

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan manusia merupakan proses berkelanjutan yang melibatkan berbagai tahapan kritis, salah satunya adalah periode dewasa awal yang mencakup rentang usia 18-25 tahun. Menurut Erikson (1968), periode dewasa awal merupakan tahap perkembangan psikososial yang ditandai dengan tugas utama mencapai intimacy versus isolation, di mana individu dihadapkan pada tantangan untuk membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain sambil tetap mempertahankan identitas diri. Havighurst (1972), lebih lanjut menjelaskan bahwa tugas-tugas perkembangan dewasa awal meliputi, memilih pasangan hidup dan belajar hidup dengan pasangan, memulai keluarga dan membesarkan anak, mengelola rumah tangga, memulai pekerjaan atau karir, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan menemukan kelompok sosial yang sesuai. Dalam konteks mahasiswa, periode dewasa awal ini menjadi sangat krusial karena mereka sedang mengalami transisi dari ketergantungan kepada orang tua menuju kemandirian penuh. Santrock (2003) menegaskan bahwa remaja akhir yang berada pada usia 18-22 tahun, yang sebagian besar adalah mahasiswa, menghadapi tantangan unik dalam hal pengelolaan emosi dan penerimaan diri. Fitriani (2022) menambahkan bahwa fase ini disebut sebagai masa badai emosional yang ditandai dengan pertumbuhan emosi, fisik dan psikis yang sangat bervariasi.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu (Gross, 2007). Teori regulasi emosi Gross (2007) mengidentifikasi lima strategi utama: (1) pemilihan situasi, (2) modifikasi situasi, (3) penyebaran attention, (4) perubahan kognitif, dan (5) modulasi respons. Dalam konteks dewasa awal, kemampuan regulasi emosi menjadi

prediktor penting untuk kesuksesan akademik, sosial, dan personal. Penelitian Larson dkk. (2002), menunjukkan bahwa masa remaja pertengahan hingga dewasa awal mengalami peningkatan emosi negatif yang signifikan. Ketidakstabilan emosi ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan interpersonal, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Goleman (2000), menekankan bahwa kemampuan regulasi emosi yang efektif berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik, hubungan interpersonal yang lebih harmonis, dan kemampuan menghadapi stres dengan lebih adaptif.

Penerimaan diri (self-acceptance) merupakan konstruk psikologis yang merujuk pada kesadaran, penghargaan, dan penerimaan individu terhadap dirinya sendiri, termasuk segala kelebihan dan kekurangannya (Yuningsih, 2020). Maslow (dalam Arsani, 2022) menempatkan penerimaan diri sebagai salah satu karakteristik penting dari aktualisasi diri, yaitu pencapaian potensi penuh individu. Teori penerimaan diri Rogers (1961), menekankan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan menunjukkan kongruensi antara diri ideal dan diri aktual. Hayes (2004), menjelaskan bahwa penerimaan diri berfungsi sebagai strategi pengaturan emosi yang tidak bertujuan mengubah emosi yang dialami, melainkan menerima emosi tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat hubungan yang erat antara regulasi emosi dan penerimaan diri. Gross (2007), mengidentifikasi bahwa salah satu aspek regulasi emosi adalah acceptance of emotional response, di mana individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya akan lebih mudah menerima emosi negatif yang muncul. Penelitian Anggraini (2012), menunjukkan korelasi positif yang bermakna antara kemampuan kecerdasan emosional dan tingkat penerimaan diri pada individu dengan keterbatasan fisik. Sherlyn (2010), menemukan bahwa penerimaan diri memiliki peran signifikan sebagai variabel mediasi dalam kaitannya dengan kesadaran diri dan manifestasi gejala depresi. Sementara

itu, penelitian Lestari (2012), menunjukkan bahwa pengurangan stres yang dialami individu akibat tekanan sosial dikaitkan dengan adanya coping stress dan regulasi emosi yang positif.

Peneliti yang merupakan bagian dari lingkungan akademik UINS Syekh Nurjati Cirebon, khususnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, telah mengamati secara langsung berbagai fenomena yang terkait dengan regulasi emosi dan penerimaan diri mahasiswa jurusan Pengembangan Masyarakat Islam. Melalui interaksi sehari-hari dalam aktivitas kemahasiswaan, peneliti menemukan beberapa indikasi yang menunjukkan adanya permasalahan dalam kedua aspek tersebut. Pengamatan awal menunjukkan bahwa mahasiswa PMI angkatan 2021 seringkali mengalami kesulitan dalam mengatur emosi ketika dihadapkan pada tantangan akademik dan sosial. Hal ini terlihat dari beberapa fenomena, antara lain: (1) kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik ketika menghadapi tekanan, (2) kecenderungan menghindari tanggung jawab ketika merasa tidak mampu, (3) reaksi emosional yang berlebihan terhadap kritik atau feedback, dan (4) kesulitan dalam berinteraksi sosial yang konstruktif.

Sebagai jurusan yang mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi praktisi pengembangan masyarakat, kemampuan regulasi emosi dan penerimaan diri menjadi sangat krusial. Mahasiswa PMI harus mampu bekerja dengan berbagai lapisan masyarakat, menghadapi resistensi, mengelola konflik, dan tetap mempertahankan objektivitas dalam situasi yang menantang. Tanpa kemampuan regulasi emosi yang baik dan penerimaan diri yang positif, mereka akan kesulitan menjalankan peran profesional di masa depan.

Fenomena ketidakstabilan emosi pada dewasa awal tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga dapat diamati dalam kasus-kasus nyata. Contohnya adalah kasus yang terjadi di Kota Depok pada 19 Juni 2024, di

mana seorang mahasiswi menjadi korban kekerasan dari kekasihnya akibat ketidakmampuan pelaku dalam mengendalikan emosi cemburu. Kasus ini menggambarkan bagaimana regulasi emosi yang buruk dapat berdampak pada perilaku destruktif dan merugikan. Kasus tersebut relevan dengan konteks mahasiswa PMI karena menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam hubungan interpersonal. Triantoro & Eka (2009), menjelaskan bahwa ketika seseorang kesulitan memahami emosi yang dirasakan, mereka akan menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri, yang dapat berujung pada tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan dua subjek mahasiswa PMI angkatan 2021 (NW pada 13 April 2024 dan FD pada 17 April 2024), ditemukan bahwa tidak sedikit mahasiswa mengalami regulasi emosi yang buruk sehingga berdampak pada penerimaan diri yang rendah. Manifestasi dari kondisi ini antara lain, kesulitan mengatasi permasalahan akademik dan personal, kecenderungan meninggalkan tanggung jawab ketika menghadapi tekanan, fokus berlebihan pada dampak negatif dan menyalahkan diri, munculnya tindakan tidak logis dengan ekspresi emosi yang agresif, dan ketidakpercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chester, dkk. (2016), yang menunjukkan bahwa perubahan emosi negatif berkorelasi dengan rendahnya self-control dan pilihan-pilihan impulsif. Damarkos & Widodo (2022), juga menyatakan bahwa rendahnya pengelolaan emosi pada mahasiswa disebabkan oleh rendahnya pemahaman karakteristik diri dan ketidakmampuan menerima emosi yang datang.

Meskipun hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan diri telah dieksplorasi dalam berbagai konteks, belum ada penelitian spesifik yang mengeksplorasi dinamika ini pada mahasiswa PMI di Indonesia. Penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada populasi umum atau kondisi klinis

tertentu, sehingga terdapat gap pengetahuan tentang karakteristik spesifik mahasiswa PMI dalam konteks pengembangan masyarakat Islam. Berdasarkan permasalahan diatas, Peneliti bermaksud untuk mengeksplorasi secara komprehensif korelasi antara penerimaan diri dan regulasi emosi, dengan memfokuskan studi pada mahasiswa jurusan pengembangan masyarakat islam Angkatan 2021 yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika psikologis yang terjadi pada kelompok usia tersebut, dengan harapan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme interaksi antara penerimaan diri dan kemampuan pengelolaan emosi.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat mahasiswa yang memiliki permasalahan pada penerimaan dirinya yang berdampak pada ketidakpercayaan diri dan ketidakpuasaan diri
- b. Terdapat mahasiswa yang kesulitan mengontrol emosi negatif seperti marah, stress dan putus asa
- c. Terdapat perilaku penerimaan diri yang berhubungan dengan regulasi emosi mahasiswa

2. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini digunakan untuk mencegah pelebaran pembahasan dan lebih mengerucutkan pembahasan dalam proposal sehingga menemukan kevalidan di dalamnya, yaitu: hubungan penerimaan diri dengan regulasi emosi mahasiswa. Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Perasaan ketidakpuasaan diri dan penilaian diri yang buruk mempengaruhi tingkat penerimaan diri pada mahasiswa jurusan

pengembangan masyarakat islam angkatan tahun 2021

- b. Fenomena serta perkembangan regulasi emosi yang kurang baik yang muncul kalangan mahasiswa jurusan pengembangan masyarakat islam angkatan tahun 2021
- c. Hal yang mempengaruhi cara regulasi emosi serta penerimaan diri pada mahasiswa jurusan pengembangan masyarakat islam angkatan tahun 2021

3. Pertanyaan Penelitian

Dari pembatasan masalah di atas, maka pertanyaan penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana tingkat penerimaan diri mahasiswa jurusan PMI Angkatan tahun 2021
- b. Bagaimana tingkat regulasi emosi mahasiswa jurusan PMI Angkatan tahun 2021
- c. Bagaimana hubungan antara penerimaan diri dengan regulasi emosi?

C. Tujuan Penelitian

Dari pertanyaan perumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat konsep penerimaan diri mahasiswa.
2. Mengidentifikasi tingkat cara regulasi emosi mahasiswa.
3. Mengidentifikasi hubungan penerimaan diri dengan regulasi emosi pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini akan mampu menggambarkan fakta di lapangan mengenai hubungan penerimaan diri dengan regulasi emosi pada mahasiswa jurusan pengembangan Masyarakat islam angkatan tahun 2021 UINS Syekh Nurjati Cirebon untuk memperkaya kepustakaan pada bidang studi psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sebuah upaya untuk menjadi referensi dan kontribusi konseptual untuk penelitian serupa terhadap perubahan perilaku Penerimaan diri dan Regulasi emosi karna sangat bermanfaat di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga dilaksanakan untuk mendapat gelar Strata 1 Sarjana Sosial (S.Sos) dalam ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Secara praktis, hasil dari penelitian ini akan menjadi sebuah pandangan terkait upaya penerapan dasar bagi peneliti selanjutnya untuk memahami topik penerimaan diri terhadap regulasi emosi mahasiswa dengan lebih baik lagi. Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan temuan, metode, dan konsep yang telah dikembangkan oleh penelitian ini.

c. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk meningkatkan penerimaan diri dengan menerima keadaan dan perasaan diri membuat strategi regulasi emosi yang tepat dalam situasi yang berbeda.

E. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian terdiri dari:

1. Bagian Awal

Bagian awal penelitian terdiri dari kata pengantar dan daftar isi.

2. Bagian Isi terdiri dari lima bab sebagai berikut:

BAB I pendahuluan, yaitu latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, kegunaan dan penelitian sistematika penelitian.

BAB II merupakan landasan teoritis. Pada bab ini akan dijelaskan teori penerimaan diri dan regulasi emosi

mahasiswa, penelitian terdahulu dan kerangka pemikiran.

BAB III merupakan metode penelitian. Bab ini terdiri dari metode pendekatan dan jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, teknik dan instrumen pengumpulan data, validitas dan reliabilitas data dan teknik analisis data.

BAB IV merupakan hasil analisis data yang menjelaskan hasil-hasil analisis atau temuan penelitian.

BAB V merupakan bagian kesimpulan dan diskusi dari hasil penelitian ini, saran teoritis untuk mengembangkan penelitian selanjutnya, serta saran praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan hasil penelitian.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir penelitian terdiri dari daftar pustaka, dan lampiran-lampiran penelitian.

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON