berat dalam hidupnya ataupun hal-hal yang dapat memicu meningkatnya emosi pada individu yang membuatnya merasa sulit untuk mengatur emosinya. Adanya *attachment* membuat individu dapat lebih memahami mengenai apa yang dirasakannya dan mendapatkan rasa nyaman, sehingga hal ini juga akan mempengaruhi regulasi emosinya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan kepada 12 orang warga dengan rentang usia 18-40 tahun pada tanggal 22 November 2021 di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi. Peneliti menemukan informasi yang menunjukkan bahwa tidak semua orang dapat mengatur emosinya dengan baik, seperti mudah emosi terhadap suatu hal yang sebenarnya sepele, seperti mempermasalahkan genangan air yang ada di depan rumahnya yang disebabkan oleh tetangganya yang sedang mencuci mobil, tidak suka dan kesal jika ada warga lain yang melewati halaman rumahnya dan marah ketika ada tetangga yang menggunakan jembatan yang dibuatnya sedangkan jembatan itulah akses yang paling dekat.

Pada warga yang telah di wawancarai mengatakan bahwa cenderung berselisih paham dengan keluarganya yang berujung pada perkelahian dan ancaman pembunuhan, selain itu ada juga rasa marah dan kecewa setiap melihat seseorang yang tidak disukainya dan ada juga yang menyesali keputusannya untuk bercerai dan masih berharap untuk kembali bersama mantan suaminya.

Di samping itu pada wawancara yang telah dilakukan diketahui bahwa bagi yang sudah berkeluarga dan memiliki anak, mengatakan cenderung untuk memarahi dan berteriak dengan suara yang keras (melontarkan kata-kata kasar) atau bahkan sampai melakukan kekerasan fisik (menampar, meninju, mencubit, memukul dengan handuk, sapu ataupun benda-benda lainnya) jika anaknya melakukan kesalahan, seperti jika anak tidak sengaja merusak barang, tidak mau makan, tidak mau berhenti menangis, tidak mendengarkan serta melakukan apa yang mereka perintahkan. Tidakan kekerasan ini juga tidak hanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga pada pasangan suami istri. Tindakan kekerasan ini sering kali berujung pada keributan dan perdebatan. Dikehidupan sehari-hari interaksi dan kedekatan yang terjalin dengan keluarga, pasangan, tetangga dan lingkungan sekitar kurang dan tidak terbuka satu sama lain. Jika terjadi suatu masalah, maka cenderung untuk menyimpan masalah tersebut sendiri sehingga jika ada sedikit perselisihan atau hal-hal yang menyinggung akan berakhir pada pertengkaran. Di samping itu, komunikasi yang terjalin diantara pasangan yang keduanya bekerja membuat kedekatan menjadi kurang, cenderung tidak mengungkapkan apa yang dirasakan ataupun bercerita mengenai apa yang dipikirkan sehingga ketika ada masalah maka akan berakhir dengan pertengkaran. Masalah tersebut misalnya, kekurangan uang belanja, pesan dari orang lain yang dianggap mencurigakan, masalah yang terjadi dengan mertua atau orang lain dan masalah anak.

Warga yang telah di wawancarai mengatakan bahwa mereka mudah merasa emosi, mereka sering marah dan kesal bahkan untuk hal-hal yang sepele. Selain itu, mereka masih sulit untuk melupakan kejadian di masa lalu. Cenderung berselisih paham yang berujung pada perkelahian dan ancaman pembunuhan, masih adanya rasa marah, kekecewaan dan penyesalan yang semuanya disebabkan oleh kejadian di masa lalu yang belum terselesaikan. Disamping itu, tindakan kekerasan baik itu fisik atau verbal yang dilakukan oleh orang tua pada anak dianggap sebagai hal yang wajar dan tidak berlebihan, karena juga diperlakukan seperti itu oleh orang tua mereka sewaktu kecil. Interaksi dan kedekatan yang terjalin diantara pasangan, lingkungan keluarga atau lingkungan sekitar kurang dan tidak terbuka. Tidak adanya perasaan aman dan nyaman yang terjalin sedari kecil dilingkungan keluarga menyebabkan cenderung menyimpan apa yang mereka rasakan dan pikirkan sendiri.

Penelitian mengenai *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi sebelumnya sudah pernah diteliti oleh Morita Oktaviana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2019 dengan judul “Pengaruh *Mindfulness*, *Religious Coping Strategies* dan *Attachment* terhadap Regulasi Emosi Masa Dewasa”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *mindfulness*, *religious coping strategies* dan *attachment* terhadap regulasi emosi masa dewasa dan hasil dari uji hipotesis menunjukkan hanya dua aspek yang signifikan terhadap regulasi emosi, yaitu *mindfulness describe* dan *mindfulness act*.

Penelitian lain yang serupa, yaitu yang dilakukan oleh Tania Widhi Tsalsabilla dengan judul “Hubungan antara Kelekatan Ibu dengan Regulasi Emosi pada Laki-Laki Dewasa Awal”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2021, di mana pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kelekatan dengan regulasi emosi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Larasti dan Desiningrum (2017). Selain itu, ada juga penelitian yang dilakukan oleh Alif Mu’arifah dkk. yang dilakukan pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh *Attachment* dan Harga Diri terhadap Regulasi Emosi Siswa” yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *attachment* dan harga diri terhadap regulasi emosi. Hal yang membedakan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah jumlah variabel yang digunakan, lokasi tempat penelitiannya, subjek penelitian, tujuan penelitian, pendekatan yang digunakan di dalam penelitian dan tahun penelitiannya.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dan *Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Dewasa Awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi?
2. Apakah terdapat hubungan antara *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi?
3. Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat ditarik kesimpulan tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi.

3. Untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik itu dari segi teoritis ataupun dari segi praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi pengembangan ilmu psikologi secara umum. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terkait dengan teori-teori yang telah ada yang diharapkan dapat memperluas pengetahuan dalam psikologi positif dan psikologi perkembangan secara khusus mengenai hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi baru kepada masyarakat mengenai hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi dan menambah pengetahuan mengenai bagaimana cara mengekspresikan emosi dengan bijak.

b. Bagi Peneliti

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan informasi baru kepada peneliti ataupun peneliti lainnya mengenai hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi dan menambah pengetahuan mengenai bagaimana dan kapan harus mengekspresikan emosi dengan bijak serta peneliti lainnya dapat melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan hal ini.