

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang mencakup banyak perubahan yang terjadi dalam waktu bersamaan, kondisi ini membuat remaja berada di kondisi psikologis yang rentan (Zahroo & Febrieta, 2024). Saat ini, beberapa remaja belum mampu serta masih kurang ideal untuk berada di bawah tekanan sosial dan keluar dari zona nyaman. Oleh karena itu, para remaja tidak hanya memerlukan pengetahuan, tetapi juga pelatihan mental. Agar mental dan psikis remaja tidak mudah goyah, orang tua diharapkan dapat menerapkan pola asuh yang benar dalam mendidik seorang remaja sehingga individu tersebut menjadi terbiasa dalam menghadapi tantangan. Orang tua yang memberikan emosi dan energi positif akan dominan menjadikan seorang remaja yang positif. Pola asuh dan kesejahteraan psikologis (*psychological Well-being*) nantinya akan membentuk seorang remaja untuk berkembang dengan baik. Kehidupan keluarga yang harmonis ini supaya menjadi pondasi yang kuat untuk anak-anaknya di kemudian hari (Cynthia et al., 2023).

Kesehatan mental remaja merupakan permasalahan global yang semakin mendapatkan perhatian serius dari berbagai lembaga kesehatan internasional. *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, yang berkontribusi sekitar 15% terhadap beban penyakit pada kelompok usia tersebut (WHO,

2025). Gangguan kesehatan mental yang paling umum pada remaja meliputi depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku, yang apabila tidak ditangani secara tepat dapat berdampak jangka panjang terhadap fungsi sosial, pencapaian pendidikan, serta kesejahteraan psikologis remaja (WHO, 2025). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan karena gejala gangguan mental pada remaja sering kali tidak terdeteksi secara dini serta masih terbatasnya akses terhadap layanan dukungan psikologis (Isni *et al.*, 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, setara dengan 15,5 juta remaja di negara ini, dan satu dari 20 remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia juga mengalami gangguan mental, setara dengan 2,45 juta remaja di negara ini (Suni *et al.*, 2025). Di tingkat regional, permasalahan kesehatan mental remaja juga menjadi isu penting di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2024, prevalensi gangguan kesehatan mental tertinggi ditemukan di Kabupaten Sleman sebesar 15,6%, diikuti oleh Kabupaten Bantul sebesar 13,8%, Kabupaten Gunungkidul sebesar 11,4%, Kota Yogyakarta sebesar 10,2%, dan Kabupaten Kulon Progo sebesar 9,5% (Dinkes DIY, 2024).

Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa Kabupaten Sleman merupakan wilayah dengan beban masalah kesehatan mental yang cukup besar, termasuk pada kelompok remaja, sehingga memerlukan perhatian khusus melalui upaya promotif dan preventif berbasis keluarga dan komunitas.

Salah satu tantangan utama pada masa transisi psikologis remaja adalah rendahnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tekanan dan perubahan yang terjadi secara bersamaan. Regulasi emosi yang rendah dapat muncul akibat mekanisme koping yang kurang adaptif terhadap paparan pola asuh, lingkungan sosial, maupun media sosial, sehingga turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan mental pada remaja. Salah satu faktor protektif internal yang berperan penting dalam memutus rangkaian tersebut adalah welas diri (*self-compassion*), yaitu kemampuan individu untuk bersikap baik dan tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Welas diri membantu remaja meregulasi emosi secara lebih adaptif sehingga menurunkan kerentanan terhadap stres dan gangguan mental (Zahroo & Febrieta, 2024).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-compassion* (welas diri) memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja. Studi oleh Ferrari et al. (2023) menemukan bahwa remaja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan stres psikologis yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan *self-compassion* rendah. *Self-compassion* juga berperan sebagai faktor protektif yang membantu remaja dalam mengelola emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ferrari et al., 2023). Penelitian Aulia dan Satwika (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola asuh *authoritative* dengan *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,639$ dan $p = 0,000$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pola asuh *authoritative* yang diterapkan

orang tua, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki remaja (Aulia & Satwika, 2023).

Penelitian Ulpa dan Putri (2025) menemukan bahwa pola asuh otoriter berhubungan signifikan dengan meningkatnya masalah psikologis remaja berupa kecenderungan *self-harm*, dengan nilai korelasi $r=0,498$ dan kontribusi efektif sebesar 21,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh yang kurang suportif dapat meningkatkan kerentanan psikologis pada remaja, termasuk rendahnya welas diri dan kemampuan regulasi emosi (Ulpa & Putri, 2025). Selain itu, penelitian Ronga et al. (2025) menunjukkan bahwa pola asuh demokratis memiliki hubungan positif dengan perkembangan konsep diri remaja dengan nilai $p = 0,001$ dan koefisien korelasi $r = 0,342$. Pola asuh yang hangat, suportif, dan responsif membantu remaja mengembangkan penerimaan diri, regulasi emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan psikososial secara lebih adaptif (Ronga et al., 2025). Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua memiliki hubungan yang cukup kuat dengan welas diri (*self-compassion*) dan kesehatan mental remaja. Remaja yang mendapatkan pola asuh suportif dan demokratis cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih baik, sedangkan pola asuh otoriter dan penuh kritik meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 November 2025 di Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, data wilayah kerja Puskesmas Kalasan tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 1.905 penduduk menjalani skrining kesehatan jiwa. Dari estimasi 1.288 orang dengan masalah

kejiwaan (ODMK), capaian layanan mencapai 147,90% (Laporan ODMK, 2024). Tingginya capaian tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan layanan kesehatan mental di wilayah kerja Puskesmas Kalasan masih cukup tinggi. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kelompok usia dewasa, tetapi juga berpotensi mempengaruhi kelompok remaja yang berada dalam lingkungan keluarga dan sosial yang sama, mengingat remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap tekanan psikologis.

Kesehatan mental dan welas diri (*self-compassion*) pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh orang tua, lingkungan sosial, kualitas tidur, penggunaan media sosial, teman sebaya, serta dukungan keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kondisi psikologis remaja karena keluarga merupakan lingkungan pertama dalam pembentukan emosi dan kepribadian anak. Selain itu, welas diri juga berperan penting dalam kesehatan mental remaja karena individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif, tingkat stres yang lebih rendah, dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Aulia & Satwika, 2023). Pola asuh orang tua mempengaruhi pembentukan welas diri melalui cara orang tua memberikan perhatian, dukungan emosional, dan respons terhadap kesalahan maupun kegagalan anak. Pola asuh yang hangat, suportif, dan responsif dapat membantu remaja mengembangkan sikap menerima diri dan tidak mudah menyalahkan diri sendiri. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter, penuh kritik, dan kurang dukungan emosional dapat menyebabkan rendahnya welas diri pada

remaja. Dampak dari rendahnya welas diri yaitu dapat menyebabkan individu menggunakan mekanisme koping yang maladaptif sehingga meningkatkan sekresi hormon kortisol. Peningkatan kadar kortisol secara kronis dapat mengganggu metabolisme, memicu stres oksidatif, menyebabkan kerusakan sel, serta mempengaruhi ekspresi gen dan fungsi otak sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental (Suni et al., 2025).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi rendahnya welas diri (*self-compassion*) pada remaja akibat pola asuh orang tua adalah dengan meningkatkan dukungan emosional dalam keluarga serta menerapkan pola asuh yang hangat, responsif, dan suportif. Orang tua perlu membangun komunikasi yang terbuka, memberikan penghargaan terhadap perasaan anak, serta mengurangi kritik dan tuntutan yang berlebihan agar remaja mampu mengembangkan penerimaan diri yang positif. Selain itu, pemberian edukasi *parenting* kepada orang tua juga penting untuk membantu mereka memahami dampak pola asuh terhadap perkembangan psikologis remaja. Selain intervensi yang berfokus pada keluarga, peningkatan welas diri pada remaja juga dapat dilakukan melalui terapi *mindfulness* (*mindfulness-based intervention*). Latihan *mindfulness* membantu remaja memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar tanpa menghakimi, sehingga mampu meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, penerimaan terhadap diri sendiri, serta mengurangi stres, kecemasan, dan kritik terhadap diri. Penerapan *mindfulness* secara rutin, baik melalui latihan meditasi, teknik pernapasan sadar, maupun *Mindful Self-Compassion* (MSC), telah terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat *self-*

compassion dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi pola asuh efektif meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan anak serta membantu mencegah masalah kesehatan mental pada remaja (Kur'ani, Nur Divianti, Fatia Rakeisya Dihuda & Prasetyo, 2026).

Selain peran keluarga, intervensi *self-compassion* juga dapat dilakukan melalui layanan bimbingan konseling, pelatihan regulasi emosi, *mindfulness*, dan terapi psikologis berbasis *self-compassion* pada remaja. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan *self-compassion* mampu membantu remaja mengurangi stres, meningkatkan kestabilan emosi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Remaja yang memiliki *self-compassion* baik cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri, menghadapi tekanan sosial secara adaptif, dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Oleh karena itu, penguatan *self-compassion* dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja (Febrianti & Boediman, 2024).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan kajian awal, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan pola asuh orang tua yang diterapkan oleh orang tua di wilayah kerja Puskesmas Kalasan dengan perilaku welas diri pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua dengan welas diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.
2. Tujuan khusus penelitian ini adalah:
 - a. Mengidentifikasi karakteristik remaja dan orang tua remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.
 - b. Mengidentifikasi jenis pola asuh orang tua yang diterapkan pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.
 - c. Mengidentifikasi tingkat welas diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.
 - d. Menganalisis hubungan antara pola asuh orang tua dengan welas diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

D. Ruang Lingkup

1. Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kalasan, yang mencakup beberapa kelurahan/desa binaan. Pemilihan wilayah ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai hubungan antara pola asuh orang tua dan welas diri pada remaja dalam konteks lingkungan keluarga dan sosial yang berada di bawah pelayanan kesehatan Puskesmas Kalasan. Hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi ke

seluruh remaja di daerah lain, namun dapat menjadi referensi untuk penelitian serupa pada wilayah dengan karakteristik yang sebanding.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja (usia 10–19 tahun) yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Kalasan. Penelitian juga melibatkan orang tua atau wali sebagai pihak yang berperan dalam pola pengasuhan. Data dikumpulkan melalui kuesioner pola asuh orang tua yang diisi oleh orang tua, dan kuesioner *welas diri* yang diisi oleh remaja. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan untuk memastikan data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian.

3. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tahap persiapan, penyusunan proposal, pengurusan perizinan, hingga pengambilan dan analisis data. Periode penelitian berlangsung dari September 2025 hingga Juni 2026.

4. Ruang Lingkup Materi

Ruang lingkup materi mencakup kajian mengenai:

- a. Pola asuh orang tua, yaitu gaya pengasuhan orang tua yang meliputi *authoritative*, *authoritarian*, *permissive*. Instrumen yang digunakan disesuaikan dengan standar pengukuran pola asuh dalam penelitian psikologi perkembangan.
- b. *Welas diri* pada Remaja, yaitu kemampuan remaja untuk bersikap *welas asih* terhadap diri sendiri, memahami diri tanpa menghakimi, serta menghadapi kesulitan secara positif.

- c. Analisis hubungan antara kedua variabel tersebut untuk mengetahui apakah gaya pengasuhan tertentu berhubungan dengan tingkat welas diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan kesehatan mental remaja, terutama dalam memahami bagaimana pola asuh orang tua berperan dalam pembentukan welas diri. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur, melengkapi hasil penelitian sebelumnya, serta memberikan perspektif baru mengenai pengaruh pola asuh pada remaja dalam konteks Indonesia, khususnya pada lingkungan layanan kesehatan primer. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi teoretis untuk penelitian lanjutan terkait kesehatan mental remaja, maupun intervensi berbasis keluarga.

2. Manfaat Praktis.

a. Bagi Bidan di Puskesmas Kalasan

Hasil penelitian dapat digunakan dalam penyusunan program edukasi keluarga dan intervensi kesehatan mental remaja, khususnya yang melibatkan peningkatan pola asuh positif dan penguatan regulasi emosi anak.

b. Bagi Orang Tua atau Wali

Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai pola asuh yang lebih adaptif dan mendorong perkembangan welas diri pada remaja, sehingga orang tua dapat melakukan perbaikan dalam pola pengasuhan sehari-hari.

c. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya welas diri sebagai bagian dari kesehatan mental dan kemampuan menghadapi tekanan sosial maupun akademik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan ilmiah untuk penelitian lanjutan dalam bidang kesehatan mental, pola asuh, dan perkembangan remaja di berbagai konteks sosial.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan / Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dengan Penelitian Saat Ini	Perbedaan dengan Penelitian Saat Ini
1	Neff & McGehee (2010)	<i>Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults</i>	Mengetahui hubungan pola asuh suportif dengan <i>Self-Compassion</i> ; menggunakan metode kuantitatif korelasional	Pola asuh suportif berhubungan positif dengan <i>Self-Compassion</i> dan resiliensi psikologis remaja	Sama-sama meneliti hubungan pola asuh dengan <i>Self-Compassion</i>	Penelitian ini dilakukan pada remaja dan dewasa muda secara umum, bukan spesifik wilayah puskesmas seperti Kalasan
2	Moreira &	<i>Parenting Styles and Self-</i>	Menguji hubungan pola asuh otoritatif	Pola asuh otoritatif meningkatkan	Mengkaji pengaruh parenting	Tidak menggunakan konteks

	Canavarro (2016)	<i>Compassion Among Adolescents</i>	dan kemampuan regulasi emosi/ <i>Self-Compassion</i> pada remaja; metode kuantitatif	<i>Self-Kindness</i> dan regulasi emosi remaja	style terhadap <i>Self-Compassion</i>	kesehatan masyarakat atau wilayah tertentu seperti penelitian di Kalasan
3	Jiang et al. (2020)	<i>Parenting Style, Self-Compassion, And Adolescent Depression: A Moderated Mediation Model</i>	Menganalisis hubungan pola asuh, <i>Self-Compassion</i> , dan depresi pada remaja; metode model mediasi	Pola asuh negatif menurunkan <i>Self-Compassion</i> dan meningkatkan risiko depresi	Sama-sama mengaitkan <i>Parenting Style</i> dan <i>Self-Compassion</i>	Fokus penelitian pada mekanisme depresi, tidak mengambil konteks remaja dan data layanan ODMK
4	Sari & Indrawati (2018)	<i>Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Self-Compassion Pada Remaja</i>	Mengetahui hubungan pola asuh dengan <i>Self-Compassion</i> pada remaja SMA; metode kuantitatif	Pola asuh demokratis berhubungan dengan tingginya <i>Self-Compassion</i>	Sama-sama meneliti <i>Self-Compassion</i> remaja	Lokasi sekolah umum, bukan berbasis puskesmas; tidak menggunakan data kesehatan jiwa,
5	Putri & Lestari (2021)	<i>Pola Asuh Orang Tua Dan Dampaknya Terhadap Kecemasan Dan Self-Compassion Remaja</i>	Menilai dampak pola asuh otoriter terhadap kecemasan & <i>Self-Compassion</i> ; metode kuantitatif	Pola asuh otoriter meningkatkan kecemasan dan menurunkan <i>Self-Compassion</i>	Sama-sama fokus pada pengaruh pola asuh terhadap kondisi psikologis remaja	Tidak menggunakan populasi remaja dan tidak berada di wilayah Puskesmas Kalasan
6	Penelitian Saat Ini (2026)	Hubungan pola asuh orang tua dengan welas diri pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan	Mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan welas diri pada remaja di Puskesmas Kalasan; metode kuantitatif	Adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan welas diri remaja (p-value = 0,001 dan OR 18,14)	Sama-sama meneliti <i>Self-Compassion</i> remaja	Memiliki konteks unik: berbasis wilayah puskesmas, menggunakan data ODMK, subjek remaja di Kalasan