

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa tahun terakhir, kesehatan mental remaja menjadi isu yang mulai mendapat perhatian, khususnya terkait kemampuan regulasi emosi yang menjadi aspek penting dalam perkembangan psikologis. Regulasi emosi adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif (Rizki & Aulia, 2025). Pada masa remaja, kemampuan regulasi emosi sangat penting karena individu berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial, akademik, dan lingkungan. Yang dapat menyebabkan remaja menjadi rentan dengan depresi. Amarah dan regulasi emosi yang buruk akan memicu masalah seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba dan kenakalan remaja (Strock, 2014. dalam Faadhila & Endah 2021). Regulasi emosi juga memiliki hubungan dengan bagaimana remaja berperilaku sosial. Remaja rentan terhadap perilaku konformitas atau ikut ikutan teman sebayanya. Sebagai individu yang digambarkan dengan emosi yang meluap-luap, ditakutkan remaja berperilaku tidak tepat atau agresif seperti menyakiti orang lain sebagai pelampiasan emosinya (Visabilillah & Setiawati, 2025). Ketidak stabilan remaja dalam mengendalikan emosi juga dapat menyebabkan berbagai masalah yang mereka hadapi dan berdampak buruk pada diri mereka sendiri (Thalib. dkk, 2023).

Dalam konteks remaja laki-laki, permasalahan regulasi emosi menjadi lebih kompleks karena adanya pengaruh konstruksi sosial mengenai maskulinitas. Maskulinitas adalah sebuah bentuk konstruksi kelakian terhadap laki-laki (Ramadhan dkk, 2023). Pada saat ini, maskulin *gender role* tidak lagi dipahami sebagai atribut personal, melainkan sebagai konstruksi sosial yang dinegosiasikan melalui interaksi keluarga, teman sebaya, serta representasi media, yang secara simultan membentuk pola ekspresi emosional dan strategi koping individu (Firdiyogi, 2022. dalam Susan. dkk, 2025). Laki-laki harus memiliki dan menunjukkan sifat maskulinitasnya setiap saat untuk menghindari stigma "laki-laki lemah", (Sari & Setyanto, 2024). meskipun maskulinitas sendiri pada awalnya merupakan hal yang baik. Remaja laki-laki diharapkan mampu menavigasi norma gender yang ketat dan kebutuhan perkembangan emosional yang kompleks dalam kondisi ini, yang menempatkan mereka pada posisi yang unik sekaligus berbahaya (Susan. Dkk, 2025). *Toxic masculinity* juga dikaitkan dengan ketidakmampuan individu dalam mengekspresikan emosi secara sehat, sehingga emosi negatif seperti marah cenderung dimanifestasikan dalam bentuk perilaku agresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarira, dkk. (2025) menunjukkan bahwa *toxic masculinity* memiliki pengaruh signifikan terhadap agresivitas pada pria dewasa awal dengan kontribusi sebesar 45,7%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic masculinity*, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku agresif.

Selain faktor sosial, faktor keluarga juga berperan dalam perkembangan regulasi emosi anak, khususnya melalui hubungan *attachment* antara anak dan orang tua. Penelitian oleh Banun dkk. (2024) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah memiliki pengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi pada generasi-Z, di mana peran ayah yang aktif dapat membantu anak mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Selain itu, Aprillia et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kontribusi ayah berpengaruh terhadap kematangan emosi remaja. Hal ini semakin menegaskan bahwa peran ayah sangat penting dalam perkembangan emosional anak. Penelitian oleh Nurshabrina dan Dariyo (2024) menunjukkan bahwa remaja laki-laki yang mengalami kondisi *fatherless* cenderung memiliki regulasi emosi yang kurang optimal. Selain itu, penelitian Sefira et al. (2024) juga menemukan bahwa rendahnya regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya perilaku agresif pada individu yang kurang memiliki peran ayah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah terhadap regulasi emosi siswa laki-laki. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja laki-laki. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan

konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa laki-laki mengelola emosi secara sehat serta mengurangi dampak negatif *dari toxic masculinity*.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah bertujuan untuk memperjelas fokus penelitian dan menghindari pelebaran topik. Agar penelitian spesifik dan fokus serta untuk membatasi permasalahan yang diteliti, penulis membuat batasan variable yang diteliti berdasarkan isi dokumen. Adapun batasan masalah penelitian ini dibatasi pada, bagaimana *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah dapat mempengaruhi regulasi emosi pada remaja khususnya laki-laki di SMKN 1 Wonoasri.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah tingkat *toxic masculinity* berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa laki-laki di SMKN 1 Wonoasri?
2. Apakah tingkat *attachment* dengan ayah berpengaruh terhadap regulasi emosi siswa laki-laki di SMKN 1 Wonoasri?
3. Apakah terdapat pengaruh *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah secara simultan terhadap regulasi emosi siswa laki-laki di SMKN 1 Wonoasri?

D. Tujuan Penelitian

Sejalan degan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat *toxic masculinity* terhadap regulasi emosi siswa laki-laki
2. Untuk mengetahui tingkat *attachment* dengan ayah terhadap regulasi emosi siswa laki-laki
3. Untuk mengetahui pengaruh profil *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah secara simultan terhadap regulasi emosi siswa laki-laki

E. Kegunaan Teoritis

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah mengenai psikologi laki-laki, khususnya terkait hubungan antara *toxic masculinity*, *attachment* dengan ayah, dan juga regulasi emosi Selain itu juga diharapkan Memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang regulasi emosi dan pengembangan afek, terutama bagaimana nilai maskulinitas berperan dalam pembentukan kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi:

- a. Bagi konselor sekolah:

Memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana tekanan sosial maskulinitas dan hubungan antara ayah dan anak dapat mempengaruhi cara siswa dalam meregulasi emosi nya.

b. Orang Tua (Ayah)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua terutama ayah mengenai pentingnya peran keterlibatan emosional dalam mengasuh anak, khususnya dalam membentuk kemampuan regulasi emosi pada anak laki-laki. Penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua terutama ayah untuk tidak hanya berperan sebagai penyedia kebutuhan ekonomi, tetapi juga sebagai figur yang responsif secara emosional. Dengan demikian, ayah dapat membantu anak laki-laki dalam mengembangkan kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara sehat.

c. Bagi Laki-Laki Remaja Dan Dewasa

Membantu memahami bagaimana tekanan identitas gender dapat mempengaruhi Kesehatan emosional, serta Memberikan dorongan untuk mengembangkan keterampilan mengenali perasaan, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang lebih sehat.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa, khususnya terkait *toxic masculinity*, *attachment* dengan ayah, dan regulasi emosi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan penelitian lanjutan

F. Definisi operasional variabel

Pengertian dari definisi operasional yakni suatu operasional yang dibutuhkan sebagai alat ukur variabel atau konstruk, yang diberikan kepada sebuah variabel. Adapun cara agar tidak adanya kesalahpahaman ataupun kesalahan terhadap berbagai istilah yang digunakan pada penelitian ini, maka penulis memberi pengertian sebagai berikut:

1. *Toxic Masculinity*

Toxic masculinity adalah tingkat kecenderungan individu dalam memenuhi norma maskulinitas tradisional. Yang ditandai dengan berusaha terlihat kuat, menolak bantuan, dan harus tampil dominan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur variabel ini yaitu skala *toxic masculinity*.

2. *Attachment Dengan Ayah*

Attachment dengan ayah adalah tingkat kualitas hubungan yang kuat antara individu dengan orang tua yang dapat memberikan rasa aman, kepercayaan. Adapun aspek-aspek attachment dengan ayah meliputi: *trust* (kepercayaan), *communication* (komunikasi), *alienation* (keterasingan). Instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel ini yaitu skala *attachment (Inventory Of Parent And Peer Attachment/IPPA)*

3. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah tingkat kemampuan dalam mengatur dan merespon bermacam-macam reaksi, baik disadari maupun tidak disadari dengan cara dan kondisi yang tepat. Adapun aspek-aspek regulasi emosi meliputi: *cognitif reappraisal* dan *espressive suppression*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur variabel ini yaitu skala regulasi emosi (*Emotional Regulation Questionnaire/ERQ*)