

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kesehatan Mental Remaja

a. Pengertian Kesehatan Mental

Menurut WHO kesehatan mental adalah kondisi seseorang dapat menyadari potensi dirinya, dapat bekerja dengan baik, dapat menghadapi setiap tekanan dalam hidup, dan dapat berkontribusi pada lingkungannya. Kesehatan mental penting untuk membantu kita dalam menyelesaikan masalah, membuat keputusan, membangun relasi atau hubungan sosial, dan berpengaruh positif terhadap lingkungan.¹⁶

American Psychological Association mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan psikologis yang dicirikan dengan kestabilan emosional, kemampuan adaptasi perilaku yang baik, bebas dari kecemasan dan tanda-tanda yang mengganggu, serta dapat membina hubungan positif dan mampu menghadapi segala tekanan di kehidupan sehari-hari. Mental yang sehat akan menjadi sumber daya yang sangat bernilai bagi setiap individu, keluarga, komunitas, dan negara. Kesehatan mental yang baik akan menciptakan hubungan baik dengan orang lain, menumbuhkan rasa kepuasan hidup, dan mendorong untuk memiliki tujuan hidup yang jelas.¹⁶

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1) Rasa Syukur

Rasa syukur adalah salah satu elemen yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Rasa syukur dapat mendorong pandangan positif, meningkatkan tingkat kesejahteraan, dan membangun relasi yang lebih baik dengan orang di sekelilingnya, sedangkan relasi yang baik dengan orang lain dapat berdampak pada perilaku, pikiran, dan suasana hati.¹⁷

2) Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang berpengaruh dengan kesehatan mental seseorang. Kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan ketidakmampuan mempertahankan kualitas hidup karena minimnya informasi, tidak mampu berpikir jernih, tidak dapat menentukan keputusan yang tepat, dan ketidakmampuan dalam memahami potensi diri sehingga berdampak pada rendahnya motivasi untuk meningkatkan kualitas hidup.¹⁸

3) Pola Asuh

Pola asuh berperan penting dalam kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan oleh Malini et al., 2023 juga menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara pola asuh dan kesehatan mental. Jenis pola asuh beragam tergantung dari tingkat kehangatan, harapan, dan kedisiplinan. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pola asuh yang bersifat otoritatif, dicirikan dengan tingkat kehangatan, motivasi yang tinggi, harapan yang jelas, dan disiplin yang tepat, cenderung memiliki hasil positif pada kualitas kesehatan mental dan tingkat harga diri.¹⁹ Di sisi lain, pola asuh yang otoriter, yang ditandai oleh pengawasan ketat, kedisiplinan yang tinggi namun kurang kehangatan, dan kurangnya motivasi, cenderung menghasilkan efek negatif pada seperti citra diri rendah serta meningkatnya kecemasan dan depresi.²⁰

4) Peran Keluarga

Peran keluarga dapat menentukan tingkat kesehatan mental seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fauzan et al., 2021 terdapat hubungan yang kuat antara peran keluarga dengan kesehatan mental. Ketidakharmonisan keluarga terjadi apabila keluarga mengalami konflik sehingga hubungan dalam keluarga tidak berfungsi dengan baik. Ketidakharmonisan ini akan

mempengaruhi karakter dan kesehatan mental seseorang terutama bagi seorang anak.²¹

5) Media Sosial

Media sosial berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Durasi penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki kolerasi terhadap kecemasan, gangguan tidur, dan depresi.²² Faktor utama yang menjadi alasan bahwa media sosial berkaitan erat dengan kesehatan mental remaja yaitu karena remaja cenderung akan membandingkan diri mereka dengan orang lain dan berusaha menampilkan kehidupan ideal. Hal ini memicu timbulnya perasaan minder dan tidak puas terhadap diri sendiri. Faktor lainnya adalah *cyberbullying* (perundungan daring). Durasi penggunaan media sosial meningkatkan risiko perundungan secara daring sehingga akan berdampak pada kecemasan dan depresi.²²

2. Masa Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari fase anak menuju fase dewasa yang dicirikan dengan perubahan fisik, psikologis, dan lingkungan sosial. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa remaja adalah individu yang berusia 10-19 tahun. WHO membagi masa remaja menjadi tiga yaitu masa remaja awal (*early adolescence*) dengan rentang 10-14

tahun, remaja pertengahan (*middle adolescence*) dengan rentang 15-17 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) dengan rentang 18-19 tahun.²³

Dari sudut psikologi perkembangan, Erik H. Erikson melihat remaja sebagai masa pencarian identitas atau jati diri. Pada fase ini sebagian besar remaja akan mengalami konflik *identity vs. role confusion*. Pada fase ini remaja akan mencoba mencari tahu kepribadiannya, nilai-nilai yang dipercayai, cita-cita dalam hidup, dan peran sosial dalam keluarga serta masyarakat. Remaja yang berhasil menemukan identitas dirinya cenderung lebih percaya diri, konsisten, dan memiliki cita-cita yang jelas dan terarah. Sebaliknya apabila pada masa ini remaja yang tidak berhasil menemukan identitas dirinya cenderung akan menghadapi kebingungan peran, mudah dipengaruhi orang lain, merasa tidak dapat percaya dengan dirinya sendiri tidak memiliki tujuan hidup yang kuat, dan cenderung kesulitan dalam membuat keputusan.²⁴

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa remaja dianggap sebagai periode transisi yang kompleks dan multidimensional di mana orang mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial, membangun identitas, mengembangkan keterampilan berpikir kritis, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sosial. Keluarga, sekolah, dan masyarakat harus memberikan perhatian khusus untuk memastikan perkembangan optimal remaja, baik secara fisik, mental, sosial, maupun hak-haknya sebagai individu.

b. Perubahan Fisik Remaja

Dari sisi biologis, masa remaja ditandai dengan mengalami pubertas, yaitu proses pematangan organ-organ reproduksi dan mulai timbul pertumbuhan seksual sekunder.²⁵ Remschmidt (1994) mengatakan bahwa remaja masa pubertas biasanya akan mengalami growth spurt atau peningkatan tinggi badan cepat, pinggul mulai melebar, berat badan naik karena produksi lemak meningkat, serta proporsi tubuh mulai berubah. Pada masa pubertas remaja juga akan mengalami perubahan hormonal berupa peningkatan hormon seks seperti estradiol (pertumbuhan seksual sekunder), gonadotropin (memulai dan mempertahankan proses pubertas), dan androgen adrenal (pertumbuhan rambut pada kemaluan dan ketiak, perubahan kulit, serta mempengaruhi bentuk tubuh).

c. Perubahan Psikososial

Selain mengalami perkembangan fisik, remaja pada masa pubertas juga akan mengalami perkembangan psikososial seperti perkembangan emosi dan hubungan sosial. Pada aspek emosional dan psikologis, akan mulai muncul rasa instropeksi dan kesadaran akan identitas diri. Emosi juga akan lebih labil seperti mudah merasa sedih, marah, dan malu dengan perubahan tubuh karena perubahan citra diri. Perubahan ini akan meningkatkan risiko masalah depresi, kecemasan.²⁶ Secara psikologis,

remaja berada dalam tahap pencarian identitas atau *identity vs role confusion*, sehingga mulai menunjukkan peningkatan introspeksi dan kebutuhan untuk memahami diri sendiri. Kestabilan identitas pada masa ini berperan penting dalam regulasi emosi dan respons sosial, termasuk kecenderungan remaja dalam menunjukkan empati dan perilaku prososial.²⁷ Dari sisi sosial, interaksi dengan teman sebaya menjadi semakin dominan sementara peran keluarga tetap menjadi fondasi utama dalam membentuk kompetensi sosial dan emosional remaja. Remaja yang mau berinteraksi dengan teman sebayanya akan berkesempatan untuk belajar berbagi, kerja sama, dan memahami sudut pandang orang lain.²⁸ Dengan demikian, perubahan psikososial masa pubertas tidak hanya mempengaruhi pembentukan identitas dan hubungan sosial remaja putri, tetapi juga menjadi faktor penting dalam perkembangan perilaku prososial yang sangat berkaitan pola asuh dan kualitas hubungan keluarga.

3. Pola Asuh Orang Tua

a. Pengertian Pola Asuh

Baumrind pada tahun 1991 menyatakan bahwa pola asuh adalah semua interaksi yang terjadi antara remaja dengan orang tua. pola pengasuhan tertentu dalam keluarga akan mempengaruhi perkembangan serta karakter remaja. Menurut Diana Baumrind pola asuh

diklasifikasikan menjadi dua dimensi utama yaitu *responsiveness* dan *demandingness*. Dimensi *responsiveness* dicirikan dengan mengutamakan kebutuhan, penuh kasih sayang, dan menerapkan kemandirian. Dimensi *demandingness* dicirikan dengan menetapkan aturan dalam pengasuhan, disiplin, serta menaruh ekspektasi terhadap anak.

Menurut Hurlock (2010), pola asuh orang tua adalah proses pengasuhan yang terjalin antara orang tua dan anak yang meliputi proses memelihara, mendidik, membimbing serta mendisiplinkan untuk mencapai kedewasaan secara langsung maupun tidak langsung. Pola asuh orang tua merupakan gambaran tentang sikap dan perilaku orang tua dalam menjalin hubungan dengan remaja. Pola asuh orang tua sangat mempengaruhi perkembangan sosial remaja sehingga keluarga memiliki peran penting dan menjadi pendidik pertama serta utama. Pola asuh yang diimplementasikan oleh orang tua akan mempengaruhi kemampuan komunikasi, berbagi, dan bekerja sama. Beberapa penelitian terbaru mengungkapkan bahwa pola asuh yang tepat dapat membantu remaja meningkatkan kemampuan sosial, meningkatkan kesejahteraan mental dan emosi.²⁹

b. Jenis-jenis Pola Asuh

Jenis-jenis pola asuh adalah sebagai berikut:

1) Pola Asuh Otoriter (*Authoritarian Parenting*)

Pola asuh otoriter adalah jenis pola asuh yang menerapkan pola komunikasi satu arah. Pola asuh otoriter biasanya dikenali dengan adanya peraturan ketat yang bertujuan supaya remaja dapat mematuhi aturan tersebut tanpa adanya penjelasan dari setiap peraturan yang diberikan. Pola asuh ini mengharapkan remaja dapat mematuhi tolak ukur yang telah ditetapkan orang tua tanpa melakukan kesalahan. Jika remaja melakukan kesalahan biasanya akan diberi hukuman oleh orang tua. Orang tua dengan pola asuh otoriter biasanya kurang mengayomi, memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap anak dan cenderung tidak fleksibel.^{30,31}

Pola asuh otoriter ditandai dengan kontrol tinggi dari orang tua. Pola asuh otoriter menjunjung tinggi kedisiplinan dan akan menilai perilaku remaja dengan mengukur sejauh mana remaja mengikuti aturan yang telah ditetapkan. Remaja dengan pola asuh orang tua yang otoriter cenderung memiliki perilaku yang baik, disiplin, dan bertanggung jawab karena mereka tahu konsekuensi setiap tindakan yang mereka lakukan. Namun, remaja yang tumbuh dengan pola asuh otoriter biasanya sering minder, memiliki harga diri rendah,

tidak inisiatif, kurang mampu mengambil keputusan, dan seringkali bersikap berontak sebagai wujud perlawanan terhadap kontrol yang berlebihan.³⁰

2) Pola Asuh Permisif (*Permissive Parenting*)

Pola asuh permisif dicirikan dengan pemberian kebebasan berlebihan dan minimnya pengawasan dari orang tua. Diana Baumrind (1991) menyatakan bahwa orang tua permisif jarang menetapkan batasan dan cenderung memenuhi semua keinginan anak. Orang tua yang mengimplementasikan pola asuh permisif biasanya tidak memiliki ekspektasi yang tinggi dan peraturan ketat terhadap anaknya, sebaliknya mereka justru memberikan kebebasan tinggi terhadap anaknya. Pola asuh permisif menerapkan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Remaja dengan pola asuh permisif cenderung lebih mandiri dalam menghadapi situasi.³⁰ Peneliti ini membagi pola asuh permisif menjadi dua yaitu permisif mengabaikan dan permisif memanjakan. Remaja dengan orang tua yang menerapkan pola asuh permisif mengabaikan cenderung agresif, tidak patuh, sulit diatur, tidak mandiri, dan mudah mengalami masalah sosial dan mental. Hal ini dikarenakan remaja merasa kurang diperhatikan dan merasa bebas karena kurang pengawasan dari orang tua. Sementara itu, pola asuh permisif

memanjakan akan menjadikan remaja tidak dewasa, kurang mampu mengontrol diri, tidak percaya diri, kurang mampu mengembangkan potensi, dan kesulitan menjalin hubungan sosial karena sering dimanja dan tidak terbiasa patuh terhadap peraturan.

3) Pola Asuh Demokratis (*Authoritative Parenting*)

Menurut teori Diana Baumrind pada tahun 1991, pola asuh demokratis ditandai oleh adanya komunikasi dua arah, dukungan emosional, dan pemberian kebebasan yang disertai tanggung jawab. Pola asuh demokratis adalah jenis pola asuh orang tua terhadap remaja yang ditandai dengan hubungan yang erat dan penuh kasih sayang. Orang tua dengan pola asuh demokratis tetap menaruh ekspektasi terhadap remaja dan pedoman yang jelas serta memberikan alasan yang jelas di setiap tindakan disiplin yang diterapkan. Pada tipe pola pengasuhan ini, remaja didorong untuk memberikan masukan dan menetapkan tujuan sendiri. Remaja dengan orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis cenderung lebih percaya diri, memiliki rasa tanggung jawab, dapat mengelola emosi negatif, memiliki harga diri yang tinggi, dan cenderung lebih mandiri. Gaya pengasuhan ini dianggap paling sehat tetapi membutuhkan kesabaran dan upaya yang lebih besar dari orang tua maupun remaja.³⁰

c. Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh

Pola asuh orang tua dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang berkaitan erat dengan karakter orang tua, karakter remaja, dan kondisi lingkungan sosial.

Faktor internal yang mempengaruhi pola asuh:

1) Kepribadian Orang Tua

Menurut Baumrind (1991), orang tua yang memiliki kepribadian empatik dan emosi yang stabil cenderung menerapkan pola asuh demokratis yang hangat, seimbang, dan penuh kasih sayang. Orang tua yang memiliki kepribadian tempramen, keras, dan perfeksionis cenderung menerapkan gaya pengasuhan otoriter. Kepribadian orang tua seperti tingkat kesabaran, konsistensi, keterbukaan, dan pengendalian emosi akan mempengaruhi bagaimana mereka mengasuh anaknya.³²

2) Pendidikan Orang Tua

Menurut Baumrind (1991), Tingkat pendidikan orang tua menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan gaya pengasuhan orang tua terhadap remaja. Orang tua yang berpendidikan tinggi biasanya lebih memahami tentang perkembangan psikososial remaja. Orang tua dengan tingkat pendidikan tinggi umumnya memahami bahwa remaja

membutuhkan komunikasi terbuka, otonomi, dan kepercayaan dari orang tua.

Faktor Eksternal

1) Kondisi Sosial Ekonomi Keluarga

Kondisi perekonomian keluarga turut mempengaruhi pemilihan pola asuh orang tua. Orang tua yang memiliki ekonomi stabil cenderung dapat meluangkan waktu untuk menjalin komunikasi dengan anaknya, orang tua dengan ekonomi stabil juga umumnya menyediakan fasilitas yang dapat menunjang potensi dan kebutuhan remaja seperti pendidikan, ekstrakurikuler, serta kegiatan tambahan untuk meningkatkan *skill* dan *passion* remaja. Keluarga dengan kondisi ekonomi stabil cenderung menerapkan pola asuh yang suportif dan partisipatif, sebaliknya orang tua dengan kondisi ekonomi yang tidak stabil akan meningkatkan parenting stress sehingga cenderung bersikap keras atau otoriter.³³

2) Lingkungan dan Sosial Budaya

Lingkungan dan kondisi sosial budaya sekitar memiliki peran penting dalam pola asuh orang tua. Lingkungan yang menerapkan peraturan yang ketat dan menjunjung tinggi nilai ketaatan serta kehormatan akan cenderung membawa pola pengasuhan orang tua ke gaya otoriter. Sebaliknya, lingkungan dengan kebiasaan

memberikan kebebasan dan partisipasi biasanya cenderung menerapkan pola asuh demokratis yang hangat dan terbuka.³⁴

3) Karakteristik Remaja

Karakter remaja juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penerapan pola asuh orang tua. Orang tua akan menerapkan gaya pengasuhan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan anaknya. Orang tua akan merespon sesuai dengan tingkat tempramen dan perilaku anaknya. Remaja dengan karakter yang mudah diatur, patuh, dan memiliki emosional stabil cenderung mendapatkan pola asuh yang lebih positif. Remaja yang sulit diatur dan tempramen biasanya membutuhkan pola asuh yang menerapkan peraturan dan kontrol lebih ketat.³⁵

d. Alat ukur pola asuh orang tua

Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Robison et al. Alat ukur ini dikembangkan berdasarkan teori Diana Baumrind dengan tujuan untuk mengetahui jenis pola asuh yang diterapkan orang tua. *Parenting Styles and Dimensions Questionnaire* terdiri dari 32 item pertanyaan yang terbagi dalam tiga jenis pola asuh yaitu pola asuh otoriter, permisif, dan demokratis.

4. Perilaku Prosocial

a. Pengertian Perilaku Prosocial

Perilaku prososial didefinisikan sebagai perilaku sukarela yang dimotivasi secara intrinsik untuk memberikan manfaat kepada orang lain. Perilaku prososial yaitu tindakan yang didorong oleh kepedulian terhadap orang lain atau oleh nilai-nilai, tujuan, dan penghargaan diri yang telah diinternalisasi, bukan oleh harapan akan imbalan konkret atau sosial, maupun keinginan untuk menghindari hukuman.³⁶

Irfan M (2015) mendefinisikan perilaku prososial sebagai jenis dukungan antarindividu yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain khususnya kepada mereka yang membutuhkan, dapat berupa bantuan fisik maupun dukungan mental. Bantuan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup pihak penerima baik dalam aspek fisik maupun mental tanpa memberikan keuntungan yang nyata bagi penolong.³⁷

Perilaku prososial bermakna sebagai sebuah perilaku yang menguntungkan bagi penerima tetapi tidak memberikan keuntungan yang jelas dari penolong.³⁷ Dua arah tujuan dari perilaku prososial yaitu untuk diri sendiri dan untuk orang lain. Untuk diri sendiri biasanya berupa penghargaan dan rasa bangga menolong orang lain karena dengan menolong orang lain dapat membebaskan penolong dari

perasaan bersalah. Untuk orang lain adalah untuk memenuhi kebutuhan penerima.³⁷

Dari pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial adalah suatu bentuk tindakan sukarela yang dilakukan seseorang untuk memberikan manfaat bagi orang lain. Tindakan sukarela tersebut dapat berupa bantuan fisik maupun dukungan mental tanpa mengharapkan imbalan. Perilaku ini didasari oleh motivasi intrinsik penolong seperti empati, nilai moral, dan rasa peduli bukan karena dorongan eksternal seperti pujian atau hadiah. Selain itu, perilaku prososial dapat membuat penolong merasa bangga, terbebas dari rasa bersalah, dan memiliki kepuasan batin sekaligus memenuhi kebutuhan penerima bantuan.

Perilaku prososial juga dapat dipahami melalui pendekatan neurofisiologis, khususnya *Polyvagal Theory* yang dikemukakan oleh Porges pada tahun 1994. Teori ini menjelaskan bahwa sistem saraf otonom manusia memiliki tiga jalur respons, di antaranya jalur vagal ventral atau yang dikenal sebagai aktivasi fagus. Aktivasi fagus yang tinggi mencerminkan kondisi sistem saraf yang berada dalam keadaan aman dan terhubung secara sosial (*social engagement system*), sehingga individu lebih mampu menunjukkan empati, kepedulian, dan perilaku menolong terhadap orang lain.

Sebaliknya, aktivasi fagus yang rendah menggambarkan kondisi sistem saraf yang berada dalam mode defensif, sehingga individu cenderung lebih fokus pada perlindungan diri dan mengalami hambatan dalam menunjukkan perilaku prososial. Dengan demikian, tingginya perilaku prososial pada remaja tidak hanya mencerminkan perkembangan moral dan sosial yang baik, tetapi juga menggambarkan kondisi neurofisiologis yang sehat sebagaimana tercermin dari tingginya aktivasi fagus.⁵³

b. Aspek Perilaku Prososial

Perilaku prososial terbagi menjadi beberapa aspek menurut Irfan M (2015) yaitu sebagai berikut.³⁷

1) Aspek suka menolong (*helpfulness*) yaitu keinginan membantu orang lain yang sedang kesusahan. Membantu yang dimaksud yaitu memberikan bantuan kepada orang lain, memberitahu dan menawarkan bantuan kepada orang lain dengan tujuan menunjang berlangsungnya kegiatan orang lain. Menolong dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

a) *Casual helping* yaitu memberikan bantuan sederhana kepada seseorang yang baru dikenal maupun yang tidak dikenal. Contohnya memberikan uang kepada pengemis.

- b) *Substantial personal helping* yaitu memberikan bantuan dengan mempertimbangkan usaha-usaha yang dikeluarkan. Contohnya menyumbangkan dana kepada Lembaga sosial atau rumah ibadah.
 - c) *Emosional helping* yaitu memberikan bantuan berupa *support* dari hati ke hati kepada orang lain. Contohnya dengan memberikan perhatian secara seksama saat orang lain bercerita tentang masalah yang sedang dihadapi.
 - d) *Emergency helping* yaitu memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami masalah darurat, serius, dan mengancam keselamatan jiwa. Contohnya membantu korban kecelakaan lalu lintas.
- 2) Aspek kedermawanan (*generosity*) yaitu kesadaran untuk memberi bantuan kepada orang lain dengan berupa barang, jasa, dan bantuan untuk kebutuhan orang lain
 - 3) Aspek empati (*emphaty*) yaitu kemampuan untuk memahami perasaan orang lain dan dapat menempatkan diri diposisi orang lain.
 - 4) Aspek memahami orang lain (*understanding of other*) yaitu kemampuan memahami perasaan orang lain dan bersedia berbagi perasaan dengan orang lain
 - 5) Aspek penanganan konflik (*handling konflik*) yaitu mampu bersikap tegas dalam menghadapi pertentangan dan mampu memberikan solusi/jalan keluar saat terjadi konflik.

- 6) Aspek inisiatif sosial (*social initiative*) yaitu kemampuan memulai interaksi dengan orang lain seperti mampu memberikan pendapat/ide/ memulai percakapan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial

1) *Self Regulation*

Self regulation adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prososial remaja. *Self regulation* dapat didefinisikan sebagai kemampuan mengontrol, mengendalikan, mengatur, dan menyesuaikan diri dari perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang sedang dialami supaya tetap sesuai dengan tujuan, norma, maupun tuntutan situasi. *Self regulation* dibagi menjadi dua yaitu:

a) Perkembangan kognitif (*cognitive self regulation*)

Perkembangan kognitif dari masa kanak-kanak hingga masa remaja akan mempengaruhi perilaku prososial. fungsi sosial dipengaruhi oleh perubahan fisik, kognitif dan relasional yang terjadi pada masa remaja. Pertama, perubahan fisik remaja menjadi lebih matang meningkatkan otonomi yang memungkinkan remaja terlibat dalam berbagai tindakan prososial yang lebih luas. Kedua, perkembangan dalam memahami sudut pandang dapat membantu meningkatkan

penalaran moral yang selanjutnya mendorong perilaku prososial. Ketiga, peningkatan frekuensi interaksi atau hubungan dengan teman sebaya serta adanya ketertarikan menjalin hubungan intim dan romantis akan meningkatkan kemampuan sosial. Perkembangan masa remaja tidak hanya berdampak positif tetapi juga membawa dampak negatif terhadap perkembangan perilaku remaja.³⁸

b) Regulasi Emosi (*emotional self regulation*)

Emotional self regulation adalah kemampuan diri untuk mengenali, mengendalikan, dan mengatur emosi atau perasaan yang sedang dialami supaya tetap sesuai dengan tujuan dan situasi yang diinginkan. Regulasi emosi berperan penting dalam ketahanan diri. Hal ini penting bagi perkembangan kesehatanmental remaja karena mendasari peningkatan fungsi sosial. Pada masa remaja otak bagian emosi akan lebih cepat berkembang dibandingkan bagian pengendali sehingga remaja sering kesulitan mengatur perasaan dan cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi emosional. Hal ini akan mendorong remaja untuk memberikan perhatian lebih terhadap emosional orang lain dan menurunkan kecenderungan prososial.³⁸

2) Pola Asuh

Menurut Steinberg (2001), pola asuh demokratis memiliki korelasi positif terhadap kompetensi emosional dan perilaku prososial remaja karena pola asuh demokratis didasari oleh kehangatan dan disiplin yang konsisten. Sebaliknya, pola asuh otoriter dapat menghambat regulasi adaptif dan fungsi sosial karena penuh dengan aturan yang ketat, keras, dan tidak ada penjelasan.³⁹ Pola asuh otoriter juga melibatkan lebih sedikit rasa peka dan perhatian terhadap anak, yang meningkatkan kemungkinan penolakan emosional. Penolakan emosional yang dikombinasikan dengan kontrol yang ketat dapat menghambat perkembangan regulasi emosi adaptif dan menyebabkan perilaku impulsif yang cemas atau oposisional. Sedangkan pola asuh permisif tidak memiliki komponen kognitif (penalaran, konsistensi, penetapan, dan pemeliharaan batasan) dan emosional (kesempatan untuk mengalami berbagai macam emosi dan retensi emosi negatif) sehingga remaja dengan pola asuh orang tua permisif tidak mendapat dukungan pengembangan keterampilan regulasi.⁴⁰

3) Interaksi dengan Teman Sebaya dan Orang Tua

Perkembangan perilaku prososial dipengaruhi oleh interaksi individu dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Orang tua akan menjadi suri tauladan yang diharapkan mampu

memberikan contoh yang baik bagi anaknya. Pengaruh teman sebaya juga dapat memberikan dampak bagi perilaku prososial dan antisosial remaja karena remaja cenderung akan membandingkan dan menyamakan diri mereka dengan teman sebaya.⁴¹

4) Nilai Materialisme dan Orientasi Individual

Nilai-nilai materialisme dan fokus individu pada aspek konsumtif turut mempengaruhi sikap prososial di kalangan remaja. Para remaja yang cenderung memiliki orientasi materialistik biasanya mematok kebahagiaan dan kesuksesan mereka berdasarkan kepemilikan barang, status sosial, atau pencapaian luar, bukan berdasar dari hubungan sosial dan rasa empati kepada orang lain.⁴²

d. Jenis-jenis Perilaku Prososial

jenis-jenis perilaku prososial dibagi menjadi 6 dimensi yaitu:⁴³

1) Altruistik (*Altruistic*)

Perilaku prososial altruistik adalah perilaku menolong secara sukarela yang didasari oleh kepedulian akan kebutuhan dan kesejahteraan orang lain dan tidak mengharapkan keuntungan pribadi. Perilaku prososial altruistik muncul karena adanya dua alasan utama yaitu rasa empati dan moral yang tertanam dalam diri seseorang diri.

2) *Compliant Prosocial Behaviour*

Compliant Prosocial Behaviour mengacu pada tindakan membantu orang lain sebagai respons atas permintaan baik secara langsung (verbal) maupun tidak langsung (nonverbal atau melalui isyarat dan ekspresi). Perilaku ini biasanya didasari oleh rasa ingin diterima atau disukai setelah membantu orang lain bukan karena dorongan empati, simpati, maupun penanaman moral yang kuat.

3) *Emotional Prosocial Behavior*

Perilaku prososial emosional adalah tindakan membantu orang lain yang dipengaruhi oleh rasa emosi seperti membantu seseorang yang sedang mengalami rasa sedih, sakit, atau sulit. Hubungan antara penolong dan orang yang ditolong serta tingkat kesamaan rasa (*similarity*) menjadi faktor yang dapat mempengaruhi tingkat muatan emosi dalam suatu situasi. Semakin tinggi muatan emosi semakin kuat pula respon emosional penolong terhadap situasi tersebut. Dalam situasi ini individu akan mengalami dua kemungkinan yaitu distress pribadi (rasa tidak nyaman karena turut merasakan penderitaan orang lain) atau simpati (rasa ingin menolong orang lain). Dua kemungkinan ini biasanya terjadi tergantung tingkat pengaturan emosi atau *regulation emotion*.

4) *Public Prosocial Behaviour*

Perilaku prososial publik adalah perilaku menolong yang dilakukan didepan banyak orang. Perilaku ini biasanya didasari oleh rasa ingin diterima, diakui, dan mendapat penghargaan dari orang lain untuk meningkatkan citra diri. Perilaku prososial publik juga berkaitan dengan penalaran moral yang berorientasi pada persetujuan sosial (*approval-oriented moral reasoning*), di mana seseorang menolong karena ingin dipandang baik atau diterima oleh lingkungannya.

5) *Anonymous Prosocial Behavior*

Perilaku prososial anonim adalah tindakan menolong orang lain yang dilakukan tanpa ingin diketahui oleh siapapun. Contoh dari perilaku prososial anonim adalah memberikan sumbangan tanpa menyantumkan identitas pemberi sehingga orang lain tidak mengetahui siapa yang sedang menolongnya. Perilaku ini dilakukan semata-mata untuk menolong tidak untuk mendapatkan pujian, hadiah, maupun peningkatan citra diri dimata orang lain.

6) *Dire Prosocial Behavior*

Perilaku prososial darurat adalah tindakan menolong orang lain pada situasi yang mendesak, serius, dan mengancam keselamatan jiwa seseorang. Dalam situasi ini seseorang biasanya mengalami keadaan yang membahayakan maupun merugikan sehingga butuh

untuk segera ditolong. Contoh dari perilaku prososial darurat adalah menolong korban kecelakaan. lalu lintas. Situasi ini biasanya bersifat mendadak, berisiko tinggi, dan menuntut reaksi cepat dari penolong.⁴³

e. Manfaat Perilaku Prososial

Penelitian terdahulu menemukan banyak dampak positif perilaku prososial dikalangan remaja. Berikut adalah manfaat perilaku prososial menurut penelitian:⁸

1) Meningkatnya harga diri

Remaja dengan perilaku prososial yang tinggi akan memiliki rasa percaya diri. Selain itu perilaku prososial akan meningkatkan kepuasan hidup.

2) Menurunkan gejala depresi dan kecemasan

Remaja dengan prososial tinggi biasanya memiliki rasa penerimaan diri yang tinggi sehingga memiliki pemikiran positif. Emosi positif akan menurunkan menurunkan kecemasan dan meningkatkan toleransi stres karena remaja memiliki mekanisme koping diri yang baik dan tingkat regulasi diri yang tinggi.

3) Peningkatan prestasi

Penelitian terdahulu mengatakan bahwa remaja dengan perilaku prososial tinggi biasanya memiliki kebebasan akademik dan kepuasan sekolah.

4) Meningkatkan relasi

Remaja dengan perilaku prososial tinggi cenderung memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosial terutama teman sebaya dan keluarga.

f. Hambatan Perilaku Prososial

Penelitian terdahulu mengungkapkan beberapa hambatan dalam perilaku prososial yaitu:⁸

1) Faktor Pribadi

Faktor pribadi seperti kecemasan, kemarahan dan rendahnya kepuasan hidup menjadi salah satu faktor penghalang perilaku prososial.

2) Faktor keluarga

Kehangatan orang tua yang rendah dapat menghalangi timbulnya perilaku prososial di kalangan remaja. Remaja dengan perilaku prososial rendah biasanya kurang perhatian dan memiliki pengalaman negatif terhadap jenis pengasuhan yang mereka alami.

g. Alat ukur tingkat perilaku prososial remaja

Intrumen untuk mengukur tingkat perilaku prososial remaja yaitu *Prosocial Tendencies Measure – Revised* (PTM-R). Alat ukur ini dikembangkan oleh Carlo & Randall pada tahun 2002. Instrumen ini terdiri dari 23 item pertanyaan yang terbagi dalam enam jenis perilaku

prososial yaitu Altruistik (*Altruistic*), *Compliant Prososial Behaviour*, *Emotional Prososial Behavior*, *Public Prososial Behaviour*, *Anonymous Prososial Behavior*, dan *Dire Prososial Behavior*.

5. Hubungan Pola Asuh dengan Perilaku Prososial

Pola asuh orang tua menjadi faktor penting dalam perkembangan karakter pada masa remaja, terutama pada masa pubertas dimana remaja cenderung sedang labil untuk menemukan jati diri dan identitas dirinya, namun bersamaan dengan itu pada masa remaja regulasi emosi dan pengembangan diri berkembang dengan pesat. Hubungan keluarga sebagai ruang interaksi yang paling sering menjadi faktor penentu karakter remaja tersebut akan terbentuk seperti apa. Setiap pola asuh memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan perilaku prososial.

a. Pola Asuh Otoriter (*Authoritarian Parenting*)

Pola asuh otoriter seperti yang sudah dijelaskan pada subab sebelumnya yaitu pola asuh dengan kontrol tinggi dari orang tua, hubungan komunikasi satu arah, penggunaan hubungan, tuntutan, serta minimnya kehangatan emosional terbukti kurcapatang mendukung perkembangan moral internal remaja karena lebih sering berperilaku berdasarkan ketakutan bukan kesadaran moral. Remaja dalam pola asuh otoriter cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan rasa empati dan kemampuannya dalam mengambil prespektif yang mana itu adalah dasar perilaku prososial.⁴⁴

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa remaja yang mendapatkan pola asuh otoriter memiliki tingkat empati yang lebih rendah, kecenderungan agresi yang lebih tinggi, dan lebih jarang menunjukkan perilaku menolong secara sukarela.⁴⁵ Makadari itu, pola asuh otoriter dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan sosial emosional remaja yang berujung pada penurunan kecenderungan remaja untuk memiliki perilaku prososial.

b. Pola Asuh Permisif (*Permissive Parenting*)

Ciri khas dari pola asuh permisif yang cenderung memberikan kebebasan kepada remaja, minimnya batasan, dan kurangnya pengawasan serta rendahnya tuntutan untuk bertanggung jawab memberikan pengaruh pada lemahnya pengembangan regulasi emosi dan kontrol diri pada remaja.³⁰ Remaja dengan kontrol diri yang lemah kesulitan dalam mengelola respons emosional mereka terhadap kebutuhan sosial orang lain yang berujung pada menghambat pembentukan perilaku prososial.²⁸

Pola asuh permisif yang cenderung mengabaikan menunjukkan perkembangan remaja yang impulsif, kurang sensitif terhadap kebutuhan orang lain, dan rentan pada perilaku agresi atau antisosial. Sementara itu, pola asuh permisif yang cenderung memanjakan menunjukkan perkembangan remaja yang ingin memenuhi kebutuhan

sendiri tanpa belajar mempertimbangkan kebutuhan sosial orang lain sehingga menghambat perkembangan empati dan kemampuan memahami perspektif orang lain. Remaja yang menerima pola asuh permisif menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat perilaku prososial yang paling rendah di bandingkan dengan jenis pola asuh yang lain.⁹

c. Pola Asuh Demokratis (*Authoritative Parenting*)

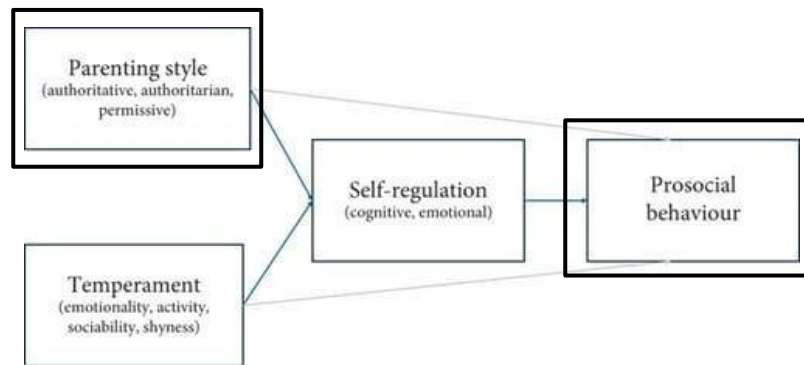
Pola asuh demokratis dengan ciri khasnya kehangatan, dukungan emosional, komunikasi dua arah, pemberian batasan yang jelas, serta penjelasan rasional terhadap aturan menunjukkan konsistensinya dalam mendorong perkembangan prososial remaja dimana remaja belajar nilai moral melalui internalisasi bukan karena rekanan eksternal.⁴⁶

Pola asuh demokratis atau *authoritative parenting* menunjukkan keterkaitan dengan perilaku prososial tinggi. Pemahaman orang tua, penjelasan terkait situasi, pemberian konsekuensi, dan konsistensi orang tua dapat mendukung perkembangan proses kognitif sehingga remaja dapat beradaptasi dengan situasi sosial yang lebih cepat sehingga memunculkan perilaku prososial.⁴⁰

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa remaja yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis memiliki empati yang lebih tinggi, regulasi emosi yang lebih baik, dan keterampilan sosial yang lebih matang ketiga hal tersebut merupakan komponen utama dalam

pembentukan perilaku prososial.⁹ Kedekatan orang tua pada pola asuh demokratis memunculkan motivasi yang tumbuh dari dalam diri remaja untuk lebih empati terhadap sesama dan bertanggung jawab karena merasa didukung secara emosional lewat kedekatan tersebut. Dengan demikian pola asuh prososial menciptakan lingkungan pengasuhan yang tidak hanya mendukung perkembangan moral dan emosiional yang matang tetapi juga secara langsung mendorong kecenderungan remaja untuk menunjukkan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari.⁹

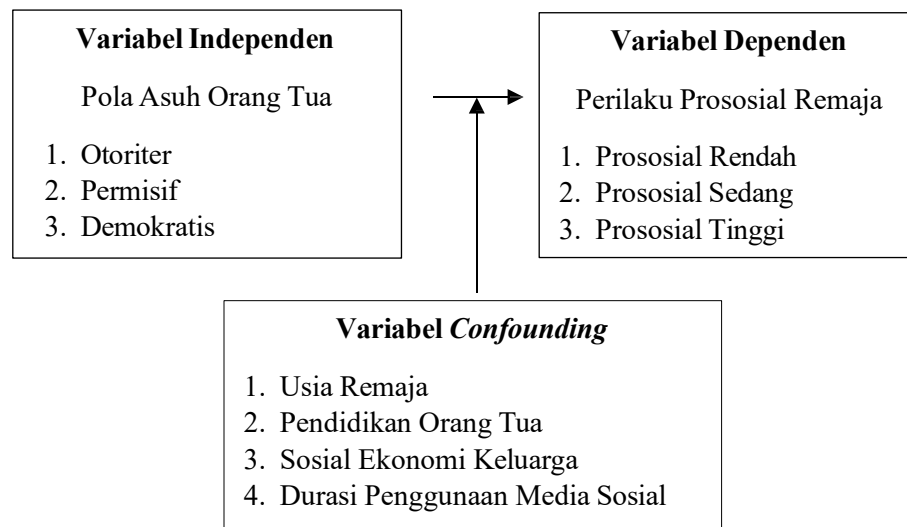
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Hubungan Pola Asuh dengan Perilaku Prososial.¹⁴

Sumber: Orbán R, Kiss BL, Zsidó AN, Pohárnok M. *Different Pathways Leading to Prosocial Behavior in Preschoolers*: 2025;2025

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:

- : Variabel yang diteliti
 : Adanya hubungan

D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan perilaku prososial remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan, Kabupaten Sleman.