

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja merupakan fase perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Fase ini ditandai oleh perubahan yang sangat cepat, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, individu tidak lagi dapat disebut sebagai anak-anak, tetapi juga belum mencapai kematangan penuh sebagai orang dewasa (Santrock, 2021).

Menurut Santrock, masa remaja ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir abstrak dan meningkatnya kemampuan dalam memahami diri sendiri serta lingkungan sosial. Namun, pada saat yang sama, kestabilan emosi remaja masih belum matang sehingga mereka cenderung lebih rentan mengalami konflik batin dan masalah psikologis (Santrock, 2021).

Hurlock menjelaskan bahwa remaja sering berada dalam kondisi emosional yang tidak stabil karena terjadi pertentangan antara keinginan untuk mandiri dan kebutuhan akan perlindungan. Hal ini menyebabkan masa remaja kerap diwarnai kebingungan, pencarian jati diri, serta penyesuaian terhadap peran sosial yang baru (Hurlock, 2021).

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan tahap yang sangat sensitif terhadap pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, remaja memerlukan dukungan yang tepat agar dapat berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun mental (Papalia, Feldman and Martorell, 2021).

b. Tahapan Remaja

Tahapan pubertas semua remaja melalui tahapan berdasarkan kematangan psikososial dan seksualnya:

1) Remaja Awal/ *Early Adolescence*: 11-13 tahun

Remaja bebas dan bersifat egosentris, merasa lebih dekat dengan teman sebaya. Remaja yang egois mungkin akan merasa sulit melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain atau dari sudut pandang dirinya sendiri. Ciri-ciri khusus pada tahap ini : ingin bersikap bebas, lebih dekat dengan teman yang seumuran, mulai berimajinasi atau berfikir abstrak dan lebih memperhatikan penampilan fisiknya.

2) Remaja pertengahan/*Middle Adolescence*)

Remaja berusia 14-17 tahun Penampilan fisik menjadi semakin sempurna selama masa remaja. Keadaan ini ditandai dengan pencarian jati diri, keinginan untuk mengidentifikasi diri dengan tipe tertentu pada lawan jenis yang menurutnya cocok, mulai memiliki minat untuk berkhayal pada aktivitas seksual. Selain dari itu, remaja akan mengalami lingkaran pergaulan yang semakin tinggi, seperti

dengan keinginan untuk mengenal orang lain dan belajar dengan penuh kejujuran.

3) Remaja akhir/ *Late Adolescence*

Remaja berusia 18-21 tahun. Ciri-ciri khusus: memiliki kemampuan untuk bersikap objektif, lebih selektif saat mencari pasangan, memiliki representasi fisik dari diri mereka sendiri dan dapat meningkatkan perasaan emosional (cinta) dan ekspresi diri (Wirenviona, 2021).

c. Karakteristik Remaja

Ciri dan karakteristik remaja yang dikemukakan oleh Hurlock adalah sebagai berikut:

1) Masa remaja sebagai masa peralihan

Masa transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Pada masa ini remaja akan mencoba dan beradaptasi pola hidup yang berbeda dan menentukan perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2) Masa remaja sebagai masa perubahan

Terdapat empat perubahan yang hampir dialami semua remaja, meliputi: meningkatnya emosi, perubahan struktur tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen atau bertentangan terhadap setiap perubahan.

3) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Munculnya masalah pada remaja menjadi sulit diatasi. Hal ini disebabkan saat masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orang tua sehingga sebagian besar remaja kurang berpengalaman mengatasi masalah. Selain itu, karena para remaja merasa dirinya mandiri, sehingga mereka cenderung menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang lain khususnya orang tua.

4) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan bahwa remaja adalah anak-anak yang cenderung berperilaku merusak dan menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Anggapan ini sering menimbulkan pertentangan antara remaja dengan orang tua sehingga menghalangi remaja untuk meminta bantuan orang tua dalam mengatasi masalahnya.

5) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Harapan dan cita-cita remaja yang tidak sesuai keinginan yang menyebabkan meningkatnya emosi dan menjadi ciri awal masa remaja. Remaja cenderung melihat dirinya dan orang lain seperti sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya.

6) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status

dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, seks bebas, dan lain-lain. Remaja menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan (Soetjiningsih, 2022).

d. Perubahan Fisik

Perubahan fisik pada masa remaja merupakan dampak dari meningkatnya aktivitas hormon reproduksi yang memicu dimulainya pubertas. Pada perempuan, perubahan ini meliputi perkembangan payudara, munculnya menstruasi pertama, serta perubahan bentuk tubuh. Sementara itu, pada laki-laki ditandai dengan perubahan suara, pertumbuhan otot, pembesaran organ reproduksi, serta mimpi basah. Perubahan-perubahan tersebut terjadi secara cepat dan sering kali membuat remaja merasa tidak nyaman dengan kondisi tubuhnya. Beberapa remaja menunjukkan rasa kurang percaya diri karena merasakan perbedaan pada penampilan fisik dibandingkan dengan teman sebayanya (Wirenviona, 2021).

Selain perubahan primer, terdapat pula perubahan sekunder seperti tumbuhnya rambut di beberapa area tubuh, meningkatnya produksi keringat, serta timbulnya jerawat. Perubahan tersebut tidak jarang menimbulkan rasa malu dan membuat remaja menjadi lebih sensitif terhadap komentar orang lain. Kondisi ini dapat mempengaruhi konsep diri dan memicu munculnya kecemasan terkait penampilan, terutama jika remaja tidak mendapatkan pemahaman dan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitar (Soetjiningsih, 2022).

e. Perubahan Psikososial

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh berbagai perubahan psikososial yang kompleks, meliputi perkembangan identitas diri, kemandirian emosional, serta perluasan hubungan sosial di luar lingkungan keluarga. Pada fase ini, remaja mulai mencari jati diri, membentuk nilai-nilai pribadi, serta mengembangkan pandangan sendiri terhadap dunia sekitarnya, yang menjadi dasar bagi pembentukan kepribadian dan kesejahteraan psikologis di masa dewasa. Perkembangan identitas merupakan tugas perkembangan utama pada masa remaja, di mana individu berusaha menjawab pertanyaan tentang siapa dirinya, apa perannya, dan ke mana arah hidupnya. Proses ini terjadi melalui eksplorasi nilai, minat, serta peran sosial, dan sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sosial, terutama teman sebaya. Ketidakmampuan remaja dalam mencapai kejelasan identitas dapat menimbulkan kebingungan peran dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah emosional (Sarwono, 2021).

Selain itu, remaja juga mengalami perubahan dalam hubungan sosial, di mana kedekatan dengan teman sebaya menjadi semakin penting dibandingkan dengan orang tua. Remaja cenderung lebih mengutamakan penerimaan sosial, dukungan teman, dan rasa memiliki dalam kelompok, yang berperan besar dalam pembentukan harga diri dan kesejahteraan mental mereka. Namun, tekanan teman sebaya yang negatif juga dapat menjadi sumber stres dan memicu perilaku berisiko.

Perubahan psikososial pada remaja juga ditandai dengan meningkatnya sensitivitas emosional dan fluktuasi suasana hati akibat perkembangan kognitif dan emosional yang belum sepenuhnya matang. Remaja sering mengalami konflik internal, kebingungan emosi, serta kesulitan dalam regulasi emosi, sehingga rentan terhadap stres, kecemasan, dan perasaan tidak aman (Purnomo, 2024).

2. Kesehatan Mental Remaja

a. Pengertian kesehatan mental

Kesehatan mental remaja merupakan kondisi dimana seorang remaja mampu berfungsi dengan baik secara emosional, sosial, dan psikologis. Mereka dapat mengatasi stress sehari-hari, membangun hubungan yang sehat, dan mencapai potensi mereka. Sama seperti kesehatan fisik, kesehatan mental juga sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja (Renie Tri Herdiani et al., 2025).

b. Dimensi Kesehatan Mental Remaja

Kesehatan mental remaja memiliki beberapa dimensi yang saling terkait, antara lain:

1) Dimensi Emosional

Meliputi kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Ketika kemampuan tersebut dimiliki oleh remaja maka kesehatan mental remaja lebih terjaga dengan baik.

2) Dimensi Sosial

Meliputi kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, membangun hubungan yang sehat, dan berperan aktif dalam komunitas. Sejatinya manusia dilahirkan sebagai makhluk sosial, maka bersosialisasi merupakan hal yang utama untuk dapat mempertahankan hidup.

3) Dimensi Kognitif

Meliputi kemampuan untuk berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan. Kemampuan kognitif ini bisa dimulai sejak dini sehingga di masa remaja sudah terbiasa memaksimalkan/mengoptimalkan dimensi kognitif ini.

4) Dimensi Perilaku

Meliputi perilaku yang adaptif dan sehat, seperti menjaga pola makan yang baik, berolahraga secara teratur, dan mendapatkan cukup istirahat. Ini merupakan sebuah tantangan di era sekarang karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya (Renie Tri Herdiani et al., 2025).

Keempat dimensi kesehatan mental remaja tersebut tentu bisa tercapai dengan baik jika dimulai sedini mungkin. Peran orang tua sangatlah besar dalam pembentukan kesehatan mental remaja yang baik. Support dari lingkungan pun tidak kalah pentingnya. Sehingga kerjasama yang baik sangat diperlukan untuk mewujudkan remaja-remaja yang sehat secara mentalnya (Renie Tri Herdiani et al., 2025).

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, baik faktor internal maupun eksternal. Secara garis besar ada beberapa faktor yang paling umum yaitu:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis ini meliputi genetik, perubahan hormonal, kondisi medis. Faktor genetik akan melekat sejak kecil dan akan berkelanjutan sampai dewasa. Sedangkan perubahan hormonal itu sudah pasti akan terjadi karena pada masa remaja ini merupakan masa-masa perubahan hormonal itu terjadi, tidak bisa dihentikan, diperlambat maupun dipercepat. Berbeda dengan kondisi medis, setiap remaja tidak semuanya mengalami kondisi medis yang sama.

2) Faktor Psikologis

Cara berpikir, pola koping, harga diri. Faktor psikologis ini juga tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan faktor biologis. Faktor psikologis mempunyai dampak yang sangat luas baik dampak jangka panjang maupun dampak untuk jangka pendeknya. Dampak tersebut sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja dan juga mempengaruhi perilaku yang akan dimunculkan dalam kehidupan sehari-hari.

3) Faktor Sosial

Dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, peristiwa traumatik. Bentuk faktor sosial tersebut sangat beragam. Remaja

yang tumbuh dilingkungan keluarga harmonis, lingkungan teman sebaya yang baik, lingkungan sekolah yang menyenangkan dan tidak pernah mengalami traumatis tentu akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik, lebih menyenangkan dan lebih sehat dibandingkan dengan dengan remaja yang kurang beruntung dalam hal kondisi lingkungan sosial yang kurang bagus (Renie Tri Herdiani et al., 2025).

Kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berhubungan. Faktor-faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Kepribadian

Kepribadian merupakan karakter atau sifat yang dimiliki individu dalam merespons situasi tertentu. Remaja dengan kepribadian yang positif, optimis, dan terbuka cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan remaja yang memiliki kepribadian tertutup atau mudah cemas. Kepribadian juga mempengaruhi cara remaja berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

b) Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung mampu

menghadapi konflik, tekanan akademik, maupun masalah sosial secara lebih adaptif. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan emosional.

c) *Self-Esteem* (Harga Diri)

Self-esteem merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Remaja dengan *self-esteem* tinggi biasanya memiliki rasa percaya diri yang baik dan lebih mudah menerima kekurangan diri. Sebaliknya, *self-esteem* rendah dapat menyebabkan remaja merasa tidak berharga, mudah minder, dan rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

d) Kemampuan *Coping*

Kemampuan *coping* adalah kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah atau tekanan hidup. Remaja yang memiliki *coping* adaptif mampu mencari solusi masalah secara positif, sedangkan *coping* maladaptif dapat menyebabkan remaja melampiaskan stres melalui perilaku negatif seperti menarik diri, marah berlebihan, atau menyakiti diri sendiri.

2) Faktor Eksternal

a) Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja karena keluarga merupakan lingkungan pertama dalam pembentukan karakter dan

kondisi emosional anak. Pola asuh yang hangat, suportif, dan responsif dapat membantu remaja mengembangkan rasa aman, kemampuan regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis yang baik. Sebaliknya, pola asuh yang otoriter, penuh kritik, dan kurang dukungan emosional dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, rendah diri, dan gangguan emosional pada remaja.

b) Lingkungan Keluarga

Kondisi lingkungan keluarga yang harmonis dapat memberikan rasa nyaman dan dukungan emosional bagi remaja. Sebaliknya, konflik keluarga, kurang komunikasi, dan kekerasan dalam rumah tangga dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

c) Kondisi Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi keluarga mempengaruhi pemenuhan kebutuhan fisik maupun psikologis remaja. Keterbatasan ekonomi dapat menyebabkan stres dalam keluarga, keterbatasan akses pendidikan, dan kurangnya dukungan terhadap perkembangan remaja sehingga berdampak pada kesehatan mental.

d) Lingkungan Sekolah

Sekolah merupakan tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya. Lingkungan sekolah yang positif dapat membantu remaja berkembang secara sosial dan emosional. Sebaliknya,

tekanan akademik, bullying, dan hubungan yang buruk dengan guru maupun teman dapat meningkatkan stres dan kecemasan pada remaja.

e) Hubungan Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan emosional remaja. Dukungan teman sebaya dapat membantu remaja merasa diterima dan dihargai. Namun, hubungan sosial yang buruk atau adanya bullying dapat menyebabkan rendah diri, stres, dan gangguan psikologis.

f) Penggunaan Media Sosial

Penggunaan media sosial yang berlebihan diketahui berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental pada remaja seperti kecemasan, gangguan tidur, stres psikologis, dan rendah diri. Paparan konten negatif serta perbandingan sosial di media sosial dapat mempengaruhi kondisi emosional remaja.

g) Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Kurang tidur dapat menyebabkan remaja mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, serta meningkatkan risiko stres dan gangguan emosional. Tidur yang cukup membantu menjaga kestabilan emosi dan fungsi psikologis remaja (Kosasih et al., 2026).

3. Pola Asuh

a. Pengertian

Pola asuh merupakan cara dan strategi yang digunakan orang tua dalam membimbing, mendidik, mengarahkan, serta memberikan respon terhadap kebutuhan anak, baik kebutuhan fisik, emosional, maupun sosial. Cara orang tua berinteraksi dengan anak dalam kehidupan sehari-hari akan membentuk pola perilaku, sikap, serta cara anak memandang dirinya sendiri dan lingkungannya (Hurlock, 2021).

Pola asuh orang tua merupakan pola perilaku yang ditunjukkan dalam interaksi sehari-hari dengan anak, yang mencerminkan tingkat kehangatan (*responsiveness*) dan kontrol (*demandingness*) dalam proses pengasuhan. Kombinasi dari kedua dimensi tersebut membentuk gaya pengasuhan tertentu yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian, regulasi emosi, serta kesehatan mental anak dan remaja (Pinquart, 2025). Penelitian terkini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehangatan dan kontrol yang tepat berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan rendahnya kehangatan atau tingginya kontrol yang tidak adaptif berkaitan dengan peningkatan risiko masalah emosional pada remaja (Peng *et al.*, 2021).

Dengan demikian, pola asuh orang tua tidak hanya berkaitan dengan cara mendisiplinkan anak, tetapi juga mencakup pemberian kasih sayang, perhatian, komunikasi, serta dukungan emosional yang

secara langsung membentuk kondisi psikologis anak dan remaja (Papalia, Feldman and Martorell, 2021).

b. Jenis pola asuh

Pola asuh orang tua merupakan pengalaman awal yang sangat berpengaruh dalam membentuk perkembangan psikologis anak dan remaja. Menurut (Chen *et al.*, 2020) pola asuh dipersepsikan dalam tiga dimensi, yaitu *Emotional Warmth* (kehangatan emosional) mencerminkan pola asuh positif, *Rejection* (penolakan) mencerminkan pola asuh negatif, dan *Overprotection* (proteksi berlebihan) mencerminkan pola asuh negatif.

Pengalaman pengasuhan yang hangat dan suportif membantu remaja merasa diterima, aman, dan dihargai, sehingga membentuk sikap positif terhadap diri sendiri. Sebaliknya, pola asuh yang penuh kritik, penolakan, atau terlalu mengontrol dapat menghambat perkembangan psikologis remaja dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah emosional.

Menurut Hurlock, terdapat tiga bentuk utama pola asuh yang umum diterapkan oleh orang tua, yaitu pola asuh Demokratis (*Authoritative*) termasuk dalam pola pengasuhan positif, Otoriter (*Authoritarian*) termasuk dalam pola pengasuhan negatif, Permisif (*Permissive*) termasuk dalam pola pengasuhan negatif. Pola asuh demokratis ditandai dengan adanya kehangatan, komunikasi dua arah, dan pemberian batasan yang jelas. Pola asuh otoriter ditandai dengan

kontrol yang sangat tinggi, aturan yang ketat, serta komunikasi satu arah dari orang tua kepada anak. Sedangkan pola asuh permisif ditandai dengan pemberian kebebasan yang sangat luas kepada anak dan minimnya aturan serta kontrol dari orang tua (Hurlock, 2021).

c. Faktor-faktor

1) Tingkat Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman dalam proses pengasuhan anak. Orang tua dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki wawasan yang lebih baik mengenai kebutuhan perkembangan anak, komunikasi yang efektif, serta pentingnya dukungan emosional bagi remaja. Kondisi tersebut membuat orang tua lebih mampu menerapkan pola asuh demokratis dan suportif dibandingkan pola asuh yang otoriter.

2) Kondisi Ekonomi Keluarga

Kondisi ekonomi keluarga dapat mempengaruhi kualitas pengasuhan yang diberikan orang tua kepada anak. Keterbatasan ekonomi sering menyebabkan meningkatnya stres, tekanan psikologis, dan konflik dalam keluarga sehingga dapat berdampak pada pola asuh yang kurang optimal. Sebaliknya, kondisi ekonomi yang stabil memungkinkan orang tua menyediakan lingkungan yang lebih aman, nyaman, dan mendukung perkembangan emosional remaja.

3) Lingkungan Sosial dan Budaya

Lingkungan sosial dan budaya turut mempengaruhi cara orang tua mendidik dan berinteraksi dengan anak. Nilai budaya tertentu dapat membentuk pandangan orang tua mengenai kedisiplinan, komunikasi keluarga, peran anak dalam keluarga, serta bentuk perilaku yang dianggap baik atau buruk. Oleh karena itu, pola asuh pada setiap keluarga dapat berbeda sesuai dengan norma sosial dan budaya yang berlaku di lingkungan masing-masing.

4) Pengalaman Pengasuhan Orang Tua di Masa Kecil

Pengalaman pengasuhan yang diterima orang tua saat kecil sangat mempengaruhi cara mereka mengasuh anak di masa dewasa. Orang tua cenderung menerapkan pola pengasuhan yang pernah mereka alami, baik secara sadar maupun tidak sadar. Pengalaman pengasuhan yang hangat dan penuh dukungan dapat membentuk pola asuh positif, sedangkan pengalaman pengasuhan yang keras atau penuh kritik dapat meningkatkan risiko pola asuh yang kurang adaptif pada anak.

5) Kondisi Psikologis Orang Tua

Kondisi psikologis orang tua seperti stres, kecemasan, kelelahan, dan konflik keluarga dapat mempengaruhi pola asuh yang diberikan kepada anak. Orang tua yang mengalami tekanan psikologis cenderung lebih mudah marah, kurang sabar, dan kurang responsif

terhadap kebutuhan emosional remaja sehingga dapat berdampak pada hubungan orang tua dan anak.

6) Lingkungan dan Pergaulan Sosial

Lingkungan sekitar dan pergaulan sosial juga dapat mempengaruhi pola asuh orang tua. Orang tua sering memperoleh pengaruh dari keluarga besar, tetangga, maupun lingkungan masyarakat mengenai cara mendidik anak. Lingkungan yang positif dapat membantu orang tua menerapkan pola asuh yang baik, sedangkan lingkungan yang negatif dapat mempengaruhi cara pengasuhan menjadi kurang efektif (Heng et al., 2021).

d. Dampak pola asuh

Pola asuh memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan emosional remaja. Pola asuh yang hangat, konsisten, dan penuh dukungan emosional memungkinkan remaja mengembangkan rasa aman, kepercayaan diri, serta kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik (Pinquart, 2025). Sebaliknya, pola asuh yang cenderung otoriter, penuh kritik, atau mengabaikan kebutuhan emosional anak dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial (Jiang, Y, Ren, Y, and Zhu, J, 2020).

Dalam kaitannya dengan *self-compassion*, remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kehangatan akan lebih mudah

mengembangkan sikap penerimaan dan kasih sayang terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, remaja yang sering menerima kritik dan penolakan cenderung memiliki suara batin yang keras dan penuh penghakiman terhadap dirinya. Dengan demikian, pola asuh merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan kualitas kesejahteraan psikologis remaja dan menjadi dasar penting dalam penelitian yang mengkaji hubungan antara parenting style dan self-compassion pada remaja awal (Miyagawa & Neff, 2023).

4. Welas Diri (*Self-Compassion*)

a. Pengertian

Self-compassion adalah sikap atau cara seseorang memperlakukan dirinya sendiri dengan penuh perhatian, kebaikan, dan pengertian, terutama di saat menghadapi kesalahan, kegagalan, atau penderitaan. Dalam konsep ini, seseorang tidak menghakimi diri secara keras, tetapi menerima kekurangan dan memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan manusia yang universal (Miyagawa & Neff, 2023).

Self-compassion berbeda dengan *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* umumnya berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan dan keberhasilan dirinya, sedangkan *self-compassion* lebih menekankan pada kemampuan menerima diri secara positif tanpa bergantung pada pencapaian atau pengakuan dari orang lain. Individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih adaptif, tingkat stres yang lebih rendah, dan kemampuan

menghadapi tekanan hidup secara lebih sehat dibandingkan individu yang hanya berfokus pada *self-esteem* (Miyagawa & Neff, 2023).

b. Komponen *Self-compassion*

Komponen *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, masing-masing dengan kutub positif dan negatif: (*Self-kindness vs Self-judgment*), (*Common humanity vs Isolation*), dan (*Mindfulness vs Over-identification*).

- 1) *Self-kindness vs Self-judgment* yaitu sikap ramah dan pengertian terhadap diri sendiri ketika gagal atau menderita, dibandingkan dengan mengkritik keras atau menyalahkan diri sendiri
- 2) *Common humanity vs Isolation* yaitu kemampuan melihat bahwa penderitaan, kegagalan, dan keterbatasan adalah bagian dari pengalaman manusia umum, bukan sesuatu yang membuat seseorang sendirian atau merasa “berbeda total”.
- 3) *Mindfulness vs Over-identification* yaitu kemampuan untuk menyadari perasaan dan pikiran negatif secara seimbang, tanpa terjebak di dalamnya atau melebih-lebihkan kesedihan/emosi, tetapi tetap menjaga keseimbangan mental (Miyagawa & Neff, 2023).

Beberapa penelitian juga mengonfirmasi bahwa ketiga komponen ini saling mempengaruhi dan bersama-sama membentuk perilaku welas diri yang positif, serta merupakan indikator valid untuk mengukur tingkat *Self-Compassion* seseorang.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-compassion*

Beberapa faktor yang diperkirakan mempengaruhi tingkat *Self-Compassion* seseorang antara lain (Karakasidou, Raftopoulou and Koundourou, 2025):

- 1) Pengalaman relasi keluarga dan kelekatan orang tua seperti misalnya kelekatan dengan orang tua (*attachment*) berpengaruh terhadap *self-compassion* pada remaja. Contoh: penelitian pada remaja akhir menunjukkan bahwa kelekatan ayah berkorelasi positif dengan *Self-Compassion*.
- 2) Kemampuan regulasi emosi dan *Coping* terhadap stress seperti individu dengan kapasitas regulasi emosi yang baik lebih mungkin memiliki *Self-Compassion* yang sehat ketika menghadapi tekanan hidup (misalnya dalam penelitian regulasi emosi dan *Self-Compassion* pada remaja)
- 3) Kondisi sosial dan lingkungan yang termasuk pengalaman terhadap stigma sosial, tekanan hidup, atau pengalaman stres/trauma kemampuan *Self-Compassion* dapat membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental (sebagai mekanisme protektif).
- 4) Faktor demografis seperti umur, jenis kelamin, latar belakang budaya dan beberapa studi menyebutkan bahwa *Self-Compassion* dipengaruhi oleh variabel personal seperti ini.

d. Dampak *Self-compassion*

Self-Compassion memiliki banyak dampak positif, baik terhadap kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologis secara umum:

- 1) Mengurangi gejala depresi dan kecemasan menurut penelitian menunjukkan bahwa orang dengan *Self-Compassion* lebih rendah kemungkinan mengalami depresi, stres, dan kecemasan dibandingkan mereka yang sering menghakimi diri sendiri.
- 2) Meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, *Self-Compassion* membantu individu mengelola emosi negatif, menerima kegagalan, dan pulih dari stres dengan lebih adaptif (regulasi emosi lebih baik).
- 3) Meningkatkan resiliensi dan kemampuan *Coping*, dengan *Self-Compassion*, seseorang cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan hidup, menjaga keseimbangan mental, dan bangkit dari tekanan
- 4) Mendukung kesejahteraan fisik dan citra tubuh positif, beberapa penelitian menunjukkan *Self-Compassion* berkorelasi dengan penerimaan tubuh, *Body-Appreciation*, serta pola hidup lebih sehat dan lebih peduli terhadap diri sendiri (termasuk kesehatan fisik).

Dengan demikian, *Self-Compassion* bukan hanya relevan sebagai variabel psikologis, tetapi juga sebagai aspek penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental remaja sehingga sangat relevan

dengan penelitian ini yang mengkaji *Parenting Style* dan *Self-Compassion* di remaja (Sitindaon & Nasution, 2024).

5. Hubungan Pola Asuh dan Welas Diri (*Self-Compassion*)

Hubungan antara pola asuh orang tua dengan *self-compassion* pada remaja dapat dijelaskan melalui proses perkembangan emosional sejak masa kanak-kanak. Interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak setiap hari, seperti cara memberikan perhatian, dukungan emosional, menanggapi kesalahan, maupun mengekspresikan kasih sayang, akan membentuk pola pikir dan suara batin (*inner voice*) pada anak. Anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang hangat dan penuh penerimaan cenderung belajar untuk memperlakukan dirinya sendiri dengan lembut dan penuh pengertian ketika menghadapi kegagalan atau tekanan hidup. Sebaliknya, anak yang sering menerima kritik berlebihan, hukuman keras, atau penolakan emosional dari orang tua cenderung mengembangkan pola pikir yang keras terhadap diri sendiri sehingga lebih mudah menyalahkan diri saat menghadapi masalah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman pengasuhan sejak dini memiliki pengaruh penting terhadap pembentukan *self-compassion* pada masa remaja (Miyagawa & Neff, 2023).

Hubungan ini juga dapat dijelaskan melalui teori kelekatan (*attachment theory*) yang menyatakan bahwa hubungan emosional awal antara anak dan orang tua akan membentuk cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain. Remaja yang memiliki hubungan kelekatan aman (*secure attachment*) dengan orang tua cenderung merasa dirinya berharga, dicintai, dan diterima sehingga lebih mudah mengembangkan

sikap welas diri. Sebaliknya, hubungan kelekatan yang tidak aman dapat menyebabkan remaja memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri dan kesulitan menerima kekurangan diri. Selain itu, orang tua juga berperan sebagai *co-regulator* emosi yang membantu anak belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi sejak dini. Pola asuh yang suportif dan penuh kehangatan membantu remaja memiliki regulasi emosi yang lebih baik, yang kemudian menjadi dasar berkembangnya *self-compassion* pada remaja (Febrianti & Boediman, 2024).

Berbagai penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dan *self-compassion* pada remaja. Penelitian terbaru menemukan bahwa dimensi emotional warmth dari orang tua seperti perhatian, dukungan emosional, dan komunikasi yang positif berhubungan dengan meningkatnya regulasi emosi, konsep diri positif, dan kemampuan menerima diri pada remaja. Sebaliknya, pola asuh yang bersifat rejection atau penolakan emosional berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, rendahnya harga diri, dan rendahnya *self-compassion*. Remaja yang mendapatkan dukungan emosional dari orang tua cenderung lebih mampu menghadapi rasa gagal, malu, dan tekanan hidup secara adaptif dibandingkan remaja yang dibesarkan dengan pola asuh penuh kritik dan kontrol berlebihan (Aziz et al., 2023).

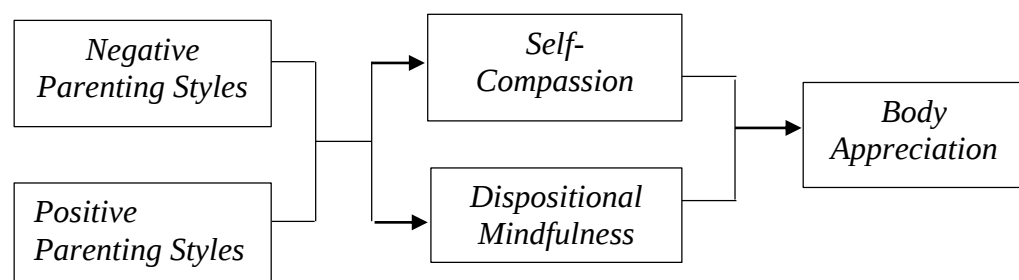
Di Indonesia, penelitian mengenai *self-compassion* pada remaja juga menunjukkan bahwa lingkungan keluarga dan pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis remaja. Remaja

yang mendapatkan pola asuh demokratis dan suportif cenderung memiliki *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan remaja dengan pola asuh otoriter atau permisif. *Self-compassion* yang baik membantu remaja memiliki kemampuan *coping* yang lebih adaptif, regulasi emosi yang lebih stabil, serta risiko stres dan kecemasan yang lebih rendah. Oleh karena itu, pola asuh orang tua menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental remaja (Aulia & Satwika, 2023).

Dengan demikian, secara teoritis maupun empiris, hubungan antara *Parenting Style* dan *Self-Compassion* pada remaja memiliki landasan yang kuat dan relevan untuk diteliti, khususnya pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.

B. Kerangka Teori

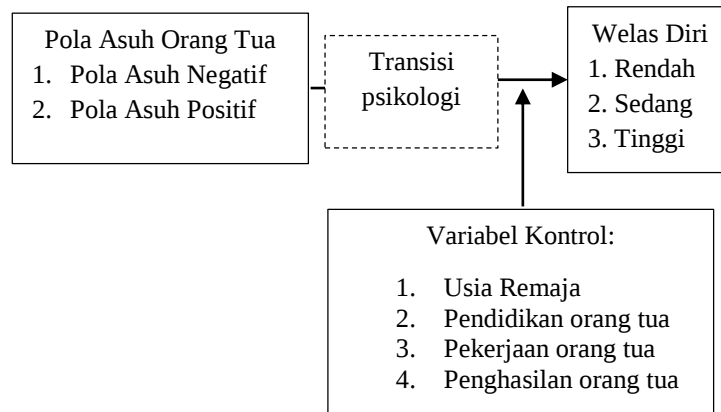
Berikut kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya (Chen *et al.*, 2020).



Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Welas Diri di Puskesmas Kalasan.



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:

- : Diteliti
 : Tidak diteliti
 : Berhubungan

D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan welas diri pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Kalasan.