

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Regulasi Diri

a. Kesehatan Mental dan Regulasi diri

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan individu karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan psikologis, serta mempertahankan fungsi mental secara optimal. World Health Organization menjelaskan bahwa kesehatan mental mencakup kondisi kesejahteraan emosional yang memungkinkan individu mampu mengatasi stres kehidupan sehari-hari, berfungsi secara produktif, dan berperan aktif dalam lingkungan sosialnya.¹¹ Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya memiliki kapasitas yang lebih baik dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, kesehatan mental memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan adaptasi dan pengendalian emosi. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental adalah regulasi diri. Kemampuan regulasi diri yang baik memungkinkan individu mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara adaptif sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan, sedangkan rendahnya regulasi diri dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan mental,

seperti kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif. Dengan demikian, regulasi diri dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang mendukung terpeliharanya kesehatan mental.¹²

Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan proses kognitif, emosional, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, terutama ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan atau konflik. Selain itu, regulasi diri juga dipahami sebagai proses pengendalian diri yang memungkinkan individu menyesuaikan tindakan dan respons emosional dengan norma sosial maupun nilai pribadi yang dianut.¹³ Lebih lanjut, regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengarahkan dirinya melalui proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap perilaku yang dilakukan guna mencapai tujuan tertentu. Proses regulasi diri tersebut melibatkan tiga komponen utama, yaitu *self-observation* (kemampuan mengamati dan menyadari perilaku diri), *self-judgment* (kemampuan menilai perilaku berdasarkan standar atau tujuan tertentu), dan *self-reaction* (kemampuan menentukan respons atau konsekuensi terhadap perilaku yang telah dilakukan).¹⁵

b. Ciri-ciri Regulasi diri

Regulasi diri dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif melalui proses yang dinamis dan kontekstual. Pendekatan modern terhadap regulasi diri menekankan bahwa regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan

pengendalian impuls, tetapi juga mencakup fleksibilitas dalam menerapkan strategi yang sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang dihadapi individu.¹

1) Kemampuan mengelola emosi dan respons perilaku secara adaptif

Individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengelola respons emosional secara efektif, terutama dalam situasi yang menimbulkan tekanan atau konflik. Regulasi emosi yang adaptif ditandai oleh kemampuan untuk menenangkan diri, mengurangi reaktivitas emosional, serta menyesuaikan respons perilaku agar tetap sesuai dengan konteks sosial. Pendekatan terkini menekankan bahwa efektivitas regulasi diri bergantung pada kemampuan individu memilih strategi regulasi yang paling sesuai dengan situasi yang dihadapi¹.

2) Kemampuan mengarahkan perilaku secara fleksibel terhadap tujuan

Ciri penting lain dari regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mempertahankan orientasi pada tujuan sekaligus menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan. Individu dengan regulasi diri yang baik tidak hanya menetapkan tujuan, tetapi juga mampu mengevaluasi apakah strategi yang digunakan

masih relevan dan efektif. Fleksibilitas dalam mengatur perilaku ini memungkinkan individu tetap konsisten terhadap tujuan jangka panjang tanpa terjebak pada strategi yang tidak lagi adaptif¹.

- 3) Kemampuan melakukan refleksi dan penyesuaian strategi diri, regulasi diri juga ditandai oleh kemampuan individu untuk merefleksikan perilaku yang telah dilakukan serta melakukan penyesuaian berdasarkan hasil evaluasi tersebut. Proses refleksi ini membantu individu memahami hubungan antara tindakan dan hasil yang diperoleh, sehingga strategi regulasi diri dapat diperbaiki atau diubah sesuai kebutuhan. Kemampuan reflektif ini merupakan bagian penting dari regulasi diri yang efektif dan berkelanjutan.¹

c. Kategori Regulasi diri

- 1) Regulasi diri rendah

regulasi diri rendah dicirikan oleh tingginya impulsivitas, lemahnya pengendalian emosi, serta kesulitan dalam menetapkan dan mempertahankan tujuan. Selain itu, individu dengan regulasi diri rendah cenderung kurang mampu memantau dan mengevaluasi perilaku secara efektif. Remaja dengan kondisi ini sering kali mudah teralihkan, mengambil keputusan secara spontan tanpa pertimbangan matang, serta

mengalami kendala dalam penyesuaian sosial maupun pencapaian akademik.¹

2) Regulasi diri tinggi

Regulasi diri tinggi ditunjukkan oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi dan dorongan impulsif secara efektif, menetapkan tujuan yang jelas, serta melakukan pemantauan dan evaluasi perilaku secara berkelanjutan.¹ Remaja dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung mampu mempertahankan perilaku yang bersifat adaptif, menggunakan pemikiran rasional dalam menyelesaikan berbagai permasalahan,¹⁶ serta memanfaatkan pengalaman sebelumnya sebagai dasar pembelajaran. Dengan demikian, perilaku yang ditampilkan menjadi lebih terarah dan konsisten dengan tujuan perkembangan yang ingin dicapai.¹⁷

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

Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI) merupakan instrumen psikologis yang dikembangkan oleh Kristina L. Moilanen pada tahun 2007 untuk mengukur kemampuan regulasi diri pada remaja. Instrumen ini disusun berdasarkan landasan teori regulasi diri dalam psikologi perkembangan dan terdiri dari 36 pernyataan yang menilai dua dimensi utama, yaitu regulasi diri jangka pendek (*short-term self-regulation*) dan regulasi diri jangka panjang (*long-term self-*

regulation). Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert lima tingkat.¹⁸

ASRI dirancang sebagai kuesioner *self-report* yang bertujuan untuk menilai sejauh mana remaja mampu mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku, serta mengarahkan tindakannya secara konsisten menuju tujuan yang ingin dicapai. Melalui pendekatan dua dimensi tersebut, ASRI tidak hanya mengukur kemampuan remaja dalam mengatur respons impulsif dan emosi secara langsung, tetapi juga mengevaluasi kemampuan mempertahankan perilaku adaptif yang diperlukan untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Secara psikometrik, ASRI dilaporkan memiliki struktur faktor yang kuat, tingkat reliabilitas yang baik, serta validitas konstruk dan validitas konkuren yang memadai. Oleh karena itu, ASRI dipandang sebagai instrumen yang komprehensif dan dapat dipercaya untuk menilai regulasi diri remaja, baik dalam konteks penelitian psikologi perkembangan maupun bidang pendidikan.¹⁸

Untuk mengukur regulasi diri, peneliti tidak terbatas hanya pada *Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI)*. Beberapa instrumen lain juga telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian psikologi remaja maupun psikologi pendidikan, di antaranya:

- 1) *Self-Regulation Questionnaire (SRQ)* mengukur kemampuan individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku mereka secara umum.

- 2) *Children's Self-Regulation Scale (CSRS)* dirancang khusus untuk anak-anak dan remaja, menilai kontrol emosi, perhatian, dan perilaku.
- 3) *Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF)* menilai fungsi eksekutif yang berkaitan dengan pengendalian diri, perencanaan, dan pengaturan emosi.
- 4) *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* fokus pada strategi regulasi emosi, seperti reappraisal (mengubah cara menilai situasi) dan suppression (menahan ekspresi emosi).

2 . Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri

Regulasi diri tidak terbentuk secara spontan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.¹ faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri pada remaja meliputi:

a. Usia

Pengembangan *Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI)* menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri pada remaja meningkat seiring bertambahnya usia. Remaja usia 15–17 tahun memiliki tingkat *long-term* regulasi diri yang lebih baik dibandingkan remaja usia 12–14 tahun, terutama dalam hal penetapan tujuan, pengelolaan perhatian, pengendalian gangguan, dan pemantauan kemajuan. Peningkatan ini berkaitan dengan pematangan fungsi eksekutif, khususnya pada area otak yang berperan dalam perencanaan, pengambilan keputusan, dan kontrol impuls.¹⁸

Selain faktor biologis, perkembangan regulasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman akademik dan sosial yang semakin kompleks. Remaja yang lebih tua menghadapi tuntutan tanggung jawab yang lebih besar, sehingga terdorong untuk mengembangkan kemampuan refleksi diri, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Kemampuan tersebut membantu remaja mempertahankan perilaku yang terarah pada tujuan dan mengurangi kecenderungan impulsivitas dalam menghadapi tekanan lingkungan.⁹

b. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam membentuk kemampuan regulasi diri pada remaja. Dalam kerangka *Big Five Personality*, dimensi *openness to experience* dan *conscientiousness* merupakan aspek yang paling berkaitan dengan regulasi diri. Remaja dengan tingkat *openness* yang tinggi cenderung memiliki fleksibilitas berpikir, rasa ingin tahu, serta kemampuan reflektif yang lebih baik. Karakteristik ini memudahkan individu untuk mengevaluasi diri, menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan, serta mengeksplorasi berbagai alternatif dalam menyelesaikan masalah, sehingga mendukung pemeliharaan motivasi intrinsik dalam mencapai tujuan.¹⁹

Sementara itu, *conscientiousness* dipandang sebagai dimensi kepribadian yang paling konsisten berhubungan dengan regulasi diri. Individu dengan tingkat *conscientiousness* yang tinggi umumnya menunjukkan perilaku terorganisir, disiplin, dan bertanggung jawab, yang mendukung kemampuan menetapkan tujuan, menjaga konsistensi perilaku, serta mengendalikan impuls. Sifat ketelitian juga berkaitan dengan motivasi internal yang kuat, sehingga individu mampu memprioritaskan tugas, menunda kepuasan, dan mempertahankan perilaku adaptif meskipun berada dalam kondisi yang menekan. Oleh karena itu, keterbukaan dan ketelitian sebagai karakteristik kepribadian berperan penting dalam membantu remaja mengatur pikiran, emosi, dan tindakan secara lebih adaptif.²³

c. Lingkungan Keluarga

1) Pola Asuh Orang Tua

a) Pengertian Pola Asuh

Pola asuh merujuk pada pola perilaku dan pendekatan yang diterapkan orang tua dalam proses pengasuhan anak. Istilah ini menggambarkan bagaimana orang tua menjalankan perannya dalam merawat, mendidik, melindungi, serta membimbing anak agar mampu memahami nilai-nilai kehidupan. Melalui pola asuh yang diterapkan secara berkelanjutan, orang tua berperan penting dalam membentuk karakter, sikap, dan kepribadian anak sebagai bagian dari proses tumbuh kembangnya.¹⁹

Pola asuh juga dapat dipahami sebagai rangkaian perilaku pengasuhan yang dilakukan secara konsisten oleh orang tua, yang mencakup pemberian aturan, arahan, dan dukungan emosional. Interaksi yang terjalin dalam pola asuh tersebut menjadi sarana bagi anak untuk mempelajari norma, nilai sosial, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, pola asuh tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengendalian, tetapi juga sebagai proses pembelajaran sosial bagi anak.²⁰

Lebih lanjut, pola asuh memiliki dua komponen utama, yaitu kontrol dan responsivitas. Kontrol berkaitan dengan sejauh mana orang tua menetapkan batasan, tuntutan, serta aturan perilaku yang harus dipatuhi anak, sedangkan responsivitas mencerminkan tingkat kepekaan orang tua dalam memahami dan memenuhi kebutuhan emosional anak. Kedua komponen tersebut saling melengkapi dan menjadi dasar dalam membentuk kemampuan anak untuk mandiri, beradaptasi secara sosial, serta mengembangkan karakter yang positif dalam kehidupan sehari-hari.²¹

b) Klasifikasi Pola Asuh

[1]. Pola Asuh Demokratis

Pola asuh demokratis mengombinasikan penerapan kontrol yang konsisten dengan komunikasi yang terbuka dan suportif. Orang tua menetapkan aturan yang tegas, namun tetap memberikan ruang bagi anak untuk menyampaikan pendapat serta menyesuaikan pengasuhan dengan kebutuhan anak. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh ini umumnya memiliki tingkat kemandirian dan kepercayaan diri yang baik, serta mampu berinteraksi secara sosial dengan lebih efektif. Selain itu, lingkungan pengasuhan yang mendorong tanggung jawab dan eksplorasi turut berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih optimal. Kebebasan yang diberikan tetap disertai batasan yang jelas, sehingga anak belajar mematuhi aturan sekaligus mengembangkan kemampuan pengendalian diri dan kerja sama social.²²

[2]. Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter ditandai oleh penerapan disiplin yang ketat dengan komunikasi yang bersifat satu arah. Dalam pola ini, anak dituntut untuk mematuhi aturan yang ditetapkan tanpa diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat atau bertanya. Kondisi tersebut dapat membuat anak enggan mengambil inisiatif, memiliki tingkat kepercayaan diri yang

rendah, atau menunjukkan perilaku penolakan terhadap kontrol yang berlebihan. Meskipun pola asuh ini dapat menanamkan kedisiplinan dan rasa tanggung jawab, dampak negatif yang mungkin muncul adalah keterbatasan kreativitas, sikap pasif, serta meningkatnya perasaan tertekan yang berpotensi menghambat perkembangan sosial dan emosional anak.²²

[3]. Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif dicirikan oleh pemberian kebebasan yang luas kepada anak tanpa disertai batasan dan pengawasan yang memadai. Orang tua cenderung berperan sebagai teman dan menghindari penerapan kontrol yang tegas. Akibatnya, anak berisiko mengalami kesulitan dalam memahami aturan dan tanggung jawab, serta menunjukkan perilaku yang kurang disiplin dan cenderung egosentris. Pola asuh permisif terbagi menjadi dua bentuk, yaitu permisif mengabaikan dan permisif memanjakan. Pada tipe mengabaikan, kurangnya perhatian orang tua dapat memicu munculnya perilaku impulsif, agresif, serta masalah sosial dan psikologis. Sementara itu, pada tipe memanjakan, perlindungan yang berlebihan dapat menyebabkan anak kurang mandiri, kesulitan mengendalikan diri, dan mengalami hambatan dalam menjalin hubungan sosial.²²

2) Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi proses pengasuhan dan perkembangan anak. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai tumbuh kembang remaja, sehingga lebih mampu menerapkan pola pengasuhan yang mendukung kemandirian, komunikasi yang efektif, dan pembentukan regulasi diri anak. menyatakan bahwa karakteristik keluarga, termasuk pendidikan orang tua dan kondisi sosial ekonomi, berkontribusi terhadap perkembangan regulasi diri remaja melalui keterlibatan orang tua dalam proses pengasuhan sehari-hari.²¹ Meskipun demikian, kualitas pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh pendidikan formal, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, nilai budaya, dan hubungan interpersonal dalam keluarga.

3) Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan orang tua dapat memengaruhi intensitas interaksi, pengawasan, dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak. Orang tua yang memiliki waktu lebih banyak bersama anak berpotensi memberikan dukungan emosional, pendampingan, serta pengawasan yang lebih optimal. Namun demikian, kualitas hubungan antara orang tua dan anak tidak hanya ditentukan oleh status pekerjaan, melainkan juga oleh kualitas komunikasi,

kehangatan, dan konsistensi dalam penerapan pola asuh. menjelaskan bahwa konteks keluarga dan keterlibatan orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan regulasi emosi dan regulasi diri pada remaja.⁶

d. Lingkungan Sekolah dan Teman Sebaya

Sekolah merupakan salah satu lingkungan sosial yang berperan penting dalam mendukung perkembangan regulasi diri remaja. Melalui aktivitas pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah, remaja belajar mengelola emosi, mengarahkan perilaku, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan norma sosial. Lingkungan sekolah yang kondusif, ditandai oleh aturan yang jelas, hubungan interpersonal yang positif, serta rasa aman secara psikologis, dapat memfasilitasi kemampuan remaja dalam menetapkan tujuan, mengatur waktu, mempertahankan fokus, dan memantau pencapaian belajar. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap penguatan kemampuan regulasi diri dan pembelajaran yang diatur oleh diri sendiri pada remaja.¹

Selain lingkungan belajar, kualitas hubungan sosial di sekolah juga memengaruhi regulasi diri remaja. Dukungan dari guru yang responsif serta interaksi positif dengan teman sebaya dapat meningkatkan motivasi intrinsik, kemandirian, dan kemampuan pengendalian diri. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang penuh tekanan, seperti adanya perundungan, konflik sosial, atau tuntutan akademik berlebihan tanpa dukungan emosional, dapat meningkatkan stres dan

menghambat kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan perilaku. Oleh karena itu, sekolah yang kurang suportif berpotensi menjadi faktor risiko bagi lemahnya regulasi diri pada remaja.¹⁸

3 . Dampak Regulasi Diri Rendah

a. Dampak terhadap Prestasi Akademik

Regulasi diri yang rendah berdampak signifikan terhadap kemampuan remaja dalam menjalani proses belajar. Remaja dengan regulasi diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mempertahankan fokus belajar, serta menyelesaikan tugas secara konsisten. Ketidakmampuan dalam mengendalikan distraksi dan dorongan untuk menunda pekerjaan (prokrastinasi) menyebabkan proses belajar menjadi tidak terstruktur, sehingga hasil akademik yang dicapai cenderung kurang optimal. Kondisi ini membuat remaja sulit mencapai target pembelajaran yang diharapkan, terutama ketika tuntutan akademik semakin meningkat.¹

b. Dampak terhadap Kesehatan Mental dan Emosional

Rendahnya regulasi diri berkaitan erat dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan mental. Remaja yang kesulitan mengelola emosi cenderung lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan perasaan frustrasi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Ketidakmampuan menenangkan diri dan mengendalikan reaksi emosional membuat emosi negatif bertahan lebih lama dan mengganggu keseimbangan psikologis.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Remaja dengan regulasi diri rendah sering kali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan dan tuntutan lingkungan, sehingga tekanan psikologis yang dialami menjadi semakin berat. Penelitian menunjukkan bahwa disregulasi emosi merupakan salah satu prediktor penting masalah kesehatan mental pada remaja (Zhou et al., 2023).

c. Dampak terhadap Perilaku Impulsif dan Pengambilan Keputusan

Regulasi diri yang rendah juga berdampak pada meningkatnya perilaku impulsif. Remaja dengan kontrol diri yang lemah cenderung mengambil keputusan secara cepat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Dorongan sesaat lebih dominan dibandingkan pertimbangan rasional, sehingga remaja rentan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

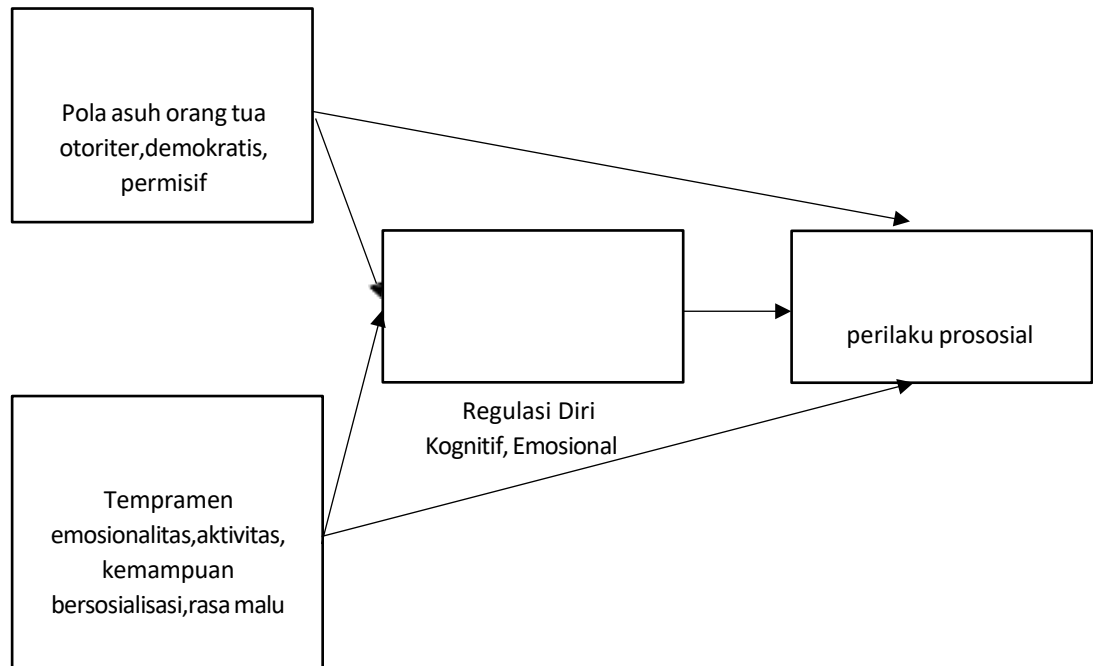
Perilaku impulsif ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti pelanggaran aturan, perilaku agresif, atau keterlibatan dalam perilaku berisiko. Ketidakmampuan menunda kepuasan (*delay of gratification*) menjadi indikator lemahnya regulasi diri, yang pada akhirnya menghambat perkembangan perilaku adaptif. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi diri rendah dapat menjadi faktor risiko munculnya perilaku bermasalah pada remaja (Kim & Lee, 2022).

d. Dampak terhadap Hubungan Sosial dan Penyesuaian Diri

Dalam konteks sosial, remaja dengan regulasi diri rendah sering mengalami kesulitan menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Ketidakmampuan mengontrol emosi dan perilaku dapat memicu konflik dengan teman sebaya, guru, maupun anggota keluarga. Remaja juga cenderung kurang peka terhadap norma sosial, sehingga sulit menyesuaikan diri dalam kelompok.

Akibatnya, remaja berisiko mengalami penolakan sosial, isolasi, atau hubungan pertemanan yang tidak stabil. Hubungan sosial yang buruk ini dapat memperburuk kondisi emosional remaja dan menciptakan siklus negatif antara stres sosial dan lemahnya pengendalian diri. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya regulasi diri berkaitan dengan fungsi sosial yang kurang adaptif pada remaja.⁹

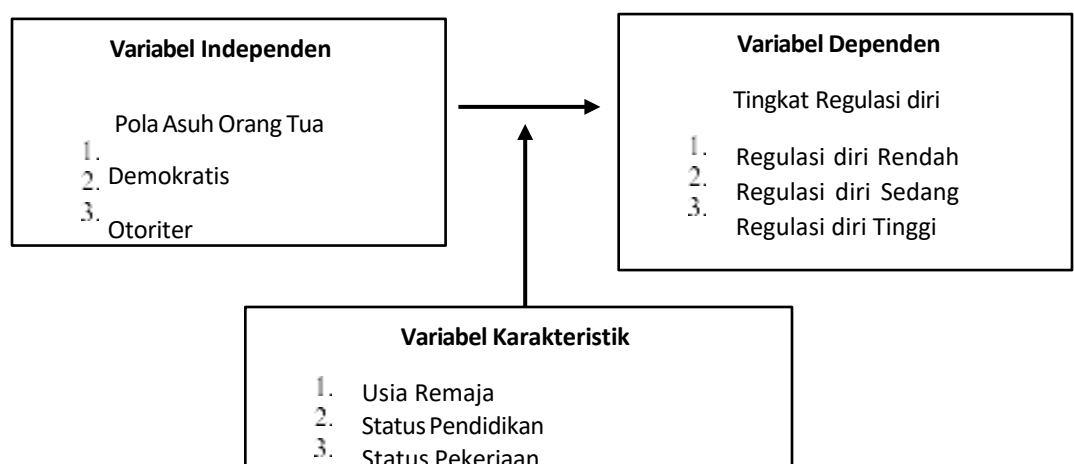
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Hubungan Pola Asuh dengan Regulasi Diri

Sumber: Orbán R, Kiss BL, Zsidó AN, Pohárnok M. *Different Pathways Leading to Prosocial Behavior in Preschoolers: The Role of Parenting Style, Child Temperament, and Self-Regulation*. *New Dir Child Adolesc Dev*. 2025;2025

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara Pola asuh dan tingkat regulasi diri di wilayah kerja Puskesmas Playen I Kabupaten Gunung Kidul.