

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan krusial yang menandai transisi individu dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, terjadi perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang sangat pesat (Santrock, 2018). Perubahan ini berperan penting dalam pembentukan identitas diri, pengembangan kemandirian, serta persiapan menghadapi peran dan tanggung jawab dewasa di masa depan (Papalia dan Martorell, 2021; Santrock, 2018; Steinberg et al., 2017).

Di Indonesia, remaja merupakan kelompok populasi yang cukup besar. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2025, jumlah penduduk berusia 10–17 tahun di Indonesia mencapai 35.268.614 jiwa, yang terdiri dari 18.076.315 laki-laki dan 17.192.299 perempuan. Sementara itu, jumlah penduduk berusia 12–17 tahun mencapai 26.482.493 jiwa. Besarnya jumlah tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan bagian penting dari populasi Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian dalam aspek perkembangan dan kesejahteraan psikologis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Salah satu isu yang perlu mendapat perhatian dalam perkembangan remaja di Indonesia adalah masalah kesehatan mental. Berdasarkan (Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), 2022), sebanyak 34,9% remaja usia 10–17 tahun di Indonesia menunjukkan suatu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan kecemasan sebagai masalah kesehatan mental yang paling banyak ditemukan, yaitu sebesar 26,7%. Pada remaja yang mengalami masalah

kesehatan mental disertai gangguan fungsi, domain keluarga merupakan area yang paling banyak terdampak, yaitu sebesar 64,7%, diikuti oleh hubungan dengan teman sebaya sebesar 41,1% serta sekolah atau pekerjaan sebesar 39,3%.

Dalam fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan, salah satunya adalah pencapaian kemandirian emosional, di mana perubahan hormonal dan sensitivitas sosial menyebabkan emosi remaja menjadi lebih intens (Havighurst, 1972). Akibatnya, remaja sering kali lebih rentan mengalami fluktuasi emosi seperti kemarahan, kecemasan, dan frustrasi (Santrock, 2018). Selain itu, tuntutan sosial dan akademik yang semakin tinggi, seperti penyesuaian terhadap norma sosial, tekanan prestasi, serta dinamika hubungan dengan teman sebaya, menambah kompleksitas pengalaman emosional remaja (Larson et al., 1994; Steinberg et al., 2017).

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas dan perkembangan emosional, tetapi banyak remaja mengalami kesulitan dalam mengelola perubahan emosional yang intens yang terjadi selama fase ini. Perubahan neurobiologis yang cepat membuat remaja menjadi lebih sensitif dan rentan terhadap ketidakstabilan emosi (Larson et al., 1994; Steinberg et al., 2017). Kondisi ini diperparah oleh tekanan sosial dan akademis yang dialami remaja, seperti tuntutan untuk berprestasi dan ekspektasi dari orang tua, yang dapat memicu respon stres serta regulasi emosi yang maladaptif dalam hubungan orang tua remaja (Ruiz-camacho & Gozalo, 2025). Remaja yang belum menguasai keterampilan regulasi emosi berisiko mengalami berbagai bentuk maladjustment, seperti agresi, menarik diri, kecemasan, dan stres berkepanjangan (Eisenberg et al., 2011).

Penelitian meta analisis juga menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti ruminasi dan penekanan ekspresif, berhubungan dengan peningkatan gejala psikologis negatif (Aldao et al., 2010). Dengan demikian, masalah regulasi emosi pada remaja muncul karena kompleksitas tuntutan perkembangan yang tidak sejalan dengan kemampuan mereka untuk memahami dan mengelola emosi secara efektif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi (Gross dan John, 2003). Thompson (1994) menekankan bahwa regulasi emosi melibatkan proses intrinsik dan ekstrinsik dalam mengendalikan intensitas serta durasi emosi agar sejalan dengan tujuan individu. Cole et al (2004) memandang regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai konteks sosial. Sementara itu, Mayer dan Salovey (1997) menjelaskan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk mengontrol serta memanfaatkan emosi baik emosi diri sendiri maupun orang lain untuk mendukung proses berpikir dan perilaku. Secara ringkas, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola pengalaman emosionalnya secara efektif agar dapat berfungsi secara optimal.

Berdasarkan Gross dan John (2003), regulasi emosi dibagi menjadi dua aspek utama, yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), yaitu upaya mengubah cara berpikir terhadap suatu situasi untuk memodifikasi dampak emosionalnya, dan *expressive suppression* (penekanan ekspresi), yaitu upaya menahan atau menghambat ekspresi emosi yang sedang dirasakan.

Meskipun secara ideal regulasi emosi sangat penting bagi perkembangan remaja, kenyataannya berbagai temuan di lapangan menunjukkan bahwa masalah regulasi emosi masih banyak dijumpai pada remaja di Indonesia. Hasil penelitian terhadap 277 remaja tengah yang diambil dari populasi sebanyak 890 remaja di salah satu SMA di Denpasar menunjukkan bahwa 2,9% remaja berada pada kategori regulasi emosi sangat rendah, 18,4% pada kategori rendah, 12,3% pada kategori sedang, dan 66,4% pada kategori tinggi (Retnoningtias et al., 2025). Temuan serupa juga terlihat pada Temuan serupa juga terlihat pada penelitian yang dilakukan di SMP Sultan Agung 4 Semarang terhadap 173 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,2% siswa berada pada kategori regulasi emosi cukup dan 46,8% berada pada kategori regulasi emosi baik. Peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa masih memerlukan dukungan dari keluarga dan sekolah agar tidak berkembang menjadi perilaku maladaptif (Apriliani et al., 2025). Meskipun kedua penelitian tersebut dilakukan pada lokasi yang berbeda, yaitu di Denpasar dan Semarang, serta melibatkan karakteristik subjek yang berbeda, temuan tersebut belum dapat menggambarkan kondisi regulasi emosi remaja secara umum di Indonesia. Namun, hasil dari kedua penelitian tersebut dapat memberikan gambaran awal bahwa regulasi emosi masih menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan pada remaja.

Kondisi tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 remaja untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai kemampuan regulasi emosi. Wawancara dilakukan berdasarkan dua aspek regulasi emosi menurut Gross dan John (2003), yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive*

suppression. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pada aspek *cognitive reappraisal*, sebagian besar remaja (8 responden) cenderung menafsirkan situasi secara negatif, khususnya ketika menghadapi kritik atau tekanan akademik, sehingga kesulitan melihat situasi secara lebih objektif dan adaptif. Sementara itu, pada aspek *expressive suppression*, hampir seluruh remaja (9 responden) mengungkapkan bahwa mereka masih kesulitan mengendalikan atau menahan ekspresi emosi yang muncul, seperti marah, menangis, atau bereaksi secara impulsif, yang kerap berdampak pada hubungan sosial dan pengambilan keputusan.

Temuan wawancara tersebut memperkuat pandangan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja masih memerlukan perhatian serius. Gross dan John (2003) menyatakan bahwa perbedaan individu dalam aspek regulasi emosi berhubungan dengan kualitas penyesuaian diri, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, Cole et al (2004) menegaskan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi dapat berimplikasi pada munculnya perilaku maladaptif seperti agresivitas, penarikan sosial, dan konflik interpersonal. Oleh karena itu, melihat kondisi teoritis, temuan penelitian sebelumnya, dan data lapangan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi remaja merupakan isu penting yang perlu diteliti lebih lanjut.

Secara ideal, regulasi emosi yang baik seharusnya meningkatkan kesejahteraan psikologis, mendukung pencapaian akademik, serta memperkuat kualitas relasi sosial remaja (Aldao et al., 2010). Namun, berbagai temuan menunjukkan bahwa banyak remaja masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang

berdampak negatif terhadap perilaku dan kesejahteraan psikologis mereka. Kesulitan regulasi emosi terbukti berkaitan dengan perilaku menyimpang seperti agresivitas, penyalahgunaan zat, hingga tindakan kriminal, serta peningkatan risiko masalah internalisasi seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis (Compas et al., 2020; Eisenberg et al., 2011b).

Penelitian lebih baru menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi yang maladaptif dapat memprediksi meningkatnya gejala depresi pada remaja (Bella et al., 2024), berkorelasi positif dengan burnout akademik serta dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas tidur dan pengendalian diri (Wang et al., 2024). Selain itu, regulasi emosi juga ditemukan memediasi hubungan antara faktor keluarga dengan gejala kecemasan dan depresi (Li et al., 2023a). Sebaliknya, remaja yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih resilien, mampu menghadapi tekanan hidup, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih positif (Aldao et al., 2010; Zhao et al., 2025). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting yang seharusnya dimiliki remaja, sekaligus menegaskan urgensi untuk meneliti faktor-faktor yang memengaruhinya.

Regulasi emosi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan keluarga yang menjadi konteks utama dalam perkembangan emosional individu (Morris et al., 2009). Faktor keluarga tersebut kemudian dapat diturunkan ke proses sosialisasi emosi dalam keluarga yang melibatkan peran orang tua, salah satunya melalui *father involvement* (keterlibatan ayah). Dengan demikian, *father involvement* dalam penelitian ini ditempatkan sebagai faktor turunan dari faktor

keluarga yang mencakup keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dukungan emosional, dan kehadiran ayah dalam kehidupan anak (Li et al., 2023b; Pleck, 2010).

Menurut Lamb (2010), *father involvement* merujuk pada partisipasi ayah dalam kehidupan anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Keterlibatan ini tercermin melalui tiga dimensi utama, yaitu *engagement*, *accessibility*, serta *responsibility*. Pleck (2010) menekankan bahwa *father involvement* merupakan kualitas hubungan serta dukungan emosional ayah dalam kehidupan anak, sehingga kehadirannya memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan sosial dan emosional remaja. Sejalan dengan itu, Cabrera et al (2000) menyatakan bahwa *father involvement* merupakan peran aktif ayah dalam mendukung perkembangan psikologis anak melalui hubungan yang positif, komunikasi yang hangat, dan keterlibatan yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari anak. Dengan demikian, keterlibatan ayah dapat dipahami sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap perkembangan emosional dan kesejahteraan anak.

Menurut Gross dan John (2003), individu yang terbiasa menilai kembali situasi secara positif cenderung memiliki penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dalam konteks social learning theory, Bandura (1986) menjelaskan bahwa remaja mempelajari cara memahami dan mengelola emosi melalui observasi terhadap respons ayah dalam menghadapi tekanan, sehingga pola berpikir dan penilaian emosi remaja terbentuk melalui interaksi tersebut. Selain itu, keterlibatan ayah dalam pemenuhan tanggung jawab pengasuhan menciptakan lingkungan yang

stabil dan suportif, yang memungkinkan remaja mengelola ekspresi emosinya secara lebih terkendali. Hal ini sejalan dengan Gross dan John (2003) yang menyatakan bahwa penggunaan aspek regulasi emosi, baik *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*, berkaitan erat dengan kualitas fungsi emosi dan hubungan interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan hangat dan responsif dengan ayah cenderung mampu menghadapi tekanan emosional dengan lebih adaptif, tidak mudah meluapkan emosi secara berlebihan, serta menunjukkan kontrol diri yang lebih baik (Hawkins, 2007a). Dengan demikian, keterlibatan ayah yang tinggi menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan regulasi emosi remaja melalui aspek penilaian ulang kognitif dan pengelolaan ekspresi emosi.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, tampak perbedaan yang cukup mencolok antara remaja yang memiliki keterlibatan ayah tinggi dengan yang memiliki keterlibatan ayah rendah dalam kemampuan mereka mengelola emosi. Remaja dengan keterlibatan ayah tinggi cenderung mampu menahan impuls, lebih mudah menenangkan diri ketika marah, serta lebih terampil menilai ulang situasi secara objektif. Sebaliknya, remaja dengan keterlibatan ayah rendah menunjukkan kecenderungan menghindari masalah, larut dalam pikiran negatif, dan kesulitan mengendalikan luapan emosi seperti kemarahan atau menangis berlebihan. Perbedaan respons ini menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi remaja.

Temuan ini selaras dengan pandangan Gross dan John (2003) yang menyatakan bahwa perbedaan individu dalam penggunaan aspek regulasi emosi berkaitan erat dengan kualitas penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis, yang salah satunya dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosial. Selain itu, teori *attachment* Bowlby (1988) menegaskan bahwa figur ayah yang responsif dan dapat diandalkan memberikan rasa aman yang memungkinkan remaja mengelola emosi secara lebih efektif. Perspektif ini didukung oleh temuan Hawkins (2007) yang menyatakan bahwa hubungan ayah anak yang hangat berkaitan dengan stabilitas emosi dan kemampuan coping yang lebih baik. Dengan demikian, variasi kemampuan regulasi emosi yang tampak di lapangan mengindikasikan bahwa *father involvement* memiliki kontribusi penting terhadap cara remaja menilai kembali situasi emosional (*cognitive reappraisal*) serta mengelola ekspresi emosinya (*expressive suppression*).

Meskipun peran keluarga, khususnya ibu, telah banyak dibahas dalam penelitian terkait perkembangan emosi remaja, kajian mengenai bagaimana *father involvement* secara spesifik memengaruhi aspek-aspek regulasi emosi masih terbatas. Padahal, *father involvement* mencakup dimensi *engagement*, *accessibility*, dan *responsibility* Lamb (2010) yang masing-masing bersinggungan langsung dengan mekanisme regulasi emosi yang dikemukakan (Gross dan John, 2003). Minimnya penelitian yang mengintegrasikan kedua konsep tersebut menunjukkan adanya celah empiris yang perlu dijawab. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan *father involvement* dengan regulasi emosi pada remaja dengan menggunakan dimensi *engagement*, *accessibility*, dan *responsibility*

sebagai dasar pengukuran keterlibatan ayah. Oleh karena itu, menjadi penting untuk meneliti sejauh mana *father involvement* berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi remaja, khususnya dalam konteks perkembangan emosional yang semakin kompleks pada masa remaja. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara *father involvement* dengan regulasi emosi pada remaja?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana *father involvement* (keterlibatan ayah) berhubungan dengan regulasi emosi pada remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang hasil penelitian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan, psikologi keluarga, dan psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada remaja mengenai pentingnya keterlibatan ayah dalam membantu mengelola emosi dan menghadapi berbagai tekanan serta tantangan selama masa perkembangan.
2. Penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada khususnya ayah, mengenai pentingnya keterlibatan ayah dalam mendukung perkembangan regulasi emosi remaja.