

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Regulasi Diri**

Berikut ini akan dijelaskan mengenai definisi, tahapan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri.

##### **2.1.1. Definisi Regulasi Diri**

Regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, dan hasrat mereka (Baumeister et al, 2006), biasanya dikonseptualisasikan dengan melibatkan kontrol, arah, dan koreksi tindakan sendiri dalam proses menuju atau menjauh dari tujuan (Carver & Scheier, dalam Diamond & Aspinwall, 2003).

Dalam penelitian ini, definisi regulasi diri yang digunakan adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. (Brown, dalam Neal & Carey 2005).

##### **2.1.2. Tahapan Regulasi Diri**

Miller & Brown (dalam Neal & Carey, 2005), memformulasikan regulasi diri sebanyak enam tahap. Keenam tahapan ini merupakan landasan dalam penyusunan alat ukur regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini, yakni SSRQ (*Short Self Regulation Questionnaire*). Penyusunan alat ukur dilakukan oleh Miller & Brown yang kemudian diperbaharui oleh Neal & Carey (2005). Oleh karena itu, keenam tahapan ini

akan tergambarkan pada *item-item* pada alat ukur yang digunakan. Keenam tahapan tersebut antara lain:

1. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah, seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.
2. *Evaluating* atau mengevaluasi informasi. Setelah memperoleh informasi, langkah selanjutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya (pengalaman) yang termasuk dalam proses pembelajaran.
3. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya, proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Dari pertentangan tersebut, individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perebedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.
4. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan, seperti tentang waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek-aspek lainnya yang mampu mendukung dengan efisien dan efektif.

5. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah kepada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.
6. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak, serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

## **2.2. Kelekatan Ayah**

Pada sub-bab ini akan dijelaskan mengenai definisi kelekatan ayah dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

### **2.2.1. Definisi Kelekatan Ayah**

Kelekatan merupakan suatu ikatan emosional yang kuat yang dikembangkan anak melalui interaksinya dengan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya, biasanya orang tua (McCartney dan Dearing, 2002). Kelekatan meruokan hubungan antara orangtua dengan anak, dimana orangtua memberikan perasaan aman, nyaman dan perlindungan bagi anak, serta membuat anak merasa nyaman untuk bereksplorasi dengan dunia luar. Kelekatan terdiri dari beberapa bentuk.

Bentuk kelekatan yang pertama adalah *secure attachment*, dimana anak merasa aman ketika orangtua mereka dapat menerima mereka, selalu hadir (secara emosional), dan peka terhadap kebutuhan anak. Anak yang merasakan *secure attachment* akan

merasa senang dan nyaman dengan figur lekatnya, protes ketika figur lekatnya pergi, dan ingin berada dekat dengan figur lekat ketika figur lekat kembali. *Secure attachment* menjamin anak akan tetap dekat dengan figur lekat mereka dan figur lekat bertanggung jawab untuk membimbing dan melindungi anak, sehingga dapat membuat anak lebih mandiri.

Bentuk kelekatan yang kedua adalah *insecure attachment*, dimana *insecure attachment* ini terbagi menjadi tiga, yakni *anxious-avoidant*, *anxious-resistant*, dan *disorganized/disoriented*. Pada *insecure attachment* bentuk kelekatan *anxious-avoidant*, figur lekat menunjukkan perilaku yang *intrusive* dan *overstimulating*, sehingga membuat anak menjadi tidak mempedulikan ketika figur lekat pergi dan tidak merasa tertarik ketika figur lekat kembali. Kemudian, pada bentuk *anxious-resistant*, kehadiran orangtua untuk anaknya sangat rendah, sehingga anak kesulitan dalam membangun kedekatan dengan figur lekat. Bentuk *insecure attachment* yang ketiga, yaitu *disorganized/disoriented*, adalah ketika orangtua menunjukkan perilaku yang dapat membuat anak trauma atau ketakutan.

Figur lekat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ayah. Ayah merupakan figur orangtua sebagai tulang punggung, pencari nafkah, dan kepala keluarga yang harus dapat menjadi figur panutan sebagai pribadi, terhadap istri, anak, keluarga serta sosial masyarakat (Gotman & Declaire dalam Andayani & Koentjoro, 2004). Intensitas dan frekuensi dari perilaku kelekatan berkurang sejalan dengan bertambahnya usia, namun kualitas terhadap ikatan kelekatan relatif stabil (Bowlby dalam Doyle & Moretti, 2000).

Kelekatan ayah yang digunakan dalam penelitian ini mengacu kepada definisi dari Armsden & Greenberg (dalam Pearson & Child 2007), bahwa kelekatan adalah ikatan kasih sayang antara anak dengan *caregiver*-nya dengan intensitas yang kuat. Untuk menyesuaikan dengan penelitian yang dilakukan, *caregiver* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sosok atau figur ayah.

### 2.2.2. Dimensi Kelekatan Ayah

Dalam kelekatan, terdapat tiga dimensi penting, yaitu *trust*, *communication*, dan *alienation* (Armsden & Greenberg, dalam Pearson & Child, 2007). Ketiga dimensi kelekatan tersebut akan tergambarkan pada alat ukur kelekatan ayah yang digunakan dalam penelitian ini, dimana penjelasan lebih lanjut tentang alat ukur akan dipaparkan pada Sub-bab Alat Ukur Kelekatan Ayah. Dimensi-dimensi tersebut antara lain:

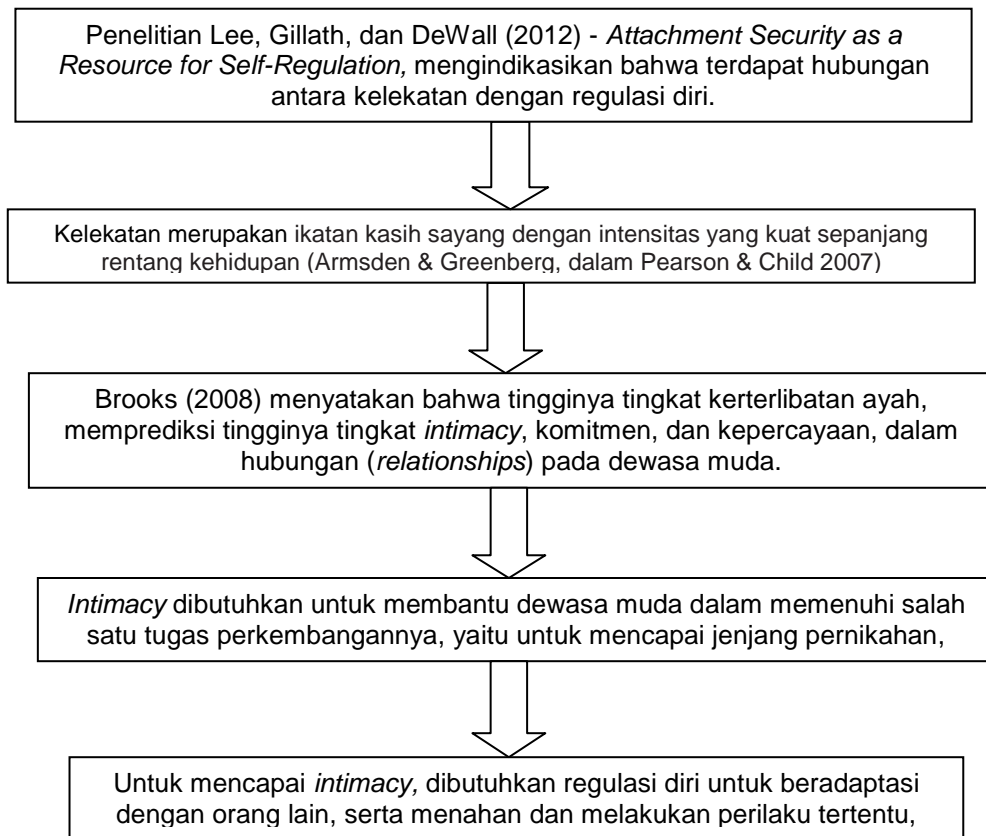
1. *Trust* (kepercayaan): merupakan perasaan aman dan keyakinan bahwa orang lain akan membantu atau memenuhi kebutuhannya pada saat dibutuhkan. Ini merupakan *outcomes* dari hubungan yang terjalin kuat, dimana masing-masing merasa bahwa mereka dapat bergantung satu sama lain. Anak-anak membangun kepercayaan dalam sebuah hubungan melalui proses belajar yang kemudian akan terbentuk kepercayaan bahwa figur lekat konsisten terhadap mereka. Dasar pembentukan rasa aman menekankan pada keyakinan tentang keberadaan figur lekat pada saat dibutuhkan. Dengan kata lain, rasa percaya terhadap figur lekat berhubungan dengan pengalaman-pengalaman positif sebelumnya yang berhubungan dengan terbentuknya kepercayaan.
2. *Communication* (komunikasi): merupakan aspek yang membantu menciptakan ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak-anak pada masa bayi. Pada awal kehidupan, bayi mencari kedekatan dan kenyamanan dengan orang tuanya saat merasakan bahaya. Hubungan orang tua dan anak yang kuat adalah hal penting sepanjang hidup.
3. *Alienation* (keterasingan): berkaitan erat dengan penghindaran dan penolakan, seperti misalnya rasa marah, kurang tanggung jawab, atau ketidak-konsistenan tanggung jawab *caregiver* pada anak.

### 2.3. Dewasa Muda

Dewasa muda merupakan tahapan perkembangan psikososial Erik Erikson yang keenam, yakni dengan rentang umur mulai dari 20 hingga 30 tahun. Pada masa dewasa muda, individu memiliki tugas perkembangan yaitu membentuk hubungan akrab dengan orang lain. Erikson (dalam Santrock, 2007) memaparkan bahwa jika para dewasa muda dapat menjalin hubungan persahabatan yang sehat dan akrab dengan orang lain, maka keintiman akan tercapai, jika tidak, akibatnya adalah isolasi diri. Hal ini dapat dilakukan secara positif dengan cara membangun komitmen dengan *partner* untuk menuju *intimacy*. Tanpa *intimacy*, dewasa muda akan menghadapi hal-hal negatif, seperti kesendirian dan pengisolasian diri (Berk, 2007). Untuk pengambilan data dalam penelitian ini, peneliti membatasi umur responden hanya 20 sampai 25 tahun saja. Ini disebabkan atas dasar kebutuhan penelitian, yakni perempuan yang belum menikah.

## 2.4. Kerangka Berpikir

Berikut ini adalah kerangka berpikir peneliti dalam menyusun penelitian ini:



Penelitian Lee, Gillath, dan DeWall (2012) - *Attachment Security as a Resource for Self-Regulation*, mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan dengan regulasi diri. Kelekatan merupakan ikatan kasih sayang dengan intensitas yang kuat sepanjang rentang kehidupan (Armsden & Greenberg, dalam Pearson & Child 2007). Kelekatan ayah membuat anak perempuan tidak akan canggung ketika kelak menghadapi lawan jenisnya dalam pergaulan sosial, karena ayah merupakan contoh yang dekat dan sehat bagaimana dunia laki-laki sesungguhnya. Dalam kelekatan secara umum, terdapat dimensi penting, yakni kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan (*alienation*). Brooks (2008) menyatakan bahwa tingginya tingkat keterlibatan ayah,

memprediksi tingginya tingkat *intimacy*, komitmen, dan kepercayaan, dalam hubungan (*relationships*) pada dewasa muda. *Intimacy* dibutuhkan untuk membantu dewasa muda dalam memenuhi salah satu tugas perkembangannya, yaitu untuk mencapai jenjang pernikahan, Untuk mencapai *intimacy*, dibutuhkan regulasi diri untuk beradaptasi dengan orang lain, serta menahan dan melakukan perilaku tertentu.