

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja dan Masa Pubertas

a. Pengertian remaja dan masa pubertas

Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 10–19 tahun, yaitu masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. WHO membagi remaja menjadi tiga fase yaitu masa remaja awal (*early adolescence*) yaitu usia 10-14 tahun, remaja pertengahan (*middle adolescence*) usia 15-17 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) usia 18-19 tahun.²⁰ Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang menandai transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada periode ini, individu mengalami serangkaian transformasi menyeluruh yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial. Menurut Ningrum et al., (2022), remaja berada pada tahap pencarian jati diri dimana mereka mulai mengembangkan pemahaman tentang identitas personal. Proses ini seringkali disertai dengan ketidakstabilan emosional dan perilaku sebagai dampak dari berbagai perubahan yang terjadi secara simultan. Selain itu, remaja memiliki karakteristik khas seperti rasa ingin tahu yang kuat, kecenderungan untuk menikmati tantangan, dan keberanian untuk mengambil risiko bahkan tanpa pertimbangan yang matang,

sehingga periode ini dinamis namun rentan terhadap pengaruh lingkungan.²²

Salah satu bagian penting dari masa remaja adalah pubertas, yaitu proses biologis yang menandai kematangan fungsi reproduksi dan pertumbuhan fisik yang cepat. Peningkatan kadar estrogen dan testosteron menyebabkan munculnya berbagai ciri seksual sekunder, seperti perubahan suara, pertumbuhan rambut tubuh, dan perkembangan payudara. Selain perubahan fisik, pubertas juga memengaruhi pembentukan identitas diri dan perkembangan psikososial remaja.²³

Dengan demikian, masa remaja dan pubertas merupakan fase yang saling terkait, karena pubertas menjadi landasan bagi berbagai perubahan fisik dan psikososial yang membentuk kematangan dan kepribadian remaja.

b. Perubahan fisik masa pubertas

1) Pertumbuhan tinggi dan berat badan

Pertumbuhan pesat (*growth spurt*) merupakan ciri utama pubertas. Tinggi badan dan berat badan meningkat signifikan dalam waktu singkat. Masa pubertas adalah periode percepatan pertumbuhan yang sangat dipengaruhi oleh hormon dan status gizi.²³

2) Perkembangan organ reproduksi

Organ reproduksi matang sebagai tanda bahwa sistem reproduksi mulai berfungsi secara biologis. Pada perempuan, ovarium mulai memproduksi estrogen, yang memicu pematangan

sel telur dan dimulainya siklus menstruasi. Pada laki-laki, testis mulai memproduksi testosteron, yang merangsang produksi sperma untuk pertama kalinya. Proses ini menandakan kesiapan fisiologis untuk reproduksi dan sangat dipengaruhi oleh keseimbangan hormonal, yang mulai stabil selama masa pubertas.²³

3) Munculnya ciri seksual sekunder

Perubahan tampak luar, seperti pembesaran payudara, tumbuhnya rambut pubis, suara yang membesar pada laki-laki, serta perubahan komposisi tubuh. Perubahan ini sering menimbulkan rasa canggung atau tidak nyaman bagi remaja.²³

c. Perubahan psikososial

1) Perubahan emosi dan suasana hati

Remaja menjadi lebih sensitif, mudah marah, atau cepat cemas. Remaja mulai mengalami pergolakan perasaan akibat perubahan hormonal dan tuntutan sosial baru.²³

2) Pembentukan identitas dan konsep diri

Remaja mulai memahami siapa dirinya, apa yang diyakini, dan bagaimana ia ingin dilihat oleh lingkungan. Proses pencarian identitas ini dapat menimbulkan konflik internal dan stres.²³

3) Perubahan dan hubungan sosial

Interaksi dengan teman sebaya menjadi lebih dominan daripada keluarga. Tekanan untuk diterima kelompok sebaya dapat menimbulkan kecemasan atau perilaku impulsif. juga menemukan

bahwa perubahan citra tubuh dapat memicu masalah kecemasan dan penurunan kepercayaan diri.²³

2. Kesehatan mental remaja

a. Pengertian kesehatan mental

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), kesehatan mental adalah suatu keadaan sejahtera di mana seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi stres, dan beradaptasi dengan berbagai tuntutan kehidupan. Dalam keadaan ini, seseorang dapat bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya.²¹

Kesehatan mental merupakan hal yang penting karena memengaruhi cara seseorang memandang diri sendiri, memahami lingkungannya, dan menafsirkan berbagai pengalaman yang dihadapinya. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Mental mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan di mana seseorang dapat berkembang secara optimal, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Pada keadaan ini, individu mampu menyadari kemampuan dirinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja dengan efektif, dan berperan dalam komunitasnya.²⁴ Kondisi kesehatan mental setiap orang tidak dapat disamaratakan, karena setiap individu memiliki karakteristik dan pengalaman yang berbeda sebagai satu kesatuan yang unik.²⁵

b. Faktor yang memengaruhi kesehatan mental

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling memengaruhi baik di dalam diri individu maupun di lingkungan sekitarnya. Masa pubertas merupakan fase yang sensitif, karena individu harus menghadapi perubahan biologis, emosional, dan sosial, serta tuntutan akademik yang semakin meningkat. Oleh karena itu, kesehatan mental remaja tidak dapat dilihat dari satu sudut pandang saja, tetapi harus dipandang secara keseluruhan.

1) Faktor internal

a) Perubahan biologis

Masa pubertas sering ditandai dengan perubahan hormonal yang secara signifikan memengaruhi kestabilan emosional, impulsivitas, dan sensitivitas psikologis seseorang. Selain itu, perkembangan otak, terutama di korteks prefrontal yang belum mencapai kematangan penuh, meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengalami stres dan kecemasan. Akibatnya, perubahan biologis ini secara langsung memengaruhi cara remaja merespons tekanan dari lingkungan sekitarnya.²⁶

b) Regulasi emosi

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki strategi pengendalian diri yang tidak efektif atau kesulitan mengelola emosi mereka cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Kondisi ini sering muncul ketika

mereka menghadapi tekanan seperti tuntutan akademik yang tinggi atau konflik sosial. Oleh karena itu, kemampuan remaja untuk mengelola emosi mereka dan menangani berbagai masalah secara tepat memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.²⁶

c) Kepribadian

Setiap remaja memiliki karakteristik psikologis yang unik, yang bisa memengaruhi respons mereka terhadap berbagai situasi. Tipe kepribadian tertentu, seperti yang mudah cemas, sangat sensitif, atau kurang percaya diri, seringkali membuat individu lebih rentan terhadap gangguan mental. Sebaliknya, remaja yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi cenderung lebih efektif dalam beradaptasi dengan tantangan dan tekanan kehidupan sehari-hari.²⁶

2) Faktor eksternal

a) Pola asuh

Lingkungan keluarga menjadi faktor eksternal yang paling berpengaruh terhadap perkembangan psikologis remaja. Misalnya, pola asuh otoriter berkaitan dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja. Selain itu, tingkat pendidikan orang tua juga berhubungan dengan tingkat kecemasan remaja yang orang tuanya memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Peran dukungan

emosional, interaksi komunikasi yang positif, dan pendekatan pengasuhan yang hangat sangatlah penting dalam menjaga kesejahteraan mental remaja.²⁷

b) Sosial ekonomi keluarga

Kondisi ekonomi keluarga juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja. Keluarga dengan pendapatan rendah seringkali mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, sehingga berdampak pada rasa aman yang dirasakan oleh remaja. Akibatnya, remaja dari keluarga berpenghasilan rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dan stres.²⁷

c) Tekanan akademik

Beban akademik, tuntutan untuk mendapatkan nilai tinggi, perubahan dalam sistem pembelajaran, dan persaingan yang ketat di sekolah seringkali menjadi pemicu stres bagi remaja. Tekanan dari tuntutan akademik ini bahkan dianggap sebagai faktor utama yang memicu kecemasan dan depresi di kalangan siswa dan mahasiswa muda. Selain itu, lingkungan belajar yang tidak mendukung dapat memperburuk kondisi psikologis remaja-remaja ini.²⁸

d) Hubungan sosial

Interaksi antarindividu berperan penting dalam perkembangan mental remaja. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami konflik dengan teman sebaya,

perundungan, atau kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Di sisi lain, hubungan sosial yang sehat berfungsi sebagai faktor pelindung bagi mereka.²⁸

e) Lingkungan dan gaya hidup

Kebiasaan sehari-hari, seperti pola tidur, olahraga teratur, dan jadwal harian, juga memengaruhi kesehatan mental remaja. Selain itu, tekanan dari keluarga, tantangan lingkungan, atau perubahan gaya hidup dapat meningkatkan risiko stres dan gangguan kecemasan. Bahkan, stres karena rutinitas harian seringkali menjadi pemicu utama yang dialami oleh remaja.²⁸

c. Dampak kesehatan mental remaja

Gangguan kesehatan mental pada remaja dapat memiliki berbagai dampak yang memengaruhi emosi, sosial, perilaku, dan aspek fisik mereka. Karena masa remaja merupakan periode yang memiliki banyak perubahan, gangguan psikologis ini sering kali mengganggu fungsi sehari-hari dan perkembangan mereka dalam jangka waktu yang lebih lama.

1) Dampak emosional

Masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, dapat menghambat perkembangan emosional pada remaja. Kondisi psikologis yang buruk dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu keseimbangan emosional pada remaja.²⁶

2) Dampak sosial dan perilaku

Remaja dengan gangguan kesehatan mental cenderung menarik diri dari interaksi sosial, mengalami konflik dengan orang lain, dan terlibat dalam perilaku berisiko. Pengalaman seperti perundungan dunia maya dan tekanan dari lingkungan sosial dapat memperburuk tingkat kecemasan dan meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan perilaku pada remaja tersebut.²⁸

3. *Self-Compassion*

Self-compassion terhadap diri sendiri dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk memperlakukan dirinya sendiri dengan kebaikan, penerimaan, dan pemahaman ketika dihadapkan pada penderitaan, kegagalan, atau perasaan tidak cukup. Konsep ini menekankan pentingnya menyadari penderitaan pribadi tanpa menghindarinya, serta mengakui bahwa setiap orang menghadapi kesulitan dalam konteks pengalaman manusia yang universal. Dalam penerapannya, *self-compassion* terhadap diri sendiri berarti kesediaan untuk sepenuhnya menerima rasa sakit yang dirasakan, mendukung diri sendiri secara emosional, dan mempertahankan hubungan emosional yang lembut dengan diri sendiri, yang bebas dari penilaian yang keras¹⁶.

Selain itu, Neff (2011) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan seseorang untuk berhenti sejenak dan mengenali dengan jelas penderitaan yang sedang dirasakan, tanpa menolak perasaan tersebut. Seseorang yang memiliki *self-compassion* dapat menerima kenyataan

bahwa emosi atau perasaan negatif adalah bagian dari pengalaman manusia yang perlu diterima.²⁹

Self-compassion juga dapat dipahami dari perspektif neurofisiologis yang berkaitan dengan keseimbangan sistem saraf otonom. Ketika individu menghadapi tekanan atau pengalaman yang menimbulkan emosi negatif, aktivasi saraf simpatis akan meningkat sebagai respons terhadap stres. Sebaliknya, aktivasi saraf parasimpatis, khususnya melalui mekanisme *vagal brake*, berperan dalam membantu mengembalikan tubuh ke kondisi yang lebih tenang dan mempertahankan homeostasis. Kondisi fisiologis yang seimbang memungkinkan individu lebih mampu mengendalikan emosi, menerima pengalaman yang tidak menyenangkan, serta merespons diri sendiri dengan sikap yang lebih lembut dan penuh penerimaan.³⁰

Oleh karena itu, *self-compassion* tidak hanya dipengaruhi oleh aspek psikologis, tetapi juga berkaitan dengan mekanisme neurofisiologis yang mendukung regulasi emosi dan kemampuan individu untuk tetap berada dalam kondisi adaptif ketika menghadapi berbagai kesulitan.³⁰

a. Komponen *Self-Compassion*

Terdapat tiga komponen *self-compassion* yaitu: *Self-Kindness* (Mengasihi Diri), *Common Humanity* (Kemanusiaan Universal) dan *Mindfulness* (Kesadaran Penuh).³¹

1) *Self-Kindness* (Mengasihi Diri)

Secara umum, orang cenderung lebih mudah menunjukkan empati dan memberikan dukungan terhadap orang terdekat mereka,

seperti teman atau keluarga yang sedang menghadapi kesedihan atau kesulitan. Dukungan ini dapat di salurkan melalui kata yang menenangkan atau kontak fisik sebagai tanda kasih sayang. Namun, dalam memperlakukan diri sendiri, sering kali justru sebaliknya seperti sikap terlalu keras, penuh kritik, dan tidak ramah untuk menilai diri secara negatif.

Pada hakikatnya, mengasihi diri berarti melakukan perubahan dari sikap menghukum diri sendiri menjadi pendekatan yang lebih lembut, pengertian, dan penuh kasih sayang. Hal ini berarti menerima kelemahan diri tanpa menghakimi serta lebih dari sekedar menghentikan kritik diri. Selain itu *self-compassion* juga melibatkan langkah proaktif untuk meredakan penderitaan, seperti merespons rasa sakit dengan empati emosional untuk merawat diri ketika dalam periode sulit.

Dengan menerapkan sikap ini cenderung mengurangi perasaan tidak berharga, menggantinya dengan penerimaan diri. Pengalaman menerima kasih sayang dari diri sendiri dapat memiliki perasaan serupa dengan ketika kita menerima kasih sayang dari orang lain.

2) *Common Humanity* (Kemanusiaan Universal)

Self-compassion berisi tentang rasa kemanusiaan bersama, membantu individu merasa terhubung dengan orang lain. Ketika seseorang mengalami kegagalan atau membuat kesalahan mereka

merasa satu-satunya yang mengalami kegagalan, sementara orang lain tampak baik-baik saja. Padahal mengalami kesulitan atau kegagalan bagian dari pengalaman manusia.

Perasaan terisolasi sering memperparah penderitaan, dengan *self-compassion* kita dapat menyadari bahwa setiap orang menghadapi tantangan dalam hidupnya. Kesadaran ini memunculkan rasa kebersamaan. *Self-compassion* lahir dari kesadaran bahwa penderitaan adalah pengalaman universal yang menghubungkan kita sebagai manusia.

3) *Mindfulness* (Kesadaran Penuh)

Self-compassion dalam diri dapat dikembangkan ketika seseorang berani untuk menghadapi dan menyadari rasa sakit yang dialaminya. *Mindfulness* atau kesadaran penuh adalah bentuk seimbang dari kesadaran yang tidak menolak atau melebih-lebihkan perasaan yang dirasakan. Tanpa kesadaran ini, seseorang tidak dapat menumbuhkan sikap penuh kasih terhadap dirinya.

Dengan *mindfulness*, seseorang belajar melihat pikiran dan perasaan negatif sebagai pengalaman sementara dan bukan sebagai refleksi permanen dari kepribadian. Sikap ini memungkinkan seseorang untuk menjaga jarak emosional yang sehat dan membuka jalan bagi perkembangan kasih sayang terhadap diri sendiri. Dengan demikian kesadaran penuh (*mindfulness*) menjadi dasar penting terbentuknya *self-compassion*.

b. Faktor yang memengaruhi *self-compassion*

Beberapa faktor dalam *self-compassion* antara lain,³² sebagai berikut :

1) Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami dan menerima diri sendiri. Perempuan cenderung lebih peka terhadap emosi dan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar, membuat mereka lebih rentan terhadap kritik diri dibandingkan laki-laki. Sehingga, menyebabkan rendahnya *self-compassion* terhadap diri, terutama masa remaja dimana perubahan emosional paling intens.

2) Budaya

Budaya memengaruhi cara seseorang menilai kesalahan, kegagalan, dan diri mereka sendiri. Dalam budaya yang menekankan kesempurnaan dan pencapaian, individu cenderung menilai diri mereka sendiri dengan keras. Sebaliknya, budaya yang mengutamakan toleransi, empati, dan kebersamaan lebih memungkinkan seseorang mengembangkan *self-compassion* yang baik.

3) Kepribadian

Kepribadian memiliki peran penting dalam kemampuan seseorang untuk menerima diri. Individu dengan kepribadian neurotik umumnya lebih rentan terhadap kecemasan dan sering mengkritik diri sendiri, sehingga tingkat *self-compassion* rendah.

Sebaliknya orang dengan kepribadian terbuka, stabil, dan kooperatif lebih mudah memperlihatkan belas kasih terhadap diri sendiri.

4) Peran orang tua

Peran orang tua berperan dalam perkembangan *self-compassion*, terutama pada remaja. Pola asuh yang hangat, mendukung, dan komunikatif membantu remaja merasa aman, dihargai, dan diterima. Sebaliknya, pola asuh yang ketat, menuntut, atau acuh tak acuh dapat memperkuat kritik diri dan mengurangi *self-compassion*.

5) Usia

Self-compassion berkembang semakin bertambahnya usia. Remaja sering mengalami ketidakstabilan emosi karena fase transisi yang mereka alami, sehingga kemampuan mereka untuk memiliki *self-compassion* belum maksimal. Pada usia yang lebih dewasa, orang umumnya lebih mampu mengelola emosi mereka dan menerima kekurangan diri.

6) Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional menentukan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi individu. Orang dengan kecerdasan emosional tinggi dapat mengembangkan *self-compassion* dengan menerima kekurangan diri, menghadapi

kegagalan secara realistis, dan tidak mudah untuk meyalahkan diri sendiri.

7) Lingkungan sosial

Lingkungan yang mendukung, seperti keluarga, teman, dan sekolah, memiliki peranan penting dalam mengembangkan *self-compassion*. Dukungan sosial membantu remaja merasa diterima dan tidak sendirian selama proses pemecahan masalah. Sebaliknya, lingkungan yang dipenuhi tekanan, kritik, dan perundungan dapat merusak *self-compassion*.

c. Skala Welas Diri (SWD)

Skala Welas Diri (SWD) merupakan instrumen pengukuran yang digunakan untuk menilai tingkat welas diri (*self-compassion*) pada individu. Skala ini merupakan adaptasi dari *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diterjemahkan serta diuji kualitas psikometriknya ke dalam Bahasa Indonesia. Adaptasi ini dilakukan untuk memastikan kesesuaian bahasa dan konteks budaya Indonesia tanpa menghilangkan makna konseptual dari konstruk welas diri.

Skala Welas Diri (SWD) terdiri dari 26 butir pernyataan yang mengukur keenam komponen welas diri tersebut. Setiap butir disajikan dalam format skala Likert lima poin, dengan pilihan respons mulai dari hampir tidak pernah hingga hampir selalu. Dalam proses penskoran, butir-butir yang merepresentasikan aspek negatif welas diri, yaitu

menghakimi diri, isolasi, dan overidentification, diberi skor terbalik. Skor welas diri diperoleh dengan menghitung nilai rata-rata dari seluruh komponen, sehingga menghasilkan skor total yang mencerminkan tingkat welas diri individu secara keseluruhan.

Hasil pengujian psikometrik menunjukkan bahwa SWD memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Analisis faktor konfirmatori (*confirmatory factor analysis*) mendukung model enam faktor yang saling berkorelasi sebagaimana model teoretis yang dikemukakan oleh Neff. Selain itu, SWD menunjukkan konsistensi internal yang tinggi dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872. Skala ini juga memiliki validitas konstruk yang ditunjukkan melalui korelasi negatif yang signifikan dengan distres psikologis, di mana individu dengan tingkat welas diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat distres yang lebih rendah.³³

4. Pola Asuh

a. Pengertian pola asuh

Pola asuh adalah suatu sistem pendidikan dan pengembangan yang dilakukan oleh individu, terutama orang tua, dengan tujuan mendidik, membimbing, dan mengarahkan anak agar dapat berkembang secara optimal. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pola berarti cara kerja atau sistem yang teratur, sedangkan asuh diartikan sebagai merawat, mendidik, dan membantu anak agar dapat mandiri.¹¹

Pola asuh mencerminkan interaksi antara orang tua dan anak, yang meliputi pemberian bimbingan, dorongan, dan pemodelan perilaku serta nilai-nilai yang dianggap tepat untuk mendukung kemandirian dan perkembangan anak.³⁴ Melalui pola asuh yang baik, anak diharapkan tumbuh sehat, percaya diri, dan memiliki keterampilan sosial yang kuat.

Selain itu, pola asuh juga dipengaruhi oleh nilai-nilai, sikap, dan keyakinan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa pengasuhan bukan sekadar mengarahkan anak, tetapi juga perwujudan sistem nilai dan budaya keluarga.³⁵ Model pengasuhan yang tepat akan berdampak positif pada perkembangan karakter dan kesejahteraan anak di masa depan.³⁶

b. Jenis Pola Asuh Orang Tua

Menurut Diana Baumrind menjelaskan bahwa ada beberapa jenis pola asuh yang diterapkan orang tua terhadap anak anaknya, yaitu pola asuh demokratis, otoriter, dan permisif.³⁷

1) Pola Asuh Demokratis

Pola asuh demokratis adalah pola asuh dimana orang tua bersikap menerima, empati dan peka terhadap kebutuhan anak, namun orang tua tetap memberi batasan yang jelas dan terkontrol.³⁸ Dalam pola asuh ini, orang tua memberikan arahan tanpa memaksa, sehingga anak tetap memiliki kesempatan untuk belajar secara mandiri dan mengembangkan inisiatif sendiri.

Dalam pola asuh demokratis, komunikasi antara orang tua dan anak bersifat timbal balik. Orang tua memberikan ruang kepada

anak untuk menyampaikan pendapat dan mendiskusikan berbagai topik dengan orang tua. Hal ini membuat anak merasa dihargai dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri mereka. Selain itu, orang tua peka terhadap perubahan kebutuhan anak mengikuti usia perkembangan, sehingga dukungan yang diberikan lebih efektif.³⁹

2) Pola Asuh Otoriter

Pola Asuh Otoriter adalah pola asuh yang menekankan aturan yang ketat dan mengharuskan anak-anak untuk mematuhi keinginan orang tua tanpa memberi kesempatan pada anak untuk mengemukakan pendapat mereka sendiri.³⁸ Pola pengasuhan ini orang tua jarang membiarkan anak berpikir secara mandiri atau mengemukakan ide mereka. Kurangnya komunikasi dan kesempatan untuk berdiskusi dapat membuat sulit bagi remaja untuk mengembangkan kreativitas dan keterampilan pengambilan keputusan.

Pola asuh otoriter membuat anak tumbuh dengan rasa takut membuat kesalahan karena khawatir akan penilaian negatif atau hukuman yang diberikan kepada orang tua. Hal ini dapat menghambat perkembangan rasa percaya diri dan membuat anak kurang mampu menghadapi tantangan dan keputusan dalam hidup anak.³⁹

3) Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif adalah pola asuh di mana orang tua memberikan kebebasan yang luas kepada anak untuk membuat keputusan dan bertindak sesuai keinginan dengan sedikit atau tanpa aturan.³⁸ Orang tua yang menerapkan gaya pengasuhan ini cenderung menghindari konflik, bersikap bebas, dan jarang menerapkan sikap disiplin.

Dalam pola permisif, orang tua mengikuti keinginan anak serta mengambil keputusan keluarga berdasarkan pendapat anak. Sehingga akibatnya anak merasa bebas tanpa arahan yang jelas. Selain itu orang tua kurang terlibat dalam aktivitas anak, sehingga kebutuhan emosional mereka kurang terpenuhi. Situasi ini membuat remaja kurang disiplin, sulit dikendalikan, dan merasa tidak mendapat cukup perhatian atau dukungan dari orang tua.³⁹

c. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pola Asuh Orang Tua

1) Faktor budaya

Budaya merupakan faktor paling kuat dalam membentuk pola asuh. Setiap masyarakat memiliki nilai dan norma sendiri terkait cara mendidik anak. Budaya merupakan faktor paling berpengaruh terhadap pola asuh, termasuk nilai-nilai agama, toleransi, keterlibatan keluarga besar, dan identitas budaya yang terbentuk dari lingkungan sekitar.⁴⁰

Nilai-nilai budaya dan norma sosial memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana gaya pengasuhan diterapkan, karena gaya pengasuhan yang diterapkan sangat bergantung pada budaya masing-masing.⁴¹

2) Faktor sosial ekonomi

Faktor sosial ekonomi memiliki dampak yang signifikan terhadap pola pengasuhan orang tua. Kondisi ekonomi menentukan tingkat stres orang tua, kemampuan mereka untuk meluangkan waktu bagi anak-anak mereka, dan kemampuan mereka untuk menyediakan lingkungan belajar yang memadai. Perbedaan kelas sosial dan kondisi ekonomi seringkali memengaruhi pendekatan orang tua dalam hal disiplin, pengawasan, dan dukungan. Keluarga dengan sumber daya terbatas umumnya menghadapi kesulitan yang lebih besar dalam menyediakan lingkungan pendidikan yang optimal.⁴¹

3) Faktor pendidikan orang tua

Pendidikan orang tua memiliki pengaruh terhadap cara orang tua memahami kebutuhan perkembangan anak-anak mereka. Pendidikan orang tua menentukan pemahaman mereka tentang pola asuh yang sehat, penggunaan komunikasi terbuka, dan kemampuan mengelola emosi saat menghadapi perilaku anak-anak mereka. Orang tua yang lebih berpendidikan cenderung menggunakan gaya pola asuh yang lebih mendukung, responsif, dan rasional saat

menetapkan aturan. Sebaliknya, pengetahuan yang terbatas dapat membuat orang tua lebih cenderung menggunakan pendekatan negatif atau kontrol berlebihan saat mendidik anak-anak mereka.⁴²

4) Faktor lingkungan sosial

Lingkungan sosial seperti keluarga besar, tetangga, komunitas, dan lingkungan sekolah mempunyai peran dalam membentuk pola interaksi antara orang tua dan anak. Keluarga sering terlibat dalam pengasuhan anak, terutama dalam budaya kolektivis, yang berarti nilai-nilai sosial yang dominan dapat memengaruhi cara orang tua mendisiplinkan anak-anak mereka dan mengajarkan norma serta nilai-nilai kepada mereka. Selain itu, dinamika sosial yang mengelilingi orang tua, termasuk tekanan sosial dan ekspektasi masyarakat, dapat mendorong mereka untuk mengadopsi gaya pengasuhan tertentu.⁴⁰

d. Dampak Pola Asuh Terhadap Perkembangan Anak

Pola asuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan psikologis anak. Kesejahteraan emosional anak sangat bergantung pada pola asuh yang diterapkan orang tua.⁴³ Pola asuh demokratis, yang ditandai dengan dukungan emosional, komunikasi dua arah, dan kebebasan langsung, mendorong anak untuk merasa aman, dihargai, dan dicintai. Anak yang dibesarkan dengan cara ini cenderung memiliki stabilitas emosional, kepercayaan diri, dan ketahanan yang lebih baik terhadap stres.

Sebaliknya, pola asuh otoriter dan permisif seringkali menimbulkan dampak negatif, seperti rasa takut, cemas, dan rendah diri. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter seringkali mengalami tekanan emosional karena kurangnya kesempatan untuk mengungkapkan pendapat dan mengambil keputusan secara mandiri.⁴³ Mereka mungkin tampak patuh di rumah, tetapi kesulitan beradaptasi di luar lingkungan keluarga.

1) Keterampilan Sosial

Anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh demokratis umumnya memiliki keterampilan sosial yang baik karena terbiasa berkomunikasi secara empati dan terbuka. Mereka mampu bekerja sama, menghormati aturan sosial, dan mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebaliknya, pola asuh otoriter yang menekankan kontrol berlebihan dapat membuat anak merasa minder dan menarik diri dari interaksi sosial. Kurangnya koneksi sosial dapat memicu frustrasi psikologis dan menurunkan kesejahteraan emosional anak.⁸

2) Kestabilan Emosi

Pola asuh yang hangat dan penuh kasih sayang membantu anak mengembangkan stabilitas emosional. Anak merasa aman dan mampu mengenali serta mengelola perasaan mereka secara positif. Sebaliknya, pola asuh yang keras atau opresif dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, dan rendahnya harga diri pada anak.⁸

3) Kemandirian

Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan demokratis belajar mandiri dan percaya diri dalam mengambil keputusan. Orang tua memberi anak ruang untuk bereksperimen dan bertanggung jawab atas tindakan mereka sendiri. Sebaliknya, anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan otoriter cenderung takut melakukan kesalahan dan bergantung pada bimbingan orang tua, yang menunjukkan kurangnya kemandirian psikologis.⁸

4) Kepercayaan Diri

Pola asuh otoriter seringkali menurunkan harga diri karena anak-anak sering dikritik dan dibandingkan dengan orang lain.⁴³ Sebaliknya, pola asuh suportif justru meningkatkan harga diri karena anak-anak merasa dihargai dan diakui atas usaha mereka.

5) Kesehatan Mental Anak

Pola asuh negatif jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental anak. Tekanan emosional yang berkepanjangan dapat memicu stres, kecemasan, dan bahkan depresi ringan. Sebaliknya, pola asuh suportif yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar, seperti otonomi, kompetensi, dan kemampuan untuk berhubungan, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketahanan remaja.⁸

5. Hubungan Pola Asuh dengan *Self-Compassion*

Gaya pengasuhan memainkan peran penting dalam cara remaja memandang diri mereka sendiri, mengatasi kegagalan, dan mengelola emosi mereka. Sejak usia dini, anak-anak belajar mengenali nilai diri dan harga diri mereka melalui penerimaan, dukungan, dan batasan yang diberikan oleh orang tua mereka. Inilah mengapa gaya pengasuhan menjadi faktor penting dalam perkembangan belas kasih terhadap diri sendiri, yaitu kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, memahami penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan merespons emosi secara sadar dan tanpa penilaian.³¹

Pola asuh dapat dilihat melalui dimensi penerimaan-penolakan, kehangatan, kepekaan, dan kontrol. Dimensi-dimensi ini memengaruhi cara anak-anak mengembangkan respons emosional mereka terhadap diri sendiri. Pengasuhan yang hangat dan mendukung meningkatkan kompetensi emosional dan sikap peduli terhadap diri sendiri, sementara pengasuhan yang ditandai dengan penolakan, kritik, atau kontrol berlebihan cenderung memicu kritik diri, ketidakamanan, dan tingkat belas kasih terhadap diri sendiri yang rendah.¹⁷

Dalam gaya pengasuhan demokratis, dukungan emosional yang seimbang dengan batasan yang jelas membantu remaja memahami kesalahan mereka tanpa rasa takut, mengevaluasi diri secara realistis, dan mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Pola ini sejalan dengan komponen belas kasih diri (kebaikan terhadap diri sendiri, kesamaan

kemanusiaan, dan kesadaran) yang dikemukakan oleh Neff, (2023a), memungkinkan remaja untuk lebih menerima kelemahan mereka dan menangani emosi mereka dengan lebih tenang.

Sebaliknya, gaya pengasuhan otoriter yang menekankan ketaatan dan hukuman seringkali membuat remaja takut membuat kesalahan, mengejar kesempurnaan, dan lebih cenderung melakukan kritik diri. Tekanan emosional dapat meningkatkan kecemasan dan menghambat kemampuan remaja untuk bersikap baik pada diri sendiri.²⁸ Gaya pengasuhan permisif juga kurang mendukung perkembangan belas kasih terhadap diri sendiri karena kurangnya bimbingan dan keterlibatan emosional dapat membuat remaja merasa tidak aman dan kesulitan menenangkan diri saat menghadapi kegagalan.³⁹

Oleh karena itu, pola asuh demokratis yang mencerminkan pola asuh positif lebih mendukung perkembangan belas kasih diri pada remaja. Sementara itu, pola asuh otoriter dan permisif yang merupakan bentuk pola asuh negatif lebih cenderung mengurangi kemampuan remaja untuk menerima diri sendiri, mengelola emosi, dan menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri.¹⁷

B. Kerangka Teori

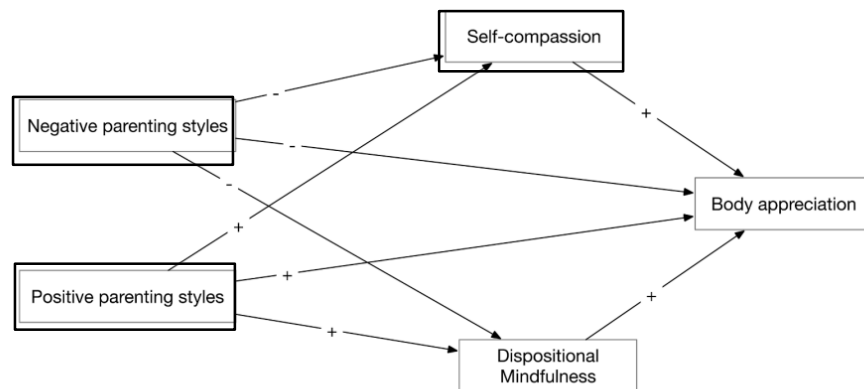
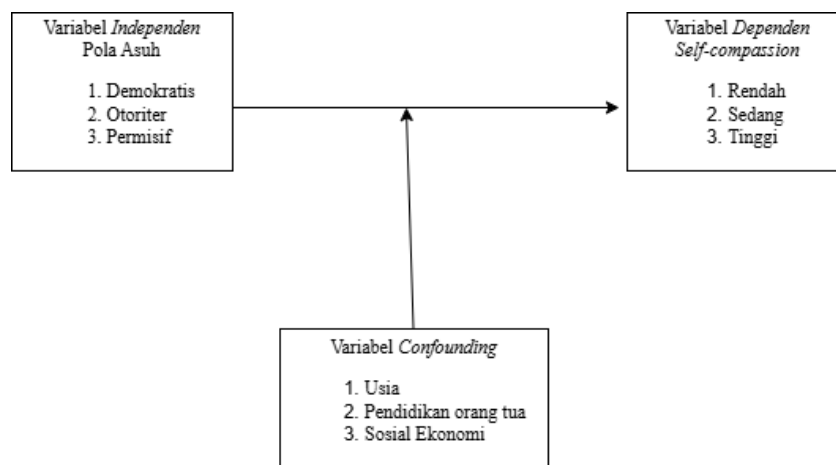


Fig. 1. Conceptual model (- = negative; + = positive).

Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Chen, G., He, J., Cai, Z., & Fan, X. (2020). *Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion.*

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan: Pola asuh orang tua dalam penelitian ini diukur menggunakan PSDQ yang terdiri dari tiga kategori: demokratis, otoriter, dan permisif. Untuk memudahkan interpretasi, kategori tersebut juga dapat dipahami dalam kerangka konseptual *positive* dan *negative parenting*,

dimana pola asuh demokratis merepresentasikan pengasuhan yang suportif/positif, sedangkan pola asuh otoriter dan permisif merepresentasikan pengasuhan yang kurang adaptif/negatif. Pengelompokan ini digunakan sebagai interpretasi konseptual dan tidak mengubah kategori asli PSDQ.

D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat *self-compassion* pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 1.