

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan lingkungan, seperti tuntutan akademik, relasi sosial, serta ekspektasi keluarga. Kemampuan remaja dalam menghadapi tuntutan tersebut sangat bergantung pada kapasitas psikologis yang memungkinkan individu mengelola emosi, perhatian, dan perilakunya secara adaptif.

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 10–20% remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi yang lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki.³ Di Indonesia, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 9,8%, dengan proporsi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.¹¹ Temuan ini menunjukkan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental.

Dalam konteks Indonesia, remaja menghadapi tekanan sosial, akademik, dan emosional yang semakin kompleks. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, dan kemampuan penyesuaian diri yang lebih adaptif.⁴ Sebaliknya, regulasi diri yang rendah dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan sosial

dan kesulitan penyesuaian diri.⁵ Kondisi ini menjadikan regulasi diri sebagai faktor protektif yang penting dalam perkembangan psikologis remaja.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan regulasi diri dan kesehatan mental remaja adalah pola asuh orang tua. Pola asuh mencerminkan cara orang tua memberikan kontrol, dukungan emosional, komunikasi, dan pemantauan terhadap anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola asuh otoritatif, yang ditandai dengan kehangatan dan kontrol yang seimbang, berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan regulasi perilaku yang lebih adaptif.⁶ Sebaliknya, pola asuh otoriter atau permisif cenderung dikaitkan dengan kesulitan regulasi emosi dan peningkatan masalah psikologis pada remaja.⁹

Salah satu kemampuan psikologis yang berperan penting dalam proses adaptasi tersebut adalah regulasi diri. Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur emosi, perhatian, motivasi, dan perilaku secara sadar guna mencapai tujuan jangka Panjang¹. Regulasi diri mencakup kemampuan menetapkan tujuan, merencanakan tindakan, mengendalikan impuls, memantau kemajuan, serta mengevaluasi hasil perilaku. Kemampuan ini berkembang secara bertahap sejak masa kanak-kanak hingga remaja dan menjadi fondasi penting bagi kesejahteraan psikologis individu.

Regulasi diri memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Regulasi emosi merupakan mekanisme utama yang memungkinkan individu mengelola stres, emosi negatif, dan tekanan psikososial. Meta-analisis menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi maladaptif berkorelasi signifikan dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, sedangkan

regulasi emosi adaptif berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.² Dengan demikian, kesehatan mental dan regulasi diri tidak hanya berkorelasi, tetapi saling memengaruhi secara fungsional dalam perkembangan psikologis remaja.

Penelitian empiris di Indonesia mendukung temuan tersebut. Pola asuh orang tua dilaporkan menjelaskan sebesar 20,6% varians kontrol diri pada remaja putri.⁷ Penelitian lain juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara pola asuh orang tua dan regulasi diri pada remaja.⁸ Selain itu, beberapa studi menunjukkan bahwa pola asuh permisif berhubungan negatif dengan regulasi emosi dan kontrol diri remaja, sementara pola asuh otoritatif berhubungan positif dengan kemampuan tersebut.⁹

Remaja putri memiliki karakteristik psikososial yang berbeda dibandingkan remaja putra. Tekanan norma gender, ekspektasi sosial, serta tuntutan untuk mengelola emosi dan hubungan interpersonal membuat remaja putri lebih rentan mengalami gangguan internalisasi, seperti kecemasan dan depresi.⁹ Kondisi ini menjadikan regulasi diri, khususnya regulasi emosi, sebagai aspek yang sangat penting untuk diteliti pada remaja putri, terutama dalam kaitannya dengan peran pola asuh orang tua.

Berdasarkan Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2022, prevalensi kasus kesehatan mental di Kabupaten Sleman sebesar 15,6%, disusul oleh Kabupaten Bantul sebesar 13,8%, Kabupaten Gunung Kidul sebesar 11,4%, Kota Yogyakarta sebesar 10,2%, dan Kabupaten Kulon Progo sebesar 9,5%.¹² Di Kabupaten Gunung Kidul, jumlah penduduk usia 10–14 tahun sebanyak 23.200

jiwa dan usia 15–19 tahun sebanyak 24.300 jiwa pada tahun 2023¹⁰. Data ini menunjukkan bahwa remaja putri merupakan kelompok usia yang signifikan dan memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan dan perkembangan psikososial.

Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam promosi dan pencegahan masalah kesehatan remaja, termasuk kesehatan mental. Namun, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengkaji faktor psikososial remaja putri di wilayah Puskesmas, khususnya terkait hubungan antara pola asuh orang tua dan regulasi diri. Keterbatasan fokus gender, minimnya penelitian berbasis konteks lokal Puskesmas, serta kurangnya kajian mendalam mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan regulasi diri remaja putri menunjukkan adanya kesenjangan penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat regulasi diri pada remaja putri di wilayah Puskesmas Playen I Kabupaten Gunung Kidul. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan psikologi perkembangan remaja serta menjadi dasar bagi perancangan intervensi promosi kesehatan mental dan edukasi parenting di tingkat layanan kesehatan masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan dari Dinas Kesehatan Provinsi dan Dinas Kesehatan Kabupaten Gunung Kidul, Kecamatan Playen merupakan wilayah dengan angka kasus gangguan kesehatan mental tertinggi di Kabupaten Gunung Kidul. Di Kecamatan Playen hanya terdapat satu puskesmas yang memberikan

layanan kesehatan mental dengan jumlah sasaran 577 pasien dan capaian pelayanan mencapai 100% dari sasaran tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, terutama pada kelompok remaja putri, menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian di wilayah kerja Puskesmas Playen I.

Remaja putri pada masa pubertas awal menghadapi perubahan biologis, emosional, dan sosial yang cepat, sehingga membutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik untuk menyesuaikan diri. regulasi diri yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola asuh orang tua. Dukungan, kehangatan, dan pengawasan yang diberikan orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan remaja dalam mengelola emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan. . Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat regulasi diri pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Playen I?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat regulasi diri pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Playen I, Kabupaten Gunung Kidul.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Karakteristik Usia Remaja Putri, dan Pekerjaan, Pendidikan Orangtua dengan di wilayah kerja Puskesmas Playen I.

- b. Diketahui distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan tingkat regulasi diri
- c. Diketahui Hubungan pola asuh orangtua dengan tingkat regulasi diri pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas playen 1

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Materi

Batasan materi dalam penelitian ini adalah mencakup jenis pola asuh dan tingkat regulasi diri pada remaja putri.

2. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Playen 1

3. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Playen yang beralamat di Jl. Wonosari–Yogya Km. 30, Playen, Kapanewon Playen, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian dengan karakteristik responden yang dibutuhkan, yaitu remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi atau informasi dengan hubungan antara ODMK (Orang Dalam Masalah Kesehatan mental, rendahnya regulasi diri dan treatment atau pola asuh orangtua bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya

dalam bidang kesehatan reproduksi remaja, psikologi perkembangan, dan kesehatan mental. Penelitian ini juga dapat memperkuat pemahaman mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan kemampuan regulasi diri pada remaja putri masa pubertas awal, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam konteks pendidikan, kesehatan, dan pengembangan program intervensi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Playen I

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi Puskesmas Playen I dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif kesehatan remaja, khususnya kesehatan jiwa. Temuan penelitian mengenai pola asuh orang tua dan tingkat regulasi diri remaja putri dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pelaksanaan skrining kesehatan jiwa remaja, deteksi dini masalah psikososial, serta penyusunan program edukasi kesehatan bagi remaja dan orang tua. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung Puskesmas dalam meningkatkan kepedulian remaja terhadap kesehatan mental, kemampuan mengenali dan mengelola emosi, serta menumbuhkan empati terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosial sebagai bagian dari upaya mewujudkan kesehatan jiwa remaja yang optimal.

b. Bagi orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan panduan dalam menerapkan pola asuh yang tepat dan seimbang untuk mendukung perkembangan regulasi diri, kesehatan mental, dan kemampuan adaptasi remaja putri.

c. Bagi Bidan di wilayah puskesmas Playen I

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai dasar dalam merancang intervensi, edukasi, atau program promotif-preventif terkait kesehatan mental remaja di sekolah maupun di masyarakat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat sebagai informasi awal bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian serupa atau lanjutan.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul Jurnal	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Cimino, Cerniglia, & casini (2020)	Parenting Styles and Adolescents' Self-Regulated Learning	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional pada remaja sekolah. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner parenting style dan self-regulated learning.	Ditemukan bahwa pola asuh otoritatif berhubungan positif dengan self-regulated learning remaja, sedangkan pola asuh otoriter dan permisif berhubungan negatif.	Penelitian ini berfokus pada self-regulated learning (akademik) di lingkungan sekolah, sedangkan penelitian penulis mengkaji self-regulation emosional dan perilaku pada remaja putri dalam konteks pelayanan kesehatan primer (Puskesmas).

No	Nama dan Tahun	Judul Jurnal	Metode	Hasil	Perbedaan
2.	Farley & Kim-Spoon (2017)	Parenting and Adolescent Self-Regulation: The Mediating Role of Parenting in the Association Between Family Socioeconomic Status and Adolescent Adjustment	Penelitian kuantitatif dengan desain longitudinal yang melibatkan remaja dan orang tua. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur status sosial ekonomi keluarga, pola pengasuhan, dan regulasi diri remaja.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang positif berhubungan dengan kemampuan regulasi diri remaja yang lebih baik. Selain itu, pola asuh memediasi hubungan antara status sosial ekonomi keluarga dengan penyesuaian diri remaja.	Penelitian ini menggunakan desain longitudinal dan menekankan peran status sosial ekonomi keluarga terhadap regulasi diri remaja, sedangkan penelitian penulis menggunakan desain <i>cross-sectional</i> untuk mengkaji hubungan langsung antara pola asuh orang tua dengan regulasi diri pada remaja putri di SMP Negeri 1 Playen yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Playen I Kabupaten Gunungkidul.
3.	García, Serra, García, Martínez, & Cruise (2019)	Optimal Parenting Styles in Adolescence	Studi kuantitatif lintas budaya dengan pendekatan survei pada remaja di beberapa negara.	Pola asuh otoritatif ditemukan sebagai pola asuh paling optimal dalam mendukung penyesuaian psikososial remaja.	Penelitian ini tidak secara spesifik mengkaji hubungan pola asuh dengan self-regulation, serta tidak berfokus pada remaja putri maupun konteks layanan kesehatan masyarakat.
4.	Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson (2007)	<i>The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation</i>	Studi konseptual dan empiris mengenai peran keluarga dalam perkembangan regulasi emosi anak dan remaja.	Lingkungan keluarga dan pola pengasuhan berperan penting dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian psikologis anak.	Penelitian ini menitikberatkan pada regulasi emosi secara umum, sedangkan penelitian penulis mengkaji self-regulation secara komprehensif (emosi dan perilaku) pada remaja putri dengan pendekatan penelitian lapangan di Puskesmas.