

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dewasa awal yaitu masa peralihan dari remaja menuju fase kedewasaan, ditandai oleh kemandirian secara ekonomi, kebebasan dalam menentukan tujuan hidup, serta memiliki cara pandang terhadap masa depan yang sesuai dengan realistik. Menurut Santrock (Putri, 2019) menyatakan bahwa dewasa awal adalah masa transisi yang berkisar rentang usia 18 sampai 25 tahun, ditandai dengan banyak eksplorasi dan percobaan dalam berbagai aspek kehidupan. Pada masa ini, individu berupaya mencari, menemukan, dan memperkuat identitas serta mempersiapkan diri untuk menjalani peran reproduktif. Dewasa awal juga merupakan periode yang penuh tantangan, ketegangan emosional, dan sering kali diwarnai oleh isolasi sosial, komitmen, dan perubahan nilai. Seiring bertambahnya usia dan tanggung jawab, individu diharapkan menjadi lebih mandiri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk secara ekonomi, sosial, dan psikologis.

Pada tahap ini juga, individu mulai menunjukkan ketertarikan untuk membangun hubungan romantis yang lebih serius sebagai bagian dari pencarian kedekatan emosional dan stabilitas dalam kehidupan sosial mereka. Hubungan romantis merupakan bentuk relasi yang kompleks dan melibatkan keterikatan emosional, kasih sayang, serta ketertarikan antara dua individu (Feldman, 2017). Hubungan ini berperan penting dalam kesejahteraan psikologis, karena menjadi

wadah untuk menyalurkan kebutuhan akan keintiman, dukungan emosional, dan komitmen jangka panjang (Girme, Jones, Fleck, Simpson, & Overall, 2018).

Hubungan romantis yang melibatkan keterikatan emosional lebih dalam dibandingkan pertemanan atau hubungan kerja. Dalam hubungan romantis, individu dihadapkan pada berbagai tantangan dalam mengelola emosi, seperti mengatasi konflik, menjaga kestabilan emosi saat menghadapi perbedaan pendapat, dan membangun komunikasi yang efektif dengan pasangan. Regulasi emosi dalam hubungan romantis sangat berpengaruh terhadap kualitas dan keberlangsungan hubungan itu sendiri (Richards, Butler, & Gross, 2003).

Berkaitan dengan hal tersebut, pada tanggal 7 Maret 2025 peneliti melakukan wawancara kepada dua individu perempuan berusia 21 tahun dan satu individu laki-laki berusia 20 tahun. Dalam wawancara tersebut, individu mengatakan bahwa sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, terutama saat bertengkar dengan pasangan atau saat ingin mengungkapkan perasaan dan kebutuhan dengan cara yang baik. Mereka juga mengungkapkan bahwa emosi mereka sering terasa berantakan, sulit mengendalikan reaksi saat bersama pasangan, dan merasa bingung bagaimana mengekspresikan perasaan dengan tepat dalam hubungan.

Mengelola emosi dalam hubungan kadang bukan hal yang mudah. Hal ini bisa saja berkaitan dengan pengalaman masa kecil, seperti bagaimana orang tua memperlakukan anak sejak dini. Saat seseorang tumbuh dewasa, apa yang diterima dan dipelajari sejak kecil bisa memengaruhi cara mereka menjalin

hubungan, termasuk dalam hubungan romantis. Hal ini bisa berpengaruh pada cara mereka menghadapi perbedaan, menyampaikan perasaan, dan menjaga hubungan tetap sehat dan seimbang. Karena hubungan romantis sering melibatkan banyak emosi, kemampuan untuk mengatur emosi menjadi hal yang penting. Hal ini membantu individu agar bisa merespons situasi emosional secara sehat dan tidak terbawa suasana secara berlebihan (Gross, 2014).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, menyesuaikan, dan mengontrol emosinya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini meliputi bagaimana seseorang mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengendalikan emosinya dengan cara yang lebih adaptif. Regulasi emosi tidak hanya soal menahan emosi negatif, tapi juga menjaga dan meningkatkan emosi positif agar keseimbangan psikologis tetap terjaga (John & Gross, 2004).

Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang sehat akan lebih mampu menyeimbangkan perasaan dengan tindakannya, sehingga bisa berfungsi secara efektif di lingkungan sosial (Pusvitasari & Yuliasari, 2021). Menurut Gratz dan Roemer (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menerima emosi yang dirasakan, mengendalikan perilaku impulsif, dan menggunakan strategi emosi yang disesuaikan dengan situasi yang dihadapi individu.

Regulasi emosi merupakan proses yang dilakukan individu untuk menenangkan atau mengarahkan emosi yang dimiliki, menentukan kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross,

2014). Individu yang tidak mampu atau kesulitan untuk mengelola emosinya sering disebut sebagai kesulitan dalam meregulasi emosi. Thompson (Rusmaladewi, Indah, Kamala, & Anggraini, 2020) regulasi emosi mencakup proses internal yang berkaitan dengan cara individu mengelola emosinya, serta proses eksternal yang berkaitan dengan bagaimana pengaruh emosi tersebut terhadap lingkungan sekitar. Tujuan dari proses ini adalah untuk memantau, menilai, dan mengatur respons emosional agar individu dapat mencapai tujuan tertentu. Sementara itu, (Gross & Thompson, 2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam menilai dan menyesuaikan reaksi emosionalnya agar perilaku yang ditampilkan sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi. Regulasi emosi juga mencakup strategi yang dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar, dengan tujuan mempertahankan, meningkatkan, atau menurunkan komponen-komponen dalam respons emosional, seperti pengalaman subjektif dan perilaku yang menyertainya. Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik mampu menyesuaikan serta mengendalikan emosi positif maupun negatif yang muncul.

Regulasi emosi merupakan proses yang bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai hal pengalaman hidup yang dimiliki individu. Salah satu faktor regulasi emosi yaitu, pola asuh orang tua. Pola asuh yang diterapkan sejak dini berperan penting dalam pembentukan regulasi emosi seseorang. Pola asuh adalah pola interaksi yang diterapkan oleh orang tua dalam membimbing anak dan membentuk kepribadian anak. Orang tua memegang peran yang sangat penting sebagai pendidik pertama dan utama dalam mendampingi tumbuh

kembang anak. Mereka bertanggung jawab sepenuhnya dalam mendukung tercapainya perkembangan anak secara optimal. Namun, pada kenyataannya, tidak semua orang tua benar-benar memahami pentingnya setiap tahap perkembangan tersebut (Salwa, 2022).

Pola asuh orang tua diekspresikan dalam berbagai bentuk, baik melalui perilaku, ucapan, maupun komunikasi nonverbal yang berpengaruh signifikan terhadap anak dalam aspek intelektual, potensi emosional, kepribadian, perkembangan sosial, serta aspek psikologis lainnya. Setiap orang tua tentu menginginkan anaknya tumbuh sesuai dengan harapan mereka. Namun, dalam pengasuhan orang tua kepada anak, tanpa disadari sering kali terjadi ketidaksesuaian antara harapan dan realitas. Situasi ini dapat memberikan dampak terhadap pembentukan kepribadian anak, baik secara positif maupun negatif. Cara orang tua memperlakukan anak dipengaruhi oleh sikap yang mereka miliki, dan sebaliknya, perlakuan tersebut turut membentuk sikap serta perilaku anak terhadap orang tuanya. Apabila orang tua menunjukkan sikap yang positif, maka hubungan antara keduanya cenderung lebih harmonis dibandingkan ketika sikap yang ditunjukkan bersifat negatif (Wauran, Tiwa, & Narosaputra, 2021). Selain itu, Pola asuh di definisikan sebagai iklim emosional di mana praktik pengasuhan diekspresikan, mencakup perilaku yang berorientasi pada tujuan serta ekspresi emosional seperti gestur dan nada suara (González, Lafleur, & Masse, 2024)

Baumrind (1966), pola asuh pada dasarnya mencerminkan bentuk kontrol orang tua, yaitu bagaimana orang tua mengatur dan membimbing anak dalam

kesehariannya. Pola asuh yang dilakukan orangtua akan membentuk kepribadian anak. Sikap orangtua yang menerima kehadiran anaknya dengan penuh kasih sayang mengajarkan hal baik dan buruk dengan sabar kepada anaknya, mengajarkan disiplin dan tanggung jawab, serta orang tua menjalin komunikasi yang terbuka dengan anak, hal tersebut dapat membentuk karakter anak yang memiliki kecerdasan emosional serta mampu mengontrol diri dan perasaannya.

Pola asuh dikelompokkan dalam beberapa kategori, salah satunya adalah pola asuh permisif (*Permissive*), orang tua sangat responsif tapi minim kontrol. mereka jarang memberikan aturan atau batasan yang tegas, sehingga anak dibiarkan bebas mengambil keputusan sendiri. Anak-anak dari pola asuh ini cenderung kurang disiplin, sulit mengontrol diri, dan bisa mengalami masalah dalam mengikuti aturan sosial (Baumrind, 1966). Pada penelitian ini pola asuh permisif sebagai fokus utama, dimana Menurut Santrok (Aprilianarsih & Mil, 2023), Pola asuh permisif ditandai dengan orang tua yang memberikan kebebasan penuh kepada anak, termasuk dalam pengambilan keputusan mengenai tindakan yang akan dilakukan. Dalam pola ini, orang tua jarang atau bahkan tidak memberikan arahan maupun penjelasan terkait perilaku yang sebaiknya dilakukan anak. Komunikasi antara anak dan orang tua sangat minim, serta nyaris tidak ada penerapan disiplin dalam pengasuhan. Sedangkan, menurut Nuryatmawati, Muthi, dan Fauziah (2020) Pola asuh permisif merupakan tipe pengasuhan di mana orang tua memiliki keterlibatan yang

tinggi dalam kehidupan anak, namun hanya sedikit memberikan tuntutan atau kontrol terhadap perilaku anak tersebut.

Orang tua dengan pola asuh ini cenderung membiarkan anak bertindak sesuka hati tanpa batasan. Akibatnya, anak menjadi kurang terbiasa mengontrol perilakunya sendiri dan cenderung berharap semua keinginannya selalu dipenuhi. Selain itu, Kelekatan orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan kecerdasan sosial. Semakin tinggi kelekatan dengan orang tua, semakin baik pula kecerdasan sosial yang dimiliki. Dalam pola asuh permisif, di mana batasan dan bimbingan sering kali longgar, anak bisa mengalami kesulitan dalam membangun kelekatan yang kuat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi regulasi emosi dan hubungan interpersonal mereka di masa dewasa (Nurjanah & Heryadi, 2020). Ketika memasuki tahap dewasa awal, individu yang tumbuh dengan pola asuh permisif mungkin mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi dalam hubungan romantis. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, menghadapi konflik dengan pasangan, serta mengekspresikan perasaan secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kurangnya batasan dan kontrol dari orang tua sejak kecil dapat memengaruhi bagaimana individu mengelola emosi mereka dalam menjalin hubungan, terutama dalam membangun kedekatan emosional dengan pasangan. Oleh sebab itu, memahami pengaruh pola asuh permisif terhadap kemampuan regulasi emosi dalam menjalin hubungan romantis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Khususnya pada

individu di tahap dewasa awal yang sedang berupaya mencapai kestabilan emosional dan menjaga kualitas hubungan mereka.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 7 Maret 2025, ditemukan bahwa dari mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, terutama dalam situasi yang menekan. Kesulitan ini muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari mudah terpancing emosi, kesulitan mengekspresikan perasaan, hingga kecenderungan menekan emosi yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Damarys, 2024) *Pengaruh Pola Asuh Permisif, Peer Support, dan Religiusitas terhadap Regulasi Emosi Remaja Broken Home* melibatkan 248 responden berusia 15-21 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh permisif berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi, dengan arah koefisien regresi negatif, yang berarti semakin tinggi pola asuh permisif, semakin rendah kemampuan regulasi emosi remaja. Dari total responden, 37% (92 responden) memiliki regulasi emosi rendah, sementara 63% (156 responden) memiliki regulasi emosi tinggi. Secara keseluruhan, pola asuh permisif, dukungan emosional dari teman sebaya, dan praktik keagamaan di ruang publik berkontribusi sebesar 48,1% terhadap regulasi emosi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pola asuh yang diterima sejak masa kanak-kanak, termasuk pola asuh permisif, memiliki potensi untuk memengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang. Maka dari itu, peneliti menyusun rumusan masalah yaitu, apakah terdapat hubungan antara pola asuh permisif dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi di masa dewasa awal?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola asuh permisif dengan regulasi emosi dalam hubungan romantis pada dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, serta bermanfaat bagi dewasa awal dan bagi peneliti sendiri melalui ulasan berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat menambah wawasan terkait dampak pola asuh permisif terhadap regulasi emosi pada dewasa awal.
- b. Hasil penelitian diharapkan bisa memperkaya literatur mengenai teori regulasi emosi dan pola asuh, serta memberikan perspektif baru dalam melihat dampak pola asuh terhadap aspek psikologis individu di masa dewasa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan untuk membantu orang tua lebih memahami dampak pola asuh permisif terhadap perkembangan emosi anak, agar bisa menerapkan pola asuh yang lebih tepat. Selain itu, penelitian ini juga memberi gambaran bagi dewasa awal tentang bagaimana pola asuh yang mereka terima dulu bisa memengaruhi cara

mereka mengelola emosi dalam hubungan, terutama hubungan romantis.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan penelitian di bidang psikologi, khususnya terkait hubungan antara pola asuh dan regulasi emosi dalam hubungan romantis. Selain itu, Penelitian ini juga dapat menjadi pijakan awal bagi studi-studi selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih jauh berbagai faktor lain yang berkaitan dengan regulasi emosi dalam hubungan romantis.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya yang tertarik pada topik sejenis. Peneliti selanjutnya, dapat memperluas cakupan kajian ini dengan menambahkan variabel lain atau menggunakan pendekatan yang lebih mendalam guna memahami regulasi emosi dalam konteks hubungan romantis pada individu dewasa awal.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang pola asuh dan regulasi emosi tentunya telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya, namun umumnya dikaitkan dengan variabel yang berbeda-beda dan dalam konteks yang beragam. Namun, berdasarkan pemahaman peneliti, belum ditemukan penelitian yang secara

husus menghubungkan pola asuh permisif dengan regulasi emosi dalam menjalin hubungan romantis pada dewasa awal.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Penulis	Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
Jenika Alfarina	2022	Pengaruh Pola Asuh Permisif dan Intensitas Penggunaan TikTok terhadap <i>Regulasi Emosi pada Remaja</i>	Sama-sama meneliti pola asuh permisif dan regulasi emosi	Topik: Menambahkan variabel intensitas penggunaan TikTok. Alat Ukur: Skala pola asuh dan regulasi emosi Teori: Baumrind (1991), Gross & Thompson (2014) Subjek: Remaja
Mirza	2023	Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dengan Kemampuan <i>Regulasi Emosi pada Remaja Awal</i>	Sama-sama meneliti hubungan pola asuh dan regulasi emosi	Topik: Pola asuh otoriter, bukan permisif Alat Ukur: PAQ & skala regulasi emosi Teori: Baumrind (1991), Gross (2015) Subjek: Remaja awal
Aula	2023	Hubungan Pola Asuh Otoriter, Religiusitas dengan <i>Regulasi Emosi pada Anak Sulung</i>	Sama-sama pola asuh dan regulasi emosi	Topik: Pola asuh otoriter & religiusitas Alat Ukur: PAQ, ERQ, skala religiusitas Teori: Baumrind (1991), Gross (2002), Huber & Huber (2012) Subjek: Anak sulung usia 17–24 tahun
Setyowati & Fairuzindra	2023	Hubungan Pola Asuh Otoriter Ibu terhadap Intensitas Menyakiti Diri melalui Kesulitan <i>Regulasi Emosi</i>	Sama-sama meneliti pola asuh dan regulasi emosi	Topik: Pola asuh otoritatif, bukan permisif Alat Ukur: Skala regulasi emosi & pola asuh Teori: Baumrind, Gross Subjek: Anak usia dini
Adinda & Indrawati	2025	Hubungan Pola Asuh Otoritatif dengan <i>Regulasi Emosi pada Anak Usia 6–7 Tahun</i>	Sama-sama meneliti pola asuh dan regulasi emosi	Topik: Pola asuh otoritatif, bukan permisif Alat Ukur: Skala regulasi emosi & pola asuh

					Teori: Baumrind, Gross Subjek: Anak usia dini
Harun	2022	Keterkaitan Pola Asuh Demokratis dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Mahasiswa	Sama-sama meneliti pola asuh dan regulasi emosi		Topik: Pola asuh demokratis & perilaku seksual Alat Ukur: Skala pola asuh & regulasi emosi Teori: Baumrind (1997), Thompson (1994) Subjek: Mahasiswa
Damarys	2024	Pengaruh Pola Asuh Permisif, Dukungan Teman Sebaya dan Religiusitas terhadap	Sama-sama pola asuh permisif dan regulasi emosi		Topik: Tambahan variabel dukungan & religiusitas Alat Ukur: Skala pola asuh, religiusitas, regulasi emosi Teori: Baumrind (1991), Gross (1998) Subjek: Remaja broken home
Sanjaya & Josefanny	2021	Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Remaja Broken Home Ditinjau dari Pola Asuh Otoriter dan Kualitas Persahabatan	Sama-sama meneliti pola asuh dan regulasi emosi		Topik: Pola asuh otoriter & persahabatan Alat Ukur: Skala pola asuh & ERQ Teori: Gross & John (2003) Subjek:
Rania & Sundari	2023	Pengaruh Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi terhadap Perilaku Asertif	Sama-sama meneliti pola asuh dan regulasi emosi		Topik: Pola asuh otoritatif & perilaku asertif Alat Ukur: Skala pola asuh & regulasi emosi Teori: Baumrind (1991), Gross (2014) Subjek: Siswa SMA
Aritonang & Soetjningsih	2024	Hubungan Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir	Sama-sama meneliti pola asuh dan regulasi emosi		Topik: Pola asuh otoritatif Alat Ukur: Skala pola asuh & regulasi emosi Teori: Gross (2014) Subjek: Remaja akhir

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki topik yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dijabarkan, di mana topik penelitian ini adalah *“hubungan antara pola asuh permisif dengan regulasi emosi dalam menjalin hubungan romantis pada dewasa awal.”* sebagian besar penelitian terdahulu meneliti hubungan antara pola asuh dan regulasi emosi, namun tidak secara spesifik mengaitkannya dalam konteks hubungan romantis. selain itu, beberapa penelitian juga menambahkan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, religiusitas, kualitas persahabatan, dan perilaku menyakiti diri, yang menjadikan fokusnya berbeda dengan penelitian ini. Jenis pola asuh yang diteliti pun beragam, seperti otoriter, otoritatif, dan demokratis, bukan permisif secara khusus seperti yang diteliti dalam penelitian ini.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori pola asuh dari baumrind (1966) untuk menjelaskan pola asuh permisif, dan teori regulasi emosi dari gross dan thompson (2007). hal ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan teori dari gross (2014), gross & john (2003), gross (2002), gratz & roemer (2004), hingga thompson (1994). perbedaan dalam dasar teori ini menunjukkan bahwa penelitian ini menggunakan pendekatan yang berbeda untuk memahami hubungan antara pola asuh dan regulasi emosi dalam konteks hubungan romantis.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *parental authority questionnaire* (PAQ) yang dimodifikasi dari Abu, Amran, dan Tazli (2021) untuk mengukur pola asuh permisif, serta skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori gross dan thompson (2007) dan dimodifikasi dari penelitian puspitasari dan hidayat (2023). Perbedaan alat ukur ini cukup jelas jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan *emotion regulation questionnaire* (ERQ) dari gross & john (2003), atau alat ukur lainnya yang tidak fokus pada konteks hubungan romantis.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal berusia 18–25 tahun yang memiliki pengalaman dibesarkan dengan pola asuh permisif dan sedang menjalin hubungan romantis. berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan subjek remaja, siswa sma, anak sulung, anak usia dini, remaja broken home, atau mahasiswa umum tanpa mempertimbangkan status relasional, subjek dalam penelitian ini lebih spesifik dan relevan dengan konteks yang diteliti.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak secara spesifik memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik dari segi topik, teori, alat ukur, maupun subjek. Penelitian ini mengangkat hubungan antara pola asuh permisif dengan regulasi emosi dalam menjalin hubungan romantis pada dewasa awal, yang belum pernah dikaji secara langsung dalam penelitian sebelumnya. oleh karena itu, penelitian

dengan judul “*hubungan antara pola asuh permisif dengan regulasi emosi dalam menjalin hubungan romantis pada dewasa awal*” merupakan murni ide dari peneliti.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA