Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

PERAN ORANGTUA DALAM MELATIH REGULASI EMOSI PADA ANAK REMAJA

Aulia Kirana[1], Agustini[2]
Universitas Mercu Buana, Indonesia
Email : aulia.kirana@mercubuana.ac.id

ABSTRAK

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam peran orangtua dalam melatih regulasi emosi pada anak remaja, dengan fokus pada strategi, kendala, dan dinamika relasional yang terjadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dengan melibatkan sepuluh orangtua yang memiliki anak remaja (usia 13-17 tahun) sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian mengungkap tiga tema utama peran orangtua. Pertama, membangun fondasi komunikasi empatik melalui *active listening* dan validasi emosi untuk menciptakan ruang aman. Kedua, menerapkan strategi pendampingan selama krisis emosi, seperti *co-regulation* dan *time-out* positif, sebagai bentuk pendampingan langsung. Ketiga, dan yang paling kritis, adalah peran orangtua sebagai model nyata (*role model*) dalam meregulasi emosi mereka sendiri sehari-hari. Temuan ini menunjukkan pergeseran peran orangtua dari yang instruktif menjadi *emotion coach*. Kendala utama yang diidentifikasi adalah kesulitan orangtua dalam mengelola emosi diri sendiri dan menjaga konsistensi strategi di tengah kesibukan sehari-hari. Penelitian ini menyimpulkan bahwa efektivitas pelatihan regulasi emosi pada remaja sangat bergantung pada kualitas hubungan orangtua-anak. Intervensi yang hanya berfokus pada transfer teknik tanpa membangun ikatan emosional yang positif diperkirakan akan kurang efektif. Implikasinya, program pendukung orangtua perlu menekankan pengembangan kesadaran diri dan keterampilan regulasi emosi orangtua itu sendiri, sambil memperkuat hubungan yang menjadi fondasi utama proses pembelajaran emosional remaja.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Orangtua, Remaja, *Emotion Coaching*, Parenting

ABSTRACT

This qualitative study aims to explore in depth the role of parents in training emotional regulation in adolescent children, focusing on the strategies, constraints, and relational dynamics that occur. This study used a phenomenological approach involving ten parents with adolescent children (aged 13-17 years) as participants. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis techniques. The results revealed three main themes of parental roles. First, building a foundation of empathetic communication through active listening and emotional validation to create a safe

Article History
Received: September 2025
Reviewed: September 2025
Published: September 2025

Plagirism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**
Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Krepa.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

space. Second, implementing mentoring strategies during emotional crises, such as co-regulation and positive time-outs, as a form of direct assistance. Third, and most critical, is the role of parents as tangible role models in regulating their own daily emotions. These findings indicate a shift in the role of parents from being instructional to emotion coaches. The main constraints identified were parents' difficulties in managing their own emotions and maintaining strategy consistency amid daily busyness. This study concludes that the effectiveness of emotional regulation training in adolescents is highly dependent on the quality of the parent-child relationship. Interventions that focus solely on transferring techniques without building positive emotional bonds are predicted to be less effective. Consequently, parental support programs need to emphasize the development of parents' self-awareness and emotional regulation skills, while strengthening the relationship that serves as the main foundation for adolescents' emotional learning process.
***Keywords**: Emotional Regulation, Parents, Adolescents, Emotion Coaching, Parenting*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dinamika, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Pada tingkat fisik, remaja mengalami pertumbuhan yang pesat dan pubertas, yang seringkali membuat mereka merasa canggung dan semakin sadar akan tubuhnya. Secara kognitif, kemampuan berpikir abstrak dan logika mereka berkembang, memungkinkan mereka untuk merenungkan ide-ide kompleks seperti identitas diri, keadilan, dan masa depan. Namun, bagian otak yang bertanggung jawab atas pengendalian impuls dan perencanaan jangka panjang, yaitu korteks prefrontal, masih dalam tahap pematangan (Gottman & DeClaire, 1997). Ketidakseimbangan inilah yang menjadi akar dari dinamika emosional yang khas pada remaja. Mereka mampu merasakan emosi dengan intensitas yang sangat tinggi, tetapi belum sepenuhnya memiliki alat kognitif untuk mengelolanya secara efektif. Ledakan emosi, sensitivitas yang berlebihan, dan perubahan suasana hati yang cepat menjadi hal yang biasa karena mereka berjuang untuk menavigasi tekanan dari dunia sosial yang semakin luas, tuntutan akademis, dan pencarian jati diri. Transisi ini bukan hanya tentang "badai dan tekanan" semata, melainkan sebuah fase perkembangan yang kritis di mana remaja membentuk konsep diri dan mempelajari keterampilan hidup yang fundamental, termasuk yang terpenting adalah kemampuan untuk memahami dan mengatur emosi mereka sendiri. Pada tingkat fisik, remaja mengalami pertumbuhan yang pesat dan pubertas, yang seringkali membuat mereka merasa canggung dan semakin sadar akan tubuhnya. Secara kognitif, kemampuan berpikir abstrak dan logika mereka berkembang, memungkinkan mereka untuk merenungkan ide-ide kompleks seperti identitas diri, keadilan, dan masa depan. Namun, bagian otak yang bertanggung jawab atas pengendalian impuls dan perencanaan jangka panjang, yaitu korteks prefrontal, masih dalam tahap pematangan. Ketidakseimbangan inilah yang menjadi akar dari dinamika emosional yang khas pada remaja. Mereka mampu merasakan emosi dengan intensitas yang sangat tinggi, tetapi belum sepenuhnya memiliki alat kognitif untuk mengelolanya secara efektif. Ledakan emosi, sensitivitas yang berlebihan, dan perubahan

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

suasana hati yang cepat menjadi hal yang biasa karena mereka berjuang untuk menavigasi tekanan dari dunia sosial yang semakin luas, tuntutan akademis, dan pencarian jati diri. Transisi ini bukan hanya tentang "badai dan tekanan" semata, melainkan sebuah fase perkembangan yang kritis di mana remaja membentuk konsep diri dan mempelajari keterampilan hidup yang fundamental, termasuk yang terpenting adalah kemampuan untuk memahami dan mengatur emosi mereka sendiri (Yap & Jorm, 2015).

Pada fase ini, remaja seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan sosial, akademis, dan identitas yang memicu luapan emosi yang intens dan sulit dikelola. Tekanan sosial muncul dari keinginan kuat untuk diterima oleh kelompok sebaya, yang memicu kecemasan akan penolakan dan perundungan. Dunia media sosial memperparah keadaan ini dengan menciptakan arena perbandingan yang tiada henti dan standar kesuksesan yang tidak realistis. Secara akademis, tuntutan untuk berprestasi dan menentukan jalan hidup masa depan, seperti memilih jurusan pendidikan tinggi, menjadi beban yang sangat berat. Di balik semua itu, pergulatan yang paling mendalam adalah pencarian identitas diri. Remaja aktif bertanya pada dirinya sendiri, "Siapakah aku?" dan "Di manakah tempatku di dunia ini?", sebuah proses yang sarat dengan kebingungan, keraguan, dan konflik internal. Kombinasi dari semua tekanan ini ibarat sebuah pressure cooker, di mana emosi-emosi seperti kemarahan, kekecewaan, kesedihan, dan kecemasan menumpuk dan mencari saluran untuk meledak. Luapan emosi yang terlihat, baik dalam bentuk agresi, penarikan diri, atau ledakan air mata, seringkali hanyalah puncak dari gunung es dari pergumulan batin yang jauh lebih kompleks. Ketidakmampuan untuk mengelola luapan ini bukanlah sekadar kenakalan, melainkan sebuah indikasi bahwa mereka sedang kewalahan dan membutuhkan bantuan untuk mengembangkan alat-alat psikologis yang diperlukan untuk menavigasi gejolak internalnya (Gross, 2015).

Kemampuan untuk mengatur emosi, atau regulasi emosi, menjadi keterampilan krusial yang menentukan kesiapan mereka menghadapi tantangan kehidupan. Dalam konteks inilah, peran orangtua tidak pernah lebih penting. Sebagai figur utama dan lingkungan sosial pertama anak, orangtua memiliki tanggung jawab dan kesempatan untuk membimbing remaja dalam memahami, mengevaluasi, dan mengelola emosi mereka secara sehat. Oleh karena itu, esai ini akan membahas strategi-strategi efektif yang dapat diterapkan orangtua dalam melatih regulasi emosi pada anak remaja, sebagai bekal fundamental bagi ketahanan mental dan kesuksesan mereka di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk mendalami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan strategi nyata yang dijalankan oleh orangtua dalam melatih regululasi emosi anak remaja mereka. Tujuan dari pemilihan metode ini adalah untuk memahami makna di balik tindakan-tindakan orangtua tersebut dari sudut pandang mereka sendiri (Braun & Clarke, 2006).

Partisipan dalam penelitian ini adalah sepuluh orangtua yang memiliki anak remaja berusia antara 13 hingga 17 tahun dan telah secara aktif berusaha melatih regulasi emosi anaknya setidaknya dalam dua tahun terakhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana kriteria partisipan ditentukan secara spesifik untuk memastikan bahwa mereka dapat memberikan informasi yang kaya dan relevan dengan fokus penelitian. Partisipan direkrut melalui komunitas parenting di lingkungan perumahan dan media sosial.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 3 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara semi-terstruktur. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan dibantu oleh pedoman wawancara yang berisi sejumlah pertanyaan terbuka. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dirancang untuk menggali pengalaman orangtua dalam mengenali emosi anak remaja, strategi yang digunakan saat menghadapi luapan emosi anak, kendala yang dihadapi, serta persepsi mereka mengenai efektivitas strategi tersebut. Setiap wawancara berlangsung selama 60 hingga 90 menit, dilakukan secara tatap muka di tempat yang nyaman bagi partisipan atau melalui platform konferensi video, serta direkam dan dicatat dengan seizin partisipan.

Analisis data mengikuti model analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke. Proses analisis dimulai dengan mencatat dan mentranskripsikan seluruh data wawancara secara verbatim. Selanjutnya, peneliti melakukan pembacaan berulang-ulang terhadap transkrip untuk mengenali pola-pola awal yang muncul. Kode-kode awal kemudian dibentuk dari pola-pola tersebut dan dikelompokkan untuk membentuk tema-tema potensial. Tema-tema ini ditelaah kembali, disempurnakan, dan diorganisasikan hingga terbentuk tema-tema utama yang koheren dan mampu menjawab pertanyaan penelitian. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara dari beberapa partisipan serta melakukan member checking dengan mengonfirmasi interpretasi sementara kepada partisipan guna memastikan akurasi makna. Aspek etika penelitian juga diperhatikan dengan memberikan lembar persetujuan (informed consent) yang menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan identitas, dan hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis tematik terhadap data wawancara dengan sepuluh orangtua, penelitian ini mengidentifikasi tiga tema utama yang merepresentasikan peran orangtua dalam melatih regulasi emosi pada anak remaja: (1) Membangun Fondasi Komunikasi yang Empatik, (2) Strategi Pendampingan di Saat Krisis Emosi, dan (3) Memodelkan Regulasi Emosi sebagai Figur Orangtua.

1. Membangun Fondasi Komunikasi yang Empatik

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kunci utama dari proses pelatihan regulasi emosi terletak pada kemampuan orangtua untuk menciptakan ruang komunikasi yang aman dan tidak menghakimi. Ruang yang dimaksud bukan hanya sekadar lokasi fisik, melainkan lebih pada suasana psikologis dimana remaja merasa benar-benar diterima dan bebas untuk mengekspresikan seluruh spektrum perasaan mereka—baik yang positif seperti kegembiraan dan antusiasme, maupun yang dianggap negatif seperti kemarahan, kekecewaan, atau rasa malu—tanpa khawatir akan diabaikan, direndahkan, atau mendapatkan hukuman. Keamanan psikologis ini menjadi prasyarat mutlak karena proses memahami dan mengelola emosi membutuhkan keberanian untuk menjadi rentan. Seorang remaja tidak akan membuka diri tentang pergolakan batin yang mereka alami jika mereka menduga bahwa ungkapan jujur mereka justru akan berujung pada ceramah, kritik, atau penilaian moral dari orangtua. Oleh karena itu, langkah pertama dan terpenting yang harus dilakukan orangtua adalah secara sadar menanggalkan peran sebagai hakim dan beralih menjadi pendengar yang aktif dan empatik. Kemampuan untuk menahan diri memberikan solusi instan dan menggantinya dengan pertanyaan-pertanyaan reflektif seperti "Ceritakan lebih lanjut pada Ibu/Ayah tentang perasaanmu itu" atau "Kedengarannya sangat mengecewakan bagimu, ya?" mengirimkan pesan yang jelas bahwa pengalaman emosional anak diakui dan dihargai. Validasi terhadap emosi

inilah yang kemudian berfungsi sebagai penenang sistem saraf remaja, menurunkan intensitas emosi negatif, dan membuka jalan bagi proses berpikir yang lebih rasional. Dari dasar kepercayaan inilah, orangtua kemudian dapat mengajak remaja untuk bersama-sama menganalisis pemicu emosi, mengeksplorasi respons yang mungkin diambil, dan mengevaluasi konsekuensinya, sehingga pelatihan regulasi emosi berlangsung sebagai sebuah kolaborasi yang memberdayakan, bukan sebagai instruksi satu arah.

Sebagian besar partisipan menyadari bahwa pendekatan otoriter cenderung tidak efektif dan justru memicu perlawanan. Sebagai gantinya, mereka berusaha menerapkan *active listening* dan validasi emosi. Seorang ibu (P2) membagikan pengalamannya, *"Dulu saya langsung memberi nasihat panjang lebar ketika dia marah. Sekarang, saya coba tahan dulu, dengarkan dia curhat. Saya katakan, 'Ibu ngerti kamu kesal karena hal itu'. Rasanya, setelah merasa didengarkan, kemarahannya lebih cepat reda dan dia lebih terbuka untuk mencari solusi."*

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gottman (1997) tentang *emotion coaching*. Validasi emosi yang dilakukan orangtua tidak berarti menyetujui semua perilaku anak, namun mengakui perasaan mereka sebagai sesuatu yang sah. Hal ini membantu remaja untuk tidak merasa sendirian dalam menghadapi gejolak emosinya, sehingga mengurangi intensitas emosi negatif tersebut. Dengan fondasi komunikasi yang empatik ini, remaja merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan mereka, yang merupakan langkah pertama yang krusial dalam proses regulasi emosi.

2. Strategi Pendampingan di Saat Krisis Emosi

Para orangtua dalam penelitian ini mengungkapkan berbagai strategi yang mereka terapkan saat anak mereka mengalami luapan emosi yang kuat, seperti kemarahan, kekecewaan, atau kesedihan yang intens. Strategi-strategi ini berkembang sebagai respons terhadap kesadaran bahwa pendekatan konvensional seperti memberikan nasihat langsung atau melarang ekspresi emosi justru memperburuk situasi. Salah satu pendekatan yang banyak diterapkan adalah *co-regulation*, di mana orangtua terlebih dahulu mengatur emosi mereka sendiri sebelum menanggapi emosi anak. Dengan menunjukkan ketenangan dan pengendalian diri, orangtua berusaha menciptakan semacam *emotional anchor* yang dapat menstabilkan keadaan. Strategi lain yang sering digunakan adalah memberikan ruang atau *time-out* yang konstruktif, bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai kesempatan bagi semua pihak untuk menenangkan diri sebelum melanjutkan pembicaraan. Pendekatan ini diakui lebih efektif karena menghormati kebutuhan emosional remaja yang kadang memerlukan waktu untuk memproses perasaannya sendiri. Beberapa orangtua juga menyebutkan teknik *naming the emotion* dengan membantu anak mengidentifikasi dan memberi nama pada perasaan yang mereka alami, yang merupakan langkah awal penting dalam regulasi emosi. Yang menarik, sebagian besar strategi ini tidak bersifat instan tetapi memerlukan latihan berulang dan penyesuaian sesuai dengan karakteristik masing-masing anak. Orangtua mengakui bahwa tidak ada strategi yang cocok untuk semua situasi, sehingga diperlukan fleksibilitas dan pemahaman mendalam tentang kebutuhan emosional anak mereka. Proses trial and error ini pada akhirnya membentuk pola interaksi yang unik antara orangtua dan anak, di mana kedua belah pihak secara bertahap belajar untuk saling memahami dan merespons kebutuhan emosional satu sama lain dengan lebih efektif. Dua strategi yang paling menonjol adalah *co-regulation* dan pemberian *time-out* yang positif. *Co-regulation* ditunjukkan dengan upaya orangtua untuk menenangkan diri mereka sendiri terlebih dahulu sebelum menanggapi emosi anak. Seorang ayah (P5) menjelaskan, *"Saya harus ingat untuk tarik napas dulu. Kalau saya ikut terpancing*

emosi, situasinya jadi runyam. Setelah saya tenang, baru saya dekati dia dan tawarkan pelukan atau ajak ngobrol pelan-pelan."

Sementara itu, *time-out* yang positif tidak diartikan sebagai hukuman, melainkan sebagai strategi untuk memberi ruang bagi semua pihak agar menenangkan diri. Seorang ibu (P7) menerapkan, *"Kadang saya bilang, 'Kayaknya kita perlu istirahat sebentar. Ibu ke dapur dulu, ya. Nanti kalau sudah lebih tenang, kita bicara lagi.'"* Pendekatan ini konsisten dengan penelitian Gross (2015) tentang model proses regulasi emosi, yang menekankan pentingnya strategi *situation selection* dan *modification*—yaitu mengubah situasi yang memicu emosi untuk sementara waktu. Dengan demikian, orangtua tidak hanya mengajarkan anak untuk mengenali saat dirinya mulai overwhelmed, tetapi juga memberikan contoh strategi praktis untuk mencegah eskalasi konflik.

3. Memodelkan Regulasi Emosi sebagai Figur Orangtua

Tema ketiga yang sangat kuat dalam temuan ini adalah kesadaran orangtua bahwa mereka adalah model utama bagi anak remaja mereka. Kesadaran ini muncul dari pengamatan langsung orangtua bagaimana anak-anak mereka meniru tidak hanya kata-kata tetapi juga perilaku dan reaksi emosional yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari. Para orangtua menyadari bahwa nasihat dan perkataan mereka akan kehilangan makna jika tidak selaras dengan tindakan nyata yang mereka peragakan. Misalnya, seorang ayah yang menyuruh anaknya untuk mengendalikan amarah sambil berteriak ketika marah, justru memberikan pelajaran yang kontradiktif bagi remaja. Oleh karena itu, banyak orangtua yang mulai dengan sengaja mempraktikkan regulasi emosi mereka sendiri secara terbuka, seperti mengatakan dengan jujur, "Ayah butuh waktu sebentar untuk menenangkan diri karena merasa kesal," kemudian menunjukkan langkah-langkah konkret yang mereka ambil untuk meredakan emosi tersebut. Proses pemodelan ini menjadi jauh lebih powerful karena terjadi dalam konteks kehidupan nyata dan berulang kali, memberikan contoh hidup yang dapat diamati dan ditiru oleh remaja. Orangtua mulai memahami bahwa setiap interaksi, baik kecil maupun besar, merupakan kesempatan untuk mendemonstrasikan keterampilan mengelola frustrasi, menghadapi kekecewaan, atau mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat. Kesadaran ini juga mendorong orangtua untuk lebih reflektif terhadap perilaku mereka sendiri, karena mereka menyadapi tanggung jawab sebagai "cermin" pertama yang dilihat oleh anak-anak mereka dalam mempelajari cara menghadapi emosi. Dalam banyak kasus, proses ini justru menjadi motivasi bagi orangtua untuk terus berkembang dan memperbaiki diri, menciptakan siklus positif dimana orangtua dan remaja sama-sama belajar dan tumbuh bersama dalam hal kecerdasan emosional. Partisipan menyadari bahwa anak-anak mereka lebih banyak belajar dari tindakan nyata daripada sekadar kata-kata. Oleh karena itu, mereka berusaha untuk secara sadar memodelkan cara mengelola emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Seorang ayah (P3) bercerita, *"Saya pernah kesal sekali karena pekerjaan. Saya katakan kepada anak saya, 'Ayah sedang frustrasi dengan proyek ini, jadi butuh waktu sepuluh menit untuk sendiri dulu di kamar supaya tidak marah-marah.' Besoknya, dia melakukan hal yang sama ketika nilai ulangannya jelek. Dia bilang, 'Aku perlu waktu sendiri seperti Ayah kemarin.'"*

Temuan ini memperkuat teori pembelajaran sosial Bandura (1977) yang menekankan pentingnya *observational learning* dalam perkembangan perilaku individu. Dalam konteks penelitian ini, remaja tidak hanya mempelajari regulasi emosi melalui instruksi langsung dari orangtua, tetapi lebih melalui pengamatan sehari-hari terhadap bagaimana orangtua mereka menangani berbagai situasi emosional. Ketika seorang ibu secara sengaja mengambil napas

dalam-dalam saat menghadapi kemacetan lalu lintas, atau ketika seorang ayah dengan tenang menyelesaikan konflik dengan pasangan, remaja secara tidak langsung menyerap pola-pola respons emosional ini. Proses pembelajaran observasional ini terjadi melalui empat komponen utama: perhatian (*attention*) remaja terhadap perilaku orangtua, retensi (*retention*) atau penyimpanan dalam memori, reproduksi (*reproduction*) perilaku yang diamati, dan motivasi (*motivation*) untuk menirunya. Yang menjadi kekuatan dari temuan ini adalah bagaimana orangtua dalam penelitian tidak hanya menjadi model pasif, tetapi secara aktif memanfaatkan momen-momen emosional mereka sendiri sebagai *teaching moment*. Dengan secara terbuka membicarakan strategi regulasi emosi yang mereka gunakan, orangtua memfasilitasi proses *retention* dan memberikan *motivation* kepada remaja untuk mencoba strategi serupa. Temuan ini juga menggarisbawahi bahwa efektivitas *observational learning* sangat dipengaruhi oleh kedekatan hubungan antara model (orangtua) dan pengamat (remaja), serta konsistensi antara apa yang dimodelkan dengan nilai-nilai yang diajarkan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori Bandura tetapi juga memperkaya pemahaman tentang bagaimana pembelajaran observasional dapat dioptimalkan dalam konteks pengasuhan remaja melalui kesadaran dan intensi orangtua untuk menjadi model yang efektif. Remaja mengamati dan menginternalisasi cara orangtua mereka menghadapi stres, konflik, dan kekecewaan. Ketika orangtua secara terbuka menunjukkan proses regulasi emosi mereka—seperti mengenali emosi, mengambil napas dalam-dalam, atau berbicara dengan tenang—mereka sebenarnya sedang memberikan *script* atau panduan langsung yang dapat ditiru oleh remaja. Proses pemodelan ini jauh lebih powerful daripada sekadar instruksi verbal karena bersifat kongkret dan kontekstual.

Pembahasan Integratif

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan sebuah pergeseran peran orangtua dari yang bersifat instruktif dan pengawas menjadi pendamping dan pelatih emosi (*emotion coach*). Pergeseran paradigma ini menandai evolusi yang krusial dari dinamika hubungan orangtua-anak saat memasuki fase remaja. Peran sebagai instruktur yang hanya memberikan perintah dan larangan, atau sebagai pengawas yang hanya memantau perilaku, terbukti tidak lagi efektif dan justru dapat memicu jarak serta konflik. Sebaliknya, peran sebagai *emotion coach* menuntut orangtua untuk turun ke lapangan emosional bersama anak mereka, tidak sebagai hakim yang memberi nilai, melainkan sebagai pemandu yang empatik. Hal ini melibatkan kemampuan untuk mendengarkan secara aktif, memvalidasi perasaan remaja yang seringkali terasa kacau dan intens, serta membantu mereka menamai dan memahami gelombang emosi yang mereka alami (Siegel, 2013). Proses ini bukan tentang menyelesaikan masalah untuk mereka, melainkan memberdayakan mereka dengan keterampilan untuk mengelola perasaan mereka sendiri. Orangtua yang berhasil mengambil peran ini menciptakan lingkungan kepercayaan di mana remaja merasa aman untuk menjadi rentan dan jujur tentang pergolakan internal mereka. Dengan demikian, interaksi sehari-hari, mulai dari konflik kecil hingga kekecewaan besar, diubah menjadi kesempatan belajar yang berharga. Pada akhirnya, pendekatan ini tidak hanya membantu remaja melalui gejolak masa kini, tetapi juga membekali mereka dengan kompetensi emosional yang akan menjadi fondasi ketahanan diri, hubungan yang sehat, dan kesejahteraan psikologis sepanjang hidup mereka.

Prosesnya tidak linier, tetapi sirkuler: komunikasi empatik membangun kepercayaan yang memungkinkan pendampingan saat krisis berlangsung, sementara pemodelan dari orangtua memberikan contoh nyata yang memperkuat kedua proses sebelumnya. Kendala utama yang dihadapi orangtua adalah pengelolaan emosi mereka sendiri dan konsistensi dalam

menerapkan strategi-strategi tersebut di tengah kesibukan sehari-hari. Tantangan ini muncul dari fakta bahwa orangtua sendiri adalah manusia dengan beban emosionalnya masing-masing, yang kerap kali sudah terbebani oleh stres pekerjaan, urusan rumah tangga, dan kelelahan fisik. Ketika dihadapkan pada luapan emosi remaja yang intens dan tak terduga, respons alami yang muncul seringkali adalah reaktif—berupa kekesalan, kemarahan, atau kekecewaan—yang justru dapat memicu eskalasi konflik. Upaya untuk menerapkan *emotion coaching* seperti mendengarkan dengan sabar dan memvalidasi perasaan anak memerlukan kesadaran diri (*self-awareness*) dan pengendalian diri (*self-regulation*) yang tinggi dari orangtua, yang tidak selalu mudah untuk dikerahkan di saat-saat tegang. Selain itu, konsistensi menjadi penghalang yang signifikan. Di tengah rutinitas yang padat dan waktu yang terbatas, orangtua sering kali terjebak dalam pola ingin mencari jalan pintas dengan kembali ke pola asuh lama yang lebih otoriter karena terasa lebih cepat dan langsung. Fluktuasi dalam penerapan strategi ini—kadang-kadang empatik, di waktu lain menghakimi—dapat menimbulkan kebingungan pada remaja dan mengikis kepercayaan yang telah dibangun. Oleh karena itu, upaya untuk menjadi pelatih emosi yang efektif bagi remaja pada hakikatnya adalah sebuah perjalanan pengembangan diri bagi orangtua itu sendiri, yang menuntut komitmen berkelanjutan untuk meregulasi emosi mereka sendiri sekaligus menciptakan ruang dan waktu yang berkualitas di tengah hiruk-pikuk kehidupan sehari-hari. Dukungan eksternal, seperti komunitas parenting atau konseling, seringkali dibutuhkan untuk membantu orangtua tetap konsisten dan resilien dalam menjalankan peran barunya ini (Zimmerman & Iwanski, 2014).

Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas pelatihan regulasi emosi sangat bergantung pada kualitas hubungan orangtua-anak. Hal ini menunjukkan bahwa teknik atau strategi regulasi emosi yang paling canggih sekalipun akan menjadi kurang bermakna jika tidak ditopang oleh ikatan emosional yang kuat dan aman antara orangtua dan remaja. Hubungan yang penuh kepercayaan dan diterima tanpa syarat inilah yang menjadi fondasi tempat remaja merasa cukup aman untuk mengekspresikan kerentanan dan kebingungan emosional mereka tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Ketika remaja memandang orangtua mereka sebagai sumber dukungan yang dapat diandalkan, bukan sebagai pihak yang akan menghukum atau meremehkan perasaan mereka, maka bimbingan yang diberikan orangtua akan lebih mudah diterima dan diinternalisasi. Sebaliknya, dalam hubungan yang diwarnai oleh kecurigaan, ketidakpercayaan, atau pola komunikasi yang negatif, upaya orangtua untuk melatih regulasi emosi justru dapat ditafsirkan sebagai bentuk kontrol atau kritik, yang pada akhirnya memicu penolakan dan pembangkangan. Dengan kata lain, kualitas hubungan berfungsi sebagai katalis yang memperkuat atau justru melemahkan proses pembelajaran emosional tersebut. Implikasinya, upaya intervensi tidak boleh hanya berfokus pada transfer keterampilan semata, tetapi harus memprioritaskan perbaikan dan penguatan dinamika relational secara holistik, karena pada dasarnya remaja belajar mengatur perasaan mereka dalam konteks keterikatan dan cinta yang mereka rasakan dari figur utama dalam hidupnya (Eisenberg et al., 2010).

Intervensi yang berfokus hanya pada teknik tanpa membangun hubungan yang positif diperkirakan akan kurang efektif karena pendekatan semacam ini mengabaikan dimensi relasional yang justru menjadi jantung dari proses pembelajaran emosional. Teknik-teknik regulasi emosi, seperti pernapasan dalam, identifikasi pemicu, atau penundaan reaksi, pada dasarnya adalah alat-alat yang bersifat mekanis. Alat-alat ini akan terasa hampa dan sulit diterapkan oleh remaja jika tidak disampaikan dalam konteks hubungan yang menumbuhkan rasa aman dan penerimaan. Seorang remaja yang tidak merasa didengarkan atau dipahami oleh orangtuanya akan cenderung menolak nasihat dan bimbingan teknis yang diberikan, betapapun rasional dan bergunanya teknik tersebut. Resistensi ini muncul karena remaja mempersepsikan

intervensi tersebut sebagai bentuk kontrol lain yang ingin mengendalikan perilaku mereka, bukan sebagai bantuan yang tulus untuk kesejahteraan mereka (Steinberg, 2014).

Oleh karena itu, keberhasilan suatu intervensi sangat ditentukan oleh keberadaan *relational bridge* atau jembatan hubungan yang memungkinkan transfer pengetahuan dan keterampilan terjadi secara alami dan diterima dengan baik. Jembatan ini dibangun melalui interaksi sehari-hari yang penuh perhatian, empati, dan konsistensi (Morris et al., 2007). Tanpa fondasi hubungan yang kuat, teknik-teknik yang diajarkan berisiko menjadi sekadar prosedur tanpa makna yang mudah ditinggalkan saat remaja menghadapi situasi stres yang tinggi. Dengan demikian, pendekatan yang paling holistik adalah yang memadukan pengajaran keterampilan praktis dengan upaya sistematis untuk memperkuat ikatan emosional, menciptakan sebuah lingkungan di mana remaja tidak hanya *tahu* bagaimana mengatur emosi mereka, tetapi juga *merasa didukung* untuk melakukannya Oleh karena itu, program parenting untuk orangtua remaja seyogianya tidak hanya memberikan tips praktis, tetapi juga menekankan pada pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) orangtua dan penguatan ikatan emosional dalam keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peran orangtua dalam melatih regulasi emosi pada anak remaja bersifat multidimensi dan lebih menekankan pada pendekatan relasional daripada sekadar instruktif. Penelitian ini mengungkap bahwa pelatihan ini tidak efektif jika hanya berfokus pada pengendalian perilaku anak semata, melainkan harus berangkat dari pembangunan fondasi hubungan yang kuat. Inti dari peran orangtua termanifestasi dalam tiga bentuk utama: pertama, menciptakan lingkungan komunikasi yang empatik melalui validasi emosi dan *active listening*; kedua, mendampingi anak secara langsung saat krisis emosi melalui strategi *co-regulation* dan *time-out* yang positif; dan ketiga, yang paling krusial, adalah menjadi model nyata (*role model*) dalam mengelola emosi secara sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan kunci dari penelitian ini adalah bahwa proses pembelajaran regulasi emosi pada remaja terjadi secara observasional dan kontekstual. Remaja lebih mudah menyerap dan meniru strategi regulasi emosi ketika mereka menyaksikan orangtua mereka mempraktikkannya secara langsung dalam menghadapi stres dan konflik. Dengan kata lain, kemampuan orangtua untuk meregulasi emosi mereka sendiri (*parental self-regulation*) menjadi prasyarat fundamental untuk dapat melatih anak-anak mereka. Implikasi dari penelitian ini menunjukan pentingnya program pendukung orangtua (*parenting program*) yang tidak hanya memberikan teknik praktis, tetapi juga menfasilitasi pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) dan keterampilan regulasi emosi orangtua itu sendiri.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keluarga berfungsi sebagai "laboratorium emosi" pertama dan paling utama bagi seorang remaja. Peran orangtua sebagai *emotion coach*—yang penuh kesabaran, empati, dan konsistensi—merupakan investasi psikologis yang sangat berharga. Keterampilan regulasi emosi yang tertanam dengan baik akan menjadi bekal bagi remaja untuk membangun ketahanan diri (*resilience*), menjalin hubungan sosial yang sehat, dan menghadapi tantangan kehidupan di masa dewasa dengan lebih matang dan adaptif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi dinamika pelatihan ini dari perspektif remaja secara langsung serta melihat faktor-faktor pendukung lainnya, seperti peran sekolah dan komunitas, dalam memperkuat proses ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 495-525. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361-388. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. TarcherPerigee.

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Yap, M. B., & Jorm, A. F. (2015). Parental factors associated with childhood anxiety, depression, and internalizing problems: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 175*, 424-440. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.01.050

Zimmerman, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 182-194.