

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian pustaka

1. Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengelola, dan mengekspresikan emosi sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian perasaan, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola reaksi fisiologis, proses kognitif, serta perilaku yang disebabkan oleh emosi tertentu. Kemampuan ini sangat penting bagi seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun dan mampu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Thompson (dalam Anastasya & Pedhu, 2023), Regulasi emosi membantu seseorang mengendalikan emosi mereka dan berperilaku sesuai dengan lingkungannya. Sementara itu, Kostiuk dan Fouts 2002 (dalam Maria dkk., 2024) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam merespons pengalaman emosional secara fleksibel serta menunjukkan reaksi emosi yang dapat diterima secara sosial. Hal

tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting untuk membantu individu mengendalikan respon emosional mereka secara adaptif.

Gross dan John (2003) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang dilakukan untuk membantu individu mengendalikan respons emosionalnya. Regulasi emosi juga berkaitan dengan bagaimana individu merubah cara berpikir maupun mengekspresikan emosinya ketika menghadapi situasi tertentu. Dengan demikian, seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan lebih mampu mengelola emosi secara sehat, mengekspresikan emosi secara tepat, dan mengurangi munculnya perilaku maladaptif akibat emosi negatif.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi dan lingkungan yang dihadapi.

b. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Penelitian yang dilakukan oleh Gross dan John 2003 (dalam Pamungkas, dkk 2024) menunjukkan bahwa terdapat 2 aspek dalam regulasi emosi yaitu:

- 1) *Cognitive reappraisal* yang dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengubah cara berpikir ketika menghadapi situasi yang memicu munculnya emosi, sehingga dirinya dapat mengendalikan emosi yang timbul. James Gross dan Jazaieri (2014) menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* termasuk strategi yang berfokus pada anteseden (*antecedent-focused*), karena dilakukan sebelum respons emosional muncul secara penuh. Selain itu, Harley et al. (2019) juga menyatakan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang adaptif karena mampu membantu individu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan pengelolaan emosi secara lebih efektif. Selain itu, penggunaan *cognitive reappraisal* dapat mengoptimalkan emosi positif serta meminimalisir pengekspresian emosi negatif secara lahiriah (Nowlan et al., 2016).
- 2) *Expressive suppression*, yang berbeda dengan aspek sebelumnya, mengacu pada kemampuan individu dalam mengubah tingkah lakunya sebagai bagian dari repon terhadap emosi yang sedang dirasakan, yang bertujuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya. Menurut Dryman dan Heimberg (2018), penggunaan *expressive suppression* cenderung berkaitan dengan dampak negatif dalam pengelolaan emosi karena individu hanya menekan ekspresi emosinya tanpa mengurangi

emosi negatif yang dirasakan secara internal. Selain itu, Harley et al. (2019) juga menjelaskan bahwa *expressive suppression* dianggap sebagai strategi regulasi emosi yang kurang adaptif dibandingkan *cognitive reappraisal*.

Menurut thomson (1994), terdapat 3 aspek regulasi emosi, sebagai berikut:

1) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotion modification*)

Kemampuan seorang individu untuk memodifikasi emosinya dan memotivasi dirinya untuk bertindak lebih baik lagi ketika emosi negatif muncul, sehingga individu bisa menghadapi dan bertahan untuk menyelesaikan masalah.

2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotion evaluation*)

Kemampuan seseorang individu untuk mengelola emosinya, khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, benci, dan dendam. Sehingga bisa menyeimbangkan emosi-emosi yang ada dalam dirinya dan tidak terpengaruh oleh emosi negatif untuk bisa berpikir rasional.

3) Kemampuan memonitor emosi (*emotional monitoring*)

Kemampuan seorang individu untuk memonitor seluruh hal yang terjadi pada dirinya dan memahami apa yang sedang terjadi baik perasaan, pikiran, dan apa yang menyebabkan pikiran muncul.

Sedangkan Gratz dan Roemer 2004 (dalam Hasmalin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan bahwa ada empat aspek yang

digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu:

1) *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi)

Merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan.

2) *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)

Keyakinan individu untuk mengatasi suatu permasalahan, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

3) *Egaring in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan)

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berkonsentrasi, berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

4) *Control emotional responses* (kontrol respon emosi)

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan. Sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon yang tepat.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan. Gross dan John membagi regulasi emosi ke dalam

dua aspek utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan kemampuan individu dalam mengubah cara berpikir terhadap situasi yang memicu emosi sehingga individu mampu mengendalikan emosi yang muncul. Strategi ini termasuk strategi yang adaptif karena dilakukan sebelum respons emosional muncul secara penuh serta mampu membantu individu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan pengelolaan emosi secara efektif. Sementara itu, *expressive suppression* mengacu pada kemampuan individu dalam menekan atau mengendalikan ekspresi emosi yang ditampilkan kepada orang lain. Namun, strategi ini cenderung kurang adaptif karena individu hanya menekan ekspresi emosinya tanpa mengurangi emosi negatif yang dirasakan secara internal.

Adapun Thomson (1994) membagi regulasi emosi ke dalam tiga aspek, yaitu kemampuan memodifikasi emosi (*emotion modification*), kemampuan mengevaluasi emosi (*emotion evaluation*), dan kemampuan memonitor emosi (*emotional monitoring*). Ketiga aspek tersebut berfokus pada kemampuan individu dalam memahami, mengelola, serta mengendalikan emosi agar dapat berpikir dan bertindak secara lebih rasional.

Selain teori Gross (2003) dan Thomson (1994), Gratz dan Roemer (2004) juga menjelaskan regulasi emosi melalui empat aspek utama, yaitu *acceptance of emotional response, strategies to*

emotion regulation, engaging in goal-directed behavior, dan control emotional responses. Acceptance of emotional response mengacu pada kemampuan individu untuk menerima emosi yang dirasakan, termasuk emosi negatif, tanpa merasa malu atau menolak keberadaan emosi tersebut. *Strategies to emotion regulation* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola emosi serta menemukan cara yang efektif untuk mengurangi emosi negatif. *Engaging in goal-directed behavior* merupakan kemampuan individu untuk tetap berfokus pada tujuan dan menjalankan aktivitas secara optimal meskipun sedang mengalami emosi negatif. Sementara itu, *control emotional responses* mengacu pada kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan respons yang ditampilkan sehingga dapat mengekspresikan emosi secara tepat dan proporsional.

Dari ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi, tetapi juga mencakup kemampuan menerima emosi, mempertahankan fokus pada tujuan, serta menggunakan strategi yang efektif dalam mengelola pengalaman emosional.

c. Faktor-faktor Dalam Regulasi Emosi

Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu (Rusmaladewi et al., 2020 dalam Kumala & Darmawani, 2022).

Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan pengalamannya di masa lalu. Untuk jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda-beda sesuai dengan gendernya. Untuk religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian, yang mana menurut Cohen dan Armeli (dalam Kumala & Darmawanti, 2022), orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah.

Gross (2007) menyatakan empat faktor dalam regulasi emosi individu, yaitu: (1) usia, semakin dewasa, individu akan belajar dari pengalaman hidup untuk menerapkan pendekatan regulasi emosi yang lebih adaptif, (2) kepribadian, perbedaan individu dalam kemampuan mengatur emosi berkembang bersama dengan kepribadian. Anak-anak mengelola perasaan dengan cara yang sesuai dengan temperamen, kebutuhan akan rasa aman atau stimulasi, kapasitas pengendalian diri, dan aspek kepribadian lainnya (3) budaya, nilai-nilai budaya mempunyai pengaruh terhadap cara emosi laki-laki dan perempuan harus diatur dalam konteks sosial, dan (4) pola asuh, pengaruh pengasuhan pada anak dianggap penting dalam pengembangan regulasi emosi.

Dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan keluarga, budaya, usia, dan jenis kelamin. Lingkungan keluarga berperan dalam membentuk pola pengelolaan emosi sejak dini, budaya membentuk norma terkait ekspresi emosi, usia memengaruhi kematangan dalam mengelola emosi, sedangkan jenis kelamin turut memengaruhi perbedaan cara individu dalam mengekspresikan dan meregulasi emosinya.

2. *Toxic Masculinity*

a. Pengertian *Toxic Masculinity*

Toxic masculinity yang secara harfiah berarti maskulinitas beracun digunakan untuk menggambarkan perilaku yang dibatasi oleh peran gender yang kaku serta tuntutan terhadap laki-laki untuk memenuhi standar maskulinitas tertentu (Novalina & Valentino, 2021). Secara umum, maskulinitas tradisional menuntut laki-laki untuk selalu tampil kuat baik secara fisik maupun mental (Rojas et al., 2019 dalam Putriana dkk., 2025). Levant dan Richmond (2016) menyatakan bahwa maskulinitas tradisional mengacu pada gagasan bahwa laki-laki harus menunjukkan karakteristik maskulin sesuai dengan standar sosial yang berlaku. Norma maskulin tradisional tersebut dapat berdampak pada perilaku, cara berpikir, serta cara individu mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Toxic masculinity berkembang melalui lingkungan sosial dan budaya patriarki yang mempercayai bahwa laki-laki tidak boleh

menunjukkan kelemahan emosional, harus selalu terlihat kuat, dominan, dan mandiri. Whitehead (2021) mengatakan bahwa *toxic masculinity* berkembang seperti “virus sosial” yang diturunkan melalui lingkungan dan budaya, sehingga mendorong laki-laki untuk menghindari kerentanan emosional dan menganggap ekspresi emosi sebagai kelemahan yang harus disembunyikan. Hal tersebut cenderung membuat laki-laki menekan emosi, menghindari bantuan emosional, dan lebih sulit mengekspresikan perasaan secara sehat. Akibatnya, *toxic masculinity* dapat menghambat perkembangan emosional yang sehat serta memengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi emosi.

Dari penjelasan beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *toxic masculinity* merupakan tekanan sosial yang diberikan kepada laki-laki berupa tuntutan untuk menjadi dominan, harus terlihat kuat, serta menolak untuk mencari bantuan. Yang dapat erugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

b. Aspek-aspek *Toxic Masculinity*

Whitehead (2019) mengidentifikasi tiga jenis *toxic masculinity* yaitu: (1) Berusaha terlihat kuat (*toughness*) keyakinan bahwa laki-laki harus selalu terlihat kuat dan tidak menunjukkan kelemahan. Levant dan Richmond (2016) menyatakan bahwa norma maskulinitas tradisional mendorong laki-laki untuk menghindari ekspresi emosi karena dianggap sebagai bentuk kelemahan. (2)

Menolak bantuan (*self-reliance*) pandangan bahwa laki-laki harus bisa menyelesaikan masalah sendiri tanpa bantuan orang lain. Mahaik dkk (2003) menjelaskan bahwa norma maskulinitas tradisional sering membuat laki-laki menghindari meminta bantuan karena dianggap dapat mengurangi citra maskulin. (3) Dominasi, dalam budaya patriarki, maskulinitas sering kali dikaitkan dengan kekuatan, ketangkasan, keberanian. Connell (2005) menjelaskan bahwa budaya patriarki menciptakan standart maskulinitas yang menganggap laki-laki harus lebih berkuasa dibandingkan perempuan.

Menurut kupers 2005 dalam juralnya *toxic masculinity as a barrier to ental health treatmet in prison. Journal of clinical psychology* menyebutkan terdapat lima aspek dari toxic masculinity yaitu: 1) kekerasan. Dapat diartikan sebagai penggunaan kekuasaan atau kekuatan fisik secara sadar dan sengaja, atau engancam terhadap diri sendiri, orang lain atau terhadap sesuatu komunitas kelompok yang mengakibatkan sebuah kemungkinan besar seperti halnya cedera, kematian, bahaya psikologi, perkembangan yang salah atau kekurangan dimana tanda kekantanan yang paling jelas adalah kekerasan. 2) dominasi. Merupakan suatu keadaan dimana seseorang mampu menggunakan kekuasaan atau pengaruh untuk dapat mengontrol seseorang atau sesuatu, dimana dalam kekuasaan digunakan untuk mengontrol seseorang atau sesuatu dengan sifat

serta cara yang merusak. 3) keserakahan. Keinginan untuk egois dalam memilih kekayaan, zat benda, orang, kekuasaan, status, penghargaan atau perhatian jauh melebihi apa yang dibutuhkan untuk kenyamanan dasar manusia. 4) misogini. Merupakan rasa ketakutan dan kebencian yang tidak dapat dinalar pada wanita dengan beberapa bentuk yang jelas di masyarakat apapun. Misogini merupakan sebuah perasaan pemusuhan atau kebencian terhadap jenis kelamin wanita bahkan perasaan jijik serta kemukakan. 5) homophobia. Sikap dan rasa negatif terhadap homoseksualitas atau orang yang didefinisikan sebagai lesbian (lesbophobia), gay, biseksual (biphobia) dan transgender (transphobia). Reaksi ini bisa diekspresikan dalam bentuk antipati, penghinaan, prasangka, keengganan dan kebencian yang terjadi karena ketakutan yang irasional (tidak nyata) juga sering karena kepercayaan terhadap sesuatu agama. (Maulina & Saudi, 2024).

Berdasarkan beberapa teori yang telah dijelaskan, penelitian ini menggunakan teori toxic masculinity dari Whitehead (2019) sebagai teori utama. Whitehead mengemukakan bahwa toxic masculinity terdiri atas tiga bentuk, yaitu *toughness*, *self-reliance*, dan dominasi. *Toughness* merupakan keyakinan bahwa laki-laki harus selalu menunjukkan sikap kuat dan tidak memperlihatkan kelemahan emosional. *Self-reliance* mengacu pada pandangan bahwa laki-laki harus mampu menyelesaikan permasalahan secara

mandiri tanpa bantuan orang lain. Sementara itu, dominasi berkaitan dengan pandangan bahwa laki-laki harus memiliki kekuasaan, kontrol, serta posisi yang lebih unggul dibandingkan orang lain. Ketiga bentuk tersebut menunjukkan adanya tuntutan maskulinitas tradisional yang mendorong laki-laki untuk mempertahankan citra maskulin secara berlebihan.

Sementara itu, Kupers (2005) menjelaskan bahwa toxic masculinity terdiri atas lima aspek, yaitu kekerasan, dominasi, keserakahan, misogini, dan homophobia. Kekerasan diartikan sebagai penggunaan kekuatan fisik maupun psikologis secara sadar yang dapat menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain. Dominasi merupakan penggunaan kekuasaan untuk mengendalikan individu lain secara berlebihan. Keserakahan mengacu pada keinginan yang berlebihan terhadap kekuasaan, kekayaan, maupun perhatian. Misogini merupakan sikap kebencian atau permusuhan terhadap perempuan, sedangkan homophobia merupakan sikap negatif terhadap individu dengan orientasi seksual tertentu, seperti lesbian, gay, biseksual, dan transgender.

Meskipun kedua teori tersebut sama-sama menjelaskan mengenai *toxic masculinity*, penelitian ini lebih memilih teori Whitehead (2019) sebagai teori utama. Karena aspek-aspek yang dikemukakan oleh Whitehead lebih relevan dengan fokus penelitian. Selain itu, teori Whitehead lebih menekankan pada bentuk perilaku

maskulinitas tradisional yang umum ditemukan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Dampak *Toxic Masculinity*

Dampak *toxic masculinity* terhadap kesehatan mental sangat signifikan. Norma-norma ini menciptakan tekanan bagi pria untuk menahan emosi, yang berujung pada depresi, kecemasan, dan isolasi emosional (Abadi, 2024). Seorang laki-laki yang tidak mampu memenuhi standar ideal laki-laki juga dapat mengalami krisis identitas, yang berdampak buruk pada kesejahteraan mental dan emosionalnya, termasuk: menunjukkan emosi yang tertekan, kurang berempati, agresif, dan menghindari meminta bantuan dari profesional (Syahfitri & Mawangir, 2024).

Dari penjelasan di atas, *toxic masculinity* memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental laki-laki dan kesejahteraan emosional laki-laki. Tekanan untuk memenuhi standar maskulinitas ideal, seperti menahan emosi dan selalu kuat, dapat memicu berbagai permasalahan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, isolasi emosional, hingga krisis identitas. Selain itu, kondisi ini juga dapat memunculkan perilaku maladaptif, seperti agresivitas, rendahnya empati, serta kecenderungan menghindari pencarian bantuan profesional. Dengan demikian, *toxic masculinity* tidak hanya mempengaruhi cara individu mengekspresikan emosi, tetapi juga berdampak pada kesehatan mentalnya.

3. *Attachment* dengan ayah

a. Pengertian *attachment*

Attachment atau kelekatan merupakan ikatan emosional yang kuat dan berkelanjutan antara individu dengan figur signifikan dalam hidupnya, terutama orang tua. Bowlby (1969) menjelaskan bahwa *attachment* berfungsi sebagai sistem biologis dan psikologis yang memberikan rasa aman serta menjadi dasar perkembangan emosi dan kepribadian individu. *Attachment* yang terjalin antara anak dan orang tua berperan penting dalam membantu anak mengembangkan rasa aman, kemampuan sosial, serta pengelolaan emosi yang adaptif.

Dalam konteks keluarga, ayah memiliki peran penting tidak hanya sebagai penyedia kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai figur emosional dalam perkembangan anak. Lamb (2010) menjelaskan bahwa keterlibatan ayah berpengaruh terhadap pembentukan regulasi emosi dan identitas diri, khususnya pada anak laki-laki. Hubungan emosional yang positif dengan ayah dapat membantu anak merasa diterima, aman, dan lebih mampu mengekspresikan emosinya secara sehat.

Menurut Armsden dan Greenberg (1987), *attachment* yang aman ditandai dengan hubungan yang hangat, komunikasi yang terbuka, serta rendahnya perasaan terasing antara anak dan orang tua. Dalam konteks *attachment* dengan ayah, hubungan yang aman

memungkinkan anak laki-laki merasa diterima secara emosional dan lebih bebas mengekspresikan perasaannya tanpa takut ditolak atau dianggap lemah.

Dari penjelasan beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *attachment* dengan ayah merupakan ikatan emosional yang kuat, berkelanjutan, dan memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis anak, khususnya anak laki-laki. Kelekatan ini tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga menjadi dasar dalam pembentukan regulasi emosi, identitas diri, serta perkembangan kepribadian individu. *Attachment* yang aman dengan ayah ditandai oleh hubungan yang hangat, komunikasi yang terbuka, serta rendahnya perasaan terasing antara anak dan ayah. Kondisi tersebut memungkinkan anak merasa diterima secara emosional dan lebih bebas dalam mengekspresikan perasaannya tanpa rasa takut akan penolakan atau penilaian negatif.

b. Aspek-aspek *attachment* dengan ayah

Attachment dengan ayah umumnya dipahami melalui beberapa dimensi utama yang menggambarkan kualitas hubungan emosional antara anak dan ayah. Armsden dan Greenberg (1987) mengemukakan aspek *attachment* yang sering digunakan dalam pengukuran kelekatan terhadap orang tua, termasuk ayah, yaitu *trust*, *communication*, dan *alienation*.

1) *Trust* (kepercayaan)

Trust mengacu pada keyakinan anak bahwa ayah merupakan figur yang dapat diandalkan, responsif, dan memberikan rasa aman. Kepercayaan ini memungkinkan anak merasa terlindungi secara emosional dan berani mengeksplorasi lingkungan sosialnya. Ainsworth, Bell & Stayton (1974, dalam Nurlaeli, Nurwanti 2017). John Bowlby dan Mary Ainsworth (2013) menjelaskan bahwa kepercayaan dalam hubungan attachment terbentuk melalui interaksi awal antara anak dan orang tua yang memberikan dasar kuat bagi perkembangan sosial dan emosional individu. Selain itu, Gresham dan Elliot (2010) menyatakan bahwa kepercayaan dalam hubungan orang tua dan anak berkontribusi terhadap perkembangan kompetensi sosial yang positif.

2) *Communication* (komunikasi)

Communication merujuk pada keterbukaan dan kualitas komunikasi antara anak dan ayah, khususnya dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan. Ainsworth, Bell & Stayton (1974, dalam Nurlaeli, Nurwanti 2017) komunikasi didefinisikan sebagai komunikasi yang terjadi secara harmonis, adalah aspek yang membantu menciptakan ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak-anak pada masa bayi. Komunikasi yang hangat dan tidak menghakimi membantu anak mengembangkan kesadaran emosional dan kemampuan

mengekspresikan emosi secara sehat. John Bowlby (1996) mengemukakan bahwa attachment yang dibangun melalui komunikasi yang konsisten dan responsif dapat membantu individu mengembangkan hubungan sosial yang lebih baik. Selain itu, Armsden and Greenberg (2009) menyatakan bahwa komunikasi tidak hanya menjadi sarana pertukaran informasi, tetapi juga menjadi sarana membangun kepercayaan dan pemahaman dalam hubungan antara anak dan orang tua.

3) *Alienation* (keterasingan)

Alienation menggambarkan perasaan terasing, tidak dipahami, atau ditolak oleh ayah. Tingkat alienation yang tinggi menunjukkan kualitas *attachment* yang tidak aman dan dapat menghambat perkembangan regulasi emosi. Mary Ainsworth (dalam Upton, 2012) menjelaskan bahwa individu dengan attachment tidak aman cenderung mengalami kesulitan dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Selain itu, John Bowlby (1996) menyatakan bahwa keterasingan dalam hubungan attachment dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional individu.

Sedangkan kappenberg & halpen menyebutkan aspek-aspek attachment meliputi: 1) positive adjustment/development, individu mampu mengatasi berbagai hal yang dihadapi, 2) negative behavior, individu memiliki perilaku tidak semestinya

yang dilakukan terhadap dirinya sendiri dan teman lain, 3) emotional reactivity, individu tidak merasa asing dengan figur kelekatanannya, 4) distancing from caregiver support, individu melakukan penolakan terhadap ibunya (Kappenberg & Halpen, 2006 dalam Fadillah dkk, 2021).

Bartholomew dan Horowitz (dalam Sri & Fauzizah, 2012). mengemukakan bahwa model kerja internal terdiri dari 2 aspek yaitu:

A. Self image

Gambaran diri merupakan hasil dari pengalaman masa lalu individu beserta cara orang lain memperlakukan individu. Gambaran diri yang positif dinyatakan sebagai kesadaran internal dari diri yang berharga, memiliki kemampuan, dicintai, dan mendapat dukungan. Individu memandang dirinya sendiri secara positif, sehingga dirinya merasa berharga dan mampu untuk menerima kekurangan dan kelebihanannya, memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan, serta pantas untuk dicintai dan mencintai. Di sisi lain, individu yang memandang dirinya sendiri secara negatif, merasa sebagai orang yang tidak berharga, tidak memiliki kemampuan untuk dibanggakan, dan merasa dirinya tidak pantas untuk dicintai.

B. *Other image*

Gambaran terhadap orang lain juga merupakan hasil dari pengalaman masa lalu individu yang berkaitan dengan sikap orang lain terhadap diri individu. Individu yang memiliki gambaran yang positif akan menganggap orang tuanya sebagai orang yang dapat dipercaya, dapat diandalkan ketika menghadapi masalah, dan dapat memberikan kasih sayang pada orang lain sehingga pantas untuk dicintai. Sebaliknya, individu yang memiliki gambaran negatif memandang orang tuanya sebagai seorang yang mengecewakan tidak memberikan dukungan ketika diperlukan, dan merasa tidak dapat memberikan kenyamanan.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan. Armsden dan Greenberg mengemukakan bahwa attachment terhadap orang tua, termasuk ayah, terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *trust*, *communication*, dan *alienation*. *Trust* mengacu pada keyakinan individu bahwa ayah merupakan figur yang dapat dipercaya, responsif, serta mampu memberikan rasa aman secara emosional. *Communication* merujuk pada keterbukaan dan kualitas komunikasi antara anak dan ayah dalam menyampaikan pikiran maupun perasaan. Sementara itu, *alienation* menggambarkan perasaan terasing, tidak dipahami, atau merasa ditolak oleh ayah yang menunjukkan kualitas attachment

yang kurang aman. Ketiga aspek tersebut berperan penting dalam membentuk hubungan emosional antara anak dan ayah serta memengaruhi perkembangan sosial maupun emosional individu

Sementara itu, Kappenberg dan Halpen menjelaskan bahwa attachment terdiri atas beberapa aspek, yaitu *positive adjustment/development*, *negative behavior*, *emotional reactivity*, dan *distancing from caregiver support*. *Positive adjustment/development* berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan secara adaptif. *Negative behavior* mengacu pada munculnya perilaku negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. *Emotional reactivity* berkaitan dengan respons emosional individu terhadap figur kelekatan, sedangkan *distancing from caregiver support* menunjukkan adanya penolakan atau menjauh dari dukungan figur pengasuh.

Selain itu, Bartholomew dan Horowitz menjelaskan attachment melalui dua aspek utama, yaitu *self image* dan *other image*. *Self image* berkaitan dengan gambaran individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif, yang terbentuk melalui pengalaman interaksi dengan orang lain. Sementara itu, *other image* mengacu pada gambaran individu terhadap orang lain, khususnya figur kelekatan, sebagai sosok yang dapat dipercaya, diandalkan, dan memberikan dukungan emosional.

Meskipun ketiga teori tersebut sama-sama menjelaskan mengenai attachment, penelitian ini lebih memilih teori Armsden dan Greenberg (1987) sebagai teori utama. Pemilihan teori tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa aspek-aspek yang dikemukakan lebih spesifik, relevan, dan sesuai dengan fokus penelitian mengenai attachment terhadap ayah.

B. Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa toxic masculinity dan attachment dengan ayah merupakan dua faktor psikososial yang berpengaruh terhadap regulasi emosi pada remaja laki-laki. *Toxic masculinity* mengacu pada konstruksi maskulinitas yang menekankan penekanan emosi, dominasi, serta penolakan terhadap kerentanan emosional. Kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga regulasi emosi menjadi kurang optimal.

Di sisi lain, *attachment* dengan ayah berperan penting dalam perkembangan emosional remaja. Kelekatan yang aman (*secure attachment*) dapat memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara lebih baik. Sebaliknya, kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) dapat menyebabkan kesulitan dalam pengendalian emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat toxic masculinity, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada

remaja laki-laki. Sebaliknya, semakin baik kualitas attachment dengan ayah, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah secara simultan terhadap regulasi emosi pada remaja laki-laki.

C. Hipotesis Penelitian

Dari kerangka berpikir diatas dapat disimpulkan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *toxic masculinity* terhadap regulasi emosi remaja laki-laki di SMKN 1 Wonoasri
2. Ada pengaruh *attachment* dengan ayah terhadap regulasi emosi remaja laki-laki di SMKN 1 Wonoasri
3. Ada pengaruh *toxic masculinity* dan *attachment* dengan ayah terhadap regulasi emosi remaja laki-laki di SMKN 1 Wonoasri