

MENGELOLA EMOSI STRES DAN TEKANAN PADA PERKEMBANGAN EMOSI DALAM MASA DEWASA MUDA

Nadya Layla Fatihah

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

nadialailafatiha@gmail.com

ABSTRACT; Hurlock (2003) explains that the young adult period starts from the age of 26 years to 40 years. This young adult period is a period of environmental adaptation which is expected to be successful so that there is a wide socialization with the people around him. Because of these expectations, people who enter this phase tend to be unable to regulate their emotions. A person in young adulthood usually faces pressure from various sources, such as work, finances, and social relationships. The emotions of someone entering this young adult phase are sometimes characterized by an increase in negative emotions such as excessive anxiety, excessive sadness, loneliness, depression, and so on. The purpose of this study is to provide understanding to people who are just starting their lives in this young adult phase. This research uses qualitative methods. In collecting data, this research uses the results of interviews and literature research. The author conducted this interview with a 36-year-old respondent. This interview follows the conceptual flow of Daniel Goleman's theory. The results of this study show that a person experiences emotions when they think too much about themselves and those closest to them. A person tries to manage emotions in themselves because of the factor of close attachment to their children, spouse, and family.

Keywords: Emotion, Young Adulthood, Stress and Pressure

ABSTRAK; Hurlock (2003) menjelaskan bahwa masa dewasa muda ini dimulai dari usia 26 tahun sampai 40 tahun. Masa dewasa muda ini adalah masa adaptasi lingkungan yang diharapkan berhasil sehingga terbuka jalinan sosialisasi yang luas dengan orang-orang di sekitarnya. Karena harapan itulah, cenderung orang yang memasuki fase ini tidak bisa mengatur emosi dalam dirinya. Seseorang pada masa dewasa muda ini biasanya menghadapi tekanan dari berbagai sumber, seperti pekerjaan, keuangan, dan hubungan sosial. Emosi seseorang yang memasuki fase dewasa muda ini kadang ditandai dengan meningkatnya emosi-emosi negatif seperti kecemasan berlebihan, kesedihan yang berlebihan, kesepian, depresi, dan lain sebagainya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberi pemahaman pada orang yang baru memulai hidupnya di fase dewasa muda ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan hasil dari wawancara dan riset kepustakaan. Penulis melakukan wawancara ini dengan responden yang berusia 36 tahun. Wawancara ini mengikuti aliran konsep dari teori Daniel Goleman. Hasil dari penelitian ini menunjukkan

bahwa seseorang mengalami emosi saat ia terlalu memikirkan hal yang berlebihan tentang dirinya sendiri dan orang-orang terdekatnya. Seseorang berusaha mengelola emosi dalam dirinya karena adanya faktor kelekatan yang erat dengan anak, pasangan, dan keluarganya.

Kata Kunci: Emosi, Dewasa Muda, Stres dan Tekanan

PENDAHULUAN

Ketika seseorang sudah melewati fase remaja, mereka akan memulai kehidupan barunya menjadi seorang dewasa. Ketidaknyamanan dan kebingungan akan ditampakkan dalam menghadapi penyesuaian psikologis, sosial, dan perubahan pada seseorang yang sedang menjalani masa dewasa. Pada masa ini, sikap empati mengalihkan dari sikap egosentris. Pada masa ini, salah satu yang memegang peranan penting adalah penentuan relasi. Kemandirian membuat keputusan dan kemandirian ekonomi menjadi dua kriteria untuk menunjukkan akhir remaja atau permulaan dari masa dewasa.

Menurut Hurlock (2003) masa dewasa awal ini dimulai dari usia 18 tahun sampai usia 40 tahun. Santrock (1999) mengemukakan bahwa masa dewasa awal masuk dalam masa peralihan, baik secara fisik (*physically transition*), intelektual (*cognitive transition*), dan peran sosial (*social role transition*). Masa dewasa awal ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu *emerging adulthood* dari usia 18 tahun sampai 25 tahun, dan *dewasa muda* dari usia 26 sampai 40 tahun (Karomah, 2018). Yang penulis bahas dalam jurnal ini adalah masa dewasa muda dari usia 26 sampai 40 tahun. Dalam masa ini, seseorang akan menganggap sebagai masa yang penuh tantangan. Masa dewasa muda ini adalah masa adaptasi lingkungan yang diharapkan berhasil sehingga terbuka jalinan sosialisasi yang luas dengan orang-orang di sekitarnya. Karena harapan itulah, cenderung orang yang memasuki fase ini tidak bisa mengatur emosi dalam dirinya. Konflik yang muncul pada masa dewasa muda ini diantaranya seperti kelelahan dengan tanggung jawab baru, memiliki rasa khawatir akan masa depan, permasalahan pekerjaan, kebutuhan ingin meluangkan lebih banyak waktu dengan diri sendiri atau dengan teman tertentu (Sya'diyah et al., 2022).

James dan Lange mengatakan bahwa jika keadaan fisiologis seseorang diakibatkan oleh sebuah stimulus di lingkungan maka disebut emosi. Emosi seseorang yang memasuki fase dewasa muda ini kadang ditandai dengan meningkatnya emosi-emosi negatif seperti kecemasan berlebihan, kesedihan yang berlebihan, kesepian, depresi, dan lain sebagainya. Seseorang yang

bisa beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan lingkungan, akan menganggap hal ini sebagai tantangan yang bisa mengatur emosinya sendiri. Seseorang yang bisa mengontrol emosinya dalam menghadapi situasi apapun, maka seseorang tersebut memiliki kematangan emosi yang baik (Aryati & Utami, 2022). Sebaliknya, Jika seseorang itu tidak bisa mengendalikan emosinya dengan baik akan mengalami pengabaian atau isolasi oleh lingkungannya.

Daniel Goleman (2009:411) juga berpendapat bahwa emosi mengacu dalam pikiran dan perasaan, dimana munculnya tindakan dalam kecerundungan, psikologis, dan biologis. Emosi merupakan dorongan untuk melakukan sebuah tindakan. Perkembangan emosi pada orang dewasa sudah pernah dialami oleh individu pada masa remaja. Maka dari itu, dalam masa dewasa muda ini, individu sudah mulai mengelolanya dengan baik atau yang disebut dengan kecerdasan emosional. Daniel Goleman berpendapat bahwa kecerdasan emosional merupakan bagian lain dari kecerdasan kognitif, dimana kecerdasan kognitif itu berperan dalam kepahaman diri, kontrol dorongan hati, kegigihan, antusias, motivasi, kepedulian, dan keterampilan sosial. Pada dasarnya dalam porsi yang sesuai, kecerdasan emosional ditekankan pada upaya menganalisis, mengerti, dan meraih emosi. Selain itu, kecerdasan emosional dapat mengendalikan dan memecahkan pada permasalahan kehidupan yang berhubungan dengan manusia.

Menurut Daniel Goleman, terdapat beberapa aspek kecerdasan emosional yang berfungsi menjadi arahan bagi manusia, yaitu :

1. Kesadaran diri (self-awareness)

Kesadaran diri merupakan kemampuan untuk memahami perasaan pada diri sendiri, dan digunakan untuk petunjuk penentuan keputusan, mempunyai kriteria yang realistis atas kepercayaan diri dan keterampilan diri.

2. Pengaturan diri (self-regulation)

Pengaturan diri merupakan kemampuan menanggulangi atau mengatur emosi agar muncul dampak positif. Karena hal ini, jadi menyebabkan ketergantungan pada kesadaran diri. Jika ada seseorang yang bisa menghibur dirinya sendiri saat sedang bersedih, menghilangkan kecemasan, menghilangkan rasa kecewa, dan pulih dari rasa kesedihan itu, maka dikatakan bahwa seseorang itu berhasil dalam mengelola emosinya dengan baik. Sebaliknya, jika ada seseorang yang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosinya, maka

seseorang itu akan bertarung melawan perasaan sedihnya sendiri dan meninggalkan apapun yang dapat membahayakan dirinya sendiri.

3. Motivasi (motivation)

Motivasi merupakan dorongan yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Kemampuan motivasi ini bisa muncul karena beberapa faktor, diantaranya dari orang-orang yang ditemui di lingkungan sekitar, musik, film, gambar, dan lain sebagainya. Kombinasi dalam pengembangan kecerdasan emosional adalah dengan menggabungkan motivasi, disiplin, dan keseimbangan dalam diri sendiri.

4. Empati (empathy)

Empati merupakan kemampuan memposisikan diri dalam pikiran atau perasaan orang lain tanpa benar-benar terlibat dalam perasaan orang tersebut (Ramadhani, 2021). Dalam hal ini, empati berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengontrol diri, mengekspresikan emosi sesuai situasi, dan beradaptasi dengan baik.

5. Keterampilan sosial (social skill)

Keterampilan sosial merupakan kemampuan seseorang dalam hal berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya dan sesuai pada norma-norma sosial yang berlaku. Keterampilan sosial dalam hal ini berguna dalam pengendalian emosi dan penerimaan diri.

Alasan penulis mengambil judul ini karena ingin memberi pemahaman pada orang yang baru memulai hidupnya di fase dewasa muda ini. Kebanyakan diantara mereka tidak mengerti cara mengelola emosi negatif dengan baik. Jika emosi negatif ini dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik oleh orang dewasa muda ini, maka akan memicu munculnya rasa kekhawatiran, cemas, takut, kesal, marah, dan lain sebagainya. Semoga dengan jurnal psikoedukasi ini dapat membantu seseorang yang memulai hidup di fase dewasa muda ini.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini merupakan jenis riset kepustakaan (library research) dan melalui wawancara oleh satu orang yang sedang berada ditahap fase dewasa muda ini. Metode ini dipilih untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari hasil penelitian. Pengumpulan data menggunakan teknik membaca dan teknik mencatat dari hasil data yang diperoleh. Data dalam penelitian ini berupa kalimat yang dimana didalamnya terdapat petunjuk faktor penyebab emosi pada orang dewasa. Dengan kata

lain, data ini dikumpulkan dan dijelaskan melalui hasil data dari riset kepustakaan dan wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang menyebabkan emosi negatif muncul pada usia ini adalah stres dan tekanan. Seseorang pada usia ini biasanya menghadapi tekanan dari berbagai sumber, seperti pekerjaan, keuangan, dan hubungan sosial. Responden mengalami tekanan tersebut saat ia baru memiliki anak. Hal itu dapat menyebabkan munculnya stres. Stres dan tekanan ini dapat mempengaruhi emosi dan meningkatkan kemungkinan emosi negatif. Cara mengendalikan emosi negatif pada usia dewasa muda ini adalah meningkatkan keterampilan emosional dengan cara belajar mengembangkan kemampuan dalam mengelola emosi.

Karena penelitian ini menggunakan riset kepustakaan dan wawancara. Jadi penulis menjabarkan hasilnya. Wawancara ini penulis lakukan dengan responden yang berusia 36 tahun, ia adalah seorang istri dan ibu. Wawancara ini menggunakan aspek dari teori Daniel Goleman untuk dipertanyakan, yaitu kesadaran diri (self-awareness), pengaturan emosi (self-regulation), motivasi (motivation), empati (empathy), dan keterampilan sosial (social skill).

Berikut hasil wawancara dari berbagai aspek menurut Daniel Goleman tersebut yang dikaitkan oleh hasil wawancara kepada responden :

1. Kesadaran diri (self-awareness)

Pada tahapan ini, seseorang perlu pengamatan perasaan secara periodik supaya muncul kesadaran tentang dirinya sendiri. Jika seseorang tidak memiliki kemampuan dalam mencermati perasaan, maka hal itu menyebabkan perasaan yang tidak peka. Perasaan yang tidak peka itu mengakibatkan hal buruk bagi pengambilan keputusan masalah. Responden memiliki kekuatan dan kelemahan dalam kesadaran dirinya. Kekuatan yang mendasari dalam kesadaran diri responden adalah proses pendewasaan, karena responden merasa bahwa dirinya sudah tidak muda lagi. Kelemahan dalam kesadaran dirinya terletak pada emosi dalam dirinya, cara responden mengatasi perasaan yang tidak nyaman karena emosi dengan meluangkan waktu untuk dirinya sendiri seperti belanja dan terkadang berkumpul dengan teman terdekatnya. Responden juga mengatakan jika ia dapat mengenali efek emosi dalam diri orang lain, dengan melihat karakter orang tersebut.

2. Pengaturan emosi (self-regulation)

Dalam usia dewasa muda ini, banyak permasalahan yang terjadi. Dimana permasalahan itu memunculkan rasa cemas dan khawatir bahkan sampai menangis. Responden mengatakan, salah satu yang menyebabkan hal itu karena mendengar kabar buruk seperti anak sakit. Responden juga pernah mengalami frustrasi saat awal memiliki anak pertama atau disebut baby blues. Dalam hal seperti itu untuk emosi tetap stabil dan tetap tenang membutuhkan dukungan dari pasangan dan keluarga.

Cara responden mengelola stres dan tekanan dalam hidupnya yang sudah berumah tangga dan memiliki anak ini adalah dengan mendekatkan diri terhadap Allah seperti berdoa, sholat, mengambil wudhu, dan perbanyak istigfar, meluangkan waktu bersama keluarga, makan apa yang disukai dan istirahat yang cukup. Responden juga akan berusaha menenangkan diri dalam mengambil keputusan agar tidak berdampak buruk untuk kedepannya.

3. Motivasi (motivation)

Responden memiliki tujuan dalam hidupnya, yaitu ingin menjadi istri dan ibu yang baik. Motivasi yang mendasari hal tersebut, karena anak, pasangan, dan keluarga atau orang-orang terdekatnya. Namun, hal pertama yang memberi dorongan yang kuat untuk tetap meraih tujuannya adalah karena anaknya. Walau dalam meraih tujuan ini banyak kegagalan, responden menjaga semangat dalam belajar menjadi ibu yang baik karena ingin memberi parenting yang baik untuk anaknya di zaman sekarang yang serba canggih dan responden ingin anaknya memiliki pendidikan yang bagus.

4. Empati (empathy)

Seseorang yang ingin memahami perasaan orang lain, maka harus bisa membaca sebuah pesan non-verbal pada diri orang lain. Seperti ekspresi wajah, gerak-gerik, intonasi suara, dan lain sebagainya. Jika ingin menumbuhkan sifat empati, seseorang harus bisa menempatkan perasaan orang lain ke dalam dirinya. Di usia saat ini, responden sudah menjadi seorang ibu dan memiliki keluarga. Dimana saat ini, responden hidup bertetangga dengan yang lainnya. Dalam kehidupan bertetangga ini, responden bertemu dengan berbagai macam sifat orang. Responden juga pernah bertemu dengan orang yang mengalami sikap tersembunyi, seperti diam-diam menjauh atau menghindar. Jika ada seseorang yang sedang mengalami perubahan emosi tersebut, responden akan bertanya keadaanya. Jika dirasa butuh bantuan, maka responden akan membantu sebisa mungkin.

5. Keterampilan Sosial (social skill)

Terjadinya keterampilan sosial adalah saat seseorang mengetahui bagaimana berinteraksi yang baik dengan orang lain. Seperti bergaul dengan orang di sekitar, membicarakan perasaan kepada orang lain, menunjukkan prinsip diri sendiri tanpa menjatuhkan orang lain, menumbuhkan rasa keharmonisan kepada masyarakat sekitar, dan menjaga hubungan yang baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Karena responden memasuki fase dewasa muda ini, maka responden banyak bertemu orang-orang. Cara responden untuk menjaga hubungan yang baik dengan orang-orang yang ada di sekitarnya adalah dengan komunikasi. Karena dengan komunikasi, akan mudah menyelesaikan suatu konflik dalam hubungan interpersonal. Untuk meningkatkan hubungan interpersonal bagi responden adalah dengan banyak berkumpul dengan keluarga dan teman.

Dari teori Daniel Goleman ini penulis mengetahui bahwa saat usia dewasa muda ini, permasalahan yang dihadapi oleh orang dewasa muda adalah ada pada dirinya dan orang-orang di sekitarnya. Seperti dalam aspek empati dan keterampilan sosial, dimana responden juga dihadapi dengan emosi orang-orang yang ia temui. Dalam hal lain, permasalahannya ada pada dirinya sendiri.

Penelitian yang dilakukan Thompson (1991) yang mengemukakan bahwa dalam hal regulasi emosi berhubungan dengan kelekatan, dimana kelekatan menentukan bagaimana seseorang mengekspresikan apa yang dirasakannya (Annisa Putri Dimas et al., 2023). Responden memiliki kelekatan yang erat dengan anak, pasangan, dan keluarganya. Saat wawancara, responden selalu mengatakan “anak”. Itu artinya bagi responden, anak adalah kekuatan dalam dirinya. Motivasi yang terdapat dalam diri responden dalam meraih tujuannya adalah karena anaknya. Karena itu lah, anak menjadi faktor utama dalam meregulasi emosi bagi responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil yang dibahas, dapat disimpulkan bahwa dalam masa dewasa muda yang terjadi saat usia 26 sampai 40 tahun ini, ada berbagai faktor yang menyebabkan seseorang bisa mengalami emosi stres dan tekanan. Wawancara ini mengikuti konsep pada teori Daniel Goleman yang memiliki beberapa aspek, yaitu aspek kesadaran diri (self-awareness),

pengaturan emosi (self-regulation), motivasi (motivation), empati (empathy), dan keterampilan sosial (social skill). Berdasarkan dari wawancara yang dilakukan, responden mengalami emosi saat ia terlalu memikirkan hal yang berlebihan tentang dirinya sendiri dan orang-orang terdekatnya. Responden memiliki kelekatan yang erat dengan anak, pasangan, dan keluarganya. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thompson (1991) yang mengemukakan bahwa dalam hal regulasi emosi berhubungan dengan kelekatan.

Karena ada beberapa faktor yang membuat responden memunculkan emosi seperti stres dan tekanan, penulis memberikan psikoedukasi untuk mengelola stres dan tekanan pada usia dewasa muda ini kepada responden, yaitu sebagai berikut :

1. Mendekatkan diri dengan Allah, dengan cara meningkatkan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan dekat dengan-Nya akan menghilangkan rasa cemas dan gelisah. Dimana rasa cemas dan gelisah ini jika dibiarkan akan menimbulkan emosi stres dan tekanan dalam diri.
2. Makan teratur dan mengonsumsi makanan yang sehat, makan dengan teratur dan pola makan yang seimbang dapat menciptakan perasaan positif dan mengendalikan suasana hati. Makanan yang sehat contohnya seperti sayuran, buah, biji-bijian, dan protein tanpa lemak untuk energi.
3. Lakukan aktivitas yang merilekskan, contoh aktivitasnya seperti melakukan kegiatan yang disukai, meditasi, yoga, mendengarkan musik favorit, menghabiskan waktu di alam, dan lain sebagainya.
4. Istirahat yang cukup, karena faktor munculnya emosi negatif bisa karena kurang waktu untuk tidur atau istirahat. Waktu tidur yang sehat setidaknya 7-8 jam per-malam.
5. Menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga, berdiskusi dengan keluarga dan berkomunikasi dengan orang sekitar dapat membantu mengatasi stres dan mendekatkan hubungan sosial.

Membicarakan perasaan dan keluhan, saat berkumpul dengan keluarga atau teman, keluarkanlah perasaan dan keluhan yang dialami. Karena dengan begitu, kita bisa melepas beban pikiran yang kita alami, dan ini salah satu cara ampuh untuk mengurangi perasaan emosi stres dan tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Putri Dimas, Dian Novita Siswanti, & Wilda Ansar. (2023). Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1133–1140. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2388>
- Aryati, S. indah, & Utami, N. I. (2022). Hubungan antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal. *Jurnal Spirits*, 12(1), 9–14. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i1.12713>
- Karomah, M. N. (2018). *Hubungan Antara Celebrity Worship Dengan Pembelian Kompulsif Pada Anggota Komunitas Wannable Di Surabaya*. 1–23.
- Ramadhani, S. A. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN EMPATI MENGENAI PANDEMI COVID-19 PADA WARGA RT.01 KELURAHAN*. 3(2), 6.
- Sya'diyah, H., Ninin Retno Hanggarani, & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression. *Mediapsi*, 8(1), 16–27. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>