

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa umumnya merupakan individu yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Pada rentang usia ini, seseorang mulai berada di tahap transisi menuju dewasa (*emerging adulthood*) (Arnett, 2000). Saat menjadi mahasiswa, individu diharapkan memiliki regulasi emosi yang cukup untuk mengelola berbagai tekanan yang muncul di lingkungan perguruan tinggi, baik itu berupa tekanan akademik maupun sosial. Namun, ketika mahasiswa mengalami kesulitan regulasi emosi, mereka akan kesulitan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif atau meregulasikan emosinya dengan baik, merupakan kunci utama bagi mahasiswa untuk menjalankan perannya dengan baik. Mahasiswa yang dapat meregulasi emosinya dengan baik cenderung mempunyai resiliensi yang baik pula (Mirza et al., 2024).

Mahasiswa memerlukan kemampuan regulasi emosi yang baik agar perkuliahan dapat dijalankan secara produktif (Manggoa & Murti, 2026). Dampak dari rendahnya kemampuan regulasi emosi ini bisa berakibat buruk. Mahasiswa yang gagal mengelola emosinya cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi, yang secara statistik memiliki korelasi negatif yang kuat dengan kemampuan regulasi emosi (Zahara et al., 2022; dalam Azzahara & Adetya, 2024). Penemuan selanjutnya oleh Nadeem et al., (2023) juga menemukan bahwa regulasi emosi dapat menjadi prediktor yang signifikan terhadap performa akademik. Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk memiliki regulasi emosi yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Anjelita & Wahyuni (2023) kepada 272 mahasiswa di salah satu universitas Indonesia menemukan bahwa 79% mahasiswa memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang tinggi hingga sedang. Kesulitan regulasi emosi ini berkaitan dengan berbagai persoalan akademik yang dialami mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik yang

tinggi dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dan mempertahankan kinerja belajarnya, mengingat mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang berpotensi mengganggu proses adaptasi dan performa belajar mereka. Kesulitan mengelola emosi juga terbukti berkontribusi terhadap munculnya stres akademik pada mahasiswa, sebagaimana ditemukan pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang menunjukkan adanya korelasi antara regulasi emosi dan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama menjalani perkuliahan, di mana rendahnya regulasi emosi berkaitan dengan tingginya stres akademik yang dirasakan (Zahara et al., 2022; dalam Azzahara & Adetya, 2024). Selain itu, ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif juga ikut berperan dalam munculnya *academic burnout* pada mahasiswa, di mana konsep diri dan regulasi emosi ditemukan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kondisi kelelahan akademik tersebut, dengan kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap burnout akademik mahasiswa (Fauzy et al., 2026).

Fenomena kesulitan regulasi emosi pada masa dewasa awal turut ditemukan dalam penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Sya'diyah et al., (2022) terhadap tiga individu dewasa awal dengan kategori depresi moderat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki kesulitan pada berbagai dimensi regulasi emosi sebagaimana dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004), yaitu *awareness* (kesadaran terhadap emosi), *non-acceptance* (penolakan terhadap emosi negatif yang dirasakan), *goals* (kesulitan berkonsentrasi atau menyelesaikan tugas), serta *impulse* (kesulitan mengendalikan perilaku) ketika mengalami emosi negatif. Penelitian ini juga menemukan bahwa kesulitan pada dimensi *goals* secara spesifik tampak berkaitan dengan konteks akademik: subjek cenderung teralihkan dari tugas yang seharusnya dikerjakan, sulit berkonsentrasi karena pikiran yang terbagi-bagi, bahkan menunjukkan reaksi emosional yang tidak sesuai dengan situasi ketika berada di lingkungan perkuliahan. Selain itu, salah satu subjek dalam penelitian tersebut juga melaporkan bahwa emosi negatif yang berkepanjangan turut memengaruhi nilai akademiknya, sejalan dengan menariknya diri dari lingkungan sosial pendukung (*social support*). Fenomena-fenomena tersebut mengindikasikan

bahwa kesulitan regulasi emosi turut memiliki keterkaitan dengan berbagai tantangan yang dihadapi dalam menjalani kehidupan akademik di perguruan tinggi.

Gratz & Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kesadaran, pemahaman, penerimaan terhadap emosi, serta mampu mengontrol perilaku, dan memilih strategi yang sesuai dengan situasi yang ada agar tetap dapat mencapai tujuan ketika merasakan emosi negatif. Kurangnya salah satu kemampuan tersebut dapat menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi. Bagi mahasiswa, regulasi emosi penting karena dapat membantunya mengelola emosi secara tepat, sehingga dapat menghadapi tantangan akademik yang dihadapi (Putri et al., 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi bagaimana seseorang meregulasi emosinya berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi sesuatu dari dalam diri seperti apa yang telah dialami, kepribadian, dan efikasi emosional (Nurlina & Selian, 2025). Sedangkan faktor eksternal mencakup aspek teman sebaya, lingkungan sosial, dan keluarga (Siswandi & Caninsti, 2020). Di antara faktor tersebut, orang tua juga mempunyai peran di dalamnya. Gross (dalam Aniela & Soetikno, 2024) menyatakan bahwa usia, kepribadian, budaya, dan pola asuh merupakan faktor-faktor dalam regulasi emosi. Perbedaan pada pola asuh penting dalam menentukan bagaimana regulasi emosi dapat berkembang.

Secara konseptual, dinamika interaksi antara orang tua dan anak dirangkum dalam istilah pola asuh. Pola asuh didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan orang tua untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dari masa bayi hingga dewasa, yang mencakup aspek fisik, emosional, sosial, hingga intelektual (Rahmawati, 2024). Baumrind (1971) menjelaskan pola asuh sebagai kumpulan sikap yang ditunjukkan orang tua kepada anak yang bertujuan memengaruhi pembentukan kepribadian anak secara keseluruhan. Dalam praktiknya, setiap orang tua memiliki kecenderungan gaya pengasuhan yang berbeda, yang biasanya dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, budaya, dan nilai-nilai yang diyakini oleh orang tua tersebut.

Salah satu gaya pengasuhan yang dianggap paling efektif dalam memfasilitasi kemandirian dan kecerdasan emosional adalah pola asuh *authoritative* atau sering disebut juga pola asuh demokratis (Santrock, 2013). Pola asuh ini merupakan pendekatan pengasuhan yang memprioritaskan kebutuhan dan

kepentingan anak, namun tetap berada dalam batas kendali atau otoritas orang tua yang rasional. Karakteristik utama dari pola asuh ini adalah keseimbangan antara tuntutan orang tua (*demandingness*) dan daya tanggap terhadap kebutuhan anak (*responsiveness*) di mana komunikasi berlangsung secara terbuka dua arah. Orang tua yang demokratis cenderung memberikan penjelasan logis atas aturan yang ditetapkan, menghargai pendapat anak, dan memberikan dukungan emosional yang hangat, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja untuk belajar bertanggung jawab atas emosi dan tindakannya sendiri (Rahmawati, 2024).

Penelitian mengenai pola asuh dan regulasi emosi telah beberapa kali dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al. (2025) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh demokratis orang tua dengan regulasi emosi siswa, dengan kontribusi sebesar 16,6% terhadap regulasi emosi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerapan pola asuh demokratis, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Aritonang & Soetjiningsih (2024) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pola asuh *authoritative* dengan regulasi, dengan kontribusi sebesar 32,4%. Selain itu, penelitian oleh Das (2022) pada dewasa muda menemukan bahwa pola asuh *authoritative* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan strategi regulasi emosi yang adaptif, khususnya *cognitive reappraisal*.

Meskipun kajian mengenai regulasi emosi dan pola asuh telah banyak dilakukan, terdapat kecenderungan kuat dalam literatur yang menempatkan kedua orang tua atau ibu sebagai variabel independen dalam pembentukan regulasi emosi anak. Banyak penelitian berfokus pada peran kedua orang tua secara umum, sementara penelitian mengenai peran ayah dalam regulasi emosi masih sangat terbatas dan jarang dijadikan variabel independen tunggal. Penelitian mengenai pola asuh ayah menjadi penting untuk dilakukan karena selama ini penelitian keluarga cenderung berfokus pada keterlibatan ayah (frekuensi kehadiran atau partisipasi ayah dalam pengasuhan), padahal dimensi kualitas pola asuh seperti gaya *authoritarian*, *authoritative*, atau *permissive* yang diterapkan ayah juga ikut menjelaskan kesulitan regulasi emosi anak. Carbone et al., (2025) menunjukkan bahwa efikasi diri ayah memengaruhi kesulitan kesehatan mental anak secara tidak

langsung melalui tiga jalur pola asuh, yaitu pengasuhan *authoritative*, dan *permissive* yang disertai penerimaan terhadap emosi negatif anak, serta pengasuhan *authoritarian* yang disertai penghindaran terhadap emosi negatif anak. Penelitian oleh Ribeiro et al., (2026) juga menemukan bahwa gaya pengasuhan *authoritarian* ayah berkorelasi positif dengan keterlibatan remaja sebagai korban maupun pelaku bullying, sementara gaya pengasuhan *authoritative* ayah konsisten berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan gaya pengasuhan ibu.

Namun, terdapat penelitian yang juga melaporkan bahwa peran ayah tidak lebih besar kaitannya terhadap kemampuan regulasi emosi dibandingkan dengan pola asuh ibu. Seperti yang ditemukan oleh Cheung et al. (2019) dalam penelitian mengenai dinamika relasi orang tua–anak pada *emerging adults* di Hong Kong. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedekatan ayah–anak dengan regulasi emosi serta penyesuaian psikologis berbeda dari hubungan ibu–anak. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh ayah terhadap regulasi emosi pada masa *emerging adulthood* cenderung bekerja secara tidak langsung dan menunjukkan kekuatan hubungan yang lebih rendah dibandingkan pengaruh ibu. Kemudian, Pratiwi & Ampuni, (2025) juga menemukan bahwa keterlibatan ayah tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir ($r = 0,162$; $p > 0,05$).

Ketidakkonsistenan dari beberapa hasil penelitian tentang hubungan antara pola asuh ayah dengan kemampuan regulasi emosi membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan pola asuh *authoritative* ayah terhadap regulasi emosi. Selain itu, belum ditemukannya penelitian yang secara spesifik membahas pola asuh *authoritative* ayah dan hubungannya dengan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa Indonesia menjadi urgensi pada penelitian ini. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh *authoritative* ayah dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini berjudul “Hubungan Pola Asuh *Authoritative* Ayah dan Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa berada pada tahap *emerging adulthood* yang dapat memicu tekanan psikologis.
2. Terdapat mahasiswa yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi yang berkaitan dengan kesulitan meregulasi emosi.
3. Kesulitan regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, di mana lingkungan keluarga menjadi salah satu faktor eksternal yang paling dominan.
4. Penelitian mengenai regulasi emosi lebih banyak menekankan peran ibu, sementara kajian mengenai peran ayah masih terbatas.
5. Belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara pola asuh *authoritative* ayah dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini dibatasi pada hubungan pola asuh *authoritative* ayah dengan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun, berdomisili di Indonesia serta menempuh pendidikan tinggi di Indonesia, dan hanya mengkaji pola asuh *authoritative* ayah, tanpa membahas pola asuh ibu atau gaya pengasuhan lainnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditentukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara pola asuh *authoritative* ayah dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh *authoritative* ayah dan kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, terkait peran pola asuh ayah dalam pembentukan regulasi emosi pada mahasiswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua, khususnya ayah, mengenai pentingnya penerapan pola asuh *authoritative* dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kemampuan regulasi emosi serta faktor keluarga yang memengaruhinya. Bagi praktisi dan konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi atau layanan konseling yang melibatkan peran ayah dalam keluarga. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik terkait kepada populasi yang berbeda.