

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap munculnya permasalahan emosi, terutama ketika individu mulai menghadapi berbagai tekanan dalam lingkungan sekolah dan relasi sosialnya (Moltrecht et al., 2021). Pada periode ini, kesulitan dalam mengelola emosi dapat membuat remaja lebih rentan menunjukkan respons emosional yang kurang adaptif, baik dalam bentuk perilaku terbuka maupun respons yang dipendam secara internal (Moltrecht et al., 2021). Dalam konteks siswa SMA, permasalahan emosi dapat tampak melalui perilaku seperti mudah marah, membentak, bereaksi impulsif, menarik diri dari interaksi sosial, atau mendiamkan orang lain ketika menghadapi tekanan (Kahar et al., 2022). Perilaku emosional siswa SMA perlu dipahami sebagai fenomena psikologis yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola respons internal, bukan semata-mata sebagai persoalan kedisiplinan atau perilaku yang tampak di permukaan (Moltrecht et al., 2021).

Fenomena tersebut didukung oleh berbagai data mengenai perilaku bermasalah pada remaja sekolah. Data dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) menunjukkan peningkatan yang mencolok setiap tahunnya yakni terdapat 91 insiden kekerasan di sekolah pada tahun 2020, yang bertambah menjadi 142 insiden (2021), 194 insiden (2022), 285 insiden (2023), dan mencapai 573 insiden pada 2024 mengalami sebuah peningkatan lebih dari 100% dalam satu tahun saja. Dari semua insiden itu, sekitar 31% merupakan kasus perundungan (*bullying*), di mana bentuk yang paling umum adalah kekerasan fisik (55,5%) dan kekerasan verbal/psikis (29,3%). Data ini menunjukkan bahwa kenakalan remaja bukan hanya perilaku yang terjadi sesekali, tetapi telah menjadi masalah yang sistemik di dalam sekolah (GoodStats, 2025).

Lebih jauh, pada tingkat nasional KPAI mencatat sekitar 3.800 laporan perundungan di Indonesia selama tahun 2023. Sementara itu, di awal tahun 2024, pengaduan terkait kekerasan terhadap anak yang diterima KPAI sudah mencapai 141 kasus hanya dalam beberapa bulan pertama (KPAI, 2025). Selain itu, Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024 menunjukkan bahwa setengah dari anak berusia 13–17 tahun telah mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan dalam hidup mereka (Dadeh et al., 2025).

Di balik data-data tersebut, terdapat salah satu faktor psikologis yang penting untuk diperhatikan, yaitu kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola intensitas dan kualitas emosi, seperti marah, takut, atau sedih, agar respons yang muncul tetap sesuai dengan situasi yang (Paulus et al., 2021). Ketika kemampuan tersebut rendah, remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam menahan dorongan emosional, terutama ketika berhadapan dengan situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman, provokasi, atau tekanan sosial (Sun et al., 2020). Dalam konteks perilaku agresif, kesulitan mengelola emosi dapat membuat kemarahan, frustrasi, atau perasaan negatif lain diekspresikan melalui tindakan yang tidak adaptif, termasuk *agresivitas* verbal maupun fisik (Gutiérrez-Cobo et al., 2023). Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Mujiadi & Fitriyah, (2024), yang menemukan adanya hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada remaja, sehingga kemampuan mengelola emosi dapat dipahami sebagai faktor yang berperan dalam menekan munculnya perilaku agresif.

Permasalahan remaja tersebut tentunya tidak berdiri sendiri, hal ini tercermin dalam berbagai fenomena yang dapat diamati secara langsung di lingkungan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin (2019) terhadap siswa SMA di Pekanbaru mencatat bahwa ketidakmampuan mengelola emosi pada remaja berkaitan dengan sejumlah peristiwa nyata, di antaranya insiden perselisihan yang nyaris berujung pada tawuran antarsiswa dari dua sekolah yang berbeda. Pola serupa ditemukan pula di wilayah Kenjeran, Surabaya, di mana tawuran antarpelajar berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan mengontrol emosi, yang membuat remaja mudah terprovokasi dan sulit membuat keputusan secara rasional (Aprilia & Yoenanto, 2022). Di tingkat kelas, penelitian studi kasus yang dilakukan di SMA Islam Bawari Pontianak menemukan bahwa siswa yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi marah menunjukkan perilaku seperti mudah terpancing amarah, bersikap agresif, serta berulang kali menimbulkan konflik dengan teman dan guru (Sari et al., 2023). Sementara itu, kajian pada siswa SMA di Kota Tangerang menggunakan *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) menemukan bahwa 58,5% siswa menunjukkan masalah emosional dan 70,8% mengalami gangguan tingkah laku (Nasrianti et al., 2024).

Adapun penelitian Rahmi et al., (2025) pada 283 siswa SMAN 1 Lareh Sago Halaban menemukan bahwa 54,77% siswa berada pada kategori regulasi emosi sedang dan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Lebih jauh, kajian literatur oleh Pamungkas et al., (2024) merangkum bahwa disregulasi emosi pada remaja berkaitan dengan tujuh domain dampak negatif sekaligus, yaitu perilaku menyakiti diri sendiri,

perilaku agresif, dampak psikososial negatif, stres akademik, *problematic internet use*, adiksi media sosial, dan munculnya ide bunuh diri.

Fenomena yang terjadi pada remaja tersebut tentunya berhubungan dengan tahap perkembangan yang terjadi pada individu. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan psikososial secara bersamaan. Periode ini berlangsung antara usia 12–21 tahun dan terbagi ke dalam tiga tahap yaitu remaja awal (12–15 tahun), pertengahan (15–18 tahun), dan akhir (18–21 tahun) (Morris et al., 2007). Pada fase ini, peningkatan hormon *estrogen* dan *testosteron* memicu respons emosional yang intens, seperti kemarahan mendalam, kebahagiaan berlebih, dan kesedihan yang datang secara tiba-tiba (Santrock, 2011). Secara *neurologis*, kondisi tersebut didasari oleh ketidakseimbangan antara sistem limbik yang hiperaktif selaku pusat emosi dan *korteks prefrontal* yang masih dalam tahap pematangan yang berperan sebagai pusat kendali kognitif (Casey et al., 2008). Ketidakseimbangan ini membuat remaja lebih rentan terhadap *impulsivitas*, intensitas emosi yang tinggi, dan kesulitan dalam menerapkan strategi pengelolaan emosi yang efektif.

Kerentanan tersebut tentunya tidak terjadi secara tiba-tiba, remaja ini dihadapkan pada tekanan akademik yang meningkat, dinamika hubungan dengan teman sebaya yang semakin kompleks, serta tuntutan pembentukan identitas diri yang menuntut penyesuaian psikologis berkelanjutan (Santrock, 2011). Selain itu, tekanan dari lingkungan keluarga yang tidak suportif, perbandingan di media sosial, serta pengalaman *cyberbullying* turut menambah beban psikologis yang harus ditanggung remaja (Twenge et al., 2018). Dalam kondisi tersebut, remaja sering kali masih mengandalkan strategi *coping* yang bersifat maladaptif, seperti ruminasi dan penghindaran emosional, yang justru berkorelasi dengan berkembangnya psikopatologi (Aldao et al., 2010).

Gambaran serupa ditemukan pada konteks yang lebih spesifik di SMAN 1 PANGGARANGAN, Kabupaten Lebak. Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling pada 20 Maret 2025. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa permasalahan siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga menyangkut aspek psikologis dan emosional. Selain itu, beberapa permasalahan yang sering muncul pada siswa meliputi kurangnya semangat belajar, mudah marah, menarik diri dari lingkungan sosial, *bullying*, tawuran, konflik dengan teman sebaya, kesulitan mengekspresikan emosi, hingga keterlibatan dalam pergaulan negatif. Guru BK juga menyampaikan adanya kasus siswa yang menangis

secara tiba-tiba saat pembelajaran karena tekanan konflik keluarga yang tidak mampu diungkapkan. Temuan ini menjadi indikasi awal jika pada sekolah tersebut memang terdapat masalah yang berhubungan dengan regulasi emosi siswa.

Temuan tersebut diperkuat oleh studi awal yang dilaksanakan terhadap 58 siswa pada 1–2 April 2025 di SMAN 1 PANGGARANGAN, Kabupaten Lebak. Sebanyak 77,6% siswa dilaporkan cenderung memendam emosi yang mereka rasakan, sedangkan hanya 22,4% yang menyatakan mampu mengekspresikannya secara terbuka. Sumber tekanan yang paling banyak dilaporkan meliputi tuntutan akademik, konflik dengan teman sebaya, perbandingan sosial, dan kondisi keluarga yang kurang harmonis. Alasan siswa memendam emosi antara lain karena tidak tahu kepada siapa harus bercerita, takut disalahpahami, dan khawatir dianggap berlebihan. Kesulitan dalam mengelola emosi tersebut berdampak pada munculnya perilaku seperti mudah marah, menarik diri, kehilangan motivasi belajar, dan kesulitan menjaga hubungan sosial.

Dari aspek hubungan dengan orang tua, sebanyak 51,6% siswa merasa bahwa orang tua tidak selalu hadir secara emosional ketika mereka membutuhkannya. Selain itu, 41,9% siswa pernah merasa diabaikan secara emosional ketika menghadapi kesulitan, dan 41,9% siswa merasa tidak nyaman berbicara tentang perasaan kepada orang tua. Lebih lanjut, 32,3% siswa menilai hubungan dengan orang tua sebagai hubungan yang kurang aman atau kurang mendukung. Data ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami hambatan dalam memperoleh rasa aman, kenyamanan komunikasi, dan dukungan emosional dari orang tua.

Selain hubungan dengan orang tua, studi awal juga menggambarkan adanya variasi karakteristik kepribadian siswa dalam merespons situasi emosional. Sebanyak 90,3% siswa menyatakan mudah merasa cemas ketika menghadapi situasi atau pengalaman baru. Di sisi lain, 83,9% siswa menyatakan senang mengeksplorasi hal baru ketika dihadapkan pada suatu masalah, 51,6% siswa merasa nyaman berinteraksi dengan orang lain saat mempunyai masalah, 90,3% siswa terbiasa merencanakan sesuatu sebelum bertindak, dan 90,3% siswa menunjukkan kepedulian tinggi terhadap orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan kepribadian yang beragam, baik dalam aspek kecemasan, keterbukaan terhadap pengalaman, kenyamanan sosial, keteraturan, maupun kepedulian terhadap orang lain.

Temuan studi awal tersebut diperkuat oleh *literature review* mengenai regulasi emosi yang menunjukkan bahwa konstruk ini banyak dikaji pada remaja karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam memilih strategi respons emosional sesuai tuntutan situasi (Haag et al., 2024). Willner et al., (2022) menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang penting pada anak dan remaja karena strategi ini melibatkan perubahan cara individu memaknai situasi agar dampak emosionalnya dapat berubah. Pedrini et al., (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi sasaran penting dalam intervensi berbasis sekolah karena keterampilan ini berkaitan dengan kemampuan siswa menghadapi tekanan di lingkungan pendidikan. Selain itu Eadeh et al., (2021) menemukan bahwa intervensi psikososial yang berfokus pada regulasi emosi dapat meningkatkan regulasi emosi adaptif pada remaja. (Haag et al., 2024) menegaskan bahwa regulasi emosi pada remaja perlu dipahami secara fleksibel karena efektivitas strategi regulasi emosi dapat berbeda sesuai konteks situasi.

Kajian terbaru juga menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial tempat remaja berkembang (Herd et al., 2020). Herd et al., (2020) menemukan bahwa perkembangan regulasi emosi remaja berkaitan dengan konteks keluarga, risiko sosioekonomi, dan pengalaman emosional dalam kehidupan sehari-hari. Sahi et al., (2023) menjelaskan bahwa teman sebaya dapat memfasilitasi regulasi emosi remaja karena pada masa ini remaja semakin sering mengelola emosi dalam interaksi sosial di luar keluarga. Ratliff et al., (2023) menunjukkan bahwa hubungan orang tua-remaja yang suportif berkaitan dengan penyesuaian remaja melalui mekanisme regulasi emosi.

Adapun dua faktor utama yang menjadi fokus penelitian ini adalah kualitas kelekatan dengan orang tua (*parent attachment*) dan karakteristik kepribadian. *Parent attachment* merujuk pada kualitas hubungan emosional antara remaja dan orang tua yang dicirikan oleh kepercayaan, komunikasi terbuka, dan kedekatan emosional (Armsden & Greenberg, 1987). Teori kelekatan Bowlby (1988) menegaskan bahwa kelekatan yang aman dengan figur orang tua menjadi fondasi internal bagi anak dalam mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Sementara itu, model *Big Five Personality* McCrae & Costa (1997) menjelaskan bahwa dimensi kepribadian seperti *negative emotionality*, *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *open mindedness* turut berkontribusi terhadap variasi strategi regulasi emosi yang digunakan individu. Individu dengan *negative emotionality* tinggi cenderung menggunakan strategi maladaptif, sedangkan *conscientiousness* dan *agreeableness* diasosiasikan dengan strategi yang lebih adaptif (Barańczuk, 2019)

Sejumlah penelitian terdahulu secara empiris telah mendukung peran kedua faktor tersebut. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Pawulan et al., (2018) di Pesantren *Nuur El-Falah* Salatiga yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan ayah dan ibu terhadap regulasi emosi. Dimana semakin tinggi kelekatan orang tua, maka akan semakin baik regulasi emosinya begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian tersebut ditemukan juga pada penelitian lain yang menyatakan jika *parent-child attachment* berkontribusi signifikan terhadap regulasi emosi, harga diri, konformitas dan resiliensi siswa (Muarifah et al., 2019). Muarifah juga menjelaskan jika hubungan emosional yang hangat, suportif, dan aman antara orang tua dan anak menjadi fondasi perkembangan emosi yang terorganisir, kepercayaan diri, adaptasi sosial yang lebih baik dan penanganan *stress* secara adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Sarfika et al., (2023) mengidentifikasi bahwa kelekatan antara ayah dan ibu berkorelasi negatif terhadap *emotional and behavioral problems* (EBPs). Artinya semakin kuat dan hangat kelekatan, maka semakin lemah hubungannya dengan *emotional problems, conduct problems, hyperactivity* dan *peer problems*.

Parent attachment merupakan salah satu faktor relasional yang banyak dikaitkan dengan regulasi emosi remaja (Obeldobel et al., 2023). Tan et al., (2023) menjelaskan bahwa *parent-child attachment* berkaitan dengan kualitas hubungan orang tua dan anak yang berperan dalam perkembangan psikologis remaja. Obeldobel et al., (2023) melalui *systematic review* menemukan bahwa *parent-child attachment* berkaitan dengan indikator regulasi emosi yang bersifat dinamis, terutama *emotion reactivity* dan *emotion recovery*. Selain itu, Messina et al., (2024) menemukan bahwa *attachment anxiety* berkaitan dengan kesulitan penggunaan strategi kognitif dalam regulasi emosi dan kesulitan mengendalikan impuls.

Penelitian mengenai *parent attachment* menunjukkan bahwa figur ayah dan ibu dapat memiliki peran berbeda dalam perkembangan emosional remaja (Iwanski et al., 2021). Iwanski et al., (2021) menemukan bahwa *attachment* kepada ibu dan ayah berkaitan dengan *sadness regulation* serta gejala depresif pada remaja. Gambin et al., (2021) menunjukkan bahwa *attachment security* kepada ayah berkaitan dengan keterbatasan strategi regulasi emosi melalui kemampuan *mentalizing* pada remaja. Puglisi et al., (2024) menjelaskan bahwa keterlibatan ayah memiliki kaitan dengan perkembangan regulasi emosi anak. Ratliff et al., (2023) menemukan bahwa hubungan orang tua-remaja yang suportif berkaitan dengan perilaku prososial, agresi, dan gejala depresif remaja melalui regulasi emosi.

Selain *parent attachment*, *big five personality* juga banyak dibahas sebagai faktor individual yang berkaitan dengan regulasi emosi (Kobylińska et al., 2022). Doménech et al., (2025) menjelaskan *big five personality* melalui dimensi *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *negative emotionality*, dan *openness* dalam kaitannya dengan regulasi emosi remaja. Kobylińska et al., (2022) menemukan bahwa *trait big five* berkaitan dengan strategi regulasi emosi, terutama *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Tao et al., (2022) menunjukkan bahwa *five factor model* berhubungan dengan strategi regulasi emosi dan *subjective well-being*. Trentini et al. (2024) menegaskan bahwa efektivitas strategi regulasi emosi dapat berbeda antarindividu, sehingga karakteristik individual seperti kepribadian perlu diperhatikan dalam memahami regulasi emosi.

Penelitian terbaru pada remaja menunjukkan bahwa dimensi *big five personality* tidak selalu memiliki hubungan yang sama dengan regulasi emosi (Doménech et al., 2025). Doménech et al., (2025) menemukan bahwa *extraversion* dan *emotional stability* berhubungan positif dengan *cognitive reappraisal* pada remaja. Ciydem et al., (2024) menemukan bahwa *trait kepribadian* dan strategi regulasi emosi berperan dalam menjelaskan perilaku berisiko pada remaja. Fuente et al., (2024) menemukan bahwa faktor *big five* memiliki pola prediksi yang berbeda terhadap *self-regulation* dan *affective states* pada mahasiswa. Karmakar & Ghosh (2023) menunjukkan bahwa *personality traits* berkaitan dengan *emotion regulation* pada kelompok atlet dan non-atlet.

Dimensi *negative emotionality* atau *emotional instability* menjadi salah satu dimensi yang sering dikaitkan dengan kesulitan regulasi emosi (Tao et al., 2022). Fuente et al., (2024) menjelaskan bahwa *negative emotionality* cenderung berkaitan dengan aspek *dysregulating* atau *negative emotionality* dalam kaitannya dengan *self-regulation* dan *affective states*. Doménech et al., (2025) menemukan bahwa *emotional stability*, sebagai kebalikan dari *negative emotionality*, berhubungan positif dengan *cognitive reappraisal* pada remaja. Selain itu, Kobylińska et al., (2022) menemukan bahwa *extraversion* dan *conscientiousness* berkaitan dengan *subjective well-being* melalui strategi regulasi emosi. Hadine Azalia & Nurmina (2025) menemukan bahwa *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *openness* berkorelasi positif dengan strategi *cognitive appraisal* pada perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan verbal dalam pacaran. Saat yang bersamaan juga Hadine Azalia & Nurmina (2025) juga menemukan bahwa seluruh dimensi *big five* tidak berhubungan signifikan dengan *expressive suppression*.

Dibalik setiap kontribusi penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *parent attachment* terhadap regulasi emosi, ditemukan beberapa *research gap* yang mendasari dilakukannya penelitian ini. Misalnya pada penelitian yang dilakukan oleh Amira & Mastuti (2021), riset ini mengonfirmasi adanya hubungan positif antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi remaja di Indonesia menggunakan skala IPPA (*Inventory of Parent and Peer Attachment*). Namun, peneliti mencatat keterbatasan bahwa mereka menggabungkan persepsi ayah dan ibu menjadi satu skor global "*orang tua*". Mereka merekomendasikan peneliti selanjutnya di Indonesia untuk memisahkan dimensi kelekatan ayah dan ibu, karena peran sosiokultural keduanya dalam masyarakat Indonesia memberikan dampak emosional yang berbeda pada remaja.

Selain itu, penelitian Panjaitan et al., (2026) juga menyampaikan bahwa teori kelekatan dan regulasi emosi sering kali diuji pada populasi umum. Masih sedikit yang mengaitkannya dengan ekosistem spesifik atau fenomena sosial khas di daerah-daerah Indonesia (seperti fenomena *klitih* di Yogyakarta atau anak dari keluarga transmigran/pekerja migran). Panjaitan juga menambahkan bahwa kemampuan regulasi emosi anak tidak hanya dibentuk oleh hubungan linier orang tua-anak, tetapi juga dipengaruhi oleh stabilitas lingkungan sosiokultural dan variasi struktur keluarga (misalnya keberadaan *extended family* atau keluarga besar).

Di samping tinjauan empiris mengenai *parent attachment*, ditemukan juga sejumlah penelitian yang mendukung *Big Five Personality* sebagai prediktor terhadap regulasi emosi yang berdampak pada prestasi akademik siswa MAN Insan Cendekia Indonesia. Hasilnya secara terpisah, prediktor paling kuat prestasi akademik keseluruhan yaitu *emotional stability* dan *open mindedness*. Di mana siswa yang memiliki stabilitas emosi baik dan keterbukaan terhadap pengalaman cenderung memiliki prestasi lebih tinggi dari semua mata pelajaran. Sementara dimensi yang lain hanya berperan pada beberapa mata pelajaran tertentu saja (Muhid et al., 2021). Sedangkan dalam penelitian lain, regulasi emosi dan *agreeableness* memberikan pengaruh terhadap perilaku *bullying*. *Agreeableness* berpengaruh positif yaitu semakin tinggi *agreeableness* maka semakin tinggi perilaku *bullying*. Selain itu regulasi emosi memberikan pengaruh negatif, artinya semakin baik regulasi emosi, maka semakin rendah perilaku *bullying* (Oktaviani et al., 2020)

Meskipun literatur psikologi klasik menempatkan karakteristik kepribadian sebagai prediktor utama dalam kemampuan individu mengelola emosi, riset-riset empiris kontemporer di Indonesia menunjukkan adanya inkonsistensi hasil yang signifikan. Studi terbaru oleh Putri et al., (2024) menemukan bahwa dimensi *big five personality* tidak memiliki korelasi linear yang signifikan terhadap strategi regulasi emosi pada mahasiswa. Selain itu, studi dari Tholia & Suri (2020) juga menegaskan bahwa faktor eksternal dan norma sosial di Indonesia seringkali bertindak sebagai peredam kekuatan *trait* kepribadian bawaan seseorang. Akibatnya, kekuatan prediktif (*predictive power*) dari lima dimensi kepribadian besar terhadap kemampuan regulasi emosi bisa jadi mengalami pergeseran atau pelemahan ketika dihadapkan pada realitas sosial di Indonesia.

Urgensi penelitian mengenai regulasi emosi berangkat dari temuan bahwa regulasi emosi merupakan mekanisme psikologis yang berkaitan dengan cara individu mengelola pengalaman, ekspresi, dan respons emosionalnya ketika menghadapi situasi yang menekan (Gross & John, 2003). Gross & John (2003) menunjukkan bahwa perbedaan individu dalam penggunaan strategi regulasi emosi, terutama *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, memiliki implikasi terhadap afek, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hubungan sosial individu. Temuan meta-analitik Compas et al., (2017) terhadap 212 studi dengan 80.850 partisipan juga menunjukkan bahwa *coping* dan regulasi emosi memiliki hubungan dengan gejala internalisasi maupun eksternalisasi pada anak dan remaja. Dalam konteks sekolah, regulasi emosi menjadi penting karena siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga interaksi sosial dengan teman sebaya dan guru yang menuntut kemampuan mengelola emosi secara adaptif (De Neve et al., 2023). De Neve et al., (2023) menemukan bahwa mekanisme regulasi emosi berkaitan dengan keterlibatan perilaku dan emosional siswa di kelas, serta relasi siswa dengan teman sebaya dan guru.

Berdasarkan temuan-temuan dan urgensi penelitian tersebut, terdapat beberapa kesenjangan yang belum terjawab dalam literatur yang ada. *Pertama*, studi tentang regulasi emosi siswa SMA di Indonesia, mayoritas terpusat di kota besar seperti Jakarta, Bandung, dan Yogyakarta. *Kedua*, konsistensi temuan terkait kontribusi dimensi *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *open mindedness* terhadap regulasi emosi pada sampel remaja masih diperdebatkan. Beberapa studi melaporkan bahwa ketiga dimensi tersebut belum menunjukkan korelasi yang konsisten khususnya pada populasi remaja (Barańczuk, 2019). *Ketiga*, mayoritas studi yang ada mengkaji variabel *parent attachment* dan *Big Five Personality* secara terpisah terhadap regulasi emosi sehingga kontribusi gabungan keduanya belum dapat dijelaskan secara

memadai pada populasi siswa SMA. *Keempat*, penelitian terdahulu mengukur *parent attachment* menggunakan skor total orang tua tanpa memisahkan *attachment* ayah dan ibu. *Kelima*, penelitian mengenai *parent attachment* dan *big five personality* ini jarang ditemukan pada populasi yang sangat kuat dengan lingkungan agraris dan sosiokultural.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengisi *gap research* sebelumnya. *Pertama*, penelitian ini menggabungkan *parent attachment* dan *Big Five Personality* sebagai prediktor eksternal dan internal yang diuji secara simultan terhadap regulasi emosi, karena sebagian besar penelitian sebelumnya masih menelitinya secara terpisah. *Kedua*, penelitian ini dilakukan pada konteks Indonesia, khususnya daerah rural/pedesaan, yaitu siswa SMAN 1 PANGGARANGAN yang berada di wilayah pesisir Pantai Selatan. *Ketiga*, penelitian ini berfokus pada siswa SMA, karena masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan regulasi emosi, terutama ketika individu menghadapi tuntutan akademik, pencarian identitas, dan pengaruh lingkungan sosial. *Keempat*, hasil penelitian sebelumnya mengenai pengaruh dimensi *Big Five Personality* terhadap regulasi emosi masih belum konsisten, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui dimensi kepribadian mana yang berperan terhadap regulasi emosi remaja SMA.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan mengenai latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *Parent Attachment* berdasarkan *father attachment* dan *Mother attachment* terhadap regulasi emosi Siswa/i SMAN 1 PANGGARANGAN?
2. Apakah terdapat pengaruh Dimensi-Dimensi *Big Five Personality* terhadap regulasi emosi pada Siswa/i SMAN 1 PANGGARANGAN?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *Parent Attachment* dan *Big Five Personality* secara simultan dalam memengaruhi regulasi emosi pada Siswa/i SMAN 1 PANGGARANGAN?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh *Parent Attachment* berdasarkan *Father Attachment* dan *Mother Attachment* terhadap regulasi emosi pada Siswa/i SMAN 1 PANGGARANGAN.

2. Mengetahui pengaruh dimensi-dimensi *Big Five Personality* terhadap regulasi emosi pada Siswa/i SMAN 1 PANGGARANGAN.
3. Mengetahui pengaruh antara *Parent Attachment* dan *Big Five Personality* secara bersamaan dalam memengaruhi regulasi emosi Siswa/i SMAN 1 PANGGARANGAN.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan. Penelitian ini akan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh faktor *nurture* (*parent attachment*) dan faktor *nature* (*Big Five Personality*) terhadap regulasi emosi pada remaja. Hasil temuan ini dapat memperkaya pemahaman teoretis mengenai bagaimana interaksi antara kepribadian dan lingkungan berperan dalam membentuk kemampuan individu dalam mengelola emosi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berfokus pada dinamika regulasi emosi remaja di era digital. Dengan demikian, penelitian ini berpotensi memberikan arah baru bagi pengembangan teori terkait regulasi emosi, kelekatan, dan kepribadian dalam konteks perkembangan remaja modern.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang luas dalam bidang intervensi psikologis dan pendidikan. Temuan penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi yang lebih efektif, seperti pelatihan regulasi emosi bagi remaja atau *workshop* pengasuhan (*parenting*) bagi orang tua, yang disesuaikan dengan karakteristik kepribadian dan pola *attachment* remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu lembaga pendidikan dalam mengembangkan kurikulum yang lebih memperhatikan aspek kesehatan mental siswa, misalnya dengan memasukkan program *Social Emotional Learning* (SEL) guna meningkatkan keterampilan regulasi emosi secara sistematis. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi psikologi, konselor sekolah, dan orang tua dalam memahami serta mendukung perkembangan sosial-emosional remaja secara lebih komprehensif.