BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dan berada pada fase perkembangan menuju dewasa awal (Sugito et al., 2017). Pada masa ini mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan baru, baik akademik, sosial, maupun emosional (Dewanti & Ayriza, 2021). Santrock (2019) menjelaskan bahwa masa transisi dari sekolah menuju perguruan tinggi melibatkan perubahan lingkungan yang lebih kompleks, interaksi sosial yang lebih luas, serta tuntutan akademik yang lebih tinggi. Kondisi tersebut membuat mahasiswa dituntut memiliki kemampuan psikologis yang baik agar mampu menghadapi berbagai tekanan selama menjalani perkuliahan (Jalal et al., 2022). Mahasiswa diharapkan mampu mengelola dan mengendalikan emosi secara adaptif agar dapat menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan akademik maupun sosial (Gross, 2015). Kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan mental individu, karena menentukan bagaimana seseorang mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosional negatif, mengurangi stres, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan kehidupan (Gross, 2015). Kemampuan tersebut juga memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons emosional dengan tuntutan

situasi, mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat, mengambil keputusan secara lebih rasional, serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan hidup (Gross, 2015). Sebaliknya, kegagalan dalam meregulasi emosi dapat menyebabkan individu mengalami emosi negatif yang berkepanjangan, kesulitan mengendalikan perilaku, meningkatnya tingkat stres dan kecemasan, serta berisiko mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Gross & John, 2003).

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, serta bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Definisi ini menegaskan bahwa emosi bukan sekadar reaksi pasif, melainkan sesuatu yang dapat dikelola secara aktif oleh individu. Untuk menjelaskan bagaimana pengelolaan tersebut dilakukan, Gross & John (2003) mengidentifikasi dua strategi regulasi emosi yang secara konseptual berbeda satu sama lain, yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresi emosi). Kedua strategi ini bukan dua sisi dari satu kontinum yang sama, melainkan dua kecenderungan yang dapat dimiliki individu secara independen; seseorang dapat tinggi pada satu strategi tanpa hal itu menentukan tingkatannya pada strategi yang lain. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, regulasi emosi tidak diukur maupun dianalisis sebagai satu skor tunggal, melainkan sebagai dua skor yang berdiri sendiri, yaitu skor *cognitive reappraisal* dan skor *expressive suppression*. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak

mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, yang ditandai dengan munculnya kecemasan, stres, frustrasi, serta ketidakmampuan mengendalikan emosi negatif ketika menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari (M. Cui et al., 2022).

Fenomena rendahnya kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa tidak hanya terlihat dari berbagai permasalahan psikologis yang dialami mahasiswa, tetapi juga diperkuat oleh sejumlah penelitian terdahulu. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi mahasiswa yang cukup besar dengan tingkat regulasi emosi yang rendah. Adapun beberapa hasil penelitian yang mendukung temuan tersebut dipaparkan sebagai berikut.

Penelitian Rehing et al. (2024) menemukan bahwa 33,89% mahasiswa usia 20–22 tahun dan 40,31% mahasiswa usia 23–25 tahun memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Dan penelitian Nafisah dan Makki (2021) diketahui bahwa 17.8% (8 mahasiswa) memiliki regulasi emosi yang tergolong rendah. Mahasiswa dalam kategori sedang sebanyak 66.7% (30 mahasiswa), dan dalam kategori tinggi sebanyak 15.6% (7 mahasiswa). Adapun penelitian dari Christy (2025) dapat diketahui bahwa dari 100 subjek penelitian, terdapat 78 orang (78,0%) berada pada kategori regulasi emosi rendah, 22 orang (22,0%) berada pada kategori regulasi emosi sedang dan 0 orang (0%) pada kategori regulasi emosi tinggi.

Temuan mengenai rendahnya regulasi emosi pada mahasiswa tidak hanya didukung oleh berbagai penelitian terdahulu, tetapi juga diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti. Studi pendahuluan tersebut dilakukan melalui wawancara daring pada tanggal 3 Juni 2026 terhadap 15 mahasiswa yang

memiliki orang tua *overprotective.* Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh data mengenai regulasi emosi yang mencakup dua aspek utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression.* Pada aspek *cognitive reappraisal*, sebanyak 12 dari 15 mahasiswa menunjukkan kemampuan yang rendah dalam menafsirkan kembali situasi yang memicu emosi negatif ke dalam perspektif yang lebih positif atau adaptif. Hal ini terlihat dari kecenderungan mahasiswa untuk berfokus pada sisi negatif ketika menghadapi kegagalan, konflik, maupun tekanan akademik, menyalahkan diri sendiri, merasa tidak mampu, serta kesulitan menemukan makna positif atau pelajaran dari pengalaman yang dialami. Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya kemampuan melakukan penilaian ulang kognitif, karena mahasiswa belum mampu mengubah interpretasi terhadap suatu peristiwa guna mengurangi dampak emosional yang dirasakan. Akibatnya, emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, dan cemas cenderung bertahan lebih lama.

Sementara itu, pada aspek *expressive suppression*, 9 dari 15 mahasiswa menunjukkan kecenderungan yang tinggi untuk menahan dan menyembunyikan ekspresi emosi yang dirasakan. Perilaku tersebut tampak dari kecenderungan untuk memilih diam, memendam perasaan, menghindari mengungkapkan emosi kepada orang lain, atau berpura-pura baik-baik saja meskipun sedang mengalami tekanan emosional. Mahasiswa mengungkapkan bahwa perilaku tersebut dilakukan karena takut dianggap lemah, tidak ingin merepotkan orang lain, atau khawatir menimbulkan kekhawatiran pada orang tua. Temuan ini menunjukkan tingginya penggunaan strategi *expressive suppression*, yaitu upaya menghambat atau menekan ekspresi emosi yang muncul setelah emosi tersebut dirasakan. Meskipun

dianggap dapat menghindari konflik dalam jangka pendek, sebagian besar mahasiswa mengaku bahwa kebiasaan menahan emosi justru membuat tekanan psikologis semakin meningkat, ditandai dengan munculnya *overthinking*, perasaan kesepian, mudah tersinggung, menangis sendirian, hingga ledakan emosi yang sulit dikendalikan.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang dibesarkan oleh orang tua yang *overprotective* memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik. Kondisi tersebut ditandai dengan rendahnya kemampuan melakukan *cognitive reappraisal* serta tingginya kecenderungan menggunakan *expressive suppression*. Regulasi emosi yang buruk menyebabkan mahasiswa lebih sulit mengelola emosi negatif secara adaptif, sehingga emosi seperti cemas, sedih, marah, dan kecewa cenderung bertahan lebih lama. Selain itu, kondisi ini juga berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis, munculnya *overthinking*, menurunnya kepercayaan diri, kesulitan menghadapi masalah secara mandiri, terganggunya hubungan *interpersonal*, serta berpotensi menghambat penyesuaian diri dan keberhasilan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Regulasi emosi yang tinggi merupakan kondisi yang diharapkan dimiliki oleh mahasiswa karena kemampuan tersebut membantu individu mengelola emosi secara adaptif ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial (Mandoa et al., 2021). Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi tinggi cenderung mampu mengendalikan respons emosional, berpikir lebih rasional dalam menghadapi permasalahan, serta lebih mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan

yang muncul selama proses perkuliahan (Mandoa et al., 2021). Oleh karena itu, kondisi yang diharapkan adalah mahasiswa memiliki regulasi emosi yang tinggi sehingga mampu mengelola berbagai emosi negatif secara efektif, mempertahankan kesehatan psikologis, serta mencapai keberhasilan akademik secara optimal (Mandoa et al., 2021).

Menurut ElBarazi (2025), mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi cenderung lebih sulit mengelola stres, tekanan akademik, serta berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan respons emosional secara efektif dapat meningkatkan intensitas serta frekuensi munculnya perasaan cemas. Menurut Ahmad (2025), Kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi. Rendahnya regulasi emosi dapat menyebabkan individu lebih rentan terhadap tekanan psikologis, kecemasan, serta ketidakpuasan hidup. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan sehari-hari (Thomas & Zolkoski, 2020).

Namun demikian, kemampuan regulasi emosi yang baik tidak terbentuk secara otomatis pada setiap individu. Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi perkembangan kemampuan tersebut, sehingga muncul perbedaan antara kondisi yang diharapkan dan kenyataan yang ditemukan di lapangan.

Menurut (Morris et al., 2007), Regulasi Emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pembelajaran melalui observasi (*observational learning*) Anak mempelajari cara mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi dengan mengamati perilaku emosional orang tua atau anggota keluarga lainnya. Praktik sosialisasi emosi (*emotion socialization practices*) Orang tua berperan dalam membentuk kemampuan regulasi emosi anak melalui respons mereka terhadap emosi anak, diskusi tentang emosi, serta bimbingan dalam menghadapi situasi emosional, dan Iklim emosional keluarga (*family emotional climate*), yaitu suasana emosional yang terbentuk melalui kualitas hubungan antaranggota keluarga, tingkat kehangatan, dukungan, konflik, serta pola pengasuhan yang diterapkan orang tua. Beberapa pola pengasuhan yang disebutkan oleh Morris et al. (2007) adalah *Authoritative Parenting, Authoritarian Parenting, Overprotective parenting, dan Permissive Parenting*.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi regulasi emosi peneliti memilih faktor pola asuh yaitu persepsi terhadap pola pengasuhan *overprotective.* Adapun alasannya pola pengasuhan *Overprotective* dapat membatasi kesempatan anak untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, dan mengelola respons emosionalnya secara mandiri. Akibatnya, anak memiliki lebih sedikit pengalaman dalam mengembangkan regulasi emosi yang adaptif, sehingga kemampuan regulasi emosinya berpotensi terhambat (Kins & Soenens, 2012).

Menurut Kins dan Soenens (2012), Pengasuhan *overprotective* adalah perilaku orang tua yang memberikan pemberian perlindungan, pengawasan, dan kontrol berlebihan terhadap aktivitas anak. Pengasuhan yang demikian dapat

membatasi kesempatan anak untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, dan mengelola respons emosionalnya secara mandiri. Perilaku *overprotective* orang tua dapat dimaknai secara berbeda oleh setiap individu. Perbedaan pemaknaan tersebut dikenal sebagai persepsi terhadap perilaku *overprotective* orang tua.

Persepsi merupakan proses individu dalam menerima, mengorganisasi, dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh melalui pancaindra sehingga menghasilkan pemahaman tertentu terhadap suatu objek atau peristiwa (Walgito, 2010). Menurut Robbins dan Judge (2017), persepsi adalah proses ketika individu mengorganisasikan dan menafsirkan kesan-kesan sensoris untuk memberikan makna terhadap lingkungannya. Persepsi yang dimiliki individu dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada bagaimana individu menilai dan memaknai suatu stimulus.

Persepsi terhadap pola asuh *overprotective* dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana individu memaknai stimulus yang diterimanya. Persepsi positif muncul apabila individu menilai suatu objek, situasi, atau pengalaman sebagai sesuatu yang memberikan manfaat, dukungan, atau dampak menguntungkan bagi dirinya (Sobur, 2016), yaitu ketika stimulus yang diterima sesuai dengan harapan, kebutuhan, dan nilai yang dimiliki sehingga menghasilkan penilaian yang baik (Walgito, 2010); dalam konteks pengasuhan, hal ini terlihat ketika individu memandang perlindungan dan pengawasan orang tua sebagai bentuk perhatian, kasih sayang, serta upaya menjaga keselamatan dirinya. Sebaliknya, persepsi negatif terbentuk ketika individu menafsirkan stimulus yang

diterima sebagai sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan, kebutuhan, atau kebebasan dirinya (Rakhmat, 2001), sehingga dalam konteks pengasuhan, perlindungan dan kontrol orang tua yang berlebihan dapat dipandang sebagai bentuk pembatasan terhadap kemandirian, kebebasan mengambil keputusan, dan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri (Kins & Soenens, 2012).

Berdasarkan Kins dan Soenens (2012), perilaku *overprotective* terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *anxious overprotection* dan *ego-enhancing overprotection*. *Anxious overprotection* adalah bentuk perilaku *overprotective* yang didasari oleh kecemasan orang tua yang berlebihan terhadap keselamatan, kesejahteraan, dan keberhasilan anak, sehingga orang tua cenderung memandang dunia sebagai tempat yang penuh risiko dan merasa perlu terus-menerus melindungi serta mengawasi anak secara intensif. Dimensi ini terdiri atas lima sub-skala. Pertama, *anxious rearing*, yaitu pola pengasuhan yang ditandai oleh kekhawatiran dan kecemasan berlebihan orang tua terhadap berbagai kemungkinan bahaya yang dapat dialami anak, sehingga orang tua sering memberikan peringatan berulang, membatasi aktivitas tertentu, atau menunjukkan sikap yang terlalu protektif. Kedua, *premature problem solving*, yaitu kecenderungan orang tua untuk segera menyelesaikan masalah yang dihadapi anak sebelum anak memiliki kesempatan untuk mencoba menyelesaikannya sendiri, sehingga dapat menghambat perkembangan kemampuan pemecahan masalah, kemandirian, dan rasa percaya diri anak. Ketiga*, infantilization*, yaitu perlakuan orang tua terhadap anak seolah-olah anak masih lebih muda atau kurang mampu dibandingkan usia dan tingkat perkembangannya yang sebenarnya, sehingga orang tua cenderung meremehkan

kemampuan anak dan terus memberikan bantuan meskipun anak sudah mampu melakukannya secara mandiri. Keempat, *privacy invasion*, yaitu kecenderungan orang tua untuk melanggar batas privasi anak, misalnya dengan memeriksa barang pribadi, membaca pesan, atau terlalu ingin mengetahui setiap detail kehidupan anak, sehingga dapat membuat anak merasa tidak dipercaya dan kehilangan ruang pribadi. Kelima, *general overprotection*, yaitu perlindungan yang berlebihan secara umum terhadap anak dalam berbagai situasi kehidupan, di mana orang tua berusaha menghindarkan anak dari segala bentuk risiko, tantangan, atau pengalaman yang dianggap berpotensi menimbulkan kesulitan.

Sementara itu, *ego-enhancing overprotection* adalah bentuk perilaku *overprotective* yang bertujuan mempertahankan atau meningkatkan citra positif anak secara berlebihan, di mana orang tua cenderung melindungi anak dari pengalaman yang dapat mengancam harga diri atau gambaran positif tentang dirinya. Dimensi ini terdiri atas dua sub-skala. Pertama, *excessive praise* atau pujian berlebihan, yaitu kecenderungan orang tua memberikan pujian yang berlebihan bahkan ketika pencapaian anak tidak memerlukan apresiasi sebesar itu, sehingga pujian yang terlalu sering dan tidak proporsional dapat membuat anak mengembangkan penilaian diri yang kurang realistis serta bergantung pada validasi dari orang lain. Kedua, *external attribution of failure* atau atribusi kegagalan eksternal, yaitu kecenderungan orang tua untuk menjelaskan kegagalan anak sebagai akibat faktor-faktor di luar diri anak, seperti kesalahan orang lain, situasi yang tidak adil, atau kondisi lingkungan, sehingga anak menjadi kurang mampu

melakukan evaluasi diri secara objektif dan kurang belajar mengambil tanggung jawab atas kesalahan yang dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada persepsi negatif terhadap pola pengasuhan *overprotective*. Fokus ini dipilih karena persepsi negatif terhadap pengasuhan *overprotective* cenderung membuat individu memandang perilaku orang tua sebagai bentuk kontrol dan pembatasan yang berlebihan terhadap kehidupan anak (Kins & Soenens, 2012). Persepsi tersebut berpotensi menghambat perkembangan kemampuan regulasi emosi karena anak memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, dan mengembangkan kemandirian emosional secara mandiri (Kins & Soenens, 2012).

Dalam penelitian Segrin et al. (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memersepsikan orang tuanya sebagai sosok yang terlalu protektif cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, kepercayaan diri yang lebih rendah, serta kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan atau konflik. Selain itu, kontrol psikologis dan perlindungan berlebihan dari orang tua ditemukan berhubungan dengan berbagai permasalahan penyesuaian diri dan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada individu dewasa awal (Cui et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap perilaku *overprotective* orang tua dengan *cognitive reappraisal* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap perilaku *overprotective* orang tua dengan *expressive suppression* pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap perilaku *overprotective* orang tua dengan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, terkait hubungan antara pola asuh orang tua dan kemampuan regulasi emosi pada individu dewasa awal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai dampak perilaku overprotektif orang tua yang dipersepsikan mahasiswa terhadap pembentukan kemampuan regulasi emosi sebagai variabel psikologis yang penting.

b. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pengaruh pola asuh yang dialami terhadap kemampuan regulasi emosi, sehingga mereka dapat mengambil langkah proaktif dalam mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif. Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk mengevaluasi pola pengasuhan yang diterapkan. Bagi konselor dan psikolog, temuan penelitian

ini dapat dijadikan dasar pengembangan program intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi mahasiswa yang tumbuh dalam pola asuh overprotektif.