

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang membentuk kepribadian serta keseimbangan emosional individu. Melalui pola asuh, orang tua tidak hanya menanamkan nilai dan disiplin, tetapi juga berperan dalam membentuk kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Namun, tidak semua orang tua mampu memberikan pengasuhan yang hangat dan responsif secara emosional. Salah satu bentuk pola asuh yang berpotensi memengaruhi perkembangan emosional anak adalah pola asuh otoriter, yaitu pola pengasuhan yang menekankan kontrol tinggi serta tuntutan kepatuhan terhadap aturan tanpa memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan pendapat atau perasaannya (Diana Baumrind, 1967).

Pola asuh otoriter ditandai dengan kontrol yang tinggi, tuntutan kepatuhan mutlak, serta minimnya kehangatan emosional (Baumrind, 1966). Orang tua dengan pola ini cenderung menekankan disiplin dan prestasi, serta jarang memberi ruang bagi anak untuk mengekspresikan pendapat atau perasaan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menimbulkan *emotional neglect* yaitu ketika kebutuhan emosional anak, seperti kasih sayang, validasi, dan perhatian, tidak terpenuhi secara memadai (Afifi et al., 2011). Anak yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini sering kali belajar untuk menekan perasaannya agar diterima, sehingga kehilangan kemampuan alami untuk mengenali dan mengungkapkan emosi.

Fenomena pengasuhan yang keras dan kurang responsif secara emosional masih banyak terjadi di berbagai negara. Data dari UNICEF menunjukkan bahwa hampir 400 juta anak di bawah usia lima tahun di dunia, atau sekitar 6 dari 10 anak dalam kelompok usia tersebut, mengalami disiplin keras berupa agresi psikologis atau hukuman fisik di rumah (UNICEF, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik pengasuhan yang keras masih menjadi fenomena global yang berpotensi memengaruhi perkembangan emosional anak.

Selain itu, laporan dari *World Health Organization* menyebutkan bahwa secara global sekitar 1 miliar anak berusia 2–17 tahun pernah mengalami kekerasan fisik, emosional, atau pengabaian dalam satu tahun terakhir (WHO, 2023). Pengalaman kekerasan atau pengabaian pada

masa kanak-kanak dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial pada masa dewasa. Dampak dari pengalaman masa kecil tersebut dapat terus terbawa hingga masa dewasa awal. Menurut laporan *World Health Organization* tahun 2025, sekitar 1 dari 7 remaja berusia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai kondisi yang paling umum terjadi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental pada usia remaja hingga dewasa awal menjadi isu yang penting untuk diperhatikan.

Kondisi tersebut sering kali menyebabkan bentuk pengabaian emosional. Anak-anak tidak merasa didengar, perasaan mereka tidak divalidasi, dan kebutuhan emosional mereka dianggap tidak penting. Meskipun tidak meninggalkan luka fisik, pengabaian emosional dapat mengakibatkan dampak psikologis jangka panjang. Penelitian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa 39,4% responden dewasa melaporkan pernah mengalami pengabaian emosional pada masa kanak-kanak, dan pengalaman tersebut berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan stres di masa dewasa (Rahma et al., 2024). Secara global, WHO juga melaporkan bahwa sekitar 1 miliar anak berusia 2 - 21 tahun mengalami berbagai bentuk kekerasan setiap tahun, termasuk pengabaian emosional, yang berdampak pada perkembangan psikologis, kemampuan regulasi emosi, dan kualitas hubungan interpersonal mereka hingga dewasa (Reswari et al., 2026).

Dampak pengabaian emosional tidak hanya dirasakan pada masa kanak-kanak, tetapi juga dapat berlanjut hingga individu memasuki masa dewasa awal. Salah satu kelompok yang berada dalam tahap perkembangan ini adalah mahasiswa, yang sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pengembangan diri. Menurut Jannah (2021), masa dewasa awal adalah periode perkembangan yang berlangsung pada rentang usia sekitar 18 hingga 40 tahun, yang ditandai dengan perubahan dalam aspek sosial, emosional, dan psikologis. Di sisi lain, Santri (2025) menjelaskan bahwa usia 18 hingga 25 tahun merupakan fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian arah hidup, serta peningkatan kemandirian.

Pada fase ini, individu dituntut untuk dapat mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan, termasuk tuntutan akademik di perguruan tinggi (Prastiwi & Imanti, 2022). Namun, bagi subjek yang memiliki pengalaman pengabaian emosional akibat pola asuh otoriter, tuntutan tersebut dapat menjadi tantangan yang lebih kompleks. Pengalaman pengabaian emosional yang dialami sejak masa kanak-kanak berpotensi memengaruhi cara individu memahami dirinya, mengatur emosi, serta merespons tekanan yang dihadapi (PUTRI, 2025). Kondisi ini mendorong individu untuk mengembangkan berbagai mekanisme pertahanan diri sebagai upaya psikologis dalam menghadapi konflik emosional dan menjaga keseimbangan diri. Oleh karena itu, subjek dari keluarga dengan pola asuh otoriter yang mengalami pengabaian emosional menjadi kelompok yang penting untuk diteliti lebih lanjut.

Individu yang mengalami *emotional neglect* pada masa kanak-kanak tidak hanya kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, tetapi juga sering kali belajar bahwa perasaan, kebutuhan, dan pengalaman emosional mereka tidak mendapatkan respons atau validasi dari orang tua (Rahma et al., 2024). Dalam kondisi ini, anak biasanya mengembangkan cara tertentu untuk mengurangi rasa sakit, kekecewaan, atau kecemasan yang muncul akibat kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Seiring waktu, pola ini dapat menjadi strategi psikologis yang bersifat permanen dan terbawa hingga dewasa. Ketika menghadapi situasi yang memicu tekanan emosional, individu cenderung secara tidak sadar menggunakan berbagai cara untuk melindungi diri dari perasaan yang dianggap mengancam, seperti menekan emosi (*repression*), menyangkal kenyataan (*denial*), menghindari kedekatan emosional (*withdrawal*), atau merasionalisasi pengalaman yang dialaminya (*rationalization*). Strategi-strategi ini dikenal sebagai mekanisme pertahanan diri (*defense mechanisms*) (Edy et al., 2025).

Konsep mekanisme pertahanan diri pertama kali diperkenalkan dalam teori psikoanalisis oleh Freud (1926/1961) (Ardiansyah et al., 2022) dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Anna Freud (1936/1966) (Freud, n.d.). Mekanisme pertahanan diri dipahami sebagai proses psikologis yang berlangsung secara tidak sadar dan berfungsi untuk mengurangi kecemasan, melindungi ego dari konflik emosional, serta membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi pengalaman yang dianggap mengancam. Meskipun pada dasarnya mekanisme pertahanan diri bersifat adaptif karena membantu individu mengatasi tekanan

emosional, penggunaan mekanisme tertentu secara berlebihan atau kurang adaptif dapat menghambat kemampuan individu untuk mengenali, mengolah, dan mengekspresikan emosi dengan sehat. Oleh karena itu, pengalaman *emotional neglect* pada masa kanak-kanak diduga berperan dalam membentuk pola mekanisme pertahanan diri yang digunakan individu ketika menghadapi berbagai tantangan psikologis di masa dewasa, termasuk di kalangan mahasiswa yang tumbuh dalam keluarga dengan pola asuh otoriter.

Berbagai penelitian telah mengkaji dampak pengabaian emosional terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikologis individu. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2024) yang berjudul "*Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak*" menunjukkan bahwa pengabaian emosional berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan gangguan pada hubungan interpersonal. Penelitian yang juga dilakukan oleh Yasmien & Nurchayati (2021) yang berjudul "*Kenangan Remaja Tentang Pengalaman Di Masa Kanak-Kanak Sebagai Korban Kekerasan Orang Tua*" juga menemukan bahwa pengalaman pengabaian emosional selama masa kanak-kanak berkaitan dengan berbagai gangguan psikologis pada masa dewasa. Di Indonesia, Andriani (2024) melaporkan bahwa pengalaman pengabaian emosional secara signifikan berhubungan dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada orang dewasa. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pengaruh pengabaian emosional terhadap kondisi kesehatan mental atau hubungan antarvariabel dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana mahasiswa dari keluarga dengan pola asuh otoriter memaknai pengalaman pengabaian emosional serta membentuk mekanisme pertahanan diri dalam menghadapi pengalaman tersebut masih terbatas. Padahal, pemahaman mengenai proses psikologis ini penting untuk menjelaskan bagaimana individu bertahan, beradaptasi, dan merespons pengalaman pengabaian emosional yang dialami. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme pertahanan diri pada mahasiswa yang mengalami pengabaian emosional dalam konteks pola asuh otoriter.

Fenomena ini dapat ditemukan pada subjek yang berasal dari keluarga dengan pola asuh otoriter. Subjek sering kali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dengan dinamika emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak. Di satu sisi, mereka berupaya memenuhi harapan akademik dan membangun relasi sosial, sementara di sisi lain pengalaman

pengasuhan yang kurang responsif terhadap kebutuhan emosional dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Tidak jarang, kondisi tersebut menimbulkan perasaan kesepian, kebingungan, atau kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri, meskipun mereka tetap dituntut untuk berprestasi secara akademik.

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara singkat terhadap subjek yang dibesarkan dalam pola asuh yang tegas dan menuntut kepatuhan. Tujuan dari studi pendahuluan ini adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena *emotional neglect* dalam keluarga dengan pola asuh otoriter serta bentuk mekanisme pertahanan diri yang muncul sebagai bentuk adaptasi psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek menjelaskan bahwa kedua orang tuanya menerapkan pola asuh yang menekankan disiplin dan kepatuhan, dengan minim ruang untuk mengekspresikan perasaan. Subjek mengungkapkan bahwa ketika merasa sedih atau marah, ia tidak memiliki kesempatan untuk mengekspresikan emosi tersebut, karena orang tua lebih fokus pada aturan dan kontrol. Ia menyatakan, *“Tegas dan menuntut kepatuhan, tidak memberikan ruang untuk berekspresi ketika sedih ataupun marah.”*

Pengalaman tersebut membentuk kebiasaan pada subjek untuk menekan perasaannya dan menampilkan ketegaran di hadapan orang lain. Ia menuturkan bahwa pola asuh tersebut membuatnya sulit mengekspresikan kesedihan dan terbiasa menghadapi masalah secara mandiri tanpa mengeluh. Pernyataannya, *“Saya jadi sulit mengekspresikan kesedihan dan perasaan lainnya, terbiasa kuat menghadapi berbagai masalah tanpa harus bertanya dan mengeluh,”* menggambarkan adanya mekanisme pertahanan diri berupa represi (repression), yaitu penekanan emosi secara tidak sadar agar terhindar dari kecemasan atau rasa sakit emosional.

Lebih lanjut, subjek mengakui sering kali mengabaikan perasaannya sendiri demi menjaga keharmonisan keluarga, sebagaimana ia ungkapkan, *“Selalu, setiap saat, bahkan banyak pengorbanan yang tak terhitung dan banyak rasa sakit yang ditahan.”* Situasi ini menunjukkan adanya bentuk *emotional neglect* di mana kebutuhan emosional individu tidak direspons oleh lingkungan keluarga (Afifi et al., 2011). Subjek juga menyebutkan bahwa pengalaman tersebut berdampak negatif terhadap hubungan interpersonalnya di masa kini, dengan mengatakan, *“Tentunya sangat buruk, terlebih jika situasi ini didapatkan oleh orang yang tidak sekuat saya.”*

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman pengasuhan otoriter yang disertai *emotional neglect* berpotensi membentuk pola relasi interpersonal yang tertutup dan defensif.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya keterkaitan antara pola asuh otoriter, pengalaman *emotional neglect*, dan penggunaan mekanisme pertahanan diri pada individu. Pola asuh yang menekankan disiplin dan kepatuhan cenderung membatasi ruang anak untuk mengekspresikan emosinya, sehingga pengalaman emosional tertentu dapat terabaikan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu dapat mengembangkan mekanisme pertahanan diri sebagai upaya untuk menyesuaikan diri dan menjaga keseimbangan psikologis. Temuan awal ini menjadi dasar penting untuk menelaah lebih lanjut bagaimana mekanisme pertahanan diri berperan sebagai bentuk adaptasi terhadap *emotional neglect* dalam konteks keluarga dengan pola asuh otoriter.

Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya untuk memahami mekanisme pertahanan diri pada subjek yang mengalami *emotional neglect* dalam konteks pola asuh otoriter. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya mengkaji hubungan antara pola asuh otoriter dengan regulasi emosi, harga diri, kesehatan mental, atau hubungan interpersonal. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana pengalaman *emotional neglect* membentuk mekanisme pertahanan diri pada subjek melalui pendekatan studi kasus masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses psikologis yang terjadi pada individu, bukan hanya menjelaskan hubungan antarvariabel sebagaimana penelitian kuantitatif pada umumnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis serta mekanisme pertahanan diri pada subjek yang tumbuh dalam keluarga dengan pola asuh otoriter. Penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang bagaimana luka emosional masa kecil memengaruhi kehidupan dewasa muda, tetapi juga memberikan gambaran mengenai strategi bertahan yang digunakan dalam menghadapi tekanan psikologisnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat membuka ruang kesadaran bahwa pola asuh orang tua memiliki dampak jangka panjang yang signifikan, sekaligus mendorong upaya-upaya preventif maupun intervensi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Rumusan masalah

1. Bagaimana bentuk-bentuk *emotional neglect* yang dialami subjek dalam keluarga dengan pola asuh otoriter?
2. Bagaimana subjek mengembangkan mekanisme pertahanan diri sebagai bentuk adaptasi terhadap pengalaman *emotional neglect* tersebut?
3. Faktor-faktor apa yang memengaruhi pembentukan dan penggunaan mekanisme pertahanan diri pada subjek yang mengalami *emotional neglect* dalam pola asuh otoriter?
4. Bagaimana dampak penggunaan mekanisme pertahanan diri tersebut terhadap keseimbangan emosional dan hubungan interpersonal subjek?

Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan bentuk-bentuk *emotional neglect* yang dialami subjek dalam keluarga dengan pola asuh otoriter.
2. Mengidentifikasi jenis-jenis mekanisme pertahanan diri yang digunakan subjek dalam menghadapi pengalaman *emotional neglect*.
3. Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya mekanisme pertahanan diri pada subjek yang mengalami *emotional neglect*.
4. Menjelaskan bagaimana penggunaan mekanisme pertahanan diri memengaruhi keseimbangan emosional dan relasi interpersonal.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan teori psikologi, khususnya dalam ranah psikologi perkembangan dan psikologi klinis, terkait dinamika mekanisme pertahanan diri pada individu yang mengalami *emotional neglect* akibat pola asuh otoriter.
2. Memperkaya literatur dan kajian empiris mengenai dampak jangka panjang (*long-term effect*) dari pengalaman masa kanak-kanak (*childhood trauma/neglect*) terhadap kondisi psikologis individu di tahap perkembangan dewasa muda (*emerging adulthood*), khususnya pada populasi mahasiswa.
3. Menjadi acuan atau referensi teoritis serta data pembanding bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi topik serupa, baik melalui perluasan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang lebih

Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa: membantu mahasiswa lebih memahami pengalaman emosionalnya, menyadari mekanisme pertahanan diri yang digunakan, serta mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi masalah psikologis.
2. Bagi Konselor/Psikolog: memberikan informasi yang dapat dijadikan dasar dalam proses konseling atau intervensi psikologis, terutama pada mahasiswa yang tumbuh dalam keluarga dengan pola asuh Otoriter.
3. Bagi Orang Tua dan Masyarakat: meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan kebutuhan emosional anak dan dampak negatif dari pola asuh Otoriter.