

**Pengaruh Pola Asuh Masa Kecil Terhadap Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal:  
Studi Kualitatif**

Liza Mauladisa<sup>1</sup>, Sri Nurhayati Selian<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh<sup>1-2</sup>

Corresponding email: [lizamauladisa691@gmail.com](mailto:lizamauladisa691@gmail.com)<sup>1</sup>, [seliansrinurhayati@gmail.com](mailto:seliansrinurhayati@gmail.com)<sup>2</sup>

**ARTICLE INFO**

**Article History**

Submission : 30-04-2026

Received : 30-04-2026

Revised : 03-06-2026

Accepted : 04-06-2026

**Keywords**

Dewasa Awal

Kepribadian

Penelitian Kualitatif

Pola Asuh

Regulasi Emosi

**ABSTRACT**

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh pola asuh masa kecil terhadap pembentukan kepribadian dan kemampuan regulasi emosi pada individu dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami pengalaman subjektif partisipan terkait pengasuhan yang diterima pada masa kanak-kanak. Tiga partisipan dewasa awal berusia 19–22 tahun yang terdiri atas mahasiswa dan pekerja dipilih melalui teknik purposive sampling. Jumlah partisipan ditetapkan berdasarkan prinsip kedalaman data dan keterulangan tema yang diperoleh selama proses wawancara. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan member check. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedekatan emosional dengan orang tua, komunikasi yang terbuka, serta pola asuh yang mengombinasikan kehangatan dan kontrol berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik pada dewasa awal. Temuan juga menunjukkan adanya variasi strategi regulasi emosi, seperti menarik diri, mendinginkan diri, dan mengekspresikan emosi secara langsung, yang dipengaruhi oleh pengalaman pengasuhan serta karakteristik individu. Meskipun seluruh partisipan mengakui adanya pengaruh pola asuh terhadap kemampuan mengelola emosi, faktor lain seperti kepribadian, pengalaman sosial, dan kondisi psikologis saat ini turut berperan dalam proses tersebut. Penelitian ini memberikan kontribusi dengan mengeksplorasi pengalaman subjektif dewasa awal mengenai hubungan antara pola asuh masa kecil dan regulasi emosi, yang masih relatif terbatas dalam penelitian sebelumnya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang hangat, komunikatif, dan seimbang antara kontrol serta kebebasan dapat mendukung perkembangan regulasi emosi yang adaptif. Hasil ini dapat menjadi referensi dalam kajian psikologi perkembangan keluarga serta dasar pengembangan praktik pengasuhan yang mendukung kesehatan emosional pada masa dewasa awal.

## Pendahuluan

Masa kanak-kanak merupakan periode krusial dalam perkembangan individu yang berperan penting dalam membentuk dasar kepribadian hingga tahap kehidupan selanjutnya. Pada fase ini anak mengalami proses internalisasi nilai, norma, serta pola interaksi sosial yang diperoleh terutama dari lingkungan keluarga. Keluarga, sebagai lingkungan pertama dan utama, memiliki peran sentral dalam membentuk karakter dan kemampuan regulasi emosi anak melalui pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Dalam perspektif *Attachment Theory* yang dikemukakan oleh Bowlby (1969), kualitas hubungan emosional antara anak dan orang tua berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan individu dalam memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Selain itu, *Parenting Style Theory* dari Baumrind (1991) menjelaskan bahwa pola asuh yang mengombinasikan kehangatan dan kontrol yang seimbang cenderung mendukung perkembangan sosial dan emosional yang lebih adaptif dibandingkan pola asuh yang terlalu otoriter atau permisif. Pola asuh tidak hanya memengaruhi perilaku anak pada masa itu, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis individu hingga masa dewasa.

Setiap orang tua memiliki cara yang berbeda dalam mengasuh anak, yang secara umum dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis pola asuh, seperti pola asuh otoriter, permisif, dan demokratis. Pola asuh tersebut membawa konsekuensi yang berbeda terhadap perkembangan kepribadian anak. Pola asuh yang hangat dan responsif cenderung menghasilkan individu yang memiliki kepercayaan diri, kemampuan sosial yang baik, serta kemampuan mengelola emosi secara lebih adaptif (Huda & Julaihah, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang suportif berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi yang lebih baik pada anak dan remaja. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh pola asuh, melainkan juga oleh faktor-faktor lain seperti karakteristik kepribadian, pengalaman sosial, lingkungan pertemanan, dan kondisi psikologis individu. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara pola asuh dan regulasi emosi bersifat kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, sehingga masih diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana pengalaman pengasuhan membentuk kemampuan regulasi emosi pada individu. Sebaliknya, pola asuh yang keras, tidak konsisten, atau kurang memberikan perhatian emosional dapat berdampak pada munculnya kesulitan dalam pengendalian emosi, rendahnya harga diri, serta kecenderungan munculnya masalah psikologis di kemudian hari.

Kemampuan mengatur emosi atau regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, khususnya pada tahap dewasa awal. Dewasa awal merupakan fase transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan sosial, akademik, maupun pekerjaan. Pada fase ini, individu dituntut untuk mampu mengelola emosi secara matang

agar dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara adaptif (Yulya et al., 2023). Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat berdampak pada munculnya stres, konflik interpersonal, bahkan gangguan kesehatan mental.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil, khususnya pola asuh orang tua, berperan dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada hubungan antarvariabel melalui pendekatan kuantitatif, sehingga pengalaman subjektif dewasa awal mengenai pengaruh pola asuh terhadap regulasi emosi masih belum banyak dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam pengalaman tersebut pada individu dewasa awal. Individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh dukungan emosional cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif, sedangkan individu yang mengalami pola asuh yang kurang mendukung berisiko mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pengukuran hubungan antara pola asuh dan regulasi emosi melalui pendekatan kuantitatif, sehingga pengalaman subjektif individu dalam memaknai pengasuhan yang diterima masih belum banyak dieksplorasi. Selain itu, kajian mengenai dinamika regulasi emosi pada dewasa awal dalam konteks pengalaman keluarga juga masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh pola asuh masa kecil terhadap pembentukan kepribadian dan regulasi emosi pada dewasa awal.

Pendekatan kualitatif dipandang tepat untuk menggali pengalaman subjektif individu secara mendalam, terutama dalam memahami bagaimana pengalaman pengasuhan pada masa kanak-kanak berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi sebagaimana dijelaskan dalam *Attachment Theory* (Bowlby, 1969) dan *Emotion Regulation Theory* (Gross, 1998). sehingga peneliti dapat memahami makna yang dibangun dari pengalaman masa kecil serta pengaruhnya terhadap kemampuan mengelola emosi pada masa dewasa. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada hubungan sebab-akibat, tetapi juga pada proses psikologis yang terjadi dalam diri individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif dewasa awal mengenai pengaruh pola asuh masa kecil terhadap kemampuan regulasi emosi. Secara khusus, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: “Bagaimana pengalaman pola asuh masa kecil memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada individu dewasa awal?” Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika pengalaman pengasuhan dan regulasi emosi yang masih terbatas dibahas dalam penelitian sebelumnya, serta diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan klinis, sekaligus menjadi bahan refleksi bagi orang tua dalam menerapkan pola asuh yang lebih efektif.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi dalam paradigma interpretivisme untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu terkait pola asuh masa kecil dan pengaruhnya terhadap kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna pengalaman hidup partisipan serta bagaimana mereka memaknai hubungan antara pengalaman pengasuhan dan regulasi emosi yang dimiliki saat ini. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna subjektif yang dibangun oleh individu berdasarkan pengalaman hidupnya (Regina & Hidayat., 2024). Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena secara holistik dan kontekstual, sehingga hasil yang diperoleh tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga interpretatif terhadap dinamika psikologis yang dialami partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang individu yang berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu 18–25 tahun. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu individu yang memiliki pengalaman pengasuhan pada masa kanak-kanak dan mampu merefleksikan pengalaman emosionalnya. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip kedalaman data dalam penelitian fenomenologi, di mana proses pengumpulan data dihentikan setelah informasi yang diperoleh menunjukkan keterulangan tema dan tidak ditemukan tema baru yang signifikan (*data saturation*). Kriteria partisipan meliputi individu dewasa awal yang bersedia menceritakan pengalaman pengasuhan yang diterima pada masa kanak-kanak, memiliki pengalaman interaksi yang cukup dengan orang tua atau pengasuh utama, serta mampu merefleksikan dan mengungkapkan pengalaman emosionalnya secara verbal selama proses wawancara.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur. Wawancara ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan secara fleksibel namun tetap terarah sesuai dengan fokus penelitian. Selama proses wawancara, peneliti berupaya menjaga reflektivitas dengan menyadari posisi dan asumsi pribadi yang berpotensi memengaruhi proses pengumpulan data, serta menggunakan pertanyaan terbuka dan teknik probing untuk meminimalkan bias serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman partisipan. Pertanyaan yang diajukan mencakup pengalaman pola asuh yang diterima, hubungan dengan orang tua, serta bagaimana partisipan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga menggunakan catatan lapangan untuk mencatat ekspresi nonverbal dan konteks situasi selama proses wawancara berlangsung.

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung maupun melalui media komunikasi daring, tergantung pada kondisi dan ketersediaan partisipan. Setiap wawancara direkam dengan persetujuan partisipan untuk menjaga keakuratan data. Sebelum pelaksanaan wawancara, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian serta menjamin kerahasiaan identitas partisipan. Hal ini dilakukan untuk membangun kepercayaan dan kenyamanan partisipan dalam menyampaikan pengalaman pribadi yang bersifat sensitive (Saputra et al., 2025).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik mengacu pada tahapan yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006). Proses analisis diawali dengan mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim, kemudian dilanjutkan dengan proses *open coding* untuk mengidentifikasi unit-unit makna yang relevan dengan fokus penelitian. Kode-kode yang memiliki kesamaan makna selanjutnya dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas, kemudian dianalisis untuk membentuk tema-tema utama yang merepresentasikan pengalaman partisipan terkait pola asuh masa kecil dan regulasi emosi pada dewasa awal. Tahap akhir dilakukan dengan meninjau kembali, mendefinisikan, dan menginterpretasikan tema-tema yang telah terbentuk untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti. Selanjutnya, peneliti mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam tema yang lebih luas untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh pola asuh terhadap regulasi emosi.

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui beberapa teknik, seperti triangulasi sumber, triangulasi metode, serta member check. Triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara dengan observasi dan dokumentasi pendukung, sedangkan triangulasi sumber dilakukan antarpartisipan untuk melihat kesesuaian dan perbedaan data. Selain itu, peneliti juga menerapkan audit trail melalui pencatatan secara sistematis seluruh proses pengumpulan dan analisis data guna meningkatkan kredibilitas serta transparansi proses penelitian. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari beberapa partisipan untuk menemukan kesamaan dan perbedaan pengalaman (Kuswara., 2023). Sementara itu, member check dilakukan dengan meminta partisipan untuk meninjau kembali hasil wawancara atau interpretasi peneliti guna memastikan kesesuaian makna. Selain itu, peneliti juga menjaga konsistensi dalam proses pengumpulan dan analisis data agar hasil penelitian dapat di pertanggung jawabkan.

Etika penelitian menjadi perhatian penting dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti memastikan bahwa seluruh partisipan memberikan persetujuan secara sukarela (*informed consent*) sebelum terlibat dalam penelitian. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial atau kode tertentu. Peneliti juga berupaya menjaga kenyamanan partisipan selama proses wawancara, serta memberikan kebebasan bagi partisipan untuk

menghentikan partisipasi kapan saja jika merasa tidak nyaman. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat berjalan secara etis dan menghormati hak-hak partisipan.

## Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang berada pada tahap dewasa awal, yaitu MH (22 tahun, laki-laki, pekerja), LM (19 tahun, perempuan, mahasiswa), dan IR (19 tahun, perempuan, mahasiswa). Ketiga partisipan memiliki latar belakang unik di mana seluruhnya merupakan anak pertama dalam keluarga. Meskipun kondisi ini membatasi variasi urutan kelahiran, pemilihan fokus pada anak pertama dilakukan secara sengaja mengingat anak sulung sering kali memikul ekspektasi keluarga yang lebih tinggi, sehingga memicu dinamika emosional dan tuntutan regulasi emosi yang lebih kompleks. Kendati mereka memiliki pengalaman bentuk pola asuh yang berbeda, ketiga partisipan menunjukkan adanya kesamaan yang signifikan dalam hal tingginya intensitas keterlibatan orang tua dalam kehidupan mereka sejak masa kecil. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, diperoleh beberapa tema utama yang menggambarkan hubungan antara pola asuh masa kecil dengan pembentukan kepribadian, khususnya dalam aspek kemampuan mengatur emosi pada masa dewasa awal.

### Pola Asuh Orang Tua dan Kedekatan Emosional

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan memiliki pengalaman kedekatan emosional yang cukup baik dengan orang tua sejak masa kecil. Kedekatan ini terlihat dari adanya hubungan yang hangat, komunikasi yang terjalin dengan baik, serta keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari anak. Kondisi tersebut memberikan rasa aman dan nyaman bagi anak dalam mengekspresikan perasaan serta menghadapi berbagai situasi emosional. Selain itu, kedekatan emosional ini juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri dan kestabilan emosi individu hingga memasuki masa dewasa.

*“Saya merasa disayangi oleh kedua orang tua dan sangat dekat dengan mereka.” (MH)*

Pernyataan MH menunjukkan bahwa ia tumbuh dalam lingkungan keluarga yang memberikan kasih sayang secara konsisten. Pernyataan MH menunjukkan bahwa ia tumbuh dalam lingkungan keluarga yang memberikan kasih sayang dan dukungan emosional secara konsisten. Pengalaman tersebut dapat dipahami melalui perspektif *Attachment Theory* yang menjelaskan bahwa hubungan emosional yang hangat antara anak dan orang tua berkontribusi terhadap terbentuknya *secure attachment* pada anak. Kelekatan yang aman ini membantu individu mengembangkan rasa aman psikologis (*psychological security*), kepercayaan diri, serta kemampuan menghadapi tekanan emosional secara lebih adaptif.

Selain itu, hubungan yang suportif dengan orang tua juga berperan dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi karena anak belajar mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosinya melalui interaksi interpersonal yang positif. Dengan demikian, pengalaman kedekatan emosional yang dialami MH menunjukkan bahwa pola hubungan yang hangat dalam keluarga berkontribusi terhadap terbentuknya kestabilan emosi dan kepribadian yang lebih adaptif pada masa dewasa awal (Selian & Amalia., 2024). Rasa aman tersebut memungkinkan individu untuk mengembangkan kepercayaan terhadap lingkungan sekitarnya serta terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki pengalaman kedekatan emosional sejak kecil cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih baik serta lebih mampu menghadapi tekanan emosional tanpa mengalami gangguan yang signifikan. Dalam konteks ini, pengalaman MH menunjukkan bahwa hubungan yang dekat dengan orang tua berkontribusi pada terbentuknya kepribadian yang stabil dan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang.

*“Kondisi keluarga saya baik dan hubungan dengan orang tua juga baik.”*  
(LM)

Pernyataan LM mengindikasikan bahwa ia tumbuh dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan minim konflik. Lingkungan keluarga yang stabil memberikan kesempatan bagi anak untuk berkembang tanpa tekanan emosional yang berlebihan. Selain itu, hubungan yang baik dengan orang tua juga menunjukkan adanya komunikasi yang efektif, di mana anak merasa didengarkan dan dihargai. Hal ini penting dalam membantu anak mengenali serta mengekspresikan emosinya secara sehat. Kondisi ini juga berperan dalam membentuk pola pikir positif terhadap hubungan interpersonal di masa dewasa.

*“Hidup dengan kebahagiaan bersama kedua orang tua.”* (IR)

Pernyataan IR menegaskan bahwa pengalaman masa kecil yang positif memberikan dampak jangka panjang terhadap kondisi emosional individu. Kebahagiaan dalam keluarga tidak hanya mencerminkan terpenuhinya kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan emosional anak. Ketika kebutuhan emosional terpenuhi, anak akan lebih mudah mengembangkan kemampuan empati, kontrol diri, serta keterampilan sosial. Dengan demikian, kedekatan emosional dalam keluarga dapat dipandang sebagai fondasi utama dalam pembentukan kepribadian yang sehat.

### **Bentuk Pola Asuh: Disiplin, Nasihat, dan Ketegasan**

Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua partisipan menunjukkan adanya kombinasi antara kontrol dan kehangatan, yang merupakan karakteristik pola asuh yang efektif dalam

mendukung perkembangan anak. Kombinasi ini terlihat dari adanya aturan yang jelas disertai dengan pendekatan yang penuh perhatian dan kasih sayang, sehingga anak tidak hanya memahami batasan perilaku, tetapi juga merasa dihargai dan didukung secara emosional dalam proses tumbuh kembangnya.

*“Orang tua menerapkan pola asuh disiplin dan mengajari sopan santun, kadang memarahi atau memberi cubitan.” (MH)*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa MH dibesarkan dalam lingkungan yang menekankan kedisiplinan serta norma sosial. Hukuman ringan yang diberikan oleh orang tua dapat dipahami sebagai bentuk kontrol untuk mengarahkan perilaku anak. Dalam batas tertentu, pendekatan ini dapat membantu anak memahami konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Namun demikian, pendekatan yang terlalu menekankan hukuman berpotensi membuat anak cenderung menekan emosinya atau merasa takut dalam mengekspresikan perasaan. Dalam kasus MH, tampaknya pola asuh tersebut masih diimbangi dengan kedekatan emosional, sehingga tidak menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan emosinya.

*“Kalau melakukan kesalahan, orang tua menasehati bahwa itu tidak benar.” (LM)*

Pernyataan LM menunjukkan bahwa orang tua lebih mengutamakan pendekatan komunikasi dalam mendidik anak. Pemberian nasihat memungkinkan anak untuk memahami kesalahan secara kognitif, bukan hanya secara emosional (Selian & Yulasteriyani., 2024). Hal ini membantu anak dalam mengembangkan kemampuan berpikir reflektif serta kesadaran diri (*self-awareness*). Pendekatan ini juga cenderung menciptakan hubungan yang lebih terbuka antara orang tua dan anak, sehingga anak merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan.

*“Diberi nasehat dan diarahkan dengan baik.” (IR)*

Pernyataan IR memperkuat bahwa pola asuh yang diterapkan cenderung bersifat suportif dan komunikatif. Arahan yang diberikan oleh orang tua membantu anak memahami batasan tanpa merasa tertekan. Pernyataan IR menunjukkan bahwa pola asuh orang tua cenderung suportif dan komunikatif. Arahan serta nasihat yang diberikan membantu anak memahami batasan perilaku tanpa tekanan emosional yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan *Parenting Style Theory* dari Diana Baumrind yang menekankan keseimbangan antara kontrol dan kehangatan dalam pengasuhan. Pola asuh seperti ini mendorong berkembangnya kontrol diri internal, sehingga individu mampu mengatur emosi berdasarkan kesadaran diri, bukan semata-mata karena tekanan eksternal. Dengan demikian, pola asuh yang suportif berkontribusi terhadap perkembangan regulasi emosi yang lebih adaptif pada

masa dewasa awal. Dengan demikian, anak lebih mampu mengelola emosinya secara mandiri ketika menghadapi berbagai situasi di masa dewasa.

### **Pengalaman Emosi di Masa Kecil**

Pengalaman emosional di masa kecil menunjukkan variasi yang cukup signifikan antara partisipan, yang mencerminkan perbedaan dalam cara individu merespons, memahami, dan mengekspresikan emosi, di mana hal tersebut dipengaruhi oleh karakter pribadi serta pola asuh yang diterima sejak dini; individu yang mendapat dukungan emosional cenderung lebih mampu mengelola emosi secara adaptif, sedangkan yang terbiasa memendam emosi cenderung menarik diri, sehingga pengalaman emosional pada masa kanak-kanak menjadi dasar penting dalam pembentukan regulasi emosi dan kepribadian yang akan terbawa hingga masa dewasa (Balqis & Selian., 2025).

“Saya biasanya memilih mengurung diri dan tidak ingin makan ketika sedang menghadapi tekanan emosional.” (MH)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa MH memiliki kecenderungan untuk menarik diri ketika mengalami emosi negatif. Pola ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk *coping mechanism* yang bersifat internalisasi, di mana individu memilih untuk menyimpan emosi dalam diri. Jika tidak diimbangi dengan strategi coping yang adaptif, pola tersebut dapat berkembang menjadi bentuk *avoidant coping* dan *emotional suppression*, yaitu kecenderungan menghindari serta menekan ekspresi emosi secara terbuka. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi berkaitan dengan munculnya kesulitan dalam membangun komunikasi emosional yang sehat serta kecenderungan *attachment insecurity* pada individu.

“Saya mendiamkan diri.” (LM)

Pernyataan LM menunjukkan bahwa ia cenderung menahan emosi dan tidak mengekspresikannya secara langsung. Sikap tersebut dapat menunjukkan kemampuan mengendalikan respons emosional, namun juga mengindikasikan kecenderungan *emotional suppression*, yaitu menahan atau memendam emosi sebagai bentuk regulasi emosi pasif untuk menghindari konflik interpersonal. Dalam jangka panjang, pola ini dapat menyebabkan individu kesulitan dalam mengomunikasikan perasaan secara terbuka.

“Saya biasanya menangis.” (IR)

Pernyataan IR menunjukkan bahwa ia cenderung lebih ekspresif dalam merespons emosi. Respons tersebut dapat dipahami sebagai bentuk *emotional expression*, yaitu kemampuan individu mengekspresikan emosi secara terbuka ketika menghadapi situasi emosional tertentu. Dalam perspektif *Emotion Regulation Theory*, kemampuan

mengekspresikan emosi secara terbuka dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional dan membangun komunikasi interpersonal yang lebih adaptif. Namun demikian, pola ekspresi emosi juga dipengaruhi oleh pengalaman penerimaan atau *emotional invalidation* dalam lingkungan keluarga, sehingga cara individu mengekspresikan emosi tidak terlepas dari pengalaman pengasuhan yang dialami sejak masa kecil. Menangis merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi yang wajar dan dapat membantu individu dalam melepaskan tekanan emosional. Individu yang mampu mengekspresikan emosi secara terbuka cenderung lebih mudah dalam mengelola emosi dibandingkan dengan individu yang memendam emosi.

*“Orang tua membiarkan saya tenang dulu, baru kemudian menghampiri.” (MH)*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa orang tua memberikan ruang bagi anak untuk menenangkan diri sebelum memberikan respons, sehingga anak memiliki kesempatan untuk memahami dan merasakan emosinya terlebih dahulu tanpa tekanan. Pendekatan ini dapat membantu anak belajar mengelola emosi secara mandiri, karena anak tidak langsung bergantung pada intervensi orang tua, melainkan dilatih untuk mengembangkan kontrol diri, kesadaran emosional, serta kemampuan menenangkan diri dalam menghadapi situasi yang memicu emosi. Selain itu, cara ini juga dapat memperkuat kemampuan anak dalam menghadapi masalah secara lebih tenang dan tidak reaktif di masa depan.

*“Orang tua menenangkan saat saya marah atau menangis.” (LM)*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa orang tua berperan aktif dalam membantu anak mengatasi emosi negatif. Dukungan emosional seperti ini penting dalam membentuk rasa aman dan kepercayaan anak terhadap lingkungan. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam merespons emosi anak juga membantu anak belajar mengenali dan memahami perasaannya dengan lebih baik, sehingga kemampuan regulasi emosi dapat berkembang secara lebih optimal.

### **Regulasi Emosi pada Masa Dewasa Awal**

Kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal menunjukkan variasi yang cukup jelas pada masing-masing partisipan (Fauzi & Selian., 2025). Perbedaan ini menggambarkan bahwa meskipun individu memiliki pengalaman pola asuh yang relatif positif, hasil akhir dalam kemampuan mengelola emosi tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti karakter pribadi, pengalaman sosial, serta cara individu memaknai pengalaman masa kecilnya. Selain itu, kondisi situasional yang dihadapi individu dalam

kehidupan sehari-hari juga turut berperan dalam menentukan bagaimana emosi tersebut muncul dan dikelola.

*“Saya tidak kesulitan mengontrol emosi dan kondisi emosi saya cukup stabil.”* (MH)

Pernyataan MH menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dan matang. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari kombinasi pola asuh yang disiplin namun tetap disertai dengan kedekatan emosional. Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan yang memberikan batasan yang jelas sekaligus dukungan emosional cenderung mampu mengembangkan kontrol diri yang kuat. Dalam konteks ini, MH tampaknya telah menginternalisasi nilai-nilai yang diajarkan oleh orang tuanya, sehingga mampu mengelola emosi secara adaptif tanpa harus bergantung pada orang lain. Selain itu, kemampuannya dalam memberikan ruang bagi diri sendiri ketika mengalami tekanan juga menunjukkan adanya strategi coping yang sehat dan mandiri.

*“Saya tidak terlalu memikirkan emosi dan tidak kesulitan mengontrolnya.”*  
(LM)

Pernyataan LM menunjukkan bahwa ia memiliki pendekatan yang relatif sederhana dalam menghadapi emosi. Ia cenderung tidak terlalu mendalami atau memikirkan perasaan yang dialaminya, sehingga emosi yang muncul tidak berkembang menjadi konflik internal yang lebih besar. Di satu sisi, hal ini dapat membantu individu menjaga stabilitas emosi dalam kehidupan sehari-hari. Namun di sisi lain, pendekatan ini juga dapat mengindikasikan adanya kecenderungan untuk menghindari eksplorasi emosi secara lebih dalam. Jika berlangsung dalam jangka panjang, hal ini berpotensi membuat individu kurang peka terhadap kondisi emosional dirinya sendiri maupun orang lain. Meskipun demikian, dalam konteks penelitian ini, LM tetap menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik karena tidak mengalami kesulitan signifikan dalam mengontrol emosi.

*“Saya lumayan sulit mengontrol emosi, kadang marah-marah tidak terkontrol.”* (IR)

Berbeda dengan MH dan LM, IR menunjukkan adanya kesulitan dalam mengatur emosi. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa ia masih berada dalam proses belajar mengelola emosi secara efektif. Kesulitan dalam mengontrol emosi, terutama dalam situasi tertentu seperti kelelahan atau tekanan, menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh pola asuh, tetapi juga oleh kondisi psikologis individu saat ini. Hal ini juga dapat berkaitan dengan cara individu mengekspresikan emosi sejak kecil. IR yang cenderung lebih ekspresif mungkin memiliki kecenderungan untuk meluapkan emosi secara langsung, sehingga membutuhkan strategi tambahan untuk mengontrol intensitas emosi tersebut.

Temuan ini menunjukkan bahwa perkembangan regulasi emosi bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh interaksi antara pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pola asuh memang memiliki kontribusi dalam pembentukan regulasi emosi, namun tidak menjadi satu-satunya faktor penentu. Faktor internal seperti kepribadian, serta pengalaman sosial di luar keluarga, juga memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan individu dalam mengelola emosi pada masa dewasa awal. Selain itu, proses perkembangan individu yang berlangsung secara terus-menerus juga memungkinkan adanya perubahan dan penyesuaian dalam cara individu memahami serta mengelola emosinya seiring waktu.

### **Dinamika Pola Asuh dan Regulasi Emosi pada Dewasa Awal: Studi Kualitatif**

Seluruh partisipan dalam penelitian ini mengakui bahwa pola asuh yang mereka terima pada masa kecil memiliki pengaruh terhadap kepribadian dan kemampuan mereka dalam mengatur emosi saat ini (Huwaidi & Selian., 2026). Hal ini menunjukkan adanya kesadaran reflektif dari individu mengenai hubungan antara pengalaman masa lalu dengan kondisi psikologis yang mereka alami di masa sekarang. Selain itu, kesadaran ini juga membantu individu dalam memahami diri sendiri serta menjadi dasar dalam memperbaiki cara mereka merespons emosi di kehidupan sehari-hari.

*“Pola asuh sangat mempengaruhi dan membantu saya mengontrol emosi.”*  
(MH)

Pernyataan MH menunjukkan bahwa ia secara jelas merasakan dampak positif dari pola asuh yang diterima. Ia mampu mengaitkan pengalaman masa kecil dengan kemampuan dirinya dalam mengontrol emosi saat ini (Nazariskina & Selian., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua telah terinternalisasi dengan baik dalam dirinya. Proses internalisasi ini penting dalam pembentukan kepribadian, karena individu tidak hanya mengikuti aturan secara eksternal, tetapi juga menjadikannya sebagai bagian dari sistem nilai dalam dirinya.

*“Pengalaman masa kecil mempengaruhi cara saya mengontrol emosi sekarang.”* (LM)

Pernyataan LM memperkuat bahwa pengalaman masa kecil memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan individu. LM menunjukkan bahwa pola asuh yang komunikatif dan penuh nasihat membentuk cara berpikirnya dalam merespons emosi. Ia cenderung lebih rasional dalam menghadapi situasi emosional, yang menunjukkan adanya perkembangan fungsi kognitif dalam mengelola emosi. Hal ini juga menunjukkan bahwa

pola asuh yang memberikan ruang diskusi dapat membantu anak mengembangkan kemampuan berpikir reflektif.

*“Pola asuh lumayan berpengaruh terhadap kepribadian saya.” (IR)*

Pernyataan IR menunjukkan bahwa meskipun ia mengakui adanya pengaruh pola asuh, pengaruh tersebut tidak sepenuhnya dominan. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang turut memengaruhi pembentukan kepribadiannya, seperti pengalaman sosial, lingkungan pertemanan, serta kondisi individu itu sendiri. Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara pengalaman pengasuhan dan lingkungan sosial yang terus berkembang sepanjang kehidupan individu.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan regulasi emosi pada dewasa awal. Namun, penelitian ini juga menemukan adanya dinamika psikologis yang lebih spesifik, terutama pada partisipan yang seluruhnya merupakan anak pertama dalam keluarga. Posisi sebagai anak pertama tampak berkaitan dengan munculnya tuntutan untuk bersikap lebih mandiri, mampu menahan emosi, serta menjadi contoh bagi adik-adiknya. Kondisi tersebut membentuk pola coping yang berbeda pada masing-masing partisipan, seperti kecenderungan menarik diri, memendam emosi, atau mengekspresikan emosi secara langsung ketika menghadapi tekanan. Selain itu, budaya keluarga yang menekankan kedisiplinan, sopan santun, dan komunikasi yang penuh nasihat turut memengaruhi cara individu memahami serta mengelola emosinya. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk pola asuh secara umum, tetapi juga oleh pengalaman emosional khas dalam keluarga yang membentuk strategi coping dan karakter individu sejak masa kanak-kanak. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam menggambarkan tipologi pengalaman regulasi emosi pada anak pertama dalam konteks pengasuhan keluarga yang hangat namun tetap menekankan kontrol dan kedisiplinan.

### **Harapan terhadap Pola Asuh di Masa Depan**

Selain merefleksikan pengalaman masa kecil, partisipan juga mengemukakan harapan mereka terhadap pola asuh yang ideal di masa depan. Harapan ini mencerminkan bagaimana pengalaman yang mereka alami membentuk persepsi tentang pengasuhan yang baik. Dengan kata lain, pengalaman positif maupun negatif yang mereka rasakan menjadi dasar dalam menentukan nilai-nilai pengasuhan yang ingin diterapkan atau dihindari di kemudian hari.

*“Orang tua harus mendukung anak dan tidak memberi jarak dengan anak.”*  
(MH)

Pernyataan MH menunjukkan bahwa kedekatan emosional dianggap sebagai aspek yang sangat penting dalam pola asuh. Ia menekankan bahwa hubungan yang dekat antara orang tua dan anak dapat membantu anak merasa aman dan didukung. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman positif yang ia rasakan menjadi acuan dalam memandang pola asuh yang ideal.

*“Bicara dengan nada lembut kepada anak yang sedang emosi.”* (LM)

Pernyataan LM menunjukkan pentingnya komunikasi yang empatik dalam pengasuhan. Ia menekankan bahwa cara penyampaian orang tua sangat memengaruhi kondisi emosional anak. Pendekatan yang lembut dapat membantu anak merasa dipahami dan tidak tertekan, sehingga lebih mudah dalam mengelola emosi.

*“Pola asuh demokratis membantu anak belajar mengontrol emosi dengan baik.”* (IR)

Pernyataan IR secara jelas menunjukkan bahwa pola asuh demokratis dianggap sebagai pendekatan yang paling efektif. Ia menekankan pentingnya keseimbangan antara aturan dan kebebasan, serta adanya komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil tidak hanya membentuk kepribadian, tetapi juga membentuk pemahaman individu tentang pola asuh yang ideal.

Secara keseluruhan, harapan partisipan menunjukkan bahwa pola asuh yang efektif adalah pola asuh yang mengedepankan kedekatan emosional, komunikasi yang baik, serta keseimbangan antara kontrol dan kebebasan. Hal ini sejalan dengan konsep pola asuh demokratis yang banyak dianggap sebagai pola asuh yang paling adaptif. Pendekatan ini memungkinkan anak berkembang secara mandiri sekaligus tetap merasa didukung, sehingga mampu membentuk kepribadian yang sehat dan kemampuan regulasi emosi yang lebih optimal.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pola asuh masa kecil memiliki pengaruh terhadap pembentukan kepribadian dan kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang diperoleh sejak kecil, seperti kedekatan dengan orang tua, pola komunikasi dalam keluarga, serta cara orang tua merespons emosi anak, berkontribusi dalam membentuk *attachment* yang aman dan strategi coping individu

dalam menghadapi tekanan emosional. Selain itu, pengalaman sebagai anak pertama dalam keluarga juga memperlihatkan adanya kecenderungan individu untuk belajar menahan emosi, bersikap mandiri, dan mengembangkan kontrol diri sejak dini. Temuan ini memperkuat bahwa regulasi emosi pada dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh pola asuh secara umum, tetapi juga oleh dinamika pengalaman emosional yang terbentuk dalam lingkungan keluarga sejak masa kanak-kanak. Ketiga partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman kedekatan emosional dengan orang tua, bentuk pengasuhan yang diterapkan, serta bagaimana orang tua merespons emosi anak menjadi faktor penting dalam membentuk cara individu memahami dan mengelola emosinya di kemudian hari. Hal ini menegaskan bahwa interaksi awal dalam keluarga memiliki peran mendasar dalam perkembangan psikologis individu.

Pola asuh yang mengombinasikan kontrol dan kehangatan, seperti pemberian aturan yang jelas, komunikasi yang suportif, serta dukungan emosional, menunjukkan kecenderungan berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif pada dewasa awal. Temuan ini memperkuat konsep dalam *Attachment Theory* bahwa hubungan emosional yang aman antara anak dan orang tua dapat membantu individu mengembangkan rasa aman, kontrol diri, serta strategi coping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan emosional. Selain itu, pola komunikasi keluarga yang terbuka juga menunjukkan peran penting dalam membantu individu memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara lebih matang pada masa dewasa awal. Sebaliknya, perbedaan dalam pengalaman emosional di masa kecil juga menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan dan mengelola emosi, yang kemudian berdampak pada kondisi emosional mereka di masa dewasa awal. Dengan demikian, kualitas pola asuh menjadi salah satu faktor kunci dalam menentukan arah perkembangan emosi individu.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa meskipun pola asuh memiliki peran penting, kemampuan regulasi emosi tidak hanya ditentukan oleh faktor tersebut. Faktor lain seperti kepribadian individu, pengalaman sosial, serta kondisi lingkungan juga turut memengaruhi perkembangan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yang bersifat dinamis dan berkelanjutan, seperti pola asuh, pengalaman emosional dalam keluarga, karakter individu, serta lingkungan sosial pada masa dewasa awal. Temuan ini memperkuat konsep dalam *Emotion Regulation Theory* bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berkembang melalui proses pengalaman dan interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan tiga partisipan dengan karakteristik yang relatif homogen, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta mengeksplorasi konteks budaya dan dinamika keluarga secara lebih mendalam agar pemahaman mengenai regulasi emosi pada dewasa awal menjadi lebih komprehensif. Oleh

karena itu, pendekatan yang holistik diperlukan dalam memahami perkembangan emosi individu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola asuh yang hangat, komunikatif, dan seimbang antara kontrol dan kebebasan merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung perkembangan kepribadian dan regulasi emosi yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk lebih memperhatikan aspek emosional dalam pengasuhan, sehingga anak dapat tumbuh menjadi individu yang mampu mengelola emosi secara baik dan adaptif hingga masa dewasa. Hal ini juga menjadi dasar bagi upaya peningkatan kualitas pengasuhan dalam lingkungan keluarga, khususnya melalui penguatan komunikasi emosional antara orang tua dan anak, pemberian dukungan psikologis yang konsisten, serta penerapan pola asuh yang seimbang antara kontrol dan kehangatan. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan program pendidikan keluarga, layanan konseling remaja, dan intervensi kesehatan mental berbasis keluarga untuk membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif pada masa dewasa awal. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dan konteks budaya yang berbeda agar pemahaman mengenai hubungan pola asuh dan regulasi emosi dapat dikaji secara lebih mendalam dan komprehensif.

## References

- Balqis, P., & Selian, S. N. (2025). Pengalaman Remaja dari Keluarga Broken Home dalam Menghadapi Trauma Masa Kecil. *Observasi Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 222–231.
- Fauzi, N. C., & Selian, S. N. (2025). Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Kognisi. Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Konseling*, 2(1), 9–21.
- Huda, F. D., & Julaihah, U. (2024). Pola asuh orang tua dan psychological well-being. *Psikobuletin. Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 126–136.
- Huwaidi, M. T., & Selian, S. N. (2026). Strategi Guru Dalam Mendukung Regulasi Emosi Anak Dengan Autism Spectrum Disorder. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa Dan Akademisi*, 2(1), 1–25.
- Kuswara, M. (2023). Pola Asuh Orang Tua Tunggal dalam Membentuk Kepribadian Anak Usia Dini. *Walada: Journal of Primary Education*, 2(3), 131–139.
- Nazariskina, N., & Selian, S. N. (2025). Dinamika Kontrol Diri pada Remaja yang Mengalami Kecanduan Media Sosial. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(5), 682–689.
- Saputra, A. D., Lianawati, A., Febrianti, F. S. N., Aulia, N., Nurria, R. P., & Purnama, A. D. (2025). DINAMIKA EMOSIONAL ANAK DARI POLA ASUH KELUARGA YANG BERCERAI. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 293–309.

- Selian, S. N., & Amalia, H. (2024). Persepsi pendidik tentang pembelajaran sosial emosional anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 303–312.
- Selian, S. N. & Y. (2024). Pengalaman Orang Tua Yang Bekerja Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 11(02), 129–140.
- Yulya, T. W., Irawan, S. A., Hati, K. A. P., Lovi, L., Efendi, N. P., Ilmi, M. F., ... & Wijaya, T. A. (2023). Pengaruh pola asuh otoriter terhadap self esteem pada masa transisi anak ke remaja. *Educate. Journal Of Education and Learning*, 1(1), 25–31.