

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang manusia yang berdampak pada kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan, beradaptasi dengan lingkungan, serta berkontribusi produktif kepada masyarakat. Remaja, sebagai kelompok usia 10–19 tahun, berada pada fase perkembangan emosional yang kompleks dan rentan terhadap gangguan mental karena berbagai tekanan internal dan eksternal, seperti tuntutan akademik, perubahan hubungan dengan teman sebaya, konflik dalam keluarga, serta proses pencarian identitas diri (Mizaniah et al., 2024). Berbagai situasi tersebut menuntut remaja untuk mampu memahami emosi yang muncul dan memilih strategi yang sesuai untuk mengelolanya. Namun, kemampuan regulasi emosi tidak selalu berkembang secara optimal pada setiap remaja (Fombouchet et al., 2023).

Permasalahan regulasi emosi pada remaja dapat dilihat dari kesulitan remaja dalam memahami dan memberikan makna terhadap emosi, mengendalikan respons emosional, serta menentukan cara yang tepat untuk mengekspresikan perasaan (Fombouchet et al., 2023). Lebih lanjut, kesulitan dalam mengekspresikan emosi dapat menyebabkan remaja lebih mudah bereaksi secara impulsif, mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku sehari-hari, serta menghadapi hambatan dalam hubungan interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja dapat merespons situasi emosional dengan mengubah cara pandanginya terhadap suatu peristiwa, namun sebagian lainnya masih cenderung menekan atau menyembunyikan ekspresi emosinya (Delios et al., 2023). Perbedaan tersebut menandakan bahwa remaja bisa menggunakan strategi regulasi emosi yang berbeda dalam menghadapi situasi emosional.

Adapun penelitian mengenai perkembangan regulasi emosi pada remaja turut menunjukkan bahwa kemampuan menggunakan strategi yang lebih kompleks namun adaptif berkembang seiring dengan kematangan

individu, sementara penggunaan strategi yang menekan emosi dan penghindaran secara terus-menerus dapat mencerminkan kesulitan dalam mengelola serta mengekspresikan emosi secara efektif (Delios et al., 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2024), sekitar 1 dari 7 remaja di dunia berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan kesulitan mengelola emosi, kecemasan, dan gangguan perilaku sebagai penyumbang terbesar terhadap beban penyakit global pada kelompok usia tersebut.

Penelitian global turut menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada remaja mencapai sekitar 9% secara global, dan selama pandemi COVID-19 angka ini meningkat tajam bersama dengan gejala depresi (Huang et al., 2023). Lebih lanjut, tekanan akademik, konflik dengan teman sebaya, serta tuntutan sosial menjadi faktor pemicu stres yang signifikan pada remaja di beragam negara, dengan prevalensi stres tinggi mencapai di atas 40% pada beberapa kelompok (Schmidt & Hansson, 2024). Kondisi tersebut menjadi situasi yang terjadi karena remaja kesulitan mengendalikan emosi, sehingga emosi tersebut terpendam dan tidak dapat diekspresikan, lalu berubah menjadi kecemasan hingga reaktivitas tingkah laku yang tinggi, serta kecenderungan mengambil keputusan tanpa pertimbangan (Adabla et al., 2024).

Kondisi serupa juga tercermin di Indonesia, sebab UNICEF Indonesia (2024) dan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* melaporkan bahwa sekitar 1 dari 3 remaja Indonesia (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, setara sekitar 15,5 juta remaja usia 10–17 tahun. Remaja mengalami kesulitan mengelola emosi yang menyebabkan stres, depresi, dan kecemasan. Data ini menunjukkan bahwa masalah psikologis pada remaja di Indonesia sudah berada pada tingkat yang mengkhawatirkan dan membutuhkan tindak lanjut. Masalah yang paling umum dialami remaja ialah kecemasan (26,7 – 28,2 %), depresi (5,3 – 6,7 %), dan gangguan perilaku pada sebagian remaja. Meskipun begitu, survei melaporkan bahwa hanya sekitar 2% remaja

dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan konseling khusus, sementara sisanya kurang berani untuk membuka diri.

Lebih lanjut, kondisi tersebut juga tercermin pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan seperti Jakarta. Studi yang dilaporkan oleh Kompas (2024) menunjukkan bahwa sekitar 34% pelajar SMA di Jakarta terindikasi berisiko mengalami gangguan emosional, masalah perilaku, dan kesulitan hubungan sosial. Wilayah Jakarta Selatan, sebagai salah satu kawasan Jakarta Raya dengan kepadatan penduduk tinggi dan tuntutan hidup urban yang kompleks, turut menghadapi tantangan serupa. Asumsi tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan pada murid SMA di Jakarta Selatan yang menunjukkan bahwa 28,4% murid mengalami tingkat stres sangat tinggi, 27,2% mengalami stres tinggi, 25% mengalami stres sedang, 9,1% mengalami stres rendah, dan 10,2% mengalami stres sangat rendah, terutama berkaitan dengan tuntutan akademik, ekspektasi prestasi, serta beban tugas sekolah (Wingki & Fitri, 2022).

Kondisi stres yang berlangsung terus-menerus tersebut dapat berkembang menjadi kecemasan kronis apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan emosi yang adaptif dan memadai. Masalah stres dan kecemasan yang tidak tertangani juga berpotensi menimbulkan dampak lanjutan berupa gangguan perilaku impulsif (Pham et al., 2024). Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melalui laporan klinis di Jakarta Selatan menyatakan bahwa semakin banyak remaja yang datang dengan keluhan kesulitan mengendalikan emosi, reaktivitas emosi yang tinggi, impulsivitas, dan perilaku agresif (ANTARA News, 2023). Perilaku impulsif pada remaja ini sering muncul sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional, seperti mudah marah, menarik diri secara sosial, mengambil keputusan tanpa pertimbangan matang, hingga konflik dengan lingkungan sekitar (Adabla et al., 2024).

Dengan demikian, salah satu aspek penting untuk menjaga kesehatan mental remaja yang sering luput dari perhatian adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kapasitas individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif sesuai konteks sosial (Gross & John, 2003).

Regulasi emosi turut berperan penting dalam penyesuaian diri terhadap tekanan akademik, konflik interpersonal, serta perubahan psikologis yang terjadi selama masa remaja (Gross, 2014). Ketidakmampuan dalam mengatur emosi secara efektif dapat berujung pada berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti yang disampaikan dalam penelitian Maureen & Febrieta (2024) pada remaja akhir, bahwa remaja dengan strategi regulasi emosi yang menekan cenderung mengekspresikan kemarahan secara destruktif dan sulit menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial di lingkungan sekolah.

Fenomena lain juga terlihat dalam laporan yang disampaikan oleh Pusat Penguatan Karakter Kemendikbud (2022), yang mencatat meningkatnya kasus kekerasan antarmurid dan perilaku impulsif sebagai cerminan lemahnya keterampilan emosional di kalangan pelajar SMA. Selain itu, tekanan akademik yang tinggi, perubahan hormonal, serta ketidakstabilan dalam hubungan sosial sering kali memperburuk kondisi emosional remaja, sehingga mereka membutuhkan dukungan eksternal yang memadai untuk dapat mengelola emosinya dengan baik (Gross, 2014). Kebutuhan akan dukungan eksternal ini menandakan bahwa regulasi emosi pada remaja tidak terbentuk secara spontan, melainkan merupakan hasil dari proses perkembangan sosial dan emosional yang kompleks, di mana keluarga terutama orang tua berperan sebagai faktor utama dalam pembentukan strategi regulasi emosi yang adaptif (Gross & John, 2003).

Dalam konteks perkembangan remaja, keluarga, khususnya orang tua memegang peran krusial sebagai sumber dukungan emosional utama. Ketersediaan emosional orang tua mencakup kemampuan orang tua untuk hadir secara emosional, responsif terhadap kebutuhan anak, serta mampu memberikan rasa aman dan penerimaan. Dukungan emosional yang memadai dari orang tua berperan penting dalam mengembangkan mekanisme koping yang efektif dan menurunkan risiko stres atau kecemasan yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan teori *emotion socialization* yang dikemukakan oleh Morris et al. (2007), di mana individu mempelajari cara mengekspresikan dan mengatur emosi melalui interaksi

sosial, seperti dengan orang tua, teman, dan guru. Dengan demikian, kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak menjadi faktor penting dalam membentuk keterampilan regulasi emosi anak yang adaptif, khususnya sebagai bekal anak saat memasuki fase remaja.

Salah satu konsep atau teori yang secara khusus menjelaskan hubungan emosional antara orang tua dan anak ini adalah teori *emotional availability* yang dikembangkan oleh Biringen (1998). Konsep ini mendefinisikan tentang sejauh mana orang tua dapat hadir secara emosional bagi anak, yakni mampu memberikan kehangatan, empati, dan responsivitas terhadap kebutuhan emosional anak (Biringen et al., 2014). Orang tua yang *emotionally available* akan membantu anak merasa aman untuk mengekspresikan perasaannya, memahami emosi yang dialami, serta mempelajari cara mengendalikannya dengan tepat. Sebaliknya, orang tua yang kurang tersedia secara emosional, misalnya terlalu sibuk, tidak responsif, atau bersikap dingin dan mengabaikan ekspresi emosional anak, dapat membuat anak kesulitan dalam mengenali, serta mengelola emosi negatifnya (Biringen et al., 2014).

Hubungan ini turut didukung oleh berbagai penelitian yang telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Raeymaecker & Dhar (2022) menemukan bahwa kehadiran emosional orang tua berkorelasi positif dengan perkembangan regulasi emosi anak di masa kanak-kanak tengah, di mana anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat dan responsif cenderung menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik. Sementara itu, Qian et al. (2022) dalam penelitiannya menemukan dan menegaskan bahwa pengasuhan yang bersifat kontrol psikologis, seperti memanipulasi emosi anak atau membatasi ekspresi diri, berhubungan negatif dengan kemampuan regulasi emosi, serta kesejahteraan psikososial remaja.

Lebih jauh lagi, Simão et al. (2025) dalam penelitiannya terhadap remaja menemukan bahwa persepsi remaja terhadap *emotional availability of parents* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi dan kualitas hidup mereka. Remaja yang merasa orang

tuanya hadir secara emosional lebih mampu menggunakan strategi pengelolaan emosi yang sehat, seperti *cognitive reappraisal*, dan cenderung memiliki tingkat stres, serta gejala psikologis yang lebih rendah (Simão et al., 2025). Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian Özaydın & Soyyiğit (2024), yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memediasi hubungan antara *emotional availability of parents* dengan tingkat resiliensi remaja, di mana *emotional availability of parents* yang tinggi berperan dalam membentuk ketahanan emosional anak.

Konsep *emotional availability* sendiri pertama kali dikembangkan oleh Biringen (1998) sebagai kerangka untuk memahami kualitas hubungan emosional antara orang tua dan anak. *Emotional availability* mengacu pada sejauh mana orang tua mampu hadir secara emosional, bukan hanya secara fisik dalam interaksinya dengan anak, yang mencakup aspek kehangatan, sensitivitas, empati, dan keterbukaan terhadap ekspresi emosional anak (Biringen et al., 2014). Orang tua yang memiliki tingkat *emotional availability* tinggi dapat mengenali kebutuhan emosional anak, merespons dengan tepat, dan menciptakan iklim hubungan yang aman secara emosional. Lalu, keamanan emosional ini menjadi fondasi utama bagi anak untuk mengembangkan kemampuan mengenali, menilai, serta mengatur emosi secara adaptif (Biringen et al., 2014).

Beberapa penelitian turut mendukung hubungan *emotional availability of parents* terhadap berbagai aspek perkembangan emosional. Studi longitudinal oleh Ollas-Skogster et al. (2025), menunjukkan bahwa *emotional availability* ibu berkontribusi positif terhadap perkembangan komunikasi dan kemampuan sosial anak sejak dini, terlepas dari perbedaan temperamen. Sementara itu, Senehi et al. (2025) menemukan bahwa *emotional availability of parents* berfungsi sebagai penyangga terhadap stres, di mana anak-anak yang memiliki orang tua dengan *emotional availability* tinggi menunjukkan tingkat stres fisiologis yang lebih rendah, serta kemampuan pemulihan emosi yang lebih baik dalam menghadapi tekanan lingkungan sekitar.

Dengan beberapa kajian di atas, maka penelitian mengenai hubungan antara *emotional availability of parents* dengan regulasi emosi memiliki urgensi yang tinggi, karena meningkatnya permasalahan gangguan emosional pada remaja di Indonesia. Kondisi ini tentunya menunjukkan bahwa banyak remaja belum memiliki kemampuan adaptif untuk mengelola tekanan emosional dan sosial yang mereka hadapi di sekolah maupun lingkungan sekitar. Regulasi emosi yang rendah juga diketahui berkontribusi terhadap berbagai masalah, seperti penurunan prestasi akademik, konflik sosial, dan perilaku berisiko (Gross & John, 2003). Oleh karena itu, memahami faktor yang berperan dalam pembentukan strategi regulasi emosi yang adaptif menjadi penting untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan hidup remaja.

Dalam konteks tersebut, *emotional availability of parents* menjadi variabel yang sangat relevan untuk dikaji. Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan orang tua yang hangat, empatik, dan responsif terhadap kebutuhan emosionalnya memiliki peluang lebih besar untuk belajar mengenali dan mengelola emosi secara efektif (Simão et al., 2025). Sebaliknya, hubungan emosional yang kaku atau penuh tekanan dapat menimbulkan kesulitan dalam pengendalian emosi, bahkan memicu perilaku maladaptif, seperti agresivitas atau penarikan diri (Simão et al., 2025). Di Indonesia, fenomena orang tua yang kurang hadir secara emosional semakin umum ditemukan akibat kesibukan kerja, tekanan ekonomi, serta budaya komunikasi keluarga yang cenderung menekankan kepatuhan daripada ekspresi emosi (Rahmalilla & Maghfiroh, 2025). Kondisi ini berpotensi memperlemah *emotional availability of parents* yang pada gilirannya dapat menghambat perkembangan regulasi emosi anak.

Selain memiliki urgensi emosional dan sosial, penelitian ini juga penting secara praktis dalam konteks pendidikan. Sekolah, melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK), memiliki peran strategis dalam mendeteksi dan mengintervensi masalah emosional murid. Dengan memahami hubungan antara *emotional availability of parents* dan regulasi emosi remaja, guru BK dapat mengembangkan program intervensi yang

melibatkan keluarga, seperti pelatihan *parental emotional awareness* atau *emotion coaching*, *home visit*, konseling keluarga, atau kegiatan *parent-school partnership*. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan dasar yang empiris bagi pengembangan kebijakan sekolah yang lebih sensitif terhadap aspek emosional murid, serta memperkuat kolaborasi antara guru BK, pihak sekolah, dan keluarga dalam rangka meningkatkan kesejahteraan emosional remaja.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya hubungan antara *emotional availability of parents* dan regulasi emosi, sebagian besar kajian masih berfokus pada anak usia dini atau masa kanak-kanak awal, seperti penelitian oleh Lin & Faldowski (2023) dan Ollas-Skogster et al. (2025). Sementara itu, studi yang secara khusus meneliti hubungan kedua variabel ini pada populasi remaja di Indonesia, terutama murid SMA, masih relatif terbatas. Padahal, masa remaja menjadi fase perkembangan yang sangat kritis dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi dan identitas diri, di mana individu mulai mencari otonomi emosional dari orang tua, namun tetap membutuhkan dukungan emosional mereka sendiri sebagai fondasi kestabilan afektif untuk bertahan pada fase remaja yang penuh dinamika (Saroya, 2023).

Selain keterbatasan pada kelompok usia, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan di negara Barat dengan konteks sosial-budaya yang berbeda dari Indonesia, seperti penelitian yang dilakukan Simão et al. (2025) dan Özaydın & Soyyiğit (2024). Pola pengasuhan di Indonesia tentunya berbeda dengan negara lain dan hal ini menjadi perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Pola ini juga dapat mempengaruhi persepsi remaja terhadap *emotional availability of parents* dan cara mereka mengelola emosi. Dengan demikian, hasil penelitian dari konteks budaya Barat tidak dapat secara langsung digeneralisasi ke populasi dan budaya di Indonesia tanpa kajian empiris yang relevan secara budaya.

Lebih jauh, belum banyak penelitian yang secara khusus mengaitkan *emotional availability of parents* dengan regulasi emosi dalam konteks pendidikan menengah, terutama dalam kaitannya dengan layanan

Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam menelaah hubungan antara *emotional availability of parents* dengan regulasi emosi pada murid SMA di Kecamatan Kebayoran Lama yang ditinjau melalui strategi yang digunakan remaja dalam mengelola emosinya. Dalam teorinya, Gross & John (2003) membedakan regulasi emosi ke dalam dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Oleh karena itu, dalam penelitian ini regulasi emosi dipahami melalui kecenderungan penggunaan kedua strategi tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diidentifikasi sejumlah permasalahan yang mendasari pentingnya penelitian mengenai hubungan antara *emotional availability of parents* dengan strategi regulasi emosi pada murid SMA, yaitu:

1. Tingginya permasalahan kesehatan mental dan emosional di kalangan remaja Indonesia yang ditandai dengan meningkatnya angka stres, kecemasan, serta perilaku impulsif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak remaja belum memiliki strategi regulasi emosi yang optimal untuk menghadapi tekanan akademik maupun sosial.
2. *Emotional availability of parents* menjadi salah satu faktor yang diduga mempengaruhi strategi regulasi emosi yang digunakan oleh remaja. Dalam konteks keluarga di Indonesia, banyak orang tua yang menghadapi kesibukan pekerjaan dan tekanan ekonomi, sehingga secara emosional kurang hadir dalam kehidupan anak dan membuat anak sulit mengekspresikan perasaannya, serta berisiko mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif.
3. Belum banyak penelitian di Indonesia yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *emotional availability of parents* dengan strategi regulasi emosi pada murid SMA. Padahal, remaja SMA merupakan kelompok yang berada pada masa perkembangan emosional yang kompleks, di mana kebutuhan akan dukungan emosional dari orang tua tetap tinggi meskipun sedang membangun kemandirian.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti akan membatasi permasalahan agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah. Adapun penelitian ini akan dibatasi pada beberapa aspek berikut. Pertama, subjek penelitian difokuskan pada murid SMA di sekolah yang berada di Kecamatan Kebayoran Lama. Kemudian, penelitian ini secara khusus akan diarahkan untuk mengkaji hubungan antara variabel *emotional availability of parents* dengan variabel regulasi emosi yang ditinjau dari dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, serta tidak mencari faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka perumusan masalah untuk penelitian ini ialah "Apakah terdapat hubungan positif antara *emotional availability of parents* dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*?" dan "Apakah terdapat hubungan antara *emotional availability of parents* dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression*?".

E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis apakah terdapat hubungan antara *emotional availability of parents* dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, khususnya dalam konteks murid sekolah menengah atas (SMA) di wilayah tertentu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan strategi regulasi emosi pada remaja. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *emotional availability of parents* memiliki peran penting terhadap regulasi emosi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan empirik mengenai pentingnya memperhatikan latar belakang keluarga murid, khususnya kualitas hubungan emosional antara murid dan orang tua. Guru BK dapat menjadikan temuan ini dasar untuk merancang program bimbingan dan konseling, baik secara individu maupun kelompok.

b. Bagi Murid

Hasil penelitian ini dapat membantu murid untuk menyadari akan pentingnya strategi untuk mengelola emosi dengan lebih sehat dan adaptif. Selain itu, murid dapat memahami bahwa *emotional availability of parents* menjadi aset penting dalam membentuk ketahanan emosional mereka untuk menghadapi tantangan yang ada dalam kehidupan, seperti tantangan pribadi, akademik, sosial, dan karier.

c. Bagi Orang Tua Murid

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk refleksi bagi orang tua murid dalam rangka meningkatkan kualitas interaksi emosionalnya dengan anak, serta mendorong mereka untuk lebih terlibat dalam perkembangan emosional anak, tidak hanya dari aspek akademik saja. Orang tua juga diharapkan dapat menyadari bahwa kehadiran emosional mereka berkontribusi secara nyata terhadap kestabilan emosi dan kesehatan mental anak.

d. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk mengembangkan kebijakan atau program yang mendukung keterlibatan orang tua secara emosional dalam proses pendidikan anak. Sekolah juga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rujukan dalam menyusun kegiatan yang memfokuskan pada pembinaan relasi emosional antara orang tua dan murid.