

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan yang memengaruhi kualitas hidup, kemampuan beradaptasi, serta kapasitas individu dalam menjalankan peran sosial dan spiritual secara efektif. Seiring perkembangan zaman yang ditandai dengan berbagai tantangan dan tuntutan yang semakin kompleks, seperti tekanan akademik, persaingan dalam dunia kerja, pencarian jati diri, hingga berkurangnya interaksi sosial yang bermakna, perhatian terhadap kesehatan mental menjadi semakin penting. Berbagai permasalahan psikologis, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian, menunjukkan kecenderungan meningkat pada berbagai kelompok masyarakat, termasuk peserta didik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia tidak cukup hanya berorientasi pada pencapaian intelektual, tetapi juga perlu memperhatikan perkembangan aspek mental, emosional, dan spiritual secara seimbang dan menyeluruh.¹

Data *National Institute of Mental Health* tahun 2022, sekitar 14,7% remaja berusia 12–17 tahun mengalami setidaknya satu episode depresi mayor dalam satu tahun terakhir. Angka tersebut menunjukkan bahwa depresi merupakan masalah kesehatan mental yang cukup sering terjadi pada kelompok usia remaja. Selain itu, prevalensi depresi lebih tinggi pada remaja perempuan (20%) dibandingkan laki-laki (9%).² Fakta ini

menggambarkan bahwa masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap gangguan emosional, terutama depresi, akibat berbagai tekanan psikologis dan sosial yang dihadapi pada tahap perkembangan tersebut.

Masa remaja merupakan fase sensitif perkembangan yang menuntut remaja untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh dan peran sosial yang baru.³ Pada tahap ini, sistem neurobiologis yang mengatur emosi dan perilaku, khususnya area *prefrontal cortex*, belum matang sempurna. Akibatnya, remaja cenderung mengalami kesulitan dalam pengendalian emosi, mudah impulsif, dan memerlukan bimbingan eksternal yang konsisten. Perubahan hormonal seperti peningkatan estrogen turut memengaruhi kestabilan emosional dan regulasi diri⁴. Oleh karena itu, masa remaja adalah periode kritis bagi pengembangan kemampuan *self-regulation*.

Regulasi diri (*self-regulation*) menjadi aspek penting yang menentukan kemampuan remaja dalam mengelola perubahan tersebut. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Pada masa remaja, kemampuan ini masih berkembang sehingga remaja cenderung mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan emosional. Dukungan lingkungan, terutama dari orang tua, sangat berperan dalam membantu remaja mencapai stabilitas emosional dan perilaku adaptif.⁵

Pola asuh orang tua merupakan faktor utama yang memengaruhi pembentukan kemampuan *self-regulation* pada remaja. Pola asuh dibagi ke dalam tiga tipe utama, yaitu otoritatif, otoriter, dan permisif. Pola asuh otoritatif ditandai dengan kehangatan emosional dan pengawasan yang konsisten, sehingga secara signifikan mendukung perkembangan kemampuan regulasi diri serta kesehatan mental remaja. Sebaliknya, pola asuh otoriter yang bersifat keras dan kontrol ketat serta pola asuh permisif yang cenderung longgar dan kurang pengawasan, seringkali kurang efektif dalam membantu remaja mengelola emosi dan perilaku.⁶

Pola asuh demokratis memberikan lingkungan yang mendukung stabilitas emosional dan perilaku adaptif pada remaja. Sedangkan pola asuh otoriter dan permisif dapat menimbulkan risiko penurunan kemampuan regulasi diri, yang berimplikasi pada peningkatan gangguan kesehatan mental di masa remaja.⁷

Selain pola asuh, karakteristik orang tua seperti tingkat pendidikan dan pendapatan keluarga juga dapat memengaruhi perkembangan *self-regulation* pada remaja. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kebutuhan perkembangan anak serta cenderung menerapkan pola asuh yang lebih efektif. Sementara itu, pendapatan keluarga yang memadai dapat mendukung pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, dan pendidikan remaja sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan kemampuan regulasi diri. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat

meningkatkan stres dalam keluarga yang berpotensi memengaruhi pola pengasuhan dan perkembangan psikososial remaja.

Pemerintah Indonesia melalui BKKBN serta Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak telah mengembangkan berbagai program yang berfokus pada penguatan karakter dan peningkatan kesejahteraan psikososial remaja. Program tersebut menekankan peran keluarga, khususnya pola asuh orang tua, sebagai faktor penting dalam pembentukan kemampuan *self-regulation* remaja. *Self-regulation* yang baik memungkinkan remaja mengelola emosi, mengendalikan perilaku, serta mengambil keputusan secara adaptif, sehingga berperan dalam pencegahan berbagai masalah kesehatan mental remaja seperti bullying, kekerasan, pergaulan bebas, dan kenakalan remaja.⁸

Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), memiliki jumlah penduduk usia 10–14 tahun sebanyak 71.130 jiwa dan usia 15–19 tahun sebanyak 65.820 jiwa pada tahun 2019. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa remaja putri merupakan kelompok usia yang cukup besar sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan dan perkembangan psikososialnya.

Berdasarkan Profil Kesehatan DIY tahun 2022, prevalensi kasus kesehatan mental di Kabupaten Sleman sebesar 15,6% disusul oleh Kabupaten Bantul dengan prevalensi 13,8%, Kabupaten Gunung Kidul

dengan prevalensi 11,4%, Kota Yogyakarta dengan prevalensi 10,2% , dan yang paling rendah adalah Kabupaten Kulon Progo dengan prevalensi 9,5%

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2024, diketahui bahwa Puskesmas Kalasan merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah Orang Dengan Masalah Kesehatan Mental (ODMK) tertinggi. Observasi ini dilakukan dengan cara skrining melalui *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). SDQ sendiri adalah alat ukur psikologis yang digunakan untuk menilai kesehatan mental dan perilaku anak dan remaja. SDQ menilai lima aspek yaitu masalah emosional, masalah perilaku, hiperaktivitas/inatensi, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan perilaku prososial. Dari observasi ini didapatkan hasil peringkat pertama estimasi orang dengan masalah kesehatan mental (ODMK). Puskesmas Kalasan mempunyai 1.288 sasaran kasus pada kelompok rentang usia 15 tahun disusul Puskesmas Sleman dengan 1069 kasus.¹⁰ Angka ini menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Kalasan memiliki tingkat kerentanan yang cukup tinggi terhadap permasalahan kesehatan mental, baik yang disebabkan oleh tekanan sosial, akademik, maupun perubahan lingkungan yang dinamis. Tingginya angka kasus tersebut juga mencerminkan adanya tantangan dalam aspek kesejahteraan psikologis masyarakat, terutama pada kelompok usia remaja yang sedang berada dalam masa transisi perkembangan emosional dan sosial.

Penelitian ini dilakukan untuk memahami berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan regulasi diri remaja putri, dengan fokus pada pola asuh orang tua sebagai salah satu faktor yang berperan penting, di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, mengingat tingginya angka Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) serta meningkatnya kerentanan remaja terhadap berbagai masalah psikologis.

Meskipun sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa faktor keluarga berperan penting dalam pembentukan kemampuan *self-regulation* remaja, sebagian besar penelitian terdahulu masih menitik beratkan pada aspek ekspresi emosional orang tua, kualitas hubungan ibu–anak, atau faktor sosial ekonomi keluarga, bukan pada pola asuh secara langsung. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ekspresi emosional positif orang tua berhubungan dengan peningkatan *self-regulation* remaja, namun belum mengkaji gaya pola asuh secara spesifik serta belum memfokuskan pada kelompok remaja putri.¹¹ Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan penelitian, sekaligus mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja dalam pelayanan kebidanan dan kesehatan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, Kabupaten Sleman.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara pola asuh dengan

tingkat *self-regulation* pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas kalasan? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat *self-regulation* pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas kalasan, Kabupaten Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik remaja putri dan karakteristik orang tua remaja putri dengan masalah kesehatan mental di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.
- b. Diketahui distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan pola asuh di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.
- c. Diketahui distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan tingkat *self-regulation* pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Materi

Batasan materi dalam penelitian ini adalah mencakup jenis pola asuh dan tingkat *self-regulation* remaja putri.

2. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

3. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di 3 tempat yaitu di Poli BAR Puskesmas Kalasan yang berada di Jl. Sidokerto Raya No.1, Sidokerto, Purwomartani, Kec.Kalasan, Kabupaten Sleman, di SMKN 1 Kalasan yang berada di Randugunting Rt 01/Rw 01, Kepatihan, Tamanmartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman dan di SMPN 4 Kalasan yang berada di Jongkangan, Tamanmartani, Kec Kalasan, Kabupaten Sleman.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan informasi bagi pihak yang membaca dan juga pihak-pihak yang bersangkutan tentang hubungan pola asuh orang tua dengan *self-regulation* pada remaja putri di wilayah Kalasan, sehingga dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam mengembangkan metode pengasuhan yang lebih efektif sehingga tercipta interaksi yang lebih positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Kalasan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran atau wawasan kepada remaja khususnya remaja putri supaya ketika menjadi orang tua dapat memilih pola asuh yang positif dan tercipta perilaku *self-regulation* tinggi pada anaknya.

b. Bagi orang tua

Diharapkan dapat memberikan informasi dan panduan dalam menerapkan pola asuh yang tepat dan melalui temuan penelitian, orang tua dapat memperbaiki gaya pengasuhan yang kurang efektif sehingga tercipta interaksi yang lebih positif.

c. Bagi Bidan di puskesmas kalasan

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi bidan di wilayah kerja Puskesmas Kalasan mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan kemampuan *self-regulation* pada remaja putri. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan program pelayanan kesehatan remaja, khususnya kegiatan promosi kesehatan, konseling, serta edukasi kepada remaja dan orang tua guna mendukung perkembangan perilaku yang positif dan kemampuan pengendalian diri pada remaja.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat sebagai informasi atau dapat dilanjutkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self-regulation* pada remaja putri.

F. Keaslian Penelitian

Table 1. Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul Jurnal	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Qiutong Wu. (2025)	The Relationship Between Parents' Emotional Expression and Adolescents' Emotional Intelligence and Self-Regulation. ¹¹	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, desain kuantitatif cross-sectional dengan pengumpulan data satu kali melalui kuesioner yang diisi oleh remaja sekolah menengah. Instrumen mengukur ekspresi emosional orang tua, kecerdasan emosional, dan self-regulation remaja. Sampel diperoleh dengan convenience sampling. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, korelasi, dan regresi untuk melihat hubungan dan pengaruh ekspresi emosional orang tua terhadap self-regulation remaja.	Ekspresi emosional positif orang tua meningkatkan kemampuan self-regulation remaja. Lingkungan emosional negatif menghambat regulasi emosi, terutama pada masa pubertas.	Fokus pada ekspresi emosi, bukan gaya pola asuh; responden general, bukan per kelompok kasus-kontrol.
2.	Moilanen & Rambo-Hernandez (2017)	<i>Effects of Maternal Parenting and Mother-Child Relationship Quality on Short-Term Longitudinal Change in Self-Regulation in Early Adolescence</i> (2017)	Penelitian ini menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran berulang pada remaja awal untuk menilai perubahan self-regulation dalam kurun waktu tertentu. Data dikumpulkan melalui kuesioner terkait pola asuh ibu, kualitas hubungan ibu-anak, serta tingkat self-regulation.	Kehangatan ibu dan rendahnya disiplin meningkatkan self-regulation pada remaja. Efek dipengaruhi kualitas hubungan ibu-anak.	Penelitian longitudinal; fokus pada hubungan ibu-anak, bukan perbandingan kasus-kontrol

No	Nama dan Tahun	Judul Jurnal	Metode	Hasil	Perbedaan
3.	Farley & Kim-Spoon (2017)	<i>Parenting and Adolescent Self-Regulation Mediate SES Effects on Adjustment</i> (2017) ¹²	Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional untuk menguji mediasi pola asuh dan self-regulation dalam hubungan antara status sosial ekonomi keluarga dan penyesuaian remaja. Data dikumpulkan melalui survei dan dianalisis dengan structural equation modeling (SEM) untuk menguji model hubungan antar variabel	Parental knowledge & meningkatkan self-regulation; efek serupa pada laki-laki dan perempuan	Fokus parental knowledge & SES, bukan pola asuh langsung.
4.	Aritonang & Soetjiningsih (2024)	Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan skala pola asuh otoritatif dan regulasi emosi pada 129 remaja akhir.	Pola asuh otoritatif berhubungan positif dengan regulasi emosi remaja akhir.	Penelitian ini hanya meneliti pola asuh otoritatif dan regulasi emosi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengkaji pola asuh demokratis, otoriter, dan permisif terhadap tingkat self-regulation pada remaja putri.