

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Self-Regulation

a. Konsep Kesehatan Mental dan Self-Regulation

Kesehatan mental merupakan aspek esensial dalam perkembangan remaja, karena mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta mempertahankan fungsi psikologis secara optimal. Menurut World Health Organization.¹³, kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional dan kemampuan individu untuk menghadapi stres kehidupan serta berfungsi secara produktif. Remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung memiliki kapasitas yang lebih kuat dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan ketika menghadapi tuntutan lingkungan. Kesehatan mental berperan penting dalam kemampuan adaptasi dan pengendalian emosi pada remaja.¹⁴

Salah satu keterampilan penting yang sangat berkaitan dengan kesehatan mental adalah *self-regulation* atau regulasi diri. *Self-regulation* berperan sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu mengontrol impuls, mempertahankan fokus, serta menyesuaikan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan, sehingga mendukung kesejahteraan emosional dan adaptasi akademik maupun sosial. Regulasi diri merupakan komponen utama dari kesehatan mental, karena kemampuan mengatur emosi dan perilaku terbukti

berkaitan dengan penurunan stres, peningkatan ketahanan psikologis, serta fungsi sosial yang lebih baik pada remaja.¹⁵

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, terutama dalam menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan atau konflik. Regulasi diri juga diartikan sebagai proses pengendalian diri yang memungkinkan seseorang menyesuaikan tindakan dan reaksi emosionalnya dengan standar sosial maupun nilai pribadi.¹⁶

Kemampuan regulasi diri yang baik memungkinkan individu mengendalikan reaksi emosional negatif serta memilih respons yang lebih konstruktif. Sebaliknya, rendahnya *self-regulation* dapat menyebabkan respons stres yang berlebihan, yang berkaitan dengan meningkatnya aktivitas saraf simpatik.

Terapi memaafkan merupakan intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan dan pelepasan emosi negatif seperti marah, dendam, dan kebencian. Proses memaafkan melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, mengubah pola pikir negatif, serta menerima pengalaman tidak menyenangkan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, terapi memaafkan berperan dalam meningkatkan *self-regulation*, khususnya pada aspek regulasi emosi.¹⁷

Peningkatan kemampuan *self-regulation* melalui terapi memaafkan berkontribusi terhadap penurunan respons stres, yang ditandai dengan

menurunnya dominasi aktivitas saraf simpatik. Kondisi ini mencerminkan keseimbangan sistem saraf otonom yang lebih baik, sehingga individu mampu mempertahankan stabilitas emosi dan respons fisiologis yang lebih adaptif. Dengan demikian, terapi memaafkan memiliki peran penting dalam mendukung regulasi diri dan kesehatan psikologis secara menyeluruh.¹⁷

Regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk secara aktif mengarahkan dirinya melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap perilaku guna mencapai tujuan tertentu.¹⁸ Sementara itu, Regulasi diri melibatkan tiga komponen utama, yaitu *self-observation* (mengamati diri sendiri), *self-judgment* (menilai perilaku berdasarkan standar tertentu), dan *self-reaction* (menentukan respon atau konsekuensi terhadap perilaku tersebut).¹⁹

Regulasi diri bukan hanya tentang menahan dorongan sesaat, tetapi juga kemampuan mengelola motivasi dan emosi agar individu dapat bertindak secara konsisten dengan nilai dan tujuan jangka panjangnya.

b. Ciri- ciri *Self- Regulation*

Self-regulation merupakan proses sosial-kognitif yang melibatkan kemampuan individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.¹⁸ Beberapa ciri regulasi diri menurut perspektif ini meliputi:

1. Kontrol diri terhadap emosi dan impuls

Regulasi diri mencakup kemampuan individu dalam mengelola respons emosional dan menahan impuls yang dapat mengganggu proses pencapaian tujuan. Remaja yang memiliki kontrol emosi yang baik mampu mempertahankan ketenangan, mengurangi reaktivitas emosional, dan mengarahkan perilaku secara lebih terencana. Pengendalian impuls juga memungkinkan individu menunda tindakan yang tidak sesuai dengan tujuan jangka panjang.¹⁸

2. Kemampuan menetapkan tujuan dan memantau kemajuan (*Goal Setting & Self-Monitoring*)

Zimmerman menekankan bahwa penetapan tujuan merupakan inti dari *self-regulation*. Individu yang memiliki regulasi diri baik menetapkan tujuan yang jelas, spesifik, dan realistis. Selain itu, proses *self-monitoring* digunakan untuk memantau kemajuan terhadap tujuan tersebut. Pemantauan diri membantu individu menilai kesenjangan antara kondisi saat ini dan tujuan akhir sehingga dapat melakukan penyesuaian strategi jika diperlukan.

4. Kemampuan memecahkan masalah secara rasional

Dalam kerangka regulasi diri, remaja perlu menggunakan strategi kognitif yang rasional dalam menghadapi hambatan. Individu dengan kemampuan *problem-solving* yang baik mampu mengidentifikasi penyebab masalah, mempertimbangkan alternatif solusi, dan memilih

tindakan yang paling adaptif. Proses ini melibatkan berpikir terarah dan penggunaan strategi yang terencana.¹⁸

5. Konsistensi dalam mempertahankan perilaku adaptif

Self-regulation bukan hanya kemampuan sesaat, tetapi melibatkan konsistensi dalam mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan. Remaja dengan regulasi diri yang baik mampu mempertahankan disiplin, mengulang strategi yang berhasil, serta tetap menjalankan perilaku adaptif meskipun terdapat hambatan eksternal. Konsistensi ini menjadi indikator penting keberhasilan regulasi diri dalam jangka panjang.¹⁸

6. Mampu belajar dari pengalaman dan melakukan evaluasi diri (*Self-Reflection*)

Salah satu komponen terpenting adalah kemampuan *self-reflection*. Individu mengevaluasi hasil tindakan, menganalisis kesalahan, serta melakukan koreksi agar strategi selanjutnya lebih efektif. Proses refleksi ini membuat remaja mampu belajar dari pengalaman, menilai kekuatan dan kelemahan diri, serta menginternalisasi strategi yang berhasil untuk digunakan kembali di masa mendatang.¹⁸

c. Kategori *Self-Regulation*

1. *Self-Regulation* Tinggi

Self-regulation tinggi ditandai dengan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi dan impuls, menetapkan tujuan yang jelas, serta memonitor dan mengevaluasi perilaku secara berkelanjutan.¹⁸ Remaja

dengan tingkat regulasi diri tinggi mampu mempertahankan perilaku adaptif, berpikir rasional dalam menyelesaikan masalah.²⁰, serta belajar dari pengalaman sehingga tindakan mereka lebih terarah dan konsisten dengan tujuan perkembangan.²¹

2. *Self- Regulation* Sedang

Self-regulation sedang merupakan kondisi ketika individu telah memiliki kemampuan mengatur emosi, pikiran, dan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu, namun kemampuan tersebut belum diterapkan secara konsisten.¹⁶ Individu dengan tingkat *self-regulation* sedang umumnya mampu melakukan perencanaan, pengendalian impuls, serta evaluasi diri, tetapi efektivitasnya masih dipengaruhi oleh situasi, tekanan lingkungan, dan kondisi emosional. Akibatnya, pengendalian diri yang dimiliki belum sepenuhnya stabil dan optimal dalam berbagai situasi.

3. *Self- Regulation* Rendah

Self-regulation rendah ditandai oleh impulsivitas tinggi, lemahnya kontrol emosi, kesulitan menetapkan serta mempertahankan tujuan, dan ketidakmampuan memonitor serta mengevaluasi perilaku secara efektif. Remaja dengan tingkat regulasi diri rendah cenderung mudah terdistraksi, membuat keputusan impulsif, dan mengalami hambatan dalam perkembangan sosial maupun akademik.¹⁸

d. *Adolescent Self-Regulatory Inventory* (ASRI)

Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI) adalah instrumen psikologis yang dikembangkan oleh Kristina L. Moilanen (2007) untuk mengukur kemampuan regulasi diri pada remaja. ASRI disusun berdasarkan kerangka teori *self-regulation* dalam psikologi perkembangan, terdiri dari 36 item yang menilai regulasi diri jangka pendek (*short-term self-regulation*) dan regulasi diri jangka panjang (*long-term self-regulation*) yang dinilai menggunakan skala *Likert* 5 tingkat,

Instrumen ini dirancang sebagai kuesioner laporan diri (*self-report*) yang menilai sejauh mana remaja mampu mengendalikan emosi, perhatian, perilaku, serta mengarahkan tindakan mereka secara konsisten terhadap tujuan yang ingin dicapai. Melalui pendekatan dua dimensi, ASRI tidak hanya mengukur kemampuan remaja untuk mengatur respons impulsif dan emosi secara segera, tetapi juga menilai kemampuan mereka dalam mempertahankan perilaku adaptif yang diperlukan untuk mencapai tujuan jangka panjang.

ASRI memiliki struktur faktor yang kuat, reliabilitas yang baik, serta validitas konstruk dan validitas konkuren yang memadai. Oleh karena itu, ASRI dianggap sebagai instrumen yang komprehensif dan dapat diandalkan untuk mengevaluasi regulasi diri remaja, baik dalam konteks penelitian psikologi perkembangan maupun bidang Pendidikan.²²

2. Faktor- faktor yang mempengaruhi *Self- Regulation*

Self- regulation tidak terbentuk secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.¹⁸ faktor-faktor yang memengaruhi *self- regulation* pada remaja meliputi:

a. Pola Asuh (*Parenting Style*)

1) Pengertian Pola Asuh

Pola asuh berasal dari dua kata, yaitu *pola* dan *asuh*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *pola* berarti motif, corak, atau bentuk, sedangkan *asuh* mengandung makna merawat, mendidik, dan melindungi anak. Dengan demikian, pola asuh atau *parenting* dapat dipahami sebagai bentuk perilaku orang tua dalam membimbing, mengarahkan, dan menanamkan nilai-nilai kehidupan kepada anak. Pola asuh berperan penting dalam membentuk kepribadian dan karakter anak, karena merupakan tanggung jawab utama orang tua dalam proses tumbuh kembang anak.²³

Pola asuh mencerminkan pola perilaku yang konsisten, mencakup pengaturan batasan, pemberian bimbingan, serta pengasuhan yang berlandaskan hubungan emosional. Melalui pola interaksi ini, anak belajar tentang nilai, norma, serta keterampilan sosial yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.²⁴

Pola asuh memiliki dua dimensi utama, yaitu kontrol dan responsivitas. Dimensi kontrol menggambarkan sejauh mana orang tua menetapkan aturan, batasan, dan tuntutan terhadap anak,

sedangkan responsivitas berkaitan dengan sejauh mana orang tua mampu memahami, merespons, dan mendukung kebutuhan emosional anak.⁶ Pola asuh merupakan dasar penting dalam pembentukan karakter, pengembangan kemandirian, serta kemampuan anak dalam beradaptasi secara sosial di lingkungan masyarakat.²⁵

2) Klasifikasi Pola Asuh

a) Pola Asuh Demokratis (*Authoritative*)

Pola asuh demokratis merupakan gabungan antara kontrol yang tegas dan komunikasi yang hangat. Orang tua dalam pola ini menetapkan aturan yang jelas, namun tetap menghargai pendapat dan kebutuhan anak. Anak yang tumbuh dengan pola asuh demokratis cenderung lebih mandiri, percaya diri, serta memiliki kemampuan sosial yang baik. Selain itu, mereka biasanya menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi karena lingkungan pengasuhan mendorong tanggung jawab dan eksplorasi. Pola ini memberikan kebebasan dengan batasan yang jelas, sehingga anak belajar mematuhi aturan sambil mengembangkan kemampuan mengontrol diri dan berinteraksi secara kooperatif.⁶

b) Pola Asuh Otoriter (*Authoritarian*)

Pola asuh otoriter ditandai dengan disiplin yang ketat dan minimnya komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Dalam

pola ini, anak dituntut untuk taat pada aturan tanpa diberi kesempatan bertanya atau berpendapat. Akibatnya, anak dapat menjadi takut mengambil inisiatif, memiliki harga diri rendah, atau bersikap memberontak terhadap kontrol yang berlebihan. Meskipun pola ini mampu menumbuhkan disiplin dan tanggung jawab, kelemahannya adalah anak menjadi pasif, kurang kreatif, serta mudah merasa malu dan tertekan, yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial dan emosional mereka.⁶

c) Pola Asuh Permisif (*Permissive*)

Orang tua dengan pola asuh permisif memberikan kebebasan luas tanpa batasan yang jelas, lebih berperan sebagai teman daripada figur otoritatif. Pola ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang disiplin, sulit memahami tanggung jawab, dan bersikap egosentris. Terdapat dua bentuk permisif, yaitu permisif mengabaikan dan permisif memanjakan. Pada tipe mengabaikan, anak sering merasa kurang diperhatikan sehingga berpotensi menjadi impulsif, agresif, dan mengalami masalah sosial maupun mental. Sedangkan pada tipe memanjakan, anak menjadi tidak dewasa, kurang mampu mengontrol diri, dan kesulitan menjalin hubungan sosial karena terlalu dilindungi.⁶

b. Lingkungan sekolah dan teman sebaya

Sekolah merupakan lingkungan sosial kedua setelah keluarga yang memiliki peran krusial dalam pembentukan regulasi diri pada remaja. Di

sekolah, individu tidak hanya memperoleh stimulasi kognitif, tetapi juga kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial, mengelola emosi, serta berlatih mengarahkan perilaku sesuai tuntutan tugas akademik dan norma sosial. Iklim sekolah yang suportif yang ditandai oleh hubungan interpersonal yang positif, peraturan yang konsisten, dan rasa aman psikologis telah terbukti menjadi fondasi bagi perkembangan regulasi diri yang optimal. Struktur pembelajaran yang memberikan ruang bagi siswa untuk menetapkan tujuan, merencanakan strategi, memantau kemajuan, serta mengevaluasi hasil akan memperkuat kemampuan *self regulated learning*, yang merupakan bentuk regulasi diri dalam konteks akademik. Remaja yang berada dalam lingkungan belajar seperti ini terbiasa mengatur waktu, mempertahankan fokus, serta mengelola motivasi internal sehingga mampu mengontrol impuls dan perilaku secara lebih efektif.¹⁸

Selain itu, hubungan yang positif dan saling menghargai antara guru dan siswa juga memainkan peran penting. Guru yang responsif, mudah diakses, dan mampu menciptakan suasana emosional yang aman mendorong siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri serta kemandirian dalam belajar. Dukungan guru tidak hanya bekerja sebagai sumber informasi akademik, tetapi juga sebagai model dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan. Ketika remaja merasa dihargai dan dipahami oleh guru, mereka akan lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai pengendalian diri, disiplin, dan tanggung jawab.

Peran teman sebaya juga sangat signifikan. Interaksi prososial dengan teman sebaya, seperti saling membantu, bekerja sama, dan memberi dukungan emosional, berkaitan dengan meningkatnya motivasi intrinsik serta kemampuan siswa untuk tetap fokus pada tujuan akademik maupun personal. Teman sebaya berfungsi sebagai *social reinforcement* dalam proses regulasi diri, karena remaja lebih cenderung menyesuaikan perilaku mereka dengan kelompok yang memiliki norma disiplin, penggunaan waktu yang adaptif, dan pengendalian emosi yang baik. Dalam konteks ini, pertemanan yang positif dapat berfungsi sebagai pelindung (*protective factor*) yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial.²⁶

Sebaliknya, lingkungan sekolah yang negatif dapat menghambat perkembangan regulasi diri. Perundungan (*bullying*), baik verbal maupun fisik, menciptakan lingkungan emosional yang tidak aman sehingga meningkatkan kecemasan, stres, dan ketegangan psikologis pada remaja. Kondisi ini memengaruhi aktivasi sistem stres dan berdampak pada melemahnya fungsi eksekutif, yang merupakan bagian penting dari mekanisme regulasi diri. Tekanan akademik yang berlebihan, terutama tanpa adanya dukungan emosional dari guru atau teman sebaya, dapat menyebabkan kelelahan mental (*academic burnout*) yang menurunkan motivasi dan kemampuan siswa untuk mempertahankan perhatian pada tugas.²⁶

Hubungan sosial yang buruk di sekolah, seperti konflik dengan teman, isolasi sosial, atau ketidakmampuan beradaptasi dengan kelompok, juga dapat mengganggu kemampuan pengendalian diri. Remaja yang merasa terasing atau tidak diterima oleh lingkungan sekolah cenderung mengalami kesulitan dalam menenangkan diri, lebih mudah terpicu secara emosional, serta kurang mampu mempertahankan perilaku yang selaras dengan tujuan jangka panjang. Dengan demikian, lingkungan sekolah yang penuh tekanan atau tidak mendukung dapat menjadi faktor risiko yang signifikan bagi lemahnya *self-regulation*.

c. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor internal yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan *self-regulation*. Dalam teori *Big Five Personality*, dua dimensi kepribadian yang paling berkaitan dengan regulasi diri adalah *Openness to Experience* dan *Conscientiousness*. Individu dengan tingkat *openness* yang tinggi biasanya memiliki rasa ingin tahu, fleksibilitas kognitif, dan kecenderungan untuk berpikir reflektif. Karakteristik ini membuat mereka lebih mudah melakukan evaluasi diri, menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan, serta mengembangkan cara-cara baru untuk mencapai tujuan. Kemampuan untuk berpikir terbuka memungkinkan remaja mengeksplorasi alternatif pemecahan masalah dan mempertahankan motivasi intrinsik dalam menjalankan tugas-tugas perkembangan.

Sementara itu, dimensi *conscientiousness* merupakan prediktor terkuat dari regulasi diri dalam berbagai penelitian kepribadian. Individu yang memiliki tingkat *conscientiousness* tinggi cenderung teliti, terorganisir, disiplin, dan bertanggung jawab.²⁷ Sifat-sifat tersebut secara langsung mendukung mekanisme *self-regulation*, seperti kemampuan menetapkan tujuan, menjaga konsistensi perilaku, serta melakukan pengendalian impuls. Remaja dengan tingkat *conscientiousness* yang baik juga lebih mampu memprioritaskan tugas, menunda kepuasan (*delay of gratification*), dan mempertahankan perilaku adaptif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

conscientiousness berkaitan erat dengan motivasi internal. Individu yang teliti secara alami memiliki kebutuhan kuat untuk menyelesaikan tugas dengan baik, menjaga standar pribadi, serta memonitor progres yang mereka capai. Hal ini selaras dengan komponen utama *self-regulation* yang menuntut individu untuk mengarahkan diri tanpa ketergantungan pada kontrol eksternal. Dengan demikian, sifat kepribadian yang positif seperti keterbukaan dan ketelitian berperan penting dalam mendorong remaja untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan mereka secara adaptif.²⁷

d. Usia

Pengembangan *Adolescent Self-Regulatory Inventory* (ASRI)²², memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana kemampuan regulasi diri pada remaja berkembang seiring pertambahan

usia. Penelitian ini menunjukkan bahwa *long-term self-regulation* yaitu kemampuan individu untuk merencanakan, menetapkan tujuan jangka panjang, serta mengarahkan perilaku secara konsisten untuk mencapai tujuan tersebut mengalami peningkatan yang signifikan pada remaja yang lebih tua. Remaja berusia 15–17 tahun ditemukan memiliki kapasitas regulasi diri yang lebih matang dibandingkan remaja yang lebih muda, khususnya usia 12–14 tahun. Perbedaan ini tampak jelas pada aspek kemampuan menetapkan tujuan, mempertahankan perhatian dalam waktu lama, mengelola gangguan, serta melakukan monitoring terhadap kemajuan yang dicapai.

Peningkatan kemampuan regulasi diri ini berkaitan erat dengan perkembangan neurokognitif yang terjadi selama masa remaja. Pada fase ini, *prefrontal cortex*, yang berperan dalam fungsi eksekutif seperti perhatian terarah, pengambilan keputusan, dan kontrol impuls, mengalami maturasi secara bertahap. Remaja yang lebih tua umumnya menunjukkan fungsi eksekutif yang lebih stabil dan terintegrasi, sehingga lebih mampu mempertahankan perilaku sesuai tujuan, menahan impuls sesaat, dan menunda kepuasan (*delay of gratification*). Temuan Moilanen ini sejalan dengan literatur neuropsikologi yang menunjukkan bahwa perkembangan fungsi eksekutif berlangsung hingga akhir masa remaja.

Seiring bertambahnya usia, remaja dihadapkan pada tuntutan sosial yang lebih besar, seperti meningkatnya tanggung jawab akademik,

keharusan mengelola waktu secara mandiri, dan ekspektasi lingkungan untuk menunjukkan perilaku dewasa. Pengalaman-pengalaman tersebut memberi kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan strategi pengendalian diri melalui proses belajar dan adaptasi. Misalnya, tuntutan akademik seperti pengelolaan tugas, persiapan ujian, dan kegiatan ekstrakurikuler menuntut remaja untuk mampu merencanakan, mengatur prioritas, dan memonitor kinerja mereka secara mandiri.

Dari perspektif psikososial, remaja yang lebih tua juga memiliki kapasitas metakognitif yang lebih berkembang, yaitu kemampuan untuk merefleksikan pikiran dan tindakan mereka sendiri. Kapasitas ini memungkinkan mereka menilai strategi mana yang efektif dalam mencapai tujuan, serta melakukan penyesuaian ketika menghadapi hambatan. Remaja usia 15–17 tahun cenderung lebih mampu memahami konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka, sehingga mereka menunjukkan motivasi yang lebih kuat untuk bertindak secara terarah dan berorientasi pada tujuan.

Peningkatan regulasi diri seiring usia tidak hanya terkait pada aspek kognitif, tetapi juga berkaitan dengan perkembangan emosional.²² Remaja yang lebih tua umumnya lebih mampu mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosinya dibandingkan remaja yang lebih muda. Kemampuan ini mendukung konsistensi dalam perencanaan dan tindakan, karena pengelolaan emosi yang baik mengurangi

kecenderungan impulsivitas dan meningkatkan kemampuan untuk bertahan pada tugas meskipun menghadapi tekanan atau gangguan.

e. Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi keluarga merupakan salah satu determinan penting dalam perkembangan self-regulation pada remaja. Status sosial ekonomi tidak hanya mencerminkan tingkat pendapatan keluarga, tetapi juga mencakup tingkat pendidikan orang tua, jenis pekerjaan, serta kestabilan ekonomi rumah tangga. Faktor-faktor tersebut secara tidak langsung membentuk kualitas lingkungan tempat remaja tumbuh dan berkembang. Remaja yang berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi tinggi umumnya memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dibandingkan dengan remaja dari keluarga dengan sosial ekonomi rendah.²⁸

Kondisi sosial ekonomi yang lebih baik memungkinkan orang tua untuk menyediakan lingkungan pengasuhan yang lebih optimal, baik dari segi pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, maupun psikososial remaja. Orang tua dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan dan keterampilan pengasuhan yang lebih baik, termasuk dalam menerapkan pola asuh yang konsisten, komunikatif, dan responsif. Pola pengasuhan seperti ini berperan penting dalam membantu remaja belajar mengendalikan emosi, mengatur perilaku, menetapkan tujuan, serta mengambil keputusan secara mandiri, yang merupakan komponen utama dari *self-regulation*.²⁸

Keluarga dengan tingkat sosial ekonomi tinggi umumnya memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan keluarga sosial ekonomi rendah. Tekanan ekonomi yang minimal memungkinkan orang tua untuk lebih fokus pada kebutuhan perkembangan anak dan menjalin hubungan yang lebih hangat serta suportif. Interaksi yang positif dan stabil antara orang tua dan remaja menciptakan rasa aman secara emosional, yang menjadi dasar penting bagi perkembangan kemampuan regulasi diri. Sebaliknya, kondisi sosial ekonomi rendah sering kali diiringi dengan stres kronis, konflik keluarga, serta keterbatasan waktu dan energi orang tua dalam melakukan pengasuhan yang optimal, sehingga dapat menghambat perkembangan *self-regulation* remaja.

Faktor lain yang turut memengaruhi hubungan antara sosial ekonomi dan *self-regulation* adalah akses terhadap sumber daya pendukung perkembangan diri. Remaja dari keluarga dengan sosial ekonomi tinggi memiliki peluang yang lebih besar untuk memperoleh fasilitas pendidikan yang memadai, lingkungan belajar yang kondusif, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan pengembangan diri seperti kursus, organisasi, atau kegiatan ekstrakurikuler. Pengalaman-pengalaman tersebut membantu remaja melatih disiplin, tanggung jawab, kemampuan mengatur waktu, serta ketekunan dalam mencapai tujuan. Sebaliknya, keterbatasan akses terhadap sumber daya tersebut pada keluarga sosial ekonomi rendah dapat membatasi kesempatan remaja untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri secara optimal.²⁸

3. Dampak *Self-Regulation* rendah

a. Peningkatan impulsivitas dan perilaku bermasalah (*externalizing problems*)

Rendahnya *self-regulation* memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya impulsivitas serta munculnya berbagai bentuk perilaku bermasalah atau *externalizing problems* pada remaja. Ketika individu tidak mampu mengendalikan dorongan internalnya, ia menjadi lebih rentan melakukan tindakan-tindakan yang bersifat spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Kondisi ini membuat remaja lebih mudah terlibat dalam agresivitas, perilaku melanggar aturan, kenakalan remaja, hingga berbagai tindakan berisiko tinggi lainnya. Keterbatasan dalam menahan impuls dan mengontrol perilaku ini menunjukkan bahwa *self-regulation* berperan penting dalam menjaga stabilitas perilaku dan mencegah tindakan yang maladaptif.

Melalui tinjauan teoretis dalam artikel "*Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment*" yang dipublikasikan di *Child Development Perspectives*²⁹ menjelaskan bahwa ketidakmampuan untuk menghambat perilaku atau rendahnya *inhibitory control* merupakan salah satu prediktor paling kuat dari perilaku eksternalisasi pada anak dan remaja. Rendahnya kontrol inhibisi membuat individu lebih sulit menahan reaksi spontan, sehingga respons agresif, perilaku impulsif, dan tindakan yang tidak sesuai norma menjadi lebih sering muncul.

Sejalan dengan itu, penelitian dalam *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* juga menemukan bahwa rendahnya *effortful control* komponen utama *self-regulation* yang mencakup kemampuan memfokuskan perhatian dan menghambat respons impulsive berhubungan signifikan dengan meningkatnya perilaku antisosial dan agresivitas pada remaja. Remaja yang memiliki *effortful control* rendah cenderung menunjukkan kesulitan dalam mengelola emosi, mengambil keputusan secara rasional, serta menahan keinginan untuk bertindak secara impulsive.³⁰

b. Prestasi akademik menurun

Rendahnya *self-regulation* memiliki konsekuensi yang signifikan terhadap pencapaian akademik remaja. *Self-regulation* merupakan dasar dari proses *self-regulated learning*, yaitu kemampuan siswa untuk merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri secara mandiri. Ketika kemampuan regulasi diri rendah, remaja mengalami kesulitan dalam mengorganisasi aktivitas belajar, menentukan prioritas, serta mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Ketidakmampuan mengatur diri ini menyebabkan proses belajar menjadi tidak terarah, tidak efisien, dan cenderung bergantung pada kontrol eksternal seperti guru atau orang tua, sehingga prestasi akademik menjadi menurun.

Siswa dengan regulasi diri rendah cenderung gagal dalam menetapkan tujuan belajar yang jelas, tidak mampu mengatur waktu secara

efektif, serta mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada tugas akademik dalam jangka waktu lama.¹⁸ Ketika siswa tidak memiliki strategi belajar yang terstruktur, mereka cenderung menunda pekerjaan sekolah (*academic procrastination*) dan menunjukkan kinerja yang fluktuatif. Kondisi ini membuat pencapaian akademik sangat rentan terhadap gangguan lingkungan maupun tekanan emosional, sehingga hasil belajar menjadi kurang optimal.

Dalam salah satu studi longitudinal terhadap siswa sekolah menengah, mereka menemukan bahwa *self-discipline* dan kemampuan mengendalikan diri memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap prestasi akademik dibandingkan tingkat kecerdasan (*IQ*).³¹ Siswa dengan regulasi diri rendah lebih sering gagal menyelesaikan tugas, tidak konsisten dalam menghadiri dan memperhatikan pelajaran, serta kesulitan mempertahankan komitmen dalam belajar. Karena itu, pencapaian akademik mereka cenderung lebih rendah meskipun secara kognitif mereka mampu. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan prediktor yang lebih stabil dan lebih kuat bagi keberhasilan akademik dibandingkan kemampuan intelektual semata.

c. Masalah kesehatan mental

Hubungan antara rendahnya *self-regulation* dan meningkatnya tingkat stres pada remaja. Remaja dengan kemampuan regulasi diri yang lemah cenderung menunjukkan respons stres yang lebih intens, lebih lama, serta lebih sulit dipulihkan. Mereka kesulitan menggunakan strategi

koping yang adaptif dan sering kali terjebak dalam pikiran negatif yang berulang, sehingga tekanan psikologis semakin meningkat.¹⁵ Ketidakmampuan mengelola respons emosional dalam situasi menekan membuat remaja mengalami akumulasi stres yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kesehatan mental secara keseluruhan.

Ketika kemampuan regulasi diri rendah, fungsi eksekutif dalam otak terutama bagian *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab terhadap kontrol emosi dan pengambilan keputusan tidak bekerja secara optimal. Akibatnya, remaja menjadi lebih reaktif secara emosional, mudah tersinggung, dan kurang mampu mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tekanan lingkungan. Ketidakmampuan ini bukan hanya memengaruhi stabilitas emosional, tetapi juga meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan mental.

d. Kesulitan menjalin hubungan sosial

Penelitiannya mengenai regulasi emosi dan perilaku prososial pada anak dan remaja menemukan bahwa kemampuan regulasi diri berkaitan erat dengan kecenderungan untuk menunjukkan perilaku prososial. Remaja yang memiliki regulasi diri rendah menunjukkan tingkat empati yang lebih rendah, kesulitan menunda respons impulsif, dan kurang mampu menyesuaikan perilaku sesuai norma sosial. Akibatnya, mereka jarang menunjukkan perilaku membantu, berbagi, atau bekerja sama dalam kelompok. Karena perilaku prososial merupakan landasan pembentukan relasi sosial yang positif, kekurangannya menjadi

penghalang signifikan bagi remaja dalam menjalin hubungan yang harmonis.³²

Regulasi diri rendah berkaitan dengan meningkatnya konflik interpersonal serta penerimaan sosial yang lebih rendah di antara teman sebaya. Remaja yang tidak dapat mengendalikan emosi dan perilakunya cenderung terlibat dalam pertengkaran, miskomunikasi, dan kesalahpahaman dalam hubungan sosial. Mereka dianggap sulit diajak bekerja sama, kurang dapat dipercaya, atau tidak mampu menjaga batasan interpersonal.²⁶

Oleh karena itu, teman sebaya lebih cenderung menjauhi mereka, sehingga menimbulkan pola penolakan sosial (*peer rejection*). Penolakan dari teman sebaya bukan hanya memengaruhi relasi sosial, tetapi juga berdampak negatif terhadap harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja.

e. Dampak jangka Panjang hingga dewasa

Rendahnya *self-regulation* pada masa remaja tidak hanya menimbulkan konsekuensi jangka pendek, tetapi juga membawa dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kualitas kehidupan di masa dewasa. *Self-regulation* merupakan fondasi penting bagi kemampuan individu dalam mengelola perilaku, menetapkan tujuan, mengambil keputusan adaptif, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Ketika kemampuan regulasi diri lemah pada masa remaja periode yang

merupakan fase kritis dalam perkembangan otak dan identitas maka risiko berbagai masalah di kemudian hari menjadi meningkat.

Dalam studi longitudinal *Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study*, yang dipublikasikan di *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*. Studi ini mengikuti lebih dari 1.000 individu sejak usia anak-anak hingga usia 32 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri rendah pada masa kanak-kanak dan remaja merupakan prediktor kuat berbagai masalah multidimensional di masa dewasa, bahkan setelah mengontrol faktor *IQ* dan kondisi sosial ekonomi. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan salah satu penentu paling signifikan dalam perjalanan hidup individu.³³

Individu dengan kontrol diri rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan ketika dewasa, termasuk kesulitan menjaga pola hidup sehat, tingkat stres kronis yang lebih tinggi, dan kecenderungan terlibat dalam perilaku berisiko seperti merokok, penyalahgunaan zat, dan konsumsi alkohol. Regulasi diri yang lemah membuat individu kurang mampu mempertahankan kebiasaan kesehatan yang konsisten sehingga lebih rentan terhadap penyakit kronis dan penurunan kualitas hidup.³³

Dari perspektif pekerjaan, kemampuan regulasi diri yang rendah juga memengaruhi stabilitas dan keberhasilan karier. Individu dengan *self-regulation* rendah lebih sering mengalami kesulitan mempertahankan pekerjaan, memiliki kinerja yang tidak konsisten, dan cenderung memiliki tingkat pengangguran lebih tinggi. Hal ini terjadi karena kontrol diri

rendah berkaitan dengan lemahnya manajemen waktu, kesulitan mengatur tanggung jawab, serta kegagalan mempertahankan komitmen dalam jangka panjang.

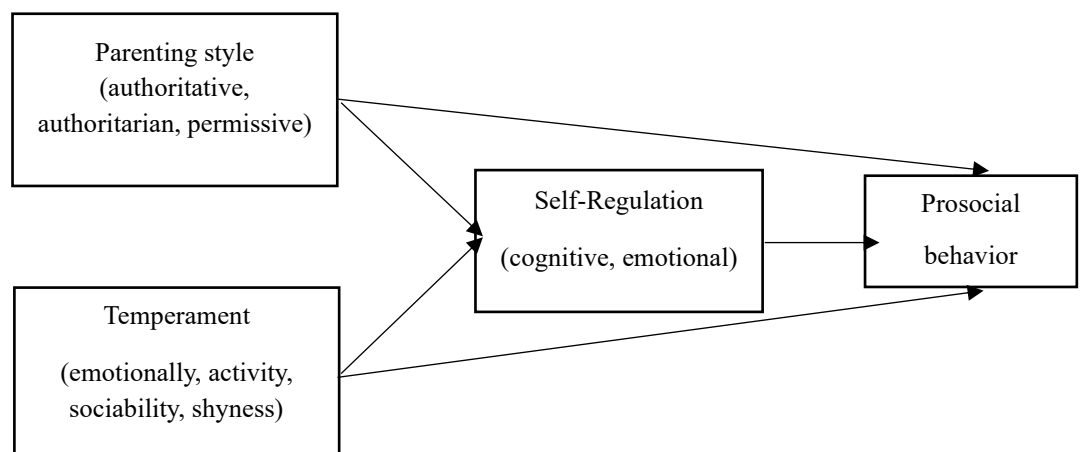
Kemampuan menjalin hubungan interpersonal juga terdampak. kontrol diri rendah memprediksi relasi interpersonal yang buruk, termasuk tingginya konflik dalam hubungan romantis, ketidakstabilan hubungan, serta risiko kekerasan dalam hubungan. Individu yang kesulitan mengelola emosi dan impuls pada masa muda cenderung membawa pola tersebut hingga dewasa, sehingga sulit menciptakan hubungan sosial yang sehat dan suportif.³³

Selain itu, studi tersebut juga mengungkap bahwa kontrol diri rendah merupakan faktor risiko penting untuk keterlibatan dalam perilaku kriminal, baik selama masa remaja maupun hingga dewasa. Rendahnya regulasi diri berkaitan dengan impulsivitas, pengambilan keputusan buruk, dan kesulitan mematuhi aturan sosial, yang semuanya meningkatkan kemungkinan keterlibatan dalam tindakan kriminal atau perilaku antisosial di masa dewasa.

Di bidang keuangan, individu dengan kontrol diri rendah juga menunjukkan kecenderungan memiliki masalah ekonomi, termasuk kesulitan mengelola uang, utang yang menumpuk, dan ketidakstabilan finansial. Kelemahan dalam merencanakan ke depan, menunda kepuasan, dan mengelola keputusan sehari-hari membuat mereka sulit mempertahankan stabilitas ekonomi jangka panjang.

Rendahnya *self-regulation* pada masa remaja bukan hanya masalah perkembangan sementara, tetapi merupakan indikator penting yang memengaruhi kualitas hidup sepanjang rentang kehidupan. Kemampuan regulasi diri yang rendah meningkatkan risiko ketidakmampuan beradaptasi secara fisik, emosional, sosial, ekonomi, dan perilaku pada masa dewasa.³³ Dengan demikian, upaya penguatan *self-regulation* pada masa remaja merupakan investasi jangka panjang bagi keberhasilan dan kesejahteraan individu di masa depan.

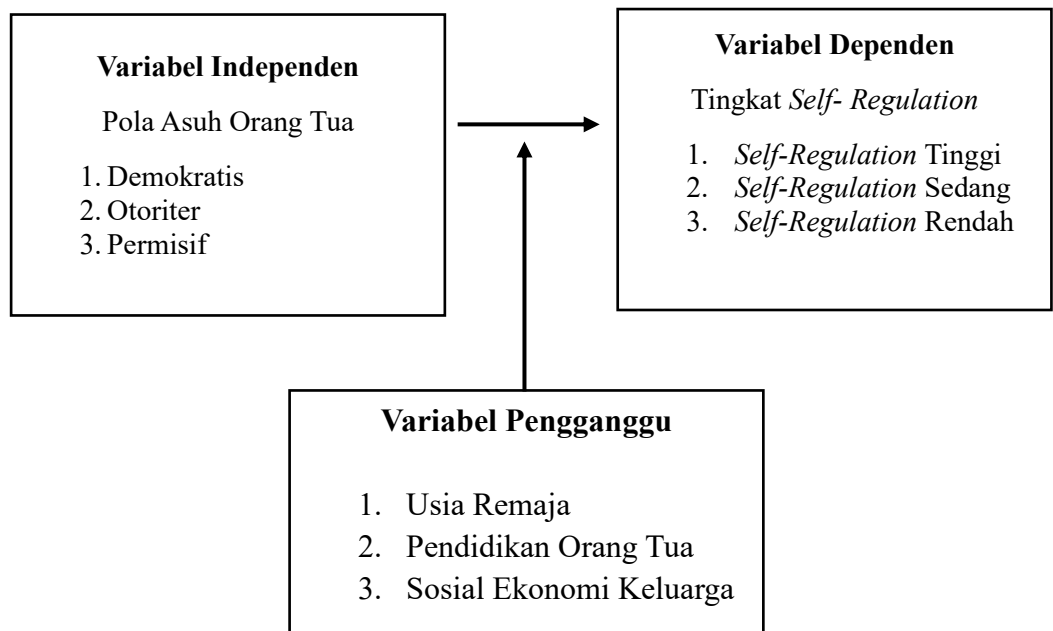
B. Kerangka Teori



Orbán, R., Kiss, B. L., Zsidó, A. N., & Pohárnok, M. (2025). Different pathways leading to prosocial behavior in preschoolers: The role of parenting style, child temperament, and self-regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2025.

Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara Pola asuh dan tingkat *self- regulation* di wilayah kerja Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman.