

PENGARUH *PARENTING STYLE* DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA MADYA

Intan Fitria Wulandari¹

intanfitria868@gmail.com

Asri Mutiara Putri^{2*}

Asri@malahayati.ac.id*

Vira Sandayanti³

virasanda@malahayati.ac.id

^{1,2,3}Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Abstract

*Middle adolescence is a developmental stage characterized by emotional instability and identity exploration, requiring strong emotion regulation abilities. Emotion regulation refers to an individual's ability to manage emotions from the moment they arise until they influence behavior. Environmental factors such as parenting style and internal factors like self-esteem are believed to play important roles in shaping this ability. **Objective:** This study aims to examine the influence of parenting style and self-esteem on emotion regulation in middle adolescents. **Method:** This research employed a quantitative approach using a survey method. A total of 212 students from SMA Negeri 16 Bandar Lampung were selected through a simple random sampling technique. The instruments used were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), the Parenting Style and Dimensions Questionnaire–Short Version (PSDQ-SV), and the Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI). The data were analyzed using two-way ANOVA analysis. **Result:** The results indicate that both parenting style and self-esteem significantly influence emotion regulation in middle adolescents. Moreover, an interaction effect was observed between parenting style and self-esteem in influencing emotional regulation. **Conclusion:** This study emphasizes the importance of implementing appropriate parenting styles and fostering positive self-esteem to enhance emotion regulation among middle adolescents.*

Keywords: Parenting style, self-esteem, emotion regulation, middle adolescents, high school students

Abstrak

Remaja madya merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan pencarian jati diri, sehingga membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi dari saat munculnya hingga saat emosi tersebut memengaruhi perilaku. Faktor lingkungan seperti *parenting style* dan faktor internal seperti *self-esteem* berperan penting dalam pembentukan kemampuan tersebut. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *parenting style* dan *self-esteem* terhadap regulasi emosi pada remaja madya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Partisipan berjumlah 212 siswa/siswi dari SMA Negeri 16 Bandar Lampung yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi tiga skala psikologis, yaitu Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), *Parenting Style and Dimensions Questionnaire–Short Version* (PSDQ-SV), dan *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI). Data dianalisis menggunakan analisis *two-way ANOVA*. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa baik *parenting style* maupun *self-esteem* secara signifikan berpengaruh terhadap regulasi emosi pada remaja madya. Selain itu, ditemukan interaksi antara *parenting style* dan *self-esteem* dalam memengaruhi regulasi emosi. **Kesimpulan:** Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan *parenting style* yang tepat dan pengembangan *self-esteem* positif dalam upaya meningkatkan regulasi emosi pada remaja madya.

Kata Kunci: Parenting style, self-esteem, regulasi emosi, remaja madya, siswa SMA

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase krusial dalam kehidupan manusia yang menjadi titik peralihan antara masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu tidak hanya mengalami perubahan fisik yang pesat, tetapi juga menghadapi transformasi dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial (Santrock, 2012). Secara umum, remaja dikategorikan ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja madya (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun) (Hurlock, 1999). Khusus pada fase remaja madya, individu berada pada masa transisi yang kompleks. Mereka dituntut untuk mulai bersikap seperti orang dewasa, padahal secara emosional dan kognitif masih mencari identitas dan stabilitas. Dalam masa ini, tidak sedikit remaja mengalami konflik batin, krisis identitas, hingga kesulitan dalam mengelola emosi. Fenomena seperti suasana hati yang berubah-ubah, perilaku impulsif, hingga relasi sosial yang tidak stabil kerap terjadi (Sarwono, 2011). Hasil survei oleh Resvany & Abdillah (2024) menunjukkan bahwa 73,3% remaja di SMAN 1 Setu melakukan self-harm saat merasa sedih, 53,3% melempar barang saat marah, dan 46,7% merasa kesulitan mengontrol emosi. Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja menjadi isu yang perlu diperhatikan secara serius.

Regulasi emosi merupakan proses penting yang memungkinkan individu untuk mengendalikan pengalaman emosionalnya dari awal munculnya emosi hingga ekspresinya dalam perilaku (Gross, 2014). Gratz & Roemer (2004) menyebutkan bahwa regulasi emosi mencakup kesadaran, pemahaman, dan penerimaan terhadap emosi, serta kemampuan bertindak sesuai nilai dan tujuan tanpa impulsivitas yang merugikan. Dengan kata lain, regulasi emosi bukan berarti menekan atau menolak emosi, tetapi mengelolanya secara adaptif dan fungsional (Tajana & Sukmayati, 2018). Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Penelitian oleh Hilmy et al. (2022) menemukan bahwa 69,7% siswa di SMK Sakti Gemolong memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Hikmah et al. (2021) di SMK Multimedia Tumpang, di mana 65,7% remaja korban *bullying* menunjukkan regulasi emosi yang buruk. Bahkan, studi Mirza et al. (2022) menemukan bahwa 46,9% siswa MAN 3 Bantul memiliki regulasi emosi rendah yang berdampak pada gejala dismimore.

Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi remaja adalah *parenting style* (Morelen, dalam Hilmy et al., 2022). Menurut Hurlock (1999), keluarga sebagai lingkungan terdekat anak memainkan peran sentral dalam membentuk kemampuan emosionalnya. Orang tua yang menunjukkan perhatian, konsistensi, dan dukungan emosional secara positif dapat meningkatkan keterampilan anak dalam mengelola emosi. Sebaliknya, *authoritarian parenting style* atau *permissive* cenderung menimbulkan kesulitan penyesuaian diri dan meningkatkan perilaku agresif (Di Giunta et al., 2022). Terdapat tiga tipe utama *parenting style* yang dikemukakan oleh Baumrind (1966), yaitu *authoritarian*, *authoritative*, dan *permissive*. Masing-masing *style* memiliki dampak berbeda terhadap perkembangan emosional anak. Studi Boediman & Desnawati (2019) menunjukkan bahwa *authoritative parenting style* memiliki korelasi positif dengan regulasi emosi yang baik. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Herzog et al. (2015) dan Cherian (2024), yang menegaskan bahwa *parenting style* berpengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi anak.

Selain faktor lingkungan, aspek internal seperti *self-esteem* juga memegang peranan penting dalam regulasi emosi. *Self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap harga diri dan nilai dirinya sendiri (Coopersmith, 1967). Remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tekanan (Mahadewi & Fridarari, 2019). Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah sering kali mengalami kecemasan, kesulitan mengekspresikan diri, dan memiliki risiko lebih tinggi

mengalami depresi (Lubis & Mahendika, 2023). Penelitian Fernandes et al. (2022) menunjukkan bahwa *self-esteem* berperan dalam penggunaan strategi regulasi emosi yang adaptif. Sementara itu, Surzykiewicz et al. (2022) mengemukakan bahwa *self-esteem* dapat menjadi mediator antara resiliensi dan regulasi emosi, memperkuat peranannya dalam membantu remaja mengatasi tekanan psikologis. Penelitian Mu'arifah (2020) juga menyimpulkan bahwa tingkat *self-esteem* yang tinggi dapat meningkatkan efektivitas individu dalam mengendalikan reaksi emosional yang muncul dalam situasi sulit.

Berdasarkan berbagai temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada remaja madya dipengaruhi oleh kombinasi antara *parenting style* dan *self-esteem* individu. Namun, masih terbatas penelitian yang secara simultan mengkaji kontribusi keduanya dalam konteks remaja madya di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada “Pengaruh *Parenting Style* dan *Self-Esteem* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Madya”, dengan harapan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi perkembangan serta menjadi rujukan praktis bagi orang tua, guru, dan pihak-pihak yang terlibat dalam pembinaan remaja.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik analisis data *two-way ANOVA*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji secara objektif dan terukur pengaruh dua variabel independen, yaitu *parenting style* dan *self-esteem*, terhadap satu variabel dependen yaitu regulasi emosi, serta untuk mengetahui apakah terdapat interaksi antara keduanya. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 180 siswa-siswi dari SMA Negeri 16 Bandar Lampung dengan rentang usia 15–18 tahun. Penentuan jumlah sampel didasarkan pada rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 7,41% dari total populasi siswa SMA Negeri se-Kota Bandar Lampung yang berjumlah 15.663 orang. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah peserta didik aktif di jenjang SMA serta bersedia menjadi responden dalam pengisian kuesioner. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada partisipan menggunakan tiga skala psikologi berbasis model *Likert*. Skala yang digunakan mengukur tiga variabel utama: regulasi emosi, *parenting style*, dan *self-esteem*. Penilaian respon menggunakan rentang empat hingga lima kategori jawaban, mulai dari “Sangat Setuju” hingga “Sangat Tidak Setuju”, atau “Selalu” hingga “Tidak Pernah”, bergantung pada konstruk yang diukur.

Regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003), dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Radde et al. (2021). Skala ini terdiri dari 10 item yang mencakup dua dimensi utama: *cognitive reappraisal* (6 item) dan *expressive suppression* (4 item). Hasil uji validitas menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai $t > 1.96$ ($p = 0.000$). Reliabilitas internal untuk subskala *cognitive reappraisal* adalah $\alpha = 0.951$, sedangkan *expressive suppression* memiliki $\alpha = 0.790$.

Parenting style diukur menggunakan skala *Parenting Style and Dimensions Questionnaire – Short Version* (PSDQ-SV) yang dikembangkan oleh Robinson et al. (2001) dan telah dialihbahasakan serta dimodifikasi oleh Rachmayani & Zabrina (2023). Modifikasi dilakukan agar item-item sesuai dengan perspektif remaja. Skala ini terdiri dari 32 item yang mencakup tiga tipe *parenting style*: *authoritarian*, *authoritative*, dan *permissive*. Validitas isi diukur menggunakan *Aiken's V* dengan hasil: *authoritarian* (0.98), *authoritative* (0.97), dan *permissive* (0.86). Reliabilitas berdasarkan uji coba pada 72 remaja menunjukkan nilai $\alpha = 0.872$ (*authoritarian*), 0.935 (*authoritative*), dan $\alpha = 0.631$ (*permissive*).

Self-esteem diukur menggunakan Coopersmith *Self-Esteem Inventory* (CSEI) yang

dikembangkan oleh Coopersmith (1967) dan diadaptasi oleh Harfiani & Febriany Putri (2023). Skala ini terdiri dari 46 item yang mencerminkan empat aspek utama: *significance*, *virtue*, *power*, dan *competence*. Instrumen menggunakan lima pilihan jawaban (Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan $r\text{-tabel} = 0.254$, menunjukkan bahwa seluruh item valid. Uji reliabilitas menghasilkan nilai $\alpha = 0.867$.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik *two-way ANOVA* untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen terhadap regulasi emosi serta pengaruh interaksi keduanya. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS for Windows 26*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Penelitian

Table 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Mean	SD
Regulasi Emosi	2,99	0,286
Parenting Style	3,52	0,518
Self-Esteem	2,60	0,160

Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian ini akan mengklasifikasikan regulasi emosi dan *self-estem* ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Sedangkan *parenting style* akan diklasifikasikan ke dalam jenis *parenting style* (*authoritative*, *authoritarian*, *permissive*).

Table 2. Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$M - 1SD \leq X < m + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Berdasarkan rumus kategorisasi yang telah disusun, rumus tersebut akan digunakan sebagai acuan dalam pengkategorisasian masing-masing variabel dalam penelitian ini.

Table 3. Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	122	57,5%
$M - 1SD \leq X < m + 1SD$	Sedang	90	42,5%
$X < M - 1SD$	Rendah	0	0%
Total		212	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 212 responden, sebagian besar berada pada kategori regulasi emosi tinggi, yaitu sebanyak 122 responden atau sebesar 57,5%. Sementara itu, sebanyak 90 responden atau 42,5% termasuk dalam kategori regulasi emosi sedang dan sebanyak 0 responden atau 0% termasuk dalam kategori rendah.

Table 4. Deskripsi Skor Responden Berdasarkan Aspek Regulasi Emosi

Aspek	Mean
<i>Cognitive Reappraisal</i>	2,99
<i>Expressive Suppression</i>	3,00

Hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa aspek aspek *expressive suppression* memperoleh nilai sebesar 3,00, sedikit lebih tinggi dibandingkan aspek *cognitive*

reappraisal yang memiliki nilai mean 2,99.

Table 5. Kategorisasi Skala Parenting Style

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
<i>Authoritative</i>	82	38,7%
<i>Authoritarian</i>	64	30,2%
<i>Permissive</i>	66	31,1%
Total	212	100%

Berdasarkan Tabel 5, mengenai *parenting style* yang diterapkan, dari total 212 responden, diketahui bahwa gaya pengasuhan yang paling dominan adalah *authoritative*, yang diterapkan oleh 82 responden atau sebesar 38,7%. Selanjutnya, sebanyak 66 responden (31,1%) menerapkan *parenting style permissive*, dan 64 responden (30,2%) menerapkan *parenting style authoritarian*.

Table 6. Kategorisasi Skala Self-Esteem

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	7	3,3%
$M - 1SD \leq X < m + 1SD$	Sedang	205	96,7%
$X < M - 1SD$	Rendah	0	0%
Total		212	100%

Tabel 6 Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-esteem* pada kategori sedang. Dari total 212 responden, sebanyak 205 orang atau sekitar 96,7% tergolong dalam kategori tersebut. Sementara itu, hanya 7 responden (3,3%) yang berada pada kategori *self-esteem* tinggi, dan tidak ada responden (0%) yang termasuk dalam kategori *self-esteem* rendah.

Table 7. Deskripsi Skor Responden Berdasarkan Aspek Self-Esteem

Aspek	Mean
<i>Significance</i>	2,64
<i>virtue</i>	2,67
<i>power</i>	2,61
<i>competence</i>	2,47

Berdasarkan Tabel 7, aspek *self-esteem* dengan mean tertinggi terdapat pada sub-aspek *virtue* memiliki nilai tertinggi sebesar 2,67, diikuti oleh *significance* dengan nilai 2,64, *power* sebesar 2,61, dan yang terendah adalah *competence* dengan nilai 2,47.

2. Uji Asumsi

a. Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah data pada variabel independen dan dependen memiliki distribusi yang mendekati normal. Dalam analisis *ANOVA* dua arah (*two-way ANOVA*), terpenuhinya asumsi normalitas merupakan prasyarat penting guna menjamin keabsahan interpretasi hasil analisis yang diperoleh evaluasi normalitas dapat dilakukan melalui pendekatan grafis maupun uji statistik. Penilaian terhadap normalitas data didasarkan pada nilai signifikansi: apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol diterima dan data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis nol ditolak, yang mengindikasikan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal (Muhid, 2019).

Hasil pengujian terhadap nilai residual terstandarisasi (RES1) dari model *two-way ANOVA* yang menguji pengaruh *parenting style* dan *self-esteem* terhadap regulasi emosi ditampilkan pada Tabel 8.

Table 8. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov Smirnow Test</i>	<i>Standardaized Residual</i>
<i>N</i>	212
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200

Berdasarkan tabel 8, nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 secara berturut-turut. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga hipotesis nol yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal dapat diterima.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah varians data pada setiap kategori dari variabel independen adalah sama. Berdasarkan hasil uji *levene*, diperoleh nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data memiliki varians yang seragam atau homogen (Malay, 2022).

Table 9. Uji Homogenitas

<i>Levene's Test of Equality of Error Variances</i>		
	<i>Levene Statistic</i>	<i>Sig.</i>
<i>Based on Mean</i>	0,663	0,594
<i>Based on Median</i>	0,714	0,545

Berdasarkan hasil uji *levene* untuk varians kesalahan pada variabel regulasi emosi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,594 (berdasarkan rata-rata), 0,545 (berdasarkan median), dan nilai serupa pada metode lainnya, yang semuanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa varian kesalahan dari variabel dependen regulasi emosi adalah homogen atau sama di antara kelompok-kelompok yang dibandingkan. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi, sehingga analisis *two-way ANOVA* dapat dilanjutkan dengan validitas yang memadai.

3. Uji Hipotesis

a. Simultan (F)

Menurut Muhid, (2019), Uji F dimanfaatkan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen secara simultan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Pengujian ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai F yang diperoleh dari perhitungan (F hitung) dengan nilai F yang tercantum dalam tabel (F tabel) pada tingkat signifikansi 5%. Derajat kebebasan (df) dihitung menggunakan rumus $df = n - k - 1$, di mana n menunjukkan jumlah responden dan k adalah banyaknya variabel independen. Jika F hitung melebihi F tabel, maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen secara kolektif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Namun, jika F hitung kurang dari atau sama dengan F tabel, maka variabel-variabel independen tidak memiliki pengaruh signifikan secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

Table 10. Uji Simultan (Uji F)

<i>Test of Between-Subject Effect</i>		
<i>Dependent Variable: Regulasi Emosi</i>		
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Corrected Model</i>	3,546	0,004
<i>Parenting Style</i>	6,642	0,002
<i>Self-Esteem</i>	4,251	0,040
<i>Parenting Style*Self-Esteem</i>	4,932	0,008

Berdasarkan hasil uji *Test of Between-Subject Effects* terhadap variabel dependen regulasi emosi, diperoleh bahwa model secara keseluruhan berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dengan nilai F sebesar 3,546 dan nilai signifikansi 0,004. Secara khusus, variabel *parenting style* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai F sebesar 6,642 dan signifikansi 0,002. Sedangkan variabel *self-esteem* juga berpengaruh signifikan dengan nilai F sebesar 4,251 dan signifikansi 0,040. Selain itu, terdapat interaksi yang signifikan antara *parenting style* dan *self-esteem* terhadap regulasi emosi, yang ditunjukkan oleh nilai F sebesar 4,932 dengan signifikansi 0,008. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut, baik secara individu maupun melalui interaksi, berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi emosi.

b. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa besar proporsi variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas dalam model *Anova*.

Table 11. Koefisien Determinasi

<i>R-Squared</i>	<i>Adjusted R-Squared</i>
0,79	0,57

Nilai *R-Squared* sebesar 0,79 menunjukkan bahwa sekitar 79% variasi pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model. Sementara itu, nilai *Adjusted R-Squared* sebesar 0,57, memperhitungkan jumlah variabel independen dan ukuran sampel, sehingga memberikan estimasi kontribusi yang lebih akurat dan konservatif sebesar 57%.

c. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Dalam analisis *two-way ANOVA*, sumbangan efektif sering dihitung menggunakan ukuran *Partial Eta Squared*, yaitu proporsi varian dari variabel dependen yang dijelaskan oleh satu faktor (atau interaksi), dengan mengontrol efek faktor-faktor lainnya:

Table 12. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

	<i>Partial Eta Squared</i>	Sumbangan Efektif
<i>Parenting Style</i>	0,59	5,9%
<i>Self-Esteem</i>	0,20	2,0%
Interaksi <i>Parenting Style*Self-Esteem</i>	0,46	4,6%
Total	0,79	7,9%

Nilai *Partial Eta Squared* menunjukkan besarnya sumbangan efektif masing-masing variabel terhadap variabel dependen. *Parenting style* memberikan sumbangan efektif sebesar 5,9%, sedangkan *self-esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 2,0%. Selain itu, interaksi antara *parenting style* dan *self-esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 4,6%.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *parenting style* dan *self-esteem* terhadap regulasi emosi pada remaja, serta interaksi di antara keduanya. Nilai uji hipotesis simultan (uji F) menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,004, yang berarti *parenting style* dan *self-esteem* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi. Secara parsial, *parenting style* memberikan pengaruh yang lebih kuat ($p = 0,002$) dibandingkan

self-esteem ($p = 0,040$), dengan interaksi keduanya juga signifikan ($p = 0,008$). Selain itu, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,079 menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara simultan mampu menjelaskan 7,9% variasi dalam regulasi emosi siswa di SMA Negeri 16 Kota Bandar Lampung, sementara sisanya sebesar 92,1% dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil ini menguatkan temuan dari Mu'arifah (2020) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam mencegah munculnya perilaku kekerasan pada remaja. Semakin baik regulasi emosi remaja, semakin besar pula peluang mereka untuk mengatasi tekanan psikologis dengan cara yang sehat. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk meningkatkan risiko munculnya perilaku negatif. Dalam hal ini, *parenting style* berperan besar sebagai faktor yang membentuk kemampuan regulasi emosi, sebagaimana ditegaskan oleh Vasio et al. (2023), bahwa *parenting style* merupakan bagian dari proses sosialisasi yang memengaruhi perkembangan emosi dan kognitif anak.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Boediman dan Desnawati (2019), yang mengindikasikan adanya korelasi positif antara *parenting style* dan regulasi emosi, serta Herzog et al. (2015) yang menyatakan bahwa *parenting style* memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan pengendalian emosi anak. Penelitian Azimah (2024) dan Cherian (2024) juga memberikan bukti konsisten bahwa *parenting style* memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan anak dalam mengelola emosi sehari-hari.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi. Hal ini mendukung pandangan dari Hajifathali et al. (2021) yang menyebutkan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu fondasi psikologis utama dalam kesuksesan individu, termasuk dalam mengelola emosi. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu menghadapi tekanan, dan tidak mudah terjebak dalam perasaan negatif (Lubis & Mahendika, 2023). Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-esteem* rendah lebih rentan terhadap kecemasan, perasaan tidak aman, dan kesulitan mengatur emosi.

Penelitian oleh Fernandes et al. (2022) memperkuat hasil ini dengan menunjukkan bahwa *self-esteem* tinggi berperan sebagai pelindung psikologis terhadap kecemasan dan mendorong penggunaan strategi regulasi emosi adaptif, seperti *cognitive reappraisal*. Individu dengan *self-esteem* rendah lebih sering menggunakan *emotional suppression*, strategi yang justru dapat memperburuk kondisi psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Surzykiewicz et al. (2022) yang menyatakan bahwa *self-esteem* memiliki peran sebagai mediator dalam hubungan antara resiliensi dan regulasi emosi.

Data deskriptif penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori regulasi emosi tinggi (57,5%). Namun, strategi regulasi yang dominan digunakan adalah *expressive suppression* dengan skor rata-rata 3,00, sedikit lebih tinggi dari *cognitive reappraisal* (2,99). Hal ini sejalan dengan temuan Gross dan John (2003) yang menunjukkan bahwa *expressive suppression* sering kali dikaitkan dengan konsekuensi psikologis yang kurang menguntungkan. Penelitian Qu et al. (2024) menegaskan bahwa remaja yang lebih sering menggunakan *expressive suppression* memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, terutama ketika *self-esteem* mereka rendah dan tidak memiliki ketahanan emosional yang memadai.

Ferschmann et al. (2021) menyatakan bahwa penggunaan *expressive suppression* yang lebih tinggi pada remaja dapat dikaitkan dengan keterbatasan perkembangan fungsi kognitif, khususnya *prefrontal cortex* yang belum matang

sepenuhnya. Oleh karena itu, dominasi strategi ini bukan semata-mata pilihan sadar, melainkan merupakan refleksi dari keterbatasan perkembangan usia. Temuan ini juga didukung oleh studi Fernandes et al. (2022), yang mengungkapkan bahwa remaja lebih cenderung menggunakan *expressive suppression* karena strategi ini tidak memerlukan evaluasi ulang secara kompleks terhadap situasi emosional. Temuan tersebut menunjukkan perlunya intervensi pendidikan emosional yang lebih intensif di sekolah untuk mengembangkan strategi regulasi yang lebih adaptif, seperti *cognitive reappraisal*.

Item tertinggi pada aspek *cognitive reappraisal* ditemukan pada pernyataan “Ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, saya melakukan sesuatu yang membantu saya tetap tenang” (mean = 3,28). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menunjukkan kecenderungan aktif untuk menjaga ketenangan dalam situasi emosional. Menurut Gross (1998) dalam kerangka Process Model of Emotion Regulation, strategi ini termasuk dalam response modulation dan situation modification. Bonanno dan Burton (2013) menyebutnya sebagai emotion regulation flexibility, yaitu kemampuan memilih strategi regulasi sesuai konteks.

Sebaliknya, item dengan mean terendah pada *cognitive reappraisal* adalah “Ketika saya ingin merasakan emosi negatif, saya memikirkan hal yang berbeda” (mean = 2,73). Strategi ini tergolong *attentional deployment*, namun penggunaannya bergantung pada kapasitas kognitif untuk melepaskan fokus emosional. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, strategi ini mungkin kurang lazim digunakan karena lebih kuatnya norma menekan emosi dibanding mengalihkannya (Matsumoto et al., 2008). Sheppes et al. (2014) menyatakan bahwa strategi pengalihan lebih banyak dipilih dalam situasi emosi yang sangat intens. Selain itu, rendahnya skor ini juga bisa mengindikasikan minimnya edukasi tentang teknik regulasi emosi di kalangan remaja (Berking et al., 2008).

Terkait *parenting style*, mayoritas siswa (38,7%) mengidentifikasi bahwa orang tua mereka menerapkan *authoritative parenting style*. Temuan ini sejalan dengan Boediman dan Desnawati (2019) dan Jin & Chen (2024) yang menunjukkan bahwa *authoritative parenting* berkorelasi positif dengan regulasi emosi, baik secara langsung maupun tidak langsung (melalui kualitas tidur). Meta-analisis Goagoses et al. (2023) juga menekankan bahwa *parenting style* hangat seperti ini dapat mengurangi disfungsi emosional. Item tertinggi pada dimensi ini adalah “Orang tua saya memberikan pujian ketika saya melakukan hal yang baik” (mean = 4,58), mencerminkan *reinforcement* positif (Skinner, dalam Catania, 2003) dan pembentukan internal *locus of control* (Rotter, 1966).

Sebaliknya, dimensi *authoritarian parenting* menunjukkan skor mean terendah pada item “Orang tua saya memarahi dan mengkritik agar saya berperilaku baik” (mean = 2,04). Ini menunjukkan bahwa pendekatan keras dan minim komunikasi dua arah mulai ditinggalkan dalam praktik pengasuhan modern, seperti dikemukakan oleh Darling & Steinberg (1993). Penelitian Wang et al. (2007) juga menegaskan bahwa pendekatan ini memiliki efek negatif terhadap harga diri dan kesehatan emosional anak.

Dari segi *self-esteem*, mayoritas responden (96,7%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan fluktuasi identitas khas masa remaja sebagaimana dijelaskan Orth et al. (2010). Aspek *virtue* mencatat skor tertinggi (mean = 2,67), dengan item “Agama membentuk saya menjadi orang yang saya inginkan” memperoleh skor mean tertinggi (3,29). Ini menunjukkan bahwa agama menjadi pilar penting dalam pembentukan harga diri, sejalan dengan teori identitas Erikson (1968), dan penelitian Ellison (1993) yang menyatakan bahwa religiusitas berkontribusi terhadap pembentukan *self-esteem*.

positif.

Namun, pada aspek *significance*, item “Saya menghindari dari pergaulan yang membawa pengaruh buruk” memperoleh mean terendah (1,44), menunjukkan kurangnya sikap asertif remaja dalam memilih lingkungan sosial. Hal ini dapat dikaitkan dengan lemahnya *self-concept clarity* (Coopersmith, 1967), pencarian identitas sosial (Turner, 1997), dan regulasi diri yang belum optimal (Deci & Ryan, 1988). Penelitian Zimmerman et al. (1997) juga menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap pergaulan berisiko tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *parenting style* dan *self-esteem* secara signifikan berpengaruh terhadap regulasi emosi pada remaja. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi sekolah, orang tua, dan praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi edukatif yang mendorong pola asuh positif dan peningkatan harga diri guna memperkuat kemampuan regulasi emosi remaja.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *parenting style* dan *self-esteem* secara Bersama-sama mempengaruhi regulasi emosi pada remaja madya sebesar 7,9%. Hasil analisis menunjukkan bahwa *parenting style* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan *self-esteem* dalam memengaruhi regulasi emosi. *Parenting style* yang bersifat *authoritative* terbukti paling dominan diterapkan dan paling mendukung perkembangan regulasi emosi yang sehat. Di sisi lain, mayoritas siswa memiliki tingkat *self-esteem* sedang, yang mencerminkan fase perkembangan psikososial khas remaja, Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan *parenting style* yang tepat dan pengembangan *self-esteem* positif dalam upaya meningkatkan regulasi emosi pada remaja madya.

DAFTAR PUSTAKA

- Boediman, L. M., & Desnawati, S. (2019). *The Relationship between Parenting Style and Children's Emotional Development among Indonesian Population* (Vol. 10, Issue 1).
- Baumrind, D. (1966). *Effects Of Authoritative Parental Control On Child Behavior*. 37(4), 887–907.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230–1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Catania, A. C. (2003). B. F. Skinner'S Science and Human Behavior: Its Antecedents and Its Consequences . *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 80(3), 313–320. <https://doi.org/10.1901/jeab.2003.80-313>
- Cherian, N. S. (2024). A Study of Emotional Regulation, Parenting Style, and Resilience Among Adolescents. *International Journal of Innovative Research in Technology and Science* Www.Ijirts.Org, 12(2), 380. www.ijirts.org
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self- esteem* . W. H. Free-man and Company.
- Di Giunta, L., Lunetti, C., Gliozzo, G., Rothenberg, W. A., Lansford, J. E., Eisenberg, N., Pastorelli, C., Basili, E., Fiasconaro, I., Thartori, E., Favini, A., & Virzi, A. T. (2022). Negative Parenting, Adolescents' Emotion Regulation, Self-Efficacy in Emotion Regulation, and Psychological Adjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042251>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1988). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Contemporary Sociology*, 17(2), 253. <https://doi.org/10.2307/2070638>
- Ellison, C. G. (1993). *Religious Involvement and Self-Perception Amon Black American*. 71(4), 1027–1055.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity and Youth Crisis*. W. W. Norton

- Fernandes, B., Newton, J., & Essau, C. A. (2022). The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychological Reports*, 125(2), 787–803. <https://doi.org/10.1177/0033294121996991>
- Ferschmann, L., Vijayakumar, N., Grydeland, H., Overbye, K., Mills, K. L., Fjell, A. M., Walhovd, K. B., Pfeifer, J. H., & Tamnes, C. K. (2021). Cognitive reappraisal and expressive suppression relate differentially to longitudinal structural brain development across adolescence. *Cortex*, 136, 109–123. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.11.022>
- Goagoses, N., Bolz, T., Eilts, J., Schipper, N., Schütz, J., Rademacher, A., Vesterling, C., & Koglin, U. (2023). Parenting dimensions/styles and emotion dysregulation in childhood and adolescence: a systematic review and Meta-analysis. *Current Psychology*, 42(22), 18798–18822. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03037-7>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *General Psychology*, 2(03), 271–299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotional Regulation* (2nd ed.). A Division Of Guilford Publication, inc.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harfiani, V. A., & Febriany Putri, D. (2023). Self-Esteem Remaja Pengguna Instagram di Bandar Lampung Ditinjau dari Social Comparison. In *Indonesian Journal of Behavioral Studies* (Vol. 3, Issue 2).
- Herzog, T. K., Hill-Chapman, C., Hardy, T. K., Wrighten, S. A., & El-Khabbaz, R. (2015). Trait Emotion, Emotional Regulation, and Parenting Styles. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 5(2). <https://doi.org/10.5539/jedp.v5n2p119>
- Hikmah, D., Indari, & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying Di SMK Multimedia Tumpang. In *Jl. Letkol Istiqloh No. 109 Banyuwangi NURSING INFORMATION JOURNAL / VOL* (Vol. 1, Issue 1).
- Hilmy, N. A., Barida, M., & Susilowati, N. (2022). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Coping di SMK Sakti Gemolong* (Vol. 4).
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). pustaka-indo.blogspot.com. <https://id.scribd.com/document/416393098/Psikologi-Perkembangan-Elizabeth-B-Hurlock-pdf>
- Jin, Y., & Chen, W. (2024). Relationship between Authoritative Parenting Style and Preschool Children's Emotion Regulation: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(3), 189–198. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.045331>
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan Parenting Style, Peer Pressure, Self-Esteem, dan Kesehatan Mental pada Remaja Indonesia di Jawa Barat. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 02).
- Malay, M. N. (2022). *Belajar Mudah & Praktis: Analisis Data dengan SPSS dan JASP*. CV. Madani Jaya Bandar Lampung.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., Alexandre, J., Altarriba, J., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., Bauer, L. M., Bond, M. H., Cabecinhas, R., Chae, J., Comunian, A. L., DeGere, D. N., de Melo Garcia Bley, L., Fok, H. K., Friedlmeier, W., Garcia, F. M., Ghosh, A., Granskaya, J. V., ... Zenggeya, A. (2008). Culture, Emotion Regulation, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- Mahadewi, D. P. S., & Fridarari, I. G. A. D. (2019). Peran harga diri dan kecerdasan emosional terhadap perilaku asertif mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 134–144. www.hmkufkunud.com
- Mirza, Kusumari, V., & Riyadi, M. E. (2022). The Relation Of Emotional Regulatory With Dismenore On Adolescent In Covid 19 Pandemic Era. In *Medikes (Media Informasi Kesehatan)* (Vol. 9, Issue 1).
- Mu'arifah, A. (2020). Pengaruh Attachment dan Harga Diri terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 9–17. <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p009>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik SPSS. In *Zifatama Jawa*.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-Esteem Development from Young Adulthood to Old Age. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 645–658.
- Qu, T., Gu, Q., Yang, H., Wang, C., & Cao, Y. (2024). The association between expressive suppression and anxiety in Chinese left-behind children in middle school: serial mediation roles of psychological resilience and self-esteem. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05997-5>
- Rachmayani, D., & Zabrina, N. (2023a). Measurement of Parenting Types Based on Adolescent Perspective: Modification and Content Validity Analysis of the Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ). *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12, 461–467. <https://doi.org/10.31764>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation

- Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2, 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Resvany, S., & Abdillah, R. (2024). Pola Asuh dan Regulasi Emosi Siswa di SMA Negeri 1 Setu yang Kedua Orang Tuanya Bekerja. *Pola Asuh Dan Regulasi Emosi*, 2(4), 223–230. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11172849>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized Expectancies For Internal Versus External Control Of Reinforcement. *Psychology*, 80(609), 1–28.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2011). *Pengantar Psikologi Umum* (E. A. Meinarno (ed.); 1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163–181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and Regulation of Emotions in Adolescents: Serial Mediation Analysis through Self-Esteem and the Perceived Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19138007>
- Tajana, N. R., & Sukmayati, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 05, 147–158.
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Stope, J. T., & Dielman, T. E. (1997). A Longitudinal Study Of Self-Esteem: Implications For Adolescent Development. *Journal Of Youth and Adolescence*, 26(2), 117–141. <https://doi.org/10.1023/A>