

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial dan emosional. Batas usia pada remaja adalah 12 tahun sampai 21 tahun. Santrock (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa “*storm and stress*”. Hal ini disebabkan pada masa remaja terjadi perubahan dramatis yang penuh konflik dan perubahan suasana hati. Satu sisi remaja merasa bahwa dirinya masih anak-anak, namun di sisi lain sudah dewasa, mereka mulai belajar untuk disiplin dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Masa remaja juga merupakan masa setiap remaja pasti menghadapi berbagai permasalahan, baik masalah dirinya sendiri maupun yang berkaitan dengan orang lain. Tentunya dalam keadaan seperti itu, mereka juga akan merasakan berbagai macam emosi yang bergejolak.

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah

tersinggung/marah atau mudah sedih/murung), sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

Mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup, ketika individu masuk dalam dunia kuliah, individu menghadapi berbagai perubahan, mulai dari perubahan karena perbedaan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan, dan masalah ekonomi. Mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik. Keadaan yang demikian, kemudian ditambah dengan tekanan sosial, perubahan minat, peran dan kondisi yang baru membuat ketegangan emosi pada remaja semakin tinggi (dalam Hasanah, 2010).

Permasalahan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan batu loncatan untuk menjadikan mahasiswa lebih dewasa dalam bertindak. Wajar bagi individu untuk mencoba mengungkapkan berbagai emosi yang dirasakan, tetapi pengungkapan yang diharapkan harus sesuai dan efektif. Dengan begitu, individu harus merespon emosi-emosi ini dengan baik. Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan remaja untuk mengontrol dan mengatasi emosi negatif, sehingga mempercepat pemecahan masalah. Kemampuan remaja untuk mengenali dan menerima emosi atau perasaan yang mereka rasakan memungkinkan mereka untuk memahami emosi, mengatur dan mengubah emosi, sehingga mahasiswa tersebut dapat membentuk perilaku yang tepat untuk menyelesaikan masalah.

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Emosi menurut Goleman (dalam Oktaviana, 2019) yang pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, berencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Menurut Chaplin (dalam S. Adam, 2017) dalam *Dictionary of Psychology*, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin membedakan emosi dengan perasaan, perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Hurlock (dalam Oktaviana, 2019) mengemukakan bahwa peran emosi dalam mengatasi ataupun memecahkan masalah menjadi hal yang sangat penting, dimana setiap individu menyadari bahwa semua aspek kehidupan tidak lepas dari masalah, cara memecahkan masalah, maupun pengendalian emosi itu sendiri. Masa yang cukup matang dalam hal pengendalian emosi itu sendiri yaitu pada masa dewasa, dikarenakan pada masa dewasa terjadi perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Petunjuk kematangan emosi pada diri individu adalah kemampuan individu untuk menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak, sehingga akan menimbulkan reaksi emosional yang stabil dan tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke emosi atau suasana hati yang lain.

Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Bentuk control yang

dilakukan seseorang terhadap emosinya disebut regulasi emosi. Regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun Gross (dalam Rani & Subekti, 2013). Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial.

Gratz dan Roemer (dalam Rahman & Khoirunnisa, 2019) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu keterampilan dalam mengenali emosi, menandai emosi secara akurat, strategi mengatur emosi, menerima emosi, berperilaku menuju tujuan yang ditargetkan, dan melakukan pengendalian diri. Regulasi Emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah dukungan sosial dan juga regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan seperti mengganggu proses pemusatan perhatian interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antara individu. Menurut Gross Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (dalam Yusuf & Kristiana, 2017).

Regulasi emosi yang efektif membutuhkan kesadaran, pemahaman dan kejelasan respon emosional. Kemampuan untuk mengenali dan menggambarkan emosi internal pada individu dianggap penting karena menyediakan akses informasi yang terdapat dalam emosi. Kesadaran tentang emosi yang dirasakan itulah yang akan meningkatkan apabila individu memiliki *mindfulness* (dalam Oktaviana, 2019)

*Mindfulness* Menurut Alidina (dalam Lesmana, 2019) adalah memberi perhatian terhadap sesuatu yang hadir pada saat tertentu dengan suatu tujuan yang disertai dengan rasa terharu, keingintahuan, dan penerimaan serta *mindfulness* sebagai cara untuk mencari hubungan antara semua pengalaman yang sudah dialami untuk mempermudah tantangan yang dihadapi dan membentuk individu menjadi karakter yang lebih baik. Melalui *mindfulness*, setiap pengalaman yang muncul saat ini diberi atensi penuh tanpa upaya untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh maupun efek yang muncul akibat pengalaman tersebut. Walaupun terkesan kontraintuisi upaya untuk tidak mengubah respons akibat pengalaman emosional ini pada gilirannya dapat mengurangi kebiasaan untuk merespons dengan cara- cara reaktif, (dalam Yusainy , 2019)

Menurut Brown & Ryan, (dalam Fourianalistryawati, 2018) *Mindfulness* merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memerhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi saat itu. Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. *Mindfulness* membawa kesadaran

individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (dalam Arruum Listiyandini, 2018)

Faktor lain selain *mindfulness* yang memiliki pengaruh spesifik pada efektifitas dalam melakukan regulasi emosi adalah kelekatan atau *attachment*. Ainsworth mendefinisikan *attachment* sebagai suatu hubungan yang bersifat afeksional yang ditujukan pada orang-orang tertentu dan berlangsung secara terus-menerus. Teori *attachment* mengusulkan bahwa suatu dukungan dari figur *attachment* dan ketersediaan secara emosional sangat mempengaruhi perkembangan anak dalam adaptasi regulasi emosi.

Istilah Kelekatan (*attachment*) untuk pertama kalinya dikemukakan oleh seorang psikolog dari Inggris pada tahun 1958 bernama John Bowlby, menurutnya *attachment* merupakan perilaku yang dimiliki manusia, yang memiliki kecenderungan untuk mencari kedekatan dengan orang lain dan mencari kenyamanan dalam hubungan tersebut (dalam Dharma, 2019) . Menurut Ainsworth (dalam Ni'mah, 2016) mengatakan bahwa *attachment* adalah sebuah hubungan yang bersifat afektif antara satu individu dengan individu lainnya yang mempunyai arti khusus, dan mengikat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu, biasanya anak dengan orang tua.

Pada masa remaja *attachment* tidak selalu dikaitkan dengan orang tua, bahkan teman sebaya, sahabat, orang terdekat pun bisa menjadi figure lekat. Kelekatan merupakan suatu hubungan yang didukung oleh tingkah laku lekat (*attachment behavior*) yang dirancang untuk memelihara hubungan tersebut. *Attachment* akan menyebabkan perbedaan yang besar dalam memandang diri dan

orang lain, hal ini juga terkait dalam memandang orang terdekat salah satu diantaranya yaitu sahabat menurut Collins & Read (dalam Putri, 2018).

*Attachment* merupakan suatu persepsi seseorang atau individu mengenai sejauhmana ia dan teman sebayanya dapat saling memahami satu sama lain, saling berkomunikasi dengan baik, dan juga mendapatkan rasa nyaman dan aman dari teman sebayanya tersebut menurut Armsden & Greenberg (dalam Yani, 2020).

Peneliti memfokuskan pada mahasiswa teknik informatika karena peneliti melihat banyak mahasiswa menghadapi permasalahan dengan tidak mengontrol emosinya. Menurut Gunarsa (dalam Erlina, 2016) mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh atau menjalani Pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi baik di universitas, *institute* atau akademi.

Peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengambil sampel pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 di UPI YPTK Padang, karena ingin mengetahui bagaimana cara mahasiswa tersebut mengendalikan emosi yang ada pada dirinya, dengan melakukan wawancara terhadap 6 orang mahasiswa yang berinisial Z, F, I, G, A, J. Wawancara dilakukan secara online via telepon. Berdasarkan wawancara tersebut, terdapat masalah yang sama pada mahasiswa tersebut. Pada saat mewawancarai 2 orang mahasiswa yang berinisial F dan I, mahasiswa tersebut mengatakan bahwa ketika menghadapi masalah F dan I cenderung tidak menyadarinya dan tidak mampu mengontrol emosinya, oleh karena itu mahasiswa yang berinisial F dan I melampiaskan emosinya dengan berbicara menggunakan nada yang tinggi kepada lawan bicaranya sehingga berdampak terhadap dirinya dan lawan bicaranya, dikarenakan emosi yang tidak dapat

dikontrol oleh F dan I menjadikannya tidak memiliki hubungan yang baik dengan lawan bicaranya ataupun orang-orang sekitarnya. Pada mahasiswa yang berinisial G, mahasiswa tersebut mengatakan ketika menghadapi masalah ia cenderung tidak dapat berkonsentrasi dengan apa yang dikerjakannya, sehingga G tidak dapat melakukan sesuatu secara baik. Selain itu pada mahasiswa yang berinisial J, ia sulit untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan, ketika marah J hanya diam atau justru menangis. Mahasiswa selanjutnya yang peneliti wawancarai yaitu A, ia mengatakan ketika dirundung emosi ia menyikapinya dengan membicarakan masalah secara baik-baik kepada lawan bicaranya tentang apa yang ia rasakan, sehingga tetap terjalin hubungan yang baik antara A dengan lawan bicaranya tersebut.

Pada mahasiswa terakhir yang berinisial Z, mahasiswa tersebut dapat mengendalikan emosi dengan kesadarannya (*mindfulness*), seperti dengan menenangkan diri agar tidak terjadi perpecahan dalam pertemanan. Z memilih melampiaskan emosinya dengan bermain game atau menonton. Sehingga menurut Z hubungannya dengan teman-temannya akan baik-baik saja

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 6 orang mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18, didapatkan informasi pada mahasiswa yang diwawancarai, mahasiswa tersebut tidak dapat mengelola emosinya dengan baik, karena kurangnya kesadaran (*mindfulness*) dalam dirinya terhadap emosi yang sedang dirasakannya saat itu, mahasiswa tersebut cenderung tidak memperlakukan dirinya dengan sebaik mungkin seperti pada wawancara mahasiswa tersebut saat emosi mereka berbicara dengan nada yang tinggi, menghujat, dan melampiaskan kepada orang sekitar. Dengan masih kurangnya kesadaran (*mindfulness*) pada

mahasiswa dengan tidak memperhatikan setiap detail kejadian yang sedang terjadi maka masih rendahnya regulasi pada mahasiswa tersebut.

Beberapa mahasiswa yang peneliti wawancarai mengenai kedekatannya dengan teman sebaya, mahasiswa tersebut banyak memiliki hubungan yang kurang aman atau kurang dekat dengan teman-temannya tersebut. Dapat dilihat pada saat wawancara, ketika mahasiswa bercerita tentang masalah yang sedang dihadapinya, temannya tersebut tidak menanggapi apa yang sedang dirasakannya, mereka cuek akan permasalahan yang sedang dialaminya tersebut. Dengan kurangnya kelekatan mahasiswa dengan teman lainnya tersebut, mengakibatkan masih rendahnya regulasi emosi pada diri mahasiswa tersebut.

Penelitian tentang *mindfulness*, *attachment*, dan regulasi emosi ini pernah diteliti oleh Morita Oktaviana (2019) yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness*, *Religious Coping*, dan *Attachment* terhadap Regulasi Emosi Masa Dewasa”. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Cleoputri Yusainy, dkk 2018 dengan judul “*Mindfulness* Sebagai Strategi Regulasi Emosi”. Adapun perbedaan diantara peneliti sebelumnya yaitu berdasarkan tempat, waktu, sampel penelitian, dan variabel penelitiannya.

Berdasarkan uraian dan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik dan penelitian ini penting dan perlu diteliti oleh karena itu penulis mengangkat permasalahan kedalam suatu judul penelitian, yaitu “Hubungan Antara *Mindfulness* Dan *Attachment* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka timbul pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang?
2. Apakah ada hubungan antara *attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang?
3. Apakah ada hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang?

## C. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian dilakukan ini diharapkan dapat memberikan banyak ilmu dan tambahan informasi dalam kajian ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa agar dapat memiliki pengetahuan *mindfulness* dan *attachment* terhadap pengelolaan emosi yang baik.

#### **b. Bagi Kampus**

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi kampus agar dapat memiliki pengetahuan *mindfulness* dan *attachment* terhadap pengelolaan emosi yang baik.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti lainnya yang melakukan penelitian pada bidang ini dan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya