BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kehidupan kampus memiliki berbagai macam tantangan yang membuat individu perlu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Individu yang mempelajari ilmu dan mendapat pendidikan pada perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016) dengan jarak usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Tantangan dan tuntutan yang dimiliki mahasiswa ditunjukkan dengan interaksi dengan tempat baru, mengambil peran dalam peran sosial yang baru, menyesuaikan dengan norma budaya yang ada di lingkungan, masalah terkait gaya hidup, penyesuaian diri, pengangguran dan kecemasan terkait masa depan, dan kualitas edukasi (Doygun & Gulec, 2012). Penelitian yang dilakukan Yahya & Bahri (2016) menunjukkan masalah-masalah menonjol dan berat yang dialami mahasiswa, seperti masalah hubungan personal, masalah masa depan, masalah keuangan kehidupan dan pekerjaan, masalah keluarga, serta masalah penyesuaian dengan dunia kuliah.

Dalam proses penyesuaian dan menghadapi tantangan tersebut, kerap kali berakibat pada munculnya gangguan emosi dan *mood* pada mahasiswa (Prasetio, Rahman, & Triwahyuni, 2019; Salsabiela, Iqbal, & Widiasmara, 2019). Mahasiswa memiliki prevalensi gangguan kecemasan sebesar 18% dan gangguan suasana hati sebesar 11% (Hunt & Eisenberg, 2010). Di Indonesia sendiri, penelitian pada sebanyak 14.129 mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa tingkat prevalensi gangguan emosi pada mahasiswa sebesar 12,7% (Vidiawati, Iskandar, & Agustian, 2017). Hal tersebut perlu diperhatikan karena berdasarkan penelitian

Hunt & Eisenberg (2010) dan Vidiawati, Iskandar, & Agustian (2017) menunjukkan kemungkinan mahasiswa sebagai kelompok rentan yang mengalami gangguan emosi dan suasana hati. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dan kerentanan mahasiswa terhadap gangguan emosi dan *mood* menjadi urgensi penting bagi mahasiswa dalam mengatur emosi dalam memunculkan respon emosi yang tepat dalam menyelesaikan masalah dan menguasai situasi (Margaretta & Risnawaty, 2021). Proses pengaturan emosi itu disebut dengan regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007).

Arnett (2004) mengungkapkan rentang usia mahasiswa ini termasuk dalam kelompok *emerging adulthood* dengan jarak usia 18-25 tahun. *Emerging adulthood* adalah masa peralihan antara masa remaja dan masa dewasa awal. Dalam periode ini, individu jelas memiliki perbedaan dengan masa remaja, diantaranya terdapat pengembangan secara kedewasaan dalam hal sosial dan emosional (Arnett, 2004). Zimmermann & Iwanski (2014) menyebutkan bahwa masa remaja awal dan remaja tengah merupakan tahap perkembangan regulasi emosi terendah dibandingkan *emerging adulthood* dan dewasa tengah. Berbeda dengan remaja, individu *emerging adulthood* lebih memiliki regulasi emosi yang adaptif dan mencari dukungan sosial. Mereka lebih memiliki kompetensi lebih dalam regulasi emosi sehingga mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan menciptakan hubungan dan emosi yang lebih stabil dibandingkan remaja.

Pendapat Arnett (2004) dan Zimmermann & Iwanski (2014) menunjukkan adanya perbedaan dengan temuan-temuan yang sudah dipaparkan sebelumnya, yang memperlihatkan fakta bahwa kebanyakan mahasiswa memiliki kemungkinan mengalami kerentanan untuk mengalami gangguan emosi. Hal tersebut menujukkan urgensi dalam penelitian ini, didukung pula oleh penelitian Gilbert

(dalam Pratisti, 2013) yang memperlihatkan bahwa individu yang terus memikirkan pengalaman emosional negatif, terus menghakimi diri sendiri, melihat pengalaman negatif sebagai suatu terror, maupaun kerap kali menghakimi orang lain cenderung lebih mudah mengalami depresi. Hal tersebut merupakan contoh dari strategi regulasi emosi yang tidak tepat dapat memberikan dampak negatif terhadap individu. Seringkali, individu lebih sering dikendalikan oleh emosi sehingga memunculkan perilaku yang mengarah pada kekerasan dibandingkan kebaikan. Sebaliknya, ketika individu mampu meregulasi emosi maka mereka cenderung mampu mendapatkan tujuan-tujuan yang diinginkan (Gross, 2002).

Menurut Gross (2001), regulasi emosi mencakup segala strategi kesadaran dan ketidaksadaran yang digunakan untuk meningkatkan, menjaga, maupun meredam komponen respon emosional. Komponen ini meliputi perasaan, perilaku, dan respon psikologis yang dapat memunculkan emosi. Emosi memunculkan seperangkat kecenderungan respon pengalaman, biologis, dan perilaku yang terkoordinasi sehingga memengaruhi cara individu dalam merespon tantangan dan pengalaman yang dirasakan (Gross, 2002). Emosi merupakan sesuatu yang dapat datang dan pergi. Disisi lain, setiap individu memiliki kendali yang besar atas emosi yang dimiliki ditunjukkan dengan memengaruhi emosi yang dimiliki, mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2001). Individu dikatakan mempunyai regulasi emosi yang baik dapat dilihat dengan pemenuhan aspek-aspeknya yang meliputi *cognitive reappraisal* (kemampuan membuat pola kembali makna dari suatu pengalaman dari perspektif positif) dan *expressive suppression* (menghambat emosi negatif sehingga mengurangi perilaku maladaptif) (Gross, 2007).

Untuk menggali lebih lanjut terkait fenomena regulasi emosi pada mahasiswa, Peneliti melakukan wawancara pada tiga subjek mahasiswa pada tanggal 23-25 April 2022. Subjek pertama berinisial ES berjenis kelamin perempuan. Subjek ES merasa sulit mengendalikan rasa marah sehingga memunculkan perilaku meledak-ledak saat disinggung berkaitan dengan keluarga dan saat merasa direndahkan orang lain. Kesulitannya dalam mengendalikan emosi berdampak pada aktivitas dan orang lain di sekitarnya. Subjek kedua berinisial FA. Ia merasa sulit mengendalikan perasaan negatif saat lelah dan dibawah tekanan. Subjek FA merasa terlalu sensitif dengan perilaku orang lain sehingga kerap merasa cemas dan kesal. Hal ini membuat orang lain pun tidak nyaman dengan FA saat dalam kondisi emosi yang buruk. Subjek ketiga memiliki inisial HR. ia merasa sulit mengendalikan rasa marah sehingga meledak-ledak bahkan melampiaskan rasa marahnya pada orang lain. Subjek HR memilih meredam emosinya dengan mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok, dan hal negatif yang mengganggu kesehariannya.

Dari hasil wawancara ketiga subjek dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, hal ini tampak dengan kesulitan kemampuan dalam membuat pola baru dengan pandangan positif *(cognitive reappraisal)* yang sepatutnya muncul, seperti mengevaluasi terlebih dahulu emosi yang diterima, mengubah pola pikir saya berdasarkan situasi yang ada, ataupun mengubah pola pikir saya dalam menghadapi masalah. Namun, ketiga subjek menceritakan, respon emosi yang mereka lakukan kebanyakan dengan meledak-ledak, melampiaskan amarah pada orang lain, sensitif dengan kata-kata orang lain, dan meledak-ledak saat dibahas tentang masalah keluarga. Selain itu, ketiga subjek juga sulit dalam menghambat emosi negatif sehingga berdampak negatif

pada aktivitas sehari-hari (*expressive suppression)* seperti mencari pelampiasan pada rokok dan minum alkohol, serta sulit mengendalikan suasana hati buruk sehingga teman-teman merasa tidak nyaman. Hasil wawancara ini memperkuat gap permasalahan regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa. Dalam usia mahasiswa, individu haruslah memiliki regulasi emosi yang lebih stabil dibandingkan usia remaja sebagaimana menurut teori Arnett (2004) dan Zimmermann & Iwanski (2014), namun hasil wawancara menunjukkan hal yang berkebalikan ditunjukkan dengan fenomena mahasiswa yang memiliki emosi yang meledak-ledak, sensitivitas berlebihan, dan perilaku maladaptif yang dihasilkan dari ketidakmampuan dalam meregulasi emosi.

Menurut (Calkins & Hill, 2007), terdapat faktor intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi regulasi emosi. Pada faktor intrinsik meliputi kecenderungan atau temperamen, sistem saraf dan fisiologis yang didukung dengan kontrol emosi. Pada faktor ekstrinsik meliputi sikap orang tua dalam membentuk respon emosi individu, hubungan antara individu dan keluarga, dan interaksi orang tua dan anak. Beberapa penelitian menunjukkan peran keberfungsian keluarga sebagai salah satu prediktor regulasi emosi (Margaretta & Risnawaty, 2021; Saifullah & Djuwairiyah, 2019; Uci & Savira, 2019). Seseorang mempelajari strategi regulasi emosi melalui pembelajaran observasional, *modeling,* dan referensi sosial sehingga peran keluarga menjadi wadah yang penting bagi individu mempelajari proses regulasi emosi (Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007). Pernyataan tersebut juga sejalan dengan Freed, Rubenstein, Daryanani, Olino, & Lauren (2016) yang mengatakan sebagai anggota dari sebuah keluarga, tiap anggota mempunyai peran kritis dalam memfasilitasi pemahaman emosi dan komunikasi.

Lewandowski, Palermo, Stinson, Handley, & Chambers (2010) mendefinisikan keberfungsian keluarga sebagai sifat sosial dan struktural suatu lingkungan keluarga. Keberfungsian keluarga meliputi di dalamnya adalah interaksi dan hubungan, tingkat konflik dan kohesi, organisasi, kualitas komunikasi, dan kemampuan beradaptasi. Keluarga dianggap berfungsi sehat apabila di dalamnya terdapat komunikasi yang jelas, peran yang tersistematis, kohesi, dan membawa pengaruh baik bagi setiap anggotanya. Baik atau tidaknya keberfungsian dalam dapat dilihat dari berjalannya peranan dalam keluarga sesuai dengan statusnya, sehingga mampu membentuk keluarga yang ideal (Nayana, 2013). Salah satu peran yang dilakukan keluarga bagi individu adalah penyesuaian diri dan perkembangan emosi bagi anak muda (Dolz-Del-Castellar & Oliver, 2021). Hasil penelitian Dolz-Del-Castellar & Oliver (2021) menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga mampu memberikan hambatan dan mengurangi tingkat reaktivitas emosi yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik sebagaimana yang diungkapkan Parrott (dalam Gross, 2002) bahwa konsep regulasi emosi juga ditunjukkan dengan kemampuan meningkatkan, mempertahankan, dan mengurangi emosi positif ataupun negatif.

Penelitian yang dilakukan Freed et al. (2016) mempertegas secara spesifik keterkaitan lingkungan keluarga dengan regulasi emosi individu. Lingkungan keluarga membangun keyakinan individu tentang penerimaan dan ekspresi emosi, termasuk di dalamnya adalah strategi koping dan ekspresi emosi ketika emosi muncul. Sebagai contoh, anak yang tumbuh pada lingkungan dengan ekspresi emosi yang rendah dan tidak menyediakan komunikasi yang jelas cenderung kesulitan untuk menafsirkan dan merespon emosi secara akurat akan kurang mampu menampilkan atau mendiskusikan pengalaman emosional mereka.

Margaretta & Risnawaty (2021) dalam penelitiannya pun juga mengungkapkan ketidakdekatan antar anggota keluarga dan minimnya komunikasi afektif berdampak pada pembentukan individu yang sulit bebas dalam mengungkapkan emosinya. Ketidakmampuan dalam memunculkan respon dan ekspresi yang tepat dan hambatan ekspresi menunjukkan ketidakmampuan regulasi emosi. Thompson (1994) mengungkapkan bahwa individu dengan regulasi emosi mampu mengekspresikan emosi secara tepat tergantung pada situasi sehingga individu mampu untuk menghambat, meningkatkan, dan mempertahankan kemunculan emosi tergantung pada situasi yang dihadapi.

Berdasarkan hasil uraian yang diungkapkan oleh peneliti di atas menunjukkan terdapat gap permasalahan regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan ketidaksesuaian harapan dan realita pada kemampuan regulasi emosi yang seharusnya dimiliki pada mahasiswa. Peneliti mengaitkan regulasi emosi mahasiswa dengan variabel keberfungsian keluarga dikarenakan beberapa penelitian mengaitkan fungsi keluarga dalam regulasi emosi individu (Margaretta & Risnawaty, 2021; Saifullah & Djuwairiyah, 2019). Pembeda didalam penelitian ini adalah fokus penelitian pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, selain itu peneliti juga menemukan masalah regulasi emosi mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata melalui wawancara awal yang dilakukan. Sehingga, pertanyaan penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi mahasiswa?”

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris ada atau tidaknya hubungan antara keberfungsian keluarga pada regulasi emosi mahasiswa.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih berupa pengetahuan di bidang psikologi klinis dan keluarga dalam gambaran hubungan keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada mahasiswa.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini mampu memberikan manfaat terutama teruntuk praktisi keluarga dan klinis dikaitkan dengan dinamika hubungan keberfungsian keluarga dan regulasi emosi pada mahasiswa, sehingga mampu memberikan intervensi dan upaya preventif yang dibutuhkan.