BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun, dan umumnya berakhir di kisaran usia 18 hingga 22 tahun. Secara psikososial, masa remaja dibagi ke dalam 3 kelompok usia, yaitu remaja awal yang mencakup usia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15 hingga 18 tahun, serta remaja akhir yang berada pada rentang usia 18 hingga 21 tahun. Pada fase transisi ini, remaja akhir mengalami akselerasi pertumbuhan biologis yang pesat yang disertai dengan transisi kognitif menuju kemampuan berpikir operasional formal, di mana mereka mulai mampu menalar hal-hal yang bersifat abstrak. Di sisi lain, muncul dorongan kuat untuk mencapai otonomi dan kemandirian dari lingkungan keluarga. Namun, dinamika perubahan yang terjadi secara simultan ini kerap memicu ambivalensi dan ketidakstabilan emosional, terutama ketika remaja dihadapkan pada krisis pencarian identitas diri serta kebingungan dalam menentukan peran sosial yang harus mereka penuhi di masa depan (Santrock, 2003). Kondisi ini menyebabkan masa remaja akhir sering disebut sebagai masa krisis identitas, karena individu berusaha mencari, memahami, dan membentuk identitas pribadi yang sesuai dengan nilai, minat, serta harapan lingkungan sosialnya (Akbar dkk., 2023).

Menurut Elkind (1967), berkembangnya kemampuan berpikir formal operasional pada masa remaja akhir turut memunculkan bentuk pemikiran egosentris yang khas, yaitu *imaginary audience* dan *personal fable*, di mana remaja

cenderung merasa dirinya menjadi pusat perhatian orang lain serta meyakini bahwa pengalaman dan perasaannya bersifat unik dan tidak dapat dipahami sepenuhnya oleh orang lain. Kondisi ini dapat memicu kecemasan sosial dan konflik internal, karena remaja menjadi terlalu peka terhadap penilaian orang lain sekaligus merasa terisolasi dalam pengalaman emosionalnya sendiri. Perkembangan emosi pada fase remaja akhir ditandai oleh peningkatan kemampuan regulasi diri yang signifikan seiring dengan kematangan fungsi *prefrontal cortex* dalam mengontrol impulsivitas (Santrock, 2019). Pada tahap ini, individu mulai mencapai kemandirian emosional yang ditunjukkan melalui penurunan ketergantungan psikologis pada orang tua serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang lebih empatis (Hurlock, 2011).

Kegagalan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan remaja mudah mengalami stres, kecemasan, kemarahan, bahkan depresi karena emosi negatif tidak tersalurkan secara adaptif (Garnefski & Kraaij, 2006). Ketidakmampuan mengatur emosi juga dapat menimbulkan perilaku impulsif, penurunan konsentrasi, serta kesulitan dalam mengambil keputusan yang rasional (Eisenberg & Spinrad, 2004). Secara sosial, remaja dengan regulasi emosi yang buruk cenderung memiliki hubungan interpersonal yang tidak stabil, mudah terlibat konflik, dan mengalami penolakan dari lingkungan (Lopes dkk., 2004). Dalam konteks akademik, lemahnya kemampuan regulasi emosi dapat menurunkan motivasi, semangat belajar, serta produktivitas (Goetz dkk., 2003). Jika kondisi ini berlanjut, maka dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis secara menyeluruh dan menghambat perkembangan kepribadian yang sehat (Thompson, 1994).

Berdasarkan teori *Process Model of Emotion Regulation* oleh Gross (2007), regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mengevaluasi, serta mengelola emosi diri agar ekspresi dan perilaku yang muncul sesuai dengan tujuan pribadi dan norma sosial. Terdapat 2 aspek utama menurut Gross (2007) yaitu penilaian ulang kognitif (*Cognitive Reappraisal*), dan penekanan ekspresi (*Expressive Suppression*). Individu yang mampu mengatur emosinya dengan baik akan cenderung berpikir jernih dalam menghadapi tekanan, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan kedewasaan emosional sesuai dengan tuntutan moral dan budaya masyarakat (Gross 2007).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa banyak remaja akhir kesulitan dalam mengekspresikan dan memproses emosi negatif secara terbuka dan adaptif, yang mencerminkan kemungkinan pengaruh dari kurangnya dukungan keluarga. Hasil penelitian oleh Dinata dkk., (2025) di Panti Asuhan Aisyiyah Bukittinggi dengan jumlah sampel sebanyak 39 remaja akhir, diperoleh gambaran bahwa tingkat disregulasi emosi remaja berada pada persentase 61,5% yang termasuk dalam kategori sedang. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Sabrina & Afiatin, 2023) terhadap 159 remaja akhir di Indonesia dengan rata-rata usia 19,58 tahun menemukan bahwa sebagian besar partisipan mengalami disregulasi emosi dengan kategori sedang, yaitu sebesar 50,3%, sementara kategori tinggi mencapai 44,7% dan kategori rendah hanya sebesar 5%. Hasil ini mengindikasikan bahwa hampir separuh dari partisipan yang sebagian besar berada pada rentang usia remaja akhir mengalami kesulitan yang cukup signifikan dalam mengelola emosinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 10 remaja pada tanggal 7 Juni hingga 10 Juni 2025, diperoleh data mengenai regulasi emosi yang mencakup 2 aspek utama menurut Gross (2007), yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Pada aspek *cognitive reappraisal*, sebagian besar remaja menunjukkan kemampuan penilaian ulang kognitif yang terbatas dan bersifat soliter, artinya upaya memaknai ulang situasi dilakukan secara mandiri tanpa dukungan atau validasi dari lingkungan keluarga. Remaja yang kurang mendapat dukungan keluarga mengaku bahwa pikiran negatif seperti menyalahkan diri sendiri muncul pertama kali ketika menghadapi situasi menekan, dan proses memaknai ulang situasi tersebut berlangsung lambat serta penuh hambatan karena tidak ada figur keluarga yang membantu membangun narasi yang lebih adaptif. Sebagian remaja akhirnya menemukan cara memaknai ulang kegagalan melalui sumber eksternal seperti bacaan mandiri, atau refleksi sendiri, meskipun prosesnya membutuhkan waktu yang jauh lebih lama dibandingkan remaja yang mendapat dukungan keluarga.

Sebaliknya, 3 remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang suportif menunjukkan kemampuan *cognitive reappraisal* yang lebih fleksibel dan terinternalisasi dengan baik, karena sejak dini mereka telah mendapatkan pemodelan langsung dari orang tua dalam menyikapi kegagalan dan konflik secara konstruktif. Pada aspek *expressive suppression*, hampir seluruh remaja yang kurang mendapat dukungan keluarga melaporkan kebiasaan menahan dan menyembunyikan ekspresi emosi secara kronis, bukan sebagai pilihan strategis melainkan sebagai mekanisme bertahan hidup yang terbentuk akibat lingkungan

yang tidak aman secara emosional. Beberapa remaja mengungkapkan bahwa pola komunikasi disfungsional dalam keluarga menjadi faktor utama yang membentuk kebiasaan menekan ekspresi emosi mereka, sementara sebagian lainnya bahkan melaporkan dampak fisik berupa gangguan tidur dan keluhan somatik akibat penekanan emosi yang berlangsung terus-menerus tanpa saluran yang sehat. Tidak sedikit pula remaja yang mengaku mengalami kondisi mati rasa emosional dan kelelahan yang tidak terduga sebagai konsekuensi dari akumulasi emosi yang tidak pernah diungkapkan.

Berbeda halnya dengan 3 remaja yang mendapat dukungan keluarga, di mana *expressive suppression* hadir sebagai pilihan sadar dan situasional yang bersifat sementara, disertai adanya ruang aman untuk memproses emosi setelahnya bersama anggota keluarga, sehingga tidak menimbulkan dampak psikologis maupun fisik yang berkepanjangan. Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa ketersediaan dukungan keluarga memainkan peran dalam membentuk kualitas regulasi emosi remaja, di mana ketiadaan dukungan tersebut cenderung menghasilkan pola regulasi emosi yang kaku, reaktif, dan berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis maupun fisik remaja dalam jangka panjang.

Tugas perkembangan emosi pada usia remaja harus terpenuhi yaitu mencapai kemandirian emosional, sebab bila tugas perkembangan berjalan semestinya, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosial, membawa kebahagiaan serta kesuksesan bagi individu dalam menuntaskan fase perkembangan di fase dewasa berikutnya. Individu pada masa remaja akhir yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dan tepat akan mampu mengontrol emosi

negatif dan membangun energi-energi positif dalam dirinya (Fitri dkk., 2015). Untuk mengendalikan emosi mereka saat berinteraksi dengan orang lain atau situasi lain, seseorang dapat mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengkomunikasikan emosi mereka dengan tujuan untuk mencapai kesejahteraan pribadi dan sosial atau untuk beradaptasi dengan konteks (Castillo dkk., 2019). Remaja akhir seharusnya sudah mampu mengungkapkan pendapat dan mengekspresikan perasaan secara jujur tanpa menyinggung perasaan orang lain, di mana pemikiran postformal dapat membantu mereka menggunakan logika dan emosi dalam berpikir dan bertindak (Silaen & Dewi, 2015). Beberapa dampak dari disregulasi emosi pada remaja akhir meliputi perilaku agresif, *problematic internet use* (PIU), dampak negatif pada psikososial, stres akademik, adiksi sosial media, *self injury behavior*, dan perilaku bunuh diri (Pamungkas dkk., 2024).

Menurut Morris dkk. (2007), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak dan remaja. Pertama, anak belajar meregulasi emosi melalui observasi dan modeling. Kedua, praktik pengasuhan yang berkaitan dengan emosi turut berperan, khususnya melalui *emotion coaching*. Ketiga, iklim emosional keluarga yang mencakup kelekatan orang tua dan anak, gaya pengasuhan, dan ekspresi emosi dalam keluarga juga menjadi faktor penting karena iklim emosional keluarga pertama kali terbentuk melalui kelekatan orang tua dan anak (*parent-child attachment*), di mana kelekatan yang aman (*secure attachment*) pada masa awal kehidupan terbukti memprediksi kemampuan regulasi emosi yang efektif pada masa selanjutnya. Selain kelekatan, gaya pengasuhan (*parenting style*) juga berperan penting, sebab orang tua yang responsif dan hangat cenderung

menghasilkan anak dengan regulasi emosi yang baik, sementara pengasuhan yang bersifat negatif seperti permusuhan (*hostility*) dan kontrol psikologis dikaitkan dengan kemampuan regulasi emosi yang buruk pada anak. Keempat, karakteristik orang tua seperti kesehatan mental dan keyakinan tentang emosi (*meta-emotion philosophy*) turut memengaruhi sosialisasi regulasi emosi (Morris dkk., 2007).

Menurut (Friedman, 2010) dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, yang meliputi dukungan informasional, penilaian, instrumental, dan emosional. Menurut Twistiandayani dan Ratnahandika (2015) dukungan keluarga dapat diartikan sebagai suatu proses interaksi yang terjalin di antara anggota keluarga, di mana terdapat hubungan saling membantu, memberikan umpan balik yang positif, serta keterlibatan emosional yang mendalam antar satu sama lain. Bentuk dukungan ini mencakup perhatian, empati, dan kerjasama dalam menghadapi berbagai situasi, baik dalam kondisi menyenangkan maupun menantang. Melalui dukungan timbal balik tersebut, keluarga berperan penting dalam menciptakan rasa aman, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tekanan atau permasalahan kehidupan. Aspek dukungan keluarga menurut Friedman (2010) terdiri dari dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Masalah utama yang dialami remaja terkait regulasi emosi yaitu kurangnya dukungan emosional dari orang tua, kecenderungan menekan perasaan, serta perbedaan pola hubungan dengan ayah dan ibu. Kondisi ini berdampak pada munculnya gejala *internalizing* seperti kecemasan dan depresi, serta perilaku

externalizing seperti agresivitas (Lindsey, 2021). Izaguirre dkk., (2021) menyatakan bahwa dukungan keluarga terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh secara signifikan, memberikan kontribusi besar terhadap kemampuan individu dalam mengatur emosi, serta memiliki pengaruh yang lebih kecil terhadap resiliensi.

Hal ini dapat dijelaskan karena dukungan keluarga berperan penting dalam menciptakan lingkungan emosional yang aman dan penuh penerimaan, di mana individu merasa dipahami, dihargai, dan didukung secara emosional. Ketika seseorang mendapatkan dukungan emosional, informasi, dan penghargaan dari keluarga, ia lebih mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya secara adaptif. Keterlibatan keluarga dalam memberikan empati, perhatian, serta bimbingan juga membantu individu mengembangkan strategi regulasi emosi yang efektif dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit. Dukungan keluarga tidak hanya memberikan rasa nyaman dan stabilitas emosional, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi yang sehat (Zain dkk., 2025).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, ditemukan bahwa penelitian mengenai hubungan dukungan keluarga dengan regulasi emosi selama ini lebih banyak dilakukan pada kelompok remaja awal dan remaja madya, seperti siswa SMP dan SMK/SMA ((Rahmawati, 2023), sementara penelitian yang secara khusus menyasar remaja akhir masih sangat terbatas. Di sisi lain, penelitian yang melibatkan mahasiswa sebagai representasi remaja akhir cenderung mengaitkan dukungan keluarga dengan variabel lain, seperti kesejahteraan psikologis (Zahira

Widyasari & Anggraini, 2025) atau penyesuaian diri (Meganingtyas & Mufitasari, 2022) , bukan secara langsung dengan regulasi emosi. Sebaliknya, penelitian regulasi emosi pada mahasiswa yang sudah ada lebih banyak dikaitkan dengan stres akademik dan efikasi diri (Pratama & Suprihatin, 2022), tanpa melibatkan dukungan keluarga sebagai variabel bebas. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa penelitian yang secara khusus menghubungkan dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada remaja akhir masih diperlukan, mengingat pada fase ini individu tengah mengalami transisi menuju kemandirian emosional dari keluarga, namun tetap membutuhkan dukungan keluarga sebagai salah satu sumber penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi yang adaptif.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

   Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan regulasi emosi pada remaja awal.

2. Manfaat penelitian

   a. Manfaat teoritis

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan, khususnya mengenai pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja awal. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya referensi teoritis mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi orang tua untuk mengevaluasi dan menyesuaikan dukungan emosi yang diterapkan agar lebih mendukung perkembangan emosional anak secara sehat. Bagi pihak sekolah atau pendidik, temuan ini dapat dijadikan referensi dalam memahami latar belakang emosional dan perilaku remaja.