

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Masa *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan diantara masa remaja dan dewasa yang berlangsung dari rentang usia 18 hingga 29 tahun (Arnett et al., 2014), dimana individu sendiri tidak lagi sepenuhnya dapat dianggap remaja tetapi juga belum mencapai dewasa (Arnett, 2000); Santorck, 2019). Pada tahap ini, individu mulai mencari dan membentuk identitas diri, menjalani hubungan romantis, serta melakukan pemilihan karier untuk masa yang akan datang, meskipun masih berada dalam kondisi ketidakyakinan dan ketidakpastian dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan ini (Schwartz et al., 2013). Fase ini menjadi titik penting dalam kehidupan karena berperan dalam pembentukan kepribadian, penentuan arah karier, serta menetapkan nilai hidup.

Pada fase ini, kemampuan regulasi emosi menjadi sangat krusial karena individu mulai dihadapkan pada tuntutan untuk menjalin hubungan intim yang lebih stabil sebagai bagian dari persiapan menuju kehidupan berkeluarga. Ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif dapat menghambat kesiapan individu dalam membangun relasi jangka panjang yang sehat dan berkelanjutan.

Menurut (Olenik-Shemesh et al., 2018), masa *emerging adulthood* ditandai dengan "*feeling in between*" yang dimana individu merasa terhimpit diantara tahap remaja dan dewasa. Individu mulai belajar mengambil keputusan secara mandiri, namun masih bergantung pada orangtua dalam hal dukungan emosional dan finansial. Pada usia ini, individu mengalami perubahan yang relevan mengenai tanggung jawab pribadi, tetapi masih belum bisa sepenuhnya stabil baik dalam aspek pekerjaan maupun hubungan sosial (Santrock, 2011). Kondisi "*feeling in between*" ini membuat individu lebih rentan mengalami fluktuasi emosi, terutama Ketika menghadapi konflik interpersonal dalam hubungan asmara, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi tantangan perkembangan yang menonjol.

Pada dasarnya, masa *emerging adulthood* berpotensi mempengaruhi kemampuan individu dapat mengelola ketidakstabilan emosi. Pada tahap ini, individu masih berada dalam proses pengembangan keterampilan regulasi emosi

yang dampak pada kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, terutama pada hubungan romantis (Schwartz et al., 2013). Ketidakstabilan emosi pada fase ini dapat menurunkan kualitas interaksi dengan pasangan maupun teman serta meningkatkan risiko konflik emosional. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangan *emerging adulthood* sangat bergantung pada kemampuan regulasi emosi, terutama dalam menghadapi tuntutan emosional dari relasi asmara yang semakin kompleks.

Masa *emerging adulthood*, ditandai dengan tuntutan emosional dan sosial yang tinggi dalam menjalani hubungan asmara. Meskipun demikian, tidak semua orang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi mereka dengan baik untuk mengatasi dinamika yang ada dalam hubungan. Kondisi ini dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi. Kemampuan untuk mengendalikan emosi masih belum matang pada masa remaja (Cole et al., 1994). Disebabkan oleh perkembangan otak yang belum sempurna, remaja cenderung lebih impulsif dan tidak efektif dalam mengelola emosi negatif. Ini terutama berlaku untuk *prefrontal cortex*, bagian otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan pengendalian emosi.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) di tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia yang lahir pada tahun 1997 sampai dengan 2012 sebanyak 27,94% dari 270,2 juta jiwa (Jayanti et al., 2024). Sebuah survei yang dilakukan pada tahun 2017 oleh Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan bahwa 81% remaja perempuan dan 84% remaja pria telah menjalin hubungan asmara. Tingginya prevalensi hubungan asmara pada kelompok usia ini menunjukkan bahwa relasi romantis merupakan konteks utama munculnya tantangan regulasi emosi pada Gen Z.

Hubungan asmara sering dijumpai pada kalangan umum, terutama masyarakat khususnya pada orang yang sudah beranjak pada tahap dewasa. Setiap pasangan pasti mempunyai tujuan yang sama seperti bisa membina hubungan yang lebih baik, dan saling menguntungkan satu dengan lainnya. Dengan adanya faktor-faktor yang berbeda, individu dalam masa *emerging adulthood* cenderung

terdorong untuk menjalani hubungan berpacaran. Beberapa motivasi umum meliputi keinginan untuk mengenal pasangan lebih jauh sebelum melanjutkan ke jenjang yang lebih serius, serta untuk memenuhi kebutuhan emosional seperti kasih sayang, perhatian, dan dukungan psikologis ((Collins, 2003); Furman & Shaffer, 2003). Hubungan romantis pada masa ini juga berfungsi sebagai sarana eksplorasi identitas, ekspektasi peran dalam relasi, dan pengembangan kedekatan interpersonal yang penting dalam pembentukan kemandirian emosional (Arnett, 2000). Namun, karakteristik Gen Z menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan generasi sebelumnya.

*Emerging adulthood* (18–29 tahun) merupakan fase transisi dari remaja ke dewasa yang ditandai eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan fokus pada diri sendiri (Arnett et al., 2014). Meskipun dialami lintas generasi, Gen Z menghadapi tantangan yang berbeda dibanding Generasi Y. Generasi Y menjalani *emerging adulthood* di masa transisi digital dengan pendekatan relasi yang lebih konservatif (Shapiro & Margolin, 2014), sedangkan Gen Z tumbuh dalam era media sosial, budaya instan, dan arus informasi global yang *intens*, yang memengaruhi dinamika emosional dan relasi mereka (Twenge, 2017).

Karakteristik unik Gen Z yang lebih terbuka secara emosional, lebih individualistik, serta mengutamakan kebebasan personal dan keautentikan, turut memengaruhi gaya mereka dalam menjalin hubungan romantis (Singh & Dangmei, 2016). Studi menunjukkan bahwa Gen Z cenderung mempersepsi hubungan pacaran sebagai sarana eksplorasi emosional dan afektif yang cepat berubah, lebih dinamis, namun juga lebih rentan terhadap konflik emosional karena keterbatasan regulasi emosi (Barry et al., 2023). Ketergantungan terhadap validasi digital (seperti *likes*, komentar, dan *story* pasangan) juga memperkuat sensitivitas terhadap rasa cemburu atau kecemasan hubungan yang tidak stabil. Sebagai perbandingan, Generasi Y menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dalam membangun hubungan jangka panjang berbasis keterikatan emosional dan komitmen berproses, meskipun juga menghadapi tantangan regulasi emosi. Namun, pada Gen Z, kesulitan regulasi emosi lebih sering muncul dalam bentuk impulsivitas digital dan konflik relasional akibat gaya komunikasi yang serba cepat dan minim klarifikasi (Côté, 2021).

Di samping tantangan internal yang dihadapi individu, terdapat pula tantangan dari faktor eksternal yang turut membentuk dinamika emosional Generasi Z, salah satunya melalui keberadaan media sosial. Sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari generasi ini, media sosial tidak hanya menawarkan kemudahan dalam berkomunikasi, tetapi juga membawa risiko signifikan terhadap kestabilan hubungan romantis. Emond (2024) mengemukakan bahwa rasa cemburu yang dipicu oleh aktivitas di media sosial memiliki hubungan timbal balik dengan kecenderungan munculnya perilaku kekerasan dalam relasi. Artinya, kesulitan dalam mengelola emosi yang berakar dari kecemburuan digital dapat meningkatkan potensi konflik, hingga pada titik munculnya tindakan agresif terhadap pasangan. Fenomena ini mencerminkan bahwa ketidakefektifan dalam regulasi emosi tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga secara langsung memperburuk kualitas dan keamanan hubungan asmara yang dijalani.

Lebih jauh, apabila seseorang menjalin hubungan atas dasar motivasi yang tidak sehat, seperti rasa takut akan kesendirian atau kebutuhan akan validasi eksternal, maka individu tersebut menjadi lebih rentan mengalami reaksi emosional yang berlebihan ketika menghadapi masalah dalam relasinya. Seperti yang dijelaskan oleh Kaufman et al., (2016), regulasi emosi cenderung menjadi lebih sulit ketika seseorang tidak memiliki kejelasan dalam memahami emosinya (*emotional clarity*) serta menunjukkan kontrol impuls yang rendah, khususnya dalam situasi relasional yang memicu tekanan emosional. Motivasi relasional yang tidak jelas atau manipulatif juga dapat mendorong individu untuk menggunakan strategi pengelolaan emosi yang *maladaptif*, seperti *silent treatment*, agresi pasif, atau penghindaran dalam menyelesaikan konflik. Jika dibiarkan, pola-pola ini tidak hanya merusak dinamika hubungan, tetapi juga berkontribusi pada menurunnya kesehatan mental individu, termasuk peningkatan risiko mengalami gangguan seperti depresi dan kecemasan (Laurent, 1998).

Dengan demikian, regulasi emosi menjadi fondasi penting dalam membangun hubungan asmara yang sehat, stabil, dan berorientasi jangka panjang, khususnya sebagai persiapan menuju kehidupan berkeluarga pada masa dewasa awal. Pada fase *emerging adulthood*, kemampuan regulasi emosi berperan krusial

dalam membantu individu mengelola konflik, membangun kedekatan emosional, serta mempertahankan kualitas hubungan romantis. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi (*difficulties in emotion regulation*) masih umum ditemukan pada Generasi Z yang sedang menjalani hubungan asmara (Gratz & Roemer, 2004; Kaufman et al., 2016). Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif (Gratz & Roemer, 2004). Ketika kemampuan ini terganggu, individu cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali dan menerima emosi, mengendalikan impuls saat emosi meningkat, serta menenangkan diri secara efektif (Kaufman et al., 2016).

Dalam konteks hubungan asmara, kesulitan regulasi emosi dapat muncul dalam bentuk ketegangan berlebihan saat konflik, ledakan emosi tiba-tiba, perilaku impulsif seperti *ghosting* atau *silent treatment*, serta respons emosional yang tidak proporsional. Kondisi ini berdampak pada terganggunya komunikasi antar pasangan, meningkatnya konflik yang berlarut-larut, dan terhambatnya kedekatan emosional. Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital dan serba instan cenderung terbiasa dengan interaksi cepat dan validasi emosional eksternal melalui media sosial, seperti *likes*, komentar, dan unggahan pasangan (Twenge, 2017). Hal ini memperbesar sensitivitas terhadap pengabaian, kecemburuan, dan kecemasan relasional, sehingga individu lebih rentan bereaksi secara impulsif ketika menghadapi konflik.

Penelitian menunjukkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* sering mengalami kebingungan emosi saat menghadapi konflik relasi dan kesulitan untuk menenangkan diri (Santrock, 2019). Meskipun individu menyadari adanya perasaan marah atau terluka, keterbatasan dalam memahami sumber emosi membuat mereka kesulitan mengomunikasikannya secara tepat kepada pasangan. Akibatnya, muncul respons emosional negatif seperti menarik diri, menyalahkan diri sendiri, atau menyerang pasangan secara verbal dan emosional, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hubungan dan meningkatkan keterasingan emosional.

Jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya, pola interaksi dalam hubungan asmara pada Generasi Z menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan, khususnya dengan Generasi Y (Millennial). Generasi Y cenderung membangun hubungan romantis melalui komunikasi tatap muka yang lebih intens, proses kedekatan emosional yang bertahap, serta orientasi yang lebih kuat terhadap komitmen jangka panjang dan stabilitas peran relasional (Shapiro & Margolin, 2014; Seiffge-Krenke et al., 2019). Dalam konteks tersebut, konflik lebih sering diselesaikan melalui komunikasi langsung dan klarifikasi emosi, sehingga memberi ruang yang lebih besar bagi pengembangan regulasi emosi secara interpersonal.

Sebaliknya, Generasi Z tumbuh dalam lingkungan digital yang sangat terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari, sehingga interaksi dengan pasangan banyak dimediasi oleh teknologi dan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa Gen Z lebih mengandalkan pesan singkat dan komunikasi daring yang cepat namun minim konteks emosional (Twenge, 2017; Vannucci et al., 2020). Dalam hubungan asmara, kesetiaan tidak hanya dimaknai sebagai komitmen emosional, tetapi juga tercermin dalam perilaku digital, seperti intensitas komunikasi daring, aktivitas media sosial, serta bentuk validasi eksternal. Kondisi ini meningkatkan sensitivitas terhadap kecemburuan, kecemasan relasional, dan konflik emosional, terutama pada individu dengan kemampuan regulasi emosi yang terbatas (Emond, 2024).

Lebih lanjut, berbagai penelitian menegaskan bahwa Generasi Z memiliki kecenderungan yang lebih individualistik dan menekankan kebebasan personal dibandingkan generasi sebelumnya (Singh & Dangmei, 2016). Hubungan asmara sering dipersepsikan sebagai ruang eksplorasi diri dan emosional yang dinamis, bukan semata-mata sebagai komitmen jangka panjang yang kaku. Meskipun memberikan fleksibilitas dalam relasi, orientasi individualistik ini menuntut kemampuan regulasi emosi yang lebih matang agar individu mampu menyeimbangkan kebutuhan personal dengan kebutuhan pasangan. Ketika regulasi emosi belum berkembang optimal, individu Gen Z cenderung menggunakan strategi maladaptif seperti *silent treatment*, penghindaran konflik, penarikan diri emosional, atau respons impulsif secara digital, yang justru memperburuk kualitas hubungan (Kaufman et al., 2016; Barry et al., 2023).

Perbedaan karakteristik generasi tersebut menunjukkan bahwa tantangan regulasi emosi dalam hubungan asmara pada Generasi Z memiliki konteks yang lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Ketergantungan pada media sosial, perubahan makna komunikasi dan kesetiaan, serta tuntutan kemandirian emosional pada fase *emerging adulthood* memperbesar risiko munculnya *difficulties in emotion regulation* dalam relasi romantis. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji regulasi emosi pada remaja dan dewasa secara umum, masih terbatas penelitian yang secara khusus menggambarkan kesulitan regulasi emosi pada Generasi Z usia *emerging adulthood* dalam konteks hubungan asmara dengan mempertimbangkan karakteristik generasi dan dinamika relasi di era digital.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dan relevan untuk dilakukan guna mengisi celah penelitian tersebut, dengan menggambarkan *difficulties in emotion regulation* pada Generasi Z usia *emerging adulthood* yang sedang menjalani hubungan asmara. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian regulasi emosi berbasis perkembangan dan generasi, serta kontribusi praktis sebagai dasar penyusunan intervensi psikologis dan psikoedukasi yang lebih kontekstual bagi Generasi Z dalam mempersiapkan hubungan asmara yang sehat, stabil, dan berorientasi jangka panjang menuju kehidupan berkeluarga.

Untuk memperoleh data awal terkait kesulitan regulasi emosi pada individu usia *emerging adulthood*, peneliti melakukan *preliminary research* berdasarkan setiap aspek kesulitan dalam regulasi emosi pada 32 responden. Pada aspek pertama, yaitu *lack of emotional clarity*, hasilnya adalah sebagai berikut :



Gambar 1. 1 Pie Chart Preliminary Research  
Aspek Lack of Emotional Clarity

Berdasarkan data pada Gambar 1.1, terlihat bahwa mayoritas responden mengalami kesulitan dalam memahami perasaan mereka sendiri. Dari 32 jawaban, sebanyak 46,9% responden menyatakan bahwa mereka kadang-kadang sulit memahami perasaan, sementara 18,8% mengalami kesulitan tersebut sekitar setengah waktu. Selain itu, 15,6% responden hampir selalu merasa kesulitan, dan 6,3% mengalami kesulitan sebagian besar waktu. Hanya 12,5% yang hampir tidak pernah mengalami kesulitan memahami perasaan mereka. Hasilnya 40,7% responden (menjawab hampir selalu, sebagian besar waktu, dan sekitar separuh waktu) atau hampir sebagian besar individu menghadapi tantangan dalam mengenali dan memahami emosi mereka sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 2 responden, mereka menyatakan permasalahan dalam mengenali emosi diri adalah sebagai berikut:

*“aku sebenarnya orangnya bimbang, aku kadang tahu perasaanku bagaimana tapi aku juga kayak mengalami kesulitan untuk memahami perasaanku dan aku pun tidak bisa mengungkapkan perasaanku sendiri”.*

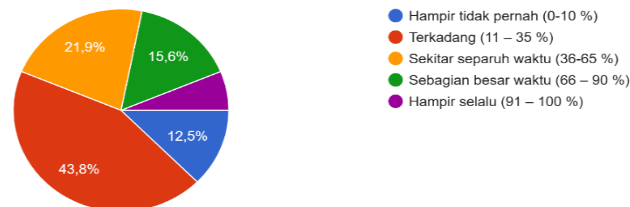
- R

*“aku merasa itu sulit kayak aku bingung dan tidak biasa untuk mengungkapkannya perasaan itu dan aku lebih memilih untuk biasa saja tapi tetap merasa kesal.”*

- E

Berdasarkan jawaban responden R dan E maka perilaku mereka dapat digolongkan kedalam salah satu aspek perilaku *difficulties in emotion regulation* yaitu aspek *lack of emotional clarity*. Dalam hubungan asmara, ketidakmampuan untuk memahami perasaan diri sendiri akan berdampak pada pola komunikasi yang tidak efektif dengan pasangan, seperti munculnya konflik yang tidak dapat terselesaikan dan meningkatkan risiko salah paham terhadap pasangan. Responden R dan E merasa masih kesulitan untuk memahami serta mengungkapkan perasaan kepada pasangan hal tersebut akan menimbulkan kesalahpahaman dan lebih rentan mengalami reaksi emosional yang tidak sesuai.

Ketika kesal, saya butuh waktu lama untuk merasa lebih baik  
32 jawaban



*Gambar 1. 2 Pie Chart Preliminary Research  
Aspek Limited Access to Emotion Regulation Strategies*

Berdasarkan data pada Gambar 1.2, terlihat bahwa sebanyak 43,8% responden menyatakan bahwa mereka terkadang membutuhkan waktu lama untuk merasa lebih baik setelah kesal, sementara 21,9% responden menyatakan bahwa mereka *sekitar separuh waktu* membutuhkan waktu lama untuk pulih dari perasaan kesal. Selain itu, 15,6% memilih jawaban *sebagian besar waktu*, dan 6,3% memilih jawaban *hampir selalu*. Hanya 12,5% yang *hampir tidak pernah* mengalami kesulitan. Hasil ini menunjukkan bahwa 43,8% responden (yang menjawab hampir selalu, sebagian besar waktu, dan sekitar separuh waktu) mengalami tantangan dalam mengelola emosi negatif seperti rasa kesal.

Hasil wawancara dengan 2 orang responden adalah saat merasa kesal, dan kesulitan dalam mengeluarkan emosi tersebut, responden membutuhkan waktu yang cukup lama untuk merasa dirinya akan baik-baik saja sebagaimana dapat dilihat sebagian berikut:

*“aku lebih suka untuk mengalihkan perhatianku ke lainnya biar aku merasa tidak kesal terus-terusan sama dia”.*

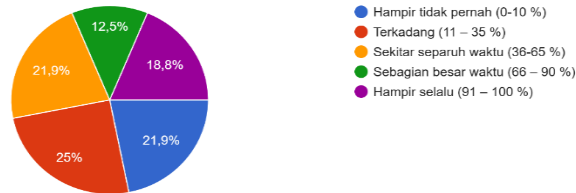
- R

*“kalau kesal, aku gamau chatan sama dulu biar bisa merasa tidak kesal dan lebih memilih untuk mengerjakan hal lainnya”.*

- J

Berdasarkan jawaban responden R dan E maka perilaku mereka dapat digolongkan ke dalam aspek *limited access to emotion regulation strategies*.

Ketika kesal, saya menjadi tidak terkendali  
32 jawaban



*Gambar 1. 3 Pie Chart Preliminary Research  
Aspek Impulse Control Difficulties*

Data pada Gambar 1.3 memberikan hasil 21,9% responden hampir tidak pernah kehilangan kendali ketika kesal. Sementara itu, sebagian besar responden lainnya (sekitar 78,1%) yang menyatakan bahwa mereka terkadang, separuh waktu, sebagian besar waktu, atau hampir selalu menjadi tidak terkendali saat kesal menunjukkan bahwa ada permasalahan pada aspek *impulse control difficulties*.

Penjelasan dua orang responden saat merasa kesal dan kesulitan untuk mengelola emosinya tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

*“aku itu kadang kalau kesal tidak bisa mengendalikan diriku  
soalnya stress dan bawaannya mau marah-marah terus tapi  
kadang aku juga bisa nahan sedikit emosiku”.*

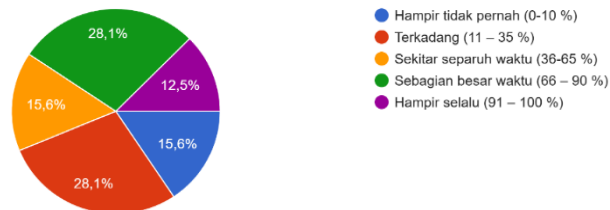
- R

*“aku kalau kesal sama dia, aku sering marah - marah ke dia  
karena dia tidak bisa memahamiku sehingga membuat aku  
marah”.*

- M

Berdasarkan jawaban responden R dan E, keduanya mengalami kesulitan untuk mengendalikan perasaan marah mereka kepada pasangannya. Maka, dapat dikatakan bahwa mereka mengalami permasalahan pada aspek *impulse control difficulties*.

Ketika kesal, saya menjadi jengkel pada diri sendiri karena perasaan kesal tersebut  
32 jawaban



*Gambar 1. 4 Pie Chart Preliminary Research  
Aspek Non-acceptance of Emotional Responses*

Pada Gambar 1.4, terlihat bahwa sebanyak 28,1% menjawab sebagian besar waktu merasa jengkel pada diri sendiri, 28,1% menjawab sekitar separuh waktu juga merasa jengkel pada diri sendiri, 15,6% menjawab terkadang mengalami kondisi tersebut, 12,5% hampir selalu merasa jengkel pada diri sendiri saat kesal dan 15,6% hampir tidak pernah merasa jengkel pada diri sendiri saat kesal. Total 68,7% responden menjawab hampir selalu, sebagian besar waktu, dan sekitar separuh waktu merasa jengkel pada diri sendiri saat kesal, atau mengalami permasalahan pada aspek *non-acceptance of emotional responses*.

Penjelasan responden dalam wawancara adalah sebagai berikut:

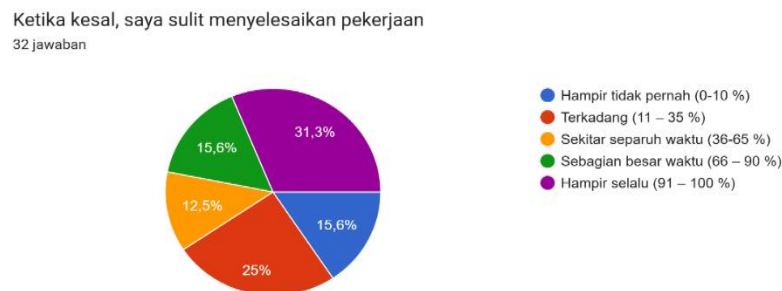
*“iya, aku kalau kesal selalu meras jengkel sama diriku sendiri tapi kadang aku juga merasa bersalah sama diri sendiri”.*

- K

*“saat kesal, lebih suka menangis dan jengkel karena tidak bisa mehanan tangisan itu dan juga ngambek ke pasangan”.*

- M

Berdasarkan jawaban responden R dan E, keduanya mengalami kesulitan untuk mengendalikan rasa jengkel pada diri sendiri ketika kesal. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan pada aspek *non-acceptance of emotional responses*.



*Gambar 1. 5 Pie Chart Preliminary Research  
Aspek Difficulties Enganging in Goal-Directed Behavior*

Pada Gambar 1.5. dapat dilihat bahwa hanya sebagian kecil responden (15,6%) yang hampir tidak pernah mengalami kesulitan menyelesaikan pekerjaan saat kesal. Sebaliknya, lebih dari sebagian responden (59,4%) menjawab bahwa mereka hampir selalu, sebagian besar waktu, dan sekitar separuh waktu sulit menyelesaikan pekerjaan ketika sedang merasa kesal. Hasil ini menunjukkan adanya permasalahan pada aspek *difficulties enganging in goal-directed behavior*.

Penjelasan dua responden saat wawancara tentang perasaan kesal dan menjadi sulit menyelesaikan tugas dapat dilihat sebagai berikut:

*“gak bisa fokus, pikiranku lebih kemana-mana, gatau harus menyelesaikan yang mana dulu. Harusnya aku beresin tugas a dulu tapi malah kerjain tugas z, jadi dibalik begitu dan itu buat aku stress karena gabisa mendapatkan hasil yang maksimal”.*

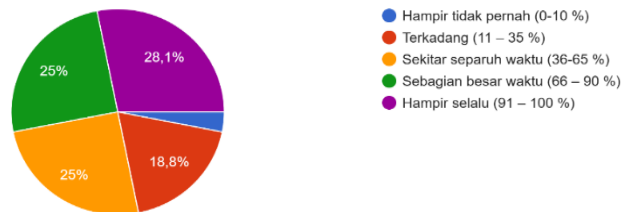
- R

*“saat kesal, gak bisa fokus berkerja. Banyak pikiran yang membuat stress sehingga kerjaan sedikit terlantarkan”.*

- K

Berdasarkan jawaban responden R dan K, keduanya tidak dapat mengatur atau mengelola emosi negatif dengan baik sehingga mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi dan akhirnya menyebabkan nunda-nunda pekerjaan. Artinya mereka mengalami permasalahan pada aspek *difficulties enganging in goal-directed behavior*.

Ketika kesal, saya mengakui perasaan kesal tersebut  
32 jawaban



*Gambar 1. 6 Pie Chart Preliminary Research  
Aspek Lack of Emotional Awareness*

Data pada Gambar 1.6. memperlihatkan sebanyak 18.8% responden terkadang mengakui perasaan tersebut, 25% responden menyatakan separuh waktu mengakui perasaan tersebut, 25% responden menjawab sebagian besar waktu, dan 28% menjawab hampir selalu. Dari data tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden (sekitar 78,1%) mengakui perasaan kesal mereka mulai dari sekitar separuh waktu hingga hampir selalu. Jadi, kurang dari 20% responden yang memilih jawaban hampir tidak pernah atau terkadang mengakui perasaan kesal ketika sedang mengalaminya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua responden memiliki kesadaran atau pengakuan terhadap emosi *negative* yang dirasakan.

Pernyataan dua responden dalam wawancara, ada permasalahan saat dia merasa kesal dan mengakuinya, sebagaimana dapat dilihat sebagian berikut:

*“tergantung sikon ya, kalau sikonnya baik ya aku mau ngakuin tapi kalau lagi gak baik ya gamau ngakui”.*

- M

*“mau ngakuin tapi ya begitu, kalau kondisinya memungkinkan ya bisa mengakui kalau kondisinya tidak memungkinkan ya gamau”.*

- J

Jawaban kedua responden tersebut menunjukkan ada permasalahan pada aspek *lack of emotional awareness*. Pernyataan ini didukung oleh (Kaufman et al., 2016) dimana generasi z sering kesulitan dalam mengenali perasaan sendiri dan mengekspresikan secara tepat ketika mengalami konflik dalam relasi. Sebagian besar individu masih menghadapi kesulitan yang signifikan dalam regulasi emosi

yang meliputi masih kesulitan dalam memahami perasaan diri sendiri, lambat dalam memulihkan diri dari emosi negatif, sering kehilangan kendali saat emosi muncul, sering kehilangan kendali saat emosi negatif, cenderung untuk menyalahkan diri sendiri atas emosi yang dirasakan, merasa kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan dan mengakui perasaan kesal tersebut. Kesulitan ini dapat berdampak pada kualitas hubungan asmara dan meningkatkan risiko konflik, komunikasi yang tidak efektif. Oleh sebab itu penting bagi individu pada tahap *emerging adulthood* (gen z) untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi agar dapat menjalani hubungan asmara yang lebih sehat dan harmonis.

Berdasarkan pemaparan diatas menunjukkan bahwa penelitian terkait kesulitan dalam regulasi emosi terhadap *emerging adulthood* (gen z) yang sedang menjalani hubungan asmara masih belum banyak diteliti meskipun fenomena hubungan asmara pada gen z sudah banyak terjadi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam memberikan dukungan yang tepat bagi pengembangan keterampilan regulasi emosi yang adaptif pada individu usia *emerging adulthood* (gen z) yang sedang menjalani hubungan asmara.

## **1.2. Batasan Masalah**

Penelitian ini memiliki Batasan masalah sebagai berikut:

- a) Variabel yang diteliti adalah *kesulitan dalam regulasi emosi* yaitu kondisi dimana individu tidak mampu mengenali, memahami, serta menerima emosi negatif yang muncul (Gratz & Roemer, 2004).
- b) Responden pada penelitian ini adalah *emerging adulthood* atau individu yang berusia antara 18 – 29 tahun serta termasuk generasi Z.
- c) Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif

## **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kesulitan dalam regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* (gen z) yang sedang menjalani hubungan asmara dengan pendekatan deskriptif kuantitatif?”

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesulitan dalam regulasi emosi pada individu *emerging adulthood* (gen z) yang sedang menjalani hubungan asmara dengan pendekatan deskriptif kuantitatif.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori regulasi emosi, khususnya kesulitan dalam regulasi emosi, dan dapat memperkaya bidang psikologi perkembangan masa *emerging adulthood* pada generasi Z.

##### **1.5.2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi individu usia *emerging adulthood* pada generasi Z**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman bagi individu masa *emerging adulthood* mengenai gambaran kesulitan regulasi emosi, sehingga dapat menjadi dasar untuk pengembangan diri yang lebih terarah. Membantu individu generasi Z lebih memahami kondisi emosional mereka sendiri, sehingga dapat lebih sadar terhadap kesulitan yang mereka alami dan terdorong untuk mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif.

###### **b. Bagi Pasangan (Pacar)**

Hasil penelitian ini diharapkan membantu pasangan untuk dapat mengenali tanda-tanda kesulitan dalam regulasi emosi dan mengembangkan komunikasi yang lebih sehat dan suportif, serta membangun hubungan yang lebih stabil secara emosional. Memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pasangan mengenai emosi yang dialami oleh individu *emerging adulthood*, sehingga dapat menghindari kesalahpahaman dalam hubungan.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya terkait variabel kesulitan dalam regulasi emosi.