

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Periode transisi yang dilalui individu saat beranjak dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa disebut masa remaja. Menurut WHO (2024) remaja ialah orang dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (2022) menyatakan bahwa remaja ialah pribadi yang usianya 10-24 tahun juga masih lajang. Pada masa ini, remaja berada dalam pencarian identitas diri yang sering diwarnai dengan konflik, eksperimen, dan ketidakstabilan emosional. Remaja mengalami berbagai perasaan seperti kecemasan, kebingungan, harapan, tantangan, kebahagiaan, dan kesengsaraan (Husri et al., 2025); Asyia et al., 2022).

Perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial yang cepat pada remaja menimbulkan beragam persoalan psikologis dan emosional. Ketika lingkungan sekitar kurang memberikan pendampingan dan dukungan yang memadai, remaja cenderung mengalami hambatan dalam kematangan emosionalnya (Suyanti et al., 2022). Hal ini berpengaruh pada kemampuan mereka dalam mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Faisal & Netrawati, 2023). Akibatnya, remaja lebih rentan terhadap perilaku impulsif saat menghadapi emosi negatif, seperti kemarahan atau rasa frustrasi yang sulit dikendalikan, sehingga remaja mengalami berbagai dinamika emosi yang kompleks (Darmadi & Badayai, 2021). Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola emosi secara adaptif memegang

peranan yang sangat penting bagi terjaganya kesehatan psikologis individu (Kahar et al., 2022). Meskipun kemampuan regulasi emosi pada remaja belum berkembang secara optimal seiring dengan proses pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Kondisi ini disebabkan oleh belum matangnya sistem pengendalian emosi dan impuls, sehingga remaja cenderung memberikan respons yang bersifat impulsif dan emosional ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan, terutama dalam hubungan interpersonal yang melibatkan kedekatan emosional, seperti hubungan dengan anggota keluarga atau teman sebaya (Kadir & Jawad, 2022; Tschan et al., 2019).

Fombouchet et al. (2023) juga berpendapat bahwa tugas-tugas perkembangan utama pada masa remaja melibatkan tantangan regulasi yang signifikan di mana perlu diketahui bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan peningkatan sensitivitas emosional dibarengi dengan ketidakmatangan proses regulasi yang seringkali disertai dengan perilaku pengambilan risiko. Selain itu, dipilihnya remaja pada penelitian ini juga disebabkan menurut penelitian Sundari et al. (2025) ditemukan bahwa masalah yang berkaitan dengan emosional merupakan jenis kesulitan yang paling umum terjadi di kalangan remaja (30,1%), diikuti oleh total kesulitan (15,6%), masalah dengan teman sebaya (10,9%), dan masalah perilaku (10,5%). Hal ini semakin menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang penting untuk dipahami lebih lanjut dalam konteks perkembangan remaja.

Gross & John (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu menggunakan berbagai strategi untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki dan kapan mereka mengalami emosi tersebut. Baumeister & Vohs (2004) menambahkan jika regulasi emosi ialah upaya seseorang guna memulai, menahan, mengubah, dan menyesuaikan emosi atau respons fisiologis serta perilaku yang terkait guna mencapai tujuan yang diinginkan. Gross & John (2003) mengidentifikasi aspek-aspek regulasi emosi meliputi: penekanan ekspresi (*expressive suppression*) serta penilaian kembali kognitif (*cognitive reappraisal*). Aspek-aspek tersebut berkontribusi memberikan pandangan komprehensif tentang kemampuan remaja dalam mengelola emosi terhadap tekanan dan tantangan emosional yang muncul.

Berdasarkan sejumlah penelitian terdahulu, diketahui bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja umumnya masih berada pada kategori sedang hingga rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Retnoningtias & Dewi (2025) menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki tingkat regulasi emosi yang tergolong rendah hingga sangat rendah. Selaras dengan temuan tersebut, Pratama & Jannah (2024) menemukan bahwa mayoritas remaja Generasi Z berada pada kategori regulasi emosi sedang (40%) dan rendah (28%). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Aprilia et al. (2025), yang menunjukkan bahwa sebanyak 81% remaja memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang. Secara umum, berbagai hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja masih belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi aspek

yang perlu mendapat perhatian lebih, terutama di tengah meningkatnya tuntutan akademik, interaksi sosial, serta pengaruh lingkungan digital yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosional remaja.

Data lainnya yang peneliti peroleh melalui hasil survei awal pada 28–29 April 2026 terhadap 20 remaja mengenai regulasi emosi menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan dalam kemampuan remaja mengelola emosi yang dirasakan. Survei awal dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi, mengelola, dan mengekspresikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa remaja mengalami berbagai respons emosional, seperti sedih, marah, kecewa, cemas, stres, serta munculnya pikiran yang berlebihan. Beberapa remaja juga melaporkan respons fisik ketika menghadapi masalah, seperti dada terasa sesak, jantung berdebar, sulit berkonsentrasi, dan kecemasan yang berlebihan.

Ketika menghadapi emosi negatif tersebut, sebagian remaja telah berusaha menggunakan berbagai cara untuk menenangkan diri, seperti berdiam diri, mengambil jarak dari situasi, menarik napas, mendengarkan musik, tidur, bermain game, berjalan-jalan, berdoa, melakukan aktivitas yang disukai, maupun bercerita kepada orang terdekat. Beberapa remaja juga berusaha memikirkan penyebab masalah dan mencari solusi setelah kondisi emosinya lebih tenang. Namun, ditemukan pula kecenderungan untuk memendam emosi, menghindari situasi, atau mengalihkan perhatian dari masalah. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja telah

memiliki upaya dalam mengelola emosi, tetapi strategi yang digunakan masih beragam dan belum seluruhnya mengarah pada cara yang adaptif.

Berdasarkan wawancara tersebut diketahui bahwa cara remaja mengelola pikiran ketika berada dalam kondisi emosional. Beberapa remaja mengungkapkan bahwa ketika merasa tidak nyaman secara emosional, mereka cenderung memikirkan kemungkinan terburuk, melakukan overthinking, menyalahkan diri sendiri, memikirkan masalah secara berulang, bahkan muncul keinginan untuk membalas atau rasa benci terhadap orang lain. Di sisi lain, terdapat remaja yang mampu mencoba melihat situasi secara lebih realistis setelah emosinya mereda, melakukan introspeksi, serta memikirkan cara untuk menyelesaikan masalah. Dengan demikian, terdapat perbedaan kemampuan remaja dalam mengarahkan pikiran ketika menghadapi emosi yang kuat.

Pada aspek ekspresi emosi, sebagian remaja mampu menyampaikan perasaan kepada orang yang dipercaya setelah terlebih dahulu menenangkan diri. Namun, sebagian lainnya lebih memilih diam dan menyimpan perasaan sendiri karena merasa malu, belum siap untuk bercerita, atau memilih untuk tidak melibatkan orang lain dalam masalah yang dihadapi. Selain itu, ditemukan pula beberapa bentuk ekspresi emosi yang kurang terkontrol, seperti mudah tersinggung, memaki, memberontak, maupun melampiaskan emosi kepada orang lain.

Temuan lain menunjukkan bahwa kecenderungan memendam emosi cukup banyak dirasakan oleh remaja. Dari 20 remaja yang diwawancarai, 13 remaja menyatakan bahwa mereka merasa lebih tertekan setelah menahan atau tidak

mengungkapkan emosi, sedangkan 7 remaja menyatakan tidak merasakan tekanan setelah menahan emosi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bagi sebagian remaja, menahan emosi tidak selalu membuat perasaan menjadi lebih baik dan justru dapat disertai dengan munculnya perasaan semakin tertekan. Ketika mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, beberapa remaja memilih menarik napas, menangis, menjauh dari situasi, mendengarkan musik, berjalan-jalan, atau bercerita kepada orang terdekat. Namun, terdapat pula respons yang kurang adaptif, seperti melampiaskan emosi kepada orang lain serta menggunakan rokok atau alkohol untuk meredakan emosi.

Berdasarkan keseluruhan hasil survei awal tersebut, dapat diketahui bahwa remaja telah memiliki berbagai upaya untuk menghadapi emosi yang muncul, tetapi masih ditemukan kesulitan dalam mengelola emosi secara konsisten dan adaptif. Kesulitan tersebut terlihat dari munculnya overthinking dan pikiran negatif, kecenderungan memendam emosi, kesulitan mengendalikan ekspresi ketika mengalami emosi yang kuat, serta penggunaan beberapa strategi yang kurang adaptif. Oleh karena itu, hasil survei awal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja, khususnya dalam mengenali dan mengelola emosi, mengarahkan pikiran ketika menghadapi situasi emosional, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang lebih tepat.

Idealnya remaja dapat meregulasi emosinya dengan baik di mana hal ini diharapkan dapat membantu remaja untuk membangun hubungan sosial yang positif di mana hal tersebut dijelaskan dalam penelitian Spinrad et al. (2006) bahwa

remaja yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung memiliki perilaku baik yang berkorelasi pada kompetensi sosialnya. Remaja dapat mengekspresikan emosi secara tepat, baik dalam kondisi menyenangkan maupun sulit, serta menghindari tindakan impulsif yang bisa memberikan kerugian untuk dirinya. Ketika berada dalam keadaan sosial yang intens, remaja akan mampu mengendalikan emosi tanpa merasa terbebani atau terisolasi. Maka ini menggambarkan jika pengasuhan orang tua dan lingkungan sekitar mendukung perkembangan emosi anak akan membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sosialnya (Dwistia et al.,2025).

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat adanya kesenjangan antara kondisi ideal regulasi emosi remaja dengan kenyataan di lapangan. Hal ini diperlukan untuk mengamati apakah dampak pola asuh otoriter tersebut bersifat universal atau terdapat perbedaan pada sub-populasi remaja tertentu saja. Sehingga memperkuat urgensi untuk mengkaji faktor yang mempengaruhinya, selain itu peningkatan kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting karena kemampuan ini dapat memberikan berbagai manfaat bagi remaja.

Penelitian Akbar et al. (2024) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi membantu remaja menghindari masalah seperti kecemasan, stres, dan depresi serta meningkatkan perilaku adaptif dan hubungan sosial yang positif. Penelitian Kamilah & Rahmasari (2023) juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik berkaitan dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi pada remaja. Regulasi emosi mencakup proses intrinsik dan ekstrinsik yang berfungsi untuk memantau,

mengevaluasi, serta memodifikasi respons emosional, terutama dalam hal intensitas dan waktu kemunculan emosi dalam mencapai tujuan individu (Thompson, 1994). Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis dan perilaku maladaptif (Pamungkas et al., 2024; Kahar et al. 2022); Pratama & Jannah, 2024). Kondisi tersebut juga berdampak pada kemampuan remaja untuk membuat keputusan secara tepat, mengingat regulasi emosi yang dimiliki individu terbukti memiliki peran yang signifikan dalam proses pengambilan keputusan (Mayarani & Harahap, 2023).

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Salovey & Sluyter (1997) terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu usia, keluarga, dan lingkungan. Menurut Gross (2014) terdapat lima faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi yaitu, keluarga, biologis, usia, budaya, dan religiositas. Hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi, seperti kemampuan menenangkan diri ketika mengalami emosi kuat, cara mengelola pikiran ketika menghadapi masalah, kemampuan mengekspresikan emosi, pemanfaatan orang terdekat ketika menghadapi emosi.

Berdasarkan faktor yang memengaruhi regulasi emosi, penelitian ini menggunakan faktor keluarga sebagaimana dikemukakan oleh Salovey & Sluyter (1997). Faktor keluarga dipilih karena lingkungan keluarga, khususnya pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi pada remaja. Menurut Baumrind (1966), pola asuh

orang tua terdiri atas tiga tipe, yaitu pola asuh otoritatif, otoriter, dan permisif. Dalam penelitian ini, pola asuh otoriter dipilih sebagai variabel bebas karena ditandai oleh tingginya kontrol dan tuntutan orang tua, disertai rendahnya kehangatan, komunikasi, serta keterbukaan emosional dalam interaksi dengan anak. Karakteristik tersebut menjadikan pola asuh otoriter relevan untuk diteliti hubungannya dengan regulasi emosi, mengingat masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penting dalam pembentukan kemampuan mengelola emosi secara sehat (Aditya et al., 2025).

Pola asuh otoriter diketahui berhubungan dengan regulasi emosi yang buruk dan kesejahteraan psikologis rendah (Sikandar et al., 2025), sedangkan pola asuh otoritatif mendukung kemampuan regulasi emosi (Aritonang & Soetjningsih, 2024). Gaya pengasuhan otoriter sering dikaitkan dengan kesulitan remaja dalam mengembangkan kemampuan sosial dan emosional (Malikh, 2024).

Pola asuh otoriter menurut Baumrind (1991b) ialah cara dalam mengasuh di mana orang tua memberikan batasan yang tegas, menuntut, dan menggunakan hukuman untuk memastikan anak mengikuti aturan dan menghormati orang tua. Pola asuh ini ditandai dengan sikap dominan, kontrol ketat, serta pembatasan kebebasan anak tanpa ada ruang bagi anak untuk berpendapat secara terbuka. Baumrind (1991b) mengidentifikasi bahwa pola asuh otoriter memiliki tiga aspek utama, yakni *behavioral guidelines* (batasan perilaku), *emotional quality of parent-child relationship* (kualitas hubungan emosional orang tua-anak), dan *behavioral encouraged* (perilaku mendukung). Aspek-aspek ini sangat relevan untuk dikaji

pada kajian ini karena pola asuh otoriter dapat memengaruhi remaja dalam regulasi emosi, yang pada akhirnya berdampak pada perkembangan psikologis dan sosial remaja.

Pola asuh otoriter yang diaplikasikan melalui penerapan kontrol ketat, disiplin tinggi, dan hukuman oleh orang tua membatasi ruang ekspresi emosional anak secara sehat, sehingga menimbulkan tekanan psikologis tinggi yang membuat remaja cenderung menekan emosi negatif daripada mengelolanya dengan strategi adaptif seperti perubahan kognitif atau modifikasi situasi (Gross, 2014). Kondisi ini menghambat perkembangan regulasi emosi secara keseluruhan, sebagaimana ditunjukkan studi Sikandar et al. (2025) bahwa adanya pengasuhan otoriter dengan bentuk kontrol ketat dan kurangnya kehangatan emosional menyebabkan anak mengalami tekanan batin (distress) yang dapat memengaruhi kecenderungan anak untuk menginternasiasasi emosi di mana respon orang tua terhadap emosi negatif turut berdampak pada kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Pada penerapan pola asuh otoriter yang rendah, di mana anak memiliki kemampuan yang lebih baik dalam meredam emosinya sendiri dan menyalurkan emosi negatif secara lebih terkendali, sehingga regulasi emosinya dapat berkembang dengan lebih baik (Fatah et al., 2025). Sebaliknya bahwa adanya praktik pengasuhan otoriter menyebabkan remaja cenderung memiliki tingkat masalah internalisasi dan eksternalisasi emosi yang lebih tinggi di mana hal tersebut merupakan bentuk dari kemampuan regulasi emosinya (Sikandar et al., 2025). Didukung oleh penelitian Mukti et al. (2026) yang menjelaskan bahwa, pola asuh yang terlalu otoriter

seringkali menimbulkan masalah dalam regulasi emosi dan kepercayaan diri anak disebabkan penerapan pola asuh otoriter cenderung menekan ekspresi emosional anak.

Berkaitan dengan kedua variabel ini, Sikandar et al. (2025) melakukan penelitian yang berjudul *“The Influence of Authoritary Parenting Styles on Students' Emotional Regulation at State Senior High School 3 Bukittinggi”*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola asuh otoriter memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi di mana temuan ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara disiplin, kehangatan, dan komunikasi terbuka dalam mendukung perkembangan emosional remaja. Akibat rendahnya rasa aman emosional di mana remaja menghindari pengenalan emosi untuk menghindari hukuman regulasi emosi menjadi semakin maladaptif, memunculkan perilaku tertutup, mudah tersinggung, serta kerentanan stres karena minimnya komunikasi dua arah dan kehangatan afektif dari orang tua (Aditya et al., 2025). Hal ini memperburuk perkembangan psikologis remaja, menurut Malikh (2024) remaja lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, serta stres akibat ketakutan hukuman yang menurunkan harga diri dan kemandirian emosional. Sehingga menggarisbawahi bagaimana lingkungan keluarga dominan secara bertahap menghambat pembelajaran regulasi emosi melalui kurangnya dukungan suportif (Malikh, 2024).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, kebaruan penelitian ini terletak pada karakteristik subjek dan pendekatan penelitian yang digunakan. Penelitian

terdahulu mengenai pola asuh otoriter dan regulasi emosi dilakukan pada remaja yang secara spesifik merupakan siswa SMA di suatu daerah serta menggunakan pendekatan pengaruh atau kausal. Sedangkan, pada penelitian ini melibatkan remaja pada rentang usia 10–19 tahun tanpa membatasi subjek pada sekolah atau wilayah tertentu, sehingga mencakup remaja pada rentang perkembangan yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional untuk mengetahui hubungan antara pola asuh otoriter dan regulasi emosi pada remaja. Perbedaan karakteristik subjek, cakupan penelitian, dan pendekatan tersebut menjadi pembeda penelitian ini dari penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan pengkajian hubungan antara pola asuh otoriter dan regulasi emosi pada remaja. Sehingga rumusan masalah dalam kajian ini ialah: “Apakah terdapat hubungan negatif antara pola asuh otoriter terhadap regulasi emosi pada remaja?”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara pola asuh otoriter dan regulasi emosi pada remaja.

2. Manfaat Teoritis

Kajian ini diharapkan mampu memberi sumbangsih pada perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah psikologi perkembangan. Dari sisi teoretis, kajian ini akan memperluas wawasan serta menambah referensi terkait

gaya pengasuhan otoriter yang berdampak pada kemampuan pengelolaan emosi pada remaja. Dengan begitu, kajian ini akan berkontribusi pada teori-teori yang berhubungan dengan gaya pengasuhan otoriter dan kemampuan pengelolaan emosi.

3. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai berbagai strategi regulasi emosi, sehingga remaja mampu mengelola dan mengarahkan emosi yang dialami secara lebih adaptif dan positif. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja memahami keterkaitan antara pola asuh yang diterapkan oleh orang tua dengan kondisi emosional yang dialami.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman orang tua mengenai penerapan pola asuh yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak, khususnya dalam mendukung perkembangan emosional. Dengan demikian, orang tua diharapkan dapat membantu mencegah munculnya permasalahan emosional yang serius serta mendukung anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat dan adaptif.