

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian

Menurut WHO, remaja adalah individu berusia 10–19 tahun yang berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial.²⁰ Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang menandai transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami transformasi menyeluruh yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial. 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.¹⁹

Salah satu proses penting yang berlangsung dalam periode ini adalah pubertas, yaitu masa ketika sistem reproduksi mulai matang. Pubertas bukan hanya berkaitan dengan perubahan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikologis dan sosial yang turut membentuk cara remaja memahami dirinya. Mereka menekankan bahwa pubertas merupakan bagian dari perkembangan yang kompleks, karena perubahan yang terjadi tidak berlangsung secara terpisah, tetapi

saling berhubungan satu sama lain. Dengan demikian, masa pubertas menjadi titik krusial dalam perjalanan tumbuh kembang remaja.²¹

b. Perubahan fisik

Perubahan fisik merupakan tanda paling jelas bahwa seorang anak sedang memasuki masa pubertas. Pubertas ditandai dengan meningkatnya aktivitas hormon yang memicu pertumbuhan tubuh secara cepat, terutama pada tinggi dan berat badan. Proses ini biasanya berlangsung bertahap, sehingga setiap remaja menunjukkan perubahan fisik yang tidak selalu sama waktunya. Selain pertumbuhan yang lebih pesat, mulai muncul pula ciri-ciri seksual sekunder. Pada remaja putri, hal ini terlihat dari pembesaran payudara, melebarnya pinggul, serta mulai berfungsinya sistem reproduksi yang ditandai dengan menstruasi. Sedangkan pada remaja laki-laki, perubahan dapat terlihat dari membesarnya ukuran testis dan penis, pertumbuhan jakun, serta suara yang menjadi lebih berat.²¹

Perubahan fisik tidak hanya terbatas pada pertumbuhan organ tertentu, tetapi juga menyangkut perubahan pada kulit dan rambut. Peningkatan hormon membuat kelenjar minyak bekerja lebih aktif, sehingga jerawat menjadi kondisi yang sangat umum dialami remaja. Rambut halus pada beberapa bagian tubuh juga mulai terlihat lebih tebal dibandingkan masa kanak-kanak. Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman, terutama ketika remaja belum

sepenuhnya memahami proses yang sedang berlangsung di tubuh mereka.²²

Perubahan fisik pada pubertas dapat memengaruhi cara remaja melihat dirinya. Banyak remaja putri merasa canggung dengan pertumbuhan payudara atau bentuk tubuh yang mulai berubah. Kondisi ini wajar terjadi karena pubertas membawa remaja pada penampilan fisik yang sama sekali baru. Dalam banyak kasus, perubahan biologis ini berhubungan dengan munculnya sikap malu, bingung, atau kurang percaya diri.²³

Perubahan fisik pubertas dapat dipengaruhi oleh faktor luar seperti nutrisi, kesehatan, dan lingkungan. Remaja dengan asupan gizi yang baik cenderung mengalami pertumbuhan yang lebih optimal dibandingkan remaja yang sering mengalami kekurangan gizi. Kondisi kesehatan, aktivitas fisik, serta faktor genetik keluarga juga berperan besar dalam menentukan cepat atau lambatnya proses pubertas.²⁴

c. Perubahan Psikososial

Selain perubahan fisik, masa pubertas juga ditandai dengan perubahan psikososial yang cukup besar. Pada tahap ini, remaja mulai memasuki periode pencarian identitas diri. Mereka berusaha memahami siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, serta bagaimana mereka ingin dipandang oleh lingkungan sekitar. Perubahan hormonal yang terjadi selama pubertas turut berdampak pada kestabilan emosi. Tidak jarang remaja menunjukkan emosi yang lebih intens,

mudah marah, atau tiba-tiba merasa sedih tanpa sebab yang jelas. Hal ini merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap perubahan internal yang mereka alami.²¹

Hubungan dengan teman sebaya menjadi semakin penting selama masa pubertas. Remaja mulai menghabiskan lebih banyak waktu dengan kelompok teman, karena mereka merasa teman sebaya lebih memahami situasi dan perasaan yang sedang dialami. Ketergantungan terhadap pendapat kelompok ini sering kali membuat remaja lebih sensitif terhadap penilaian sosial. Mereka cenderung berusaha menyesuaikan diri agar diterima, termasuk dalam hal gaya berpakaian, preferensi aktivitas, atau cara berbicara. Pada sebagian remaja, hal ini dapat memunculkan tekanan tersendiri, terutama jika mereka memiliki konsep diri yang kurang kuat.²³

Perubahan emosional dan sosial yang terjadi pada fase ini juga berkaitan dengan perkembangan kemampuan berpikir yang semakin matang. Remaja mulai mampu melihat suatu masalah dari sudut pandang yang berbeda, namun di sisi lain mereka juga mudah terpengaruh oleh kondisi suasana hati. Akibatnya, remaja sering mengalami kebingungan dalam memahami perasaannya sendiri, terutama ketika harus menghadapi tuntutan sekolah, keluarga, dan hubungan sosial secara bersamaan.²²

Proses perubahan psikososial pada pubertas juga dipengaruhi oleh lingkungan terdekat, seperti keluarga dan sekolah. Dukungan

emosional yang konsisten dari orang tua dapat membantu remaja melewati fase ini dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya komunikasi di rumah atau tekanan berlebihan dari lingkungan sosial dapat membuat remaja lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan masalah kepercayaan diri. Perubahan ini menjadi bagian penting dalam perjalanan remaja menuju kedewasaan, karena pengalaman yang mereka dapatkan pada masa ini akan memengaruhi pola hubungan interpersonal dan pembentukan karakter ke depannya.²⁴

2. Kesehatan Mental

a. Pengertian

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental remaja mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan remaja menghadapi stres kehidupan, belajar, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat Keputusan.⁹ Selain itu, para ahli psikologi menyatakan bahwa kesehatan mental bukanlah hanya ketiadaan gangguan, melainkan kondisi di mana individu memiliki kapasitas untuk berfungsi secara adaptif serta mengaktualisasikan potensi dirinya.²⁵

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental

1) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga yang mencakup kehangatan emosional, komunikasi terbuka, dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari remaja berfungsi sebagai penyangga penting terhadap tekanan psikologis. Remaja yang melaporkan dukungan keluarga yang kuat cenderung memiliki gejala kecemasan dan depresi yang lebih rendah serta kemampuan coping yang lebih baik; sebaliknya, kekurangan dukungan keluarga sering kali memperbesar kerentanan terhadap masalah mental dan menghambat akses ke layanan kesehatan jiwa. Intervensi berbasis keluarga dan upaya memperkuat komunikasi orang tua-anak terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.²⁶

2) Pola Asuh/*Parenting*

Gaya pengasuhan orang tua memainkan peran sentral dalam perkembangan emosional remaja. Bukti lintas-negara menunjukkan bahwa pola asuh yang hangat namun tegas (*Authorithy*) biasanya berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik misalnya regulasi emosi yang lebih baik dan risiko depresi/*loneliness* yang lebih rendah, sementara pola asuh yang sangat otoriter atau sangat permisif cenderung terkait dengan masalah *internalizing* maupun *externalizing*. Karena pola asuh membentuk lingkungan emosional dasar dan mekanisme

pengaturan diri anak, ia menjadi salah satu target utama untuk program pencegahan dan promosi kesehatan mental remaja.²⁷

3) Lingkungan Sosial

Relasi dengan teman sebaya dan kualitas lingkungan sosial di sekolah atau komunitas turut berkontribusi terhadap kondisi mental remaja. Dukungan teman dapat memberikan rasa keterikatan dan identitas, tetapi dinamika kelompok seperti *bullying*, eksklusi sosial, atau tekanan untuk menyesuaikan diri justru meningkatkan risiko gangguan mental. Oleh karena itu, suasana sosial yang inklusif dan intervensi anti-*bullying* di sekolah memiliki peran penting dalam menurunkan insiden kecemasan dan depresi pada remaja.²⁶

4) Tekanan Akademik

Beban akademik dan ekspektasi prestasi yang tinggi dari sekolah atau keluarga kerap menjadi sumber stres kronis bagi remaja. Penelitian multinasional memperlihatkan hubungan konsisten antara tekanan akademik yang berlebihan dengan gejala kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kesejahteraan psikologis; selain itu tekanan ini sering meningkat pada jenjang akhir sekolah ketika keputusan karir dan seleksi masuk perguruan tinggi mulai menekan remaja. Strategi pencegahan yang efektif mencakup manajemen beban tugas, pendidikan keterampilan *coping* di sekolah, dan dukungan konseling.²⁸

5) Media Sosial

Penggunaan media sosial memberi dua sisi: ia dapat menjadi sumber dukungan sosial dan informasi, namun juga memicu perbandingan sosial, eksposur terhadap konten negatif, serta gangguan tidur semua berkontribusi pada peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan bahkan ideasi bunuh diri pada kelompok rentan. Efek media sosial sangat tergantung pada pola penggunaan (durasi, jenis interaksi, dan konteks); oleh karena itu upaya literasi digital, pengaturan waktu layar, dan pembicaraan keluarga tentang konten daring adalah langkah penting untuk meminimalkan dampak negatifnya.²⁹

3. Perilaku Prososial

a. Pengertian

Perilaku prososial adalah tindakan sukarela yang dilakukan untuk memberi manfaat bagi orang lain atau kelompok, misalnya membantu, berbagi, menghibur, atau bekerja sama, baik ketika penerima adalah orang yang dikenal maupun orang asing.³⁰ Perilaku ini dipandang bukan sekadar respons otomatis terhadap kebutuhan orang lain, melainkan hasil interaksi antara motivasi (empati, norma sosial, atau tujuan instrumental), kemampuan sosial-emosional, dan konteks situasional. Dengan kata lain, prososialitas mencakup dimensi motivasional (mengapa seseorang bertindak), kognitif-afektif

(bagaimana mereka memahami dan merasakan situasi orang lain), serta perilaku nyata yang muncul dalam konteks sosial.³¹

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prosocial

1) *Self-regulation*

Kemampuan regulasi diri meliputi kontrol impuls, perhatian terarah, dan pengaturan emosional menjadi prasyarat penting untuk bertindak prososial. Individu yang mampu menahan dorongan egois dan mengelola emosi negatif lebih mudah merespons kebutuhan orang lain secara terencana, misalnya memberi bantuan meski ada beban pribadi. *Self-regulation* juga memfasilitasi proses kognitif yang diperlukan untuk menimbang biaya dan manfaat membantu (mis. risiko pribadi vs. manfaat sosial), sehingga regulasi diri bekerja sebagai kemampuan dasar yang memungkinkan niat prososial terwujud dalam tindakan konkret. Selain itu, perkembangan regulasi diri pada masa kanak-kanak dan remaja berperan sebagai prediktor jangka panjang bagi keterlibatan prososial di kemudian hari.³²

Dari perspektif fisiologis, kemampuan regulasi diri juga dipengaruhi oleh keseimbangan sistem saraf otonom melalui mekanisme *vagal brake*. *Vagal brake* merupakan mekanisme aktivasi saraf parasimpatis supradiafragma melalui nervus vagus yang berfungsi menghambat peningkatan denyut jantung sehingga individu dapat mempertahankan kondisi fisiologis dan psikologis

yang tenang dan adaptif. Aktivasi *vagal brake* membantu individu mengelola stres, mengendalikan impuls, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Kondisi tersebut memungkinkan individu lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menampilkan perilaku prososial dalam interaksi sosial.¹²

2) Empati dan *Emotional Competence*

Empati adalah kemampuan merasakan atau memahami keadaan emosional orang lain sering disebut sebagai pendorong utama prososialitas. Ketika individu dapat merasakan kepedihan atau kebutuhan orang lain, dorongan untuk menghibur atau menolong menjadi lebih kuat. Namun, empati saja tidak otomatis menghasilkan tindakan, dibutuhkan juga kapasitas regulasi (agar emosi tidak menjadi terlalu membebani) dan norma sosial yang mendorong tindakan. Dengan kata lain, empati menyediakan motivasi afektif, sedangkan mekanisme kognitif dan sosial menentukan apakah motivasi itu diterjemahkan menjadi perilaku.³¹

3) Pola Asuh Keluarga

Keluarga adalah laboratorium sosial pertama bagi perilaku prososial. Pola asuh yang hangat, mengutamakan dialog, serta memberi contoh perilaku prososial cenderung menghasilkan anak yang juga berperilaku prososial. Interaksi sehari-hari, misalnya orang tua yang memodelkan berbagi atau melibatkan anak dalam kegiatan sukarela, membentuk norma, empati, serta peluang

praktik langsung untuk membantu orang lain. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang dingin, inkonsisten, atau penuh konflik cenderung melemahkan kecenderungan prososial karena anak kurang mendapat contoh dan dukungan emosional yang memfasilitasi tindakan peduli.³²

4) Norma Sosial

Norma budaya dan iklim sosial di sekolah atau komunitas memengaruhi kecenderungan seseorang untuk bertindak prososial. Di lingkungan yang menghargai kerjasama, saling bantu, dan adanya penghargaan sosial bagi tindakan baik, individu lebih sering menunjukkan perilaku prososial karena tindakan tersebut mendapat penguatan sosial. Sebaliknya, di konteks yang sangat kompetitif atau individualistis, biaya sosial dari membantu (mis. dianggap lemah) bisa menghambat prososialitas. Oleh karena itu, program sekolah yang menanamkan nilai empati dan kerja sama terbukti efektif dalam meningkatkan frekuensi tindakan prososial di kalangan pelajar.³²

5) Kognisi Moral dan Orientasi Nilai

Bagaimana individu menilai benar-salah dan memaknai tanggung jawab sosial berpengaruh besar pada perilaku prososial. Anak atau remaja yang memiliki orientasi moral yang kuat, misalnya menempatkan kepedulian terhadap orang lain sebagai bagian dari identitas diri, lebih mungkin bertindak prososial

bahkan ketika tidak ada *reward* eksternal. Hubungan antara perkembangan moral (penalaran tentang keadilan, empati normatif) dan kecenderungan untuk membantu, serta menunjukkan bahwa pendidikan moral yang menekankan tanggung jawab sosial dapat meningkatkan keterlibatan prososial.³²

6) Kondisi Situasional dan Peluang

Situasi konkret sering menentukan apakah niat prososial dapat diwujudkan. Ketersediaan waktu, jarak emosional, keberadaan saksi lain, atau risiko pribadi semuanya memengaruhi keputusan membantu. Rangsangan situasional (mis. permintaan langsung, kejelasan kebutuhan) meningkatkan probabilitas tindakan prososial, oleh karena itu intervensi efektif sering berfokus pada penciptaan peluang dan pengurangan hambatan praktis untuk berbuat baik.³¹

c. Dimensi Perilaku Prososial

1) *Altruistic*

Aspek *altruistic* menggambarkan tindakan menolong yang dilakukan secara tulus atas dasar empati dan kepedulian, tanpa mengharapkan imbalan maupun pengakuan. Individu dengan kecenderungan altruistik biasanya memiliki sensitivitas tinggi terhadap penderitaan orang lain dan terdorong untuk bertindak karena rasa kemanusiaan yang kuat. Bentuk bantuan ini muncul karena motivasi internal dan nilai moral.^{33,34}

2) *Compliant*

Compliant menggambarkan perilaku prososial yang muncul ketika seseorang membantu karena diminta secara langsung. Tindakan ini tetap bersifat sukarela, namun pemicu utamanya adalah adanya permintaan atau ajakan dari orang lain. Dalam konteks sosial, aspek ini menunjukkan kesediaan individu untuk merespons kebutuhan lingkungan serta mengikuti norma bahwa seseorang seharusnya menolong ketika diminta.^{33,34}

3) *Emotional*

Emosional berkaitan dengan respon menolong yang muncul saat individu melihat orang lain mengalami tekanan emosional, kesedihan, atau stres. Bantuan diberikan karena adanya emosional individu merasa tersentuh oleh kondisi tersebut sehingga muncul dorongan untuk menenangkan, mendampingi, atau memberikan dukungan. Kecenderungan ini membutuhkan kemampuan mengenali emosi orang lain dan mengatur emosi diri agar respon prososial tetap efektif.³³

4) *Public*

Public menggambarkan perilaku menolong yang dilakukan ketika ada orang lain yang melihat sehingga motifnya sering kali bercampur dengan keinginan untuk mendapatkan pengakuan atau penilaian positif dari lingkungan. Meskipun bantuan tetap memberi manfaat bagi orang lain, perilaku ini lebih dipengaruhi oleh

kebutuhan akan citra diri sosial dan sensitivitas terhadap bagaimana orang lain memandang tindakan tersebut.³³

5) *Anonymous*

Bantuan diberikan tanpa mengungkapkan identitas diri. Individu memilih untuk menolong secara tersembunyi karena merasa lebih nyaman ketika tidak diketahui atau karena ingin memastikan bahwa tindakannya benar-benar berfokus pada kebutuhan orang lain, bukan pada penilaian sosial. Anonymous menekankan nilai keikhlasan dan mengurangi kemungkinan adanya motif mencari pengakuan.³⁴

6) *Dire*

Tindakan menolong yang muncul dalam situasi darurat atau kondisi yang membutuhkan respons cepat, misalnya ketika seseorang mengalami kecelakaan atau berada dalam keadaan terancam. Dalam situasi seperti ini, perilaku prososial menuntut keberanian, ketangguhan emosional, dan kemampuan mengambil keputusan secara cepat. Dimensi ini menunjukkan bahwa prososial tidak hanya terjadi dalam kondisi sehari-hari, tetapi juga dalam konteks tekanan tinggi.

4. Pola asuh orang tua

a. Pengertian

Pola asuh adalah cara orang tua merawat, mendidik, membimbing, dan melindungi anak-anak mereka hingga mencapai kedewasaan.³⁵

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) pola asuh terdiri dari dua kata, 'pola' yang berarti sistem atau metode, dan 'asuh' yang berarti merawat, mendidik, dan membimbing. Oleh karena itu, pola asuh dapat diartikan sebagai sistem atau metode merawat, mendidik, dan membimbing anak-anak agar mereka dapat menjadi mandiri. Keluarga, sebagai lingkungan pertama dan utama bagi anak-anak, memainkan peran krusial dalam menerapkan pola asuh.³⁵ Hubungan orang tua dan anak, yang dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga, akan menentukan kontribusi keluarga terhadap perkembangan anak³⁶.

Gaya pengasuhan mencakup strategi, metodologi, atau pendekatan yang digunakan oleh pengasuh dalam pendidikan, pengasuhan, pengawasan, dan bimbingan anak dalam interaksi sehari-hari. Gaya pengasuhan mewakili kerangka interaksi yang komprehensif antara orang tua dan keturunannya selama proses membesarkan anak, yang melibatkan penyediaan perhatian, tindakan disipliner, regulasi, dan berbagai bentuk komunikasi. Gaya pengasuhan ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik tetapi juga secara signifikan berkontribusi pada pertumbuhan emosional, sosial, dan moral anak.³⁶

b. Jenis-Jenis Pola Asuh

Teori Diana Baumrind mengklasifikasikan pola asuh menjadi tiga tipe utama, yaitu otoriter, demokratis, dan permisif.³⁷

1) Pola Asuh Otoriter

Pola asuh otoriter adalah gaya pengasuhan yang cenderung keras dan menuntut kepatuhan mutlak dari anak tanpa memberi ruang untuk berpendapat. Orang tua dengan pola ini menetapkan peraturan yang wajib diikuti, seringkali disertai ancaman. Fokusnya adalah pada ketaatan tanpa mempertimbangkan kebutuhan atau perasaan anak. Meskipun dalam beberapa konteks dapat mendorong disiplin, pola asuh ini berisiko menghambat kemandirian dan memicu perilaku agresif pada anak.³⁸

2) Pola Asuh Demokratis

Pola asuh Demokratis adalah cara mendidik di mana orang tua menetapkan peraturan tetapi dengan memperhatikan keadaan, kebutuhan, dan pendapat anak.³⁵ Pola ini ditandai dengan komunikasi dua arah, pemberian kebebasan yang bertanggung jawab, serta pendekatan yang hangat dan rasional. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis efektif dalam membentuk karakter positif, seperti kemandirian, percaya diri, tanggung jawab, dan kompetensi sosial.³⁵

Pola asuh demokratis konsisten menunjukkan dampak paling positif. Dalam pola ini, hubungan kooperatif dan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak menjadikan anak lebih percaya diri, berprestasi, dan memiliki kemampuan sosial yang baik.³⁶

3) Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif ditandai oleh tingkat kontrol yang rendah dan kehangatan emosional yang tinggi. Orang tua dengan gaya ini cenderung memberikan kebebasan besar kepada anak, sedikit menuntut kedisiplinan, dan jarang menerapkan hukuman keras.³⁹ Pola asuh permisif dan regulasi diri yang lemah pada remaja menyebabkan mereka cenderung melihat orang tua lebih sebagai teman daripada otoritas, yang berkontribusi pada kesulitan menetapkan batasan dan kontrol diri⁴⁰.

Meskipun pola asuh ini memiliki kelebihan berupa kehangatan dan dukungan emosional, kurangnya struktur dan disiplin dapat melemahkan kemampuan regulasi emosional anak. Orang tua permisif membiarkan anak mengatur sebagian besar aktivitasnya sendiri dan menghindari konfrontasi, yang bisa mengakibatkan anak lebih impulsif dan kurang mampu beradaptasi dengan aturan sosial.

41

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh

1) Status Sosial Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga dan status sosial—termasuk pendapatan, pekerjaan, dan tingkat pendidikan orang tua—sering menjadi determinan utama gaya pengasuhan. Keluarga dengan sumber daya ekonomi dan pendidikan lebih baik cenderung menerapkan pola asuh yang lebih *suportif* dan terstruktur karena mereka memiliki akses ke informasi *parenting*, layanan kesehatan,

dan lingkungan yang mendukung; sebaliknya tekanan finansial dan keterbatasan sumber daya meningkatkan risiko pengasuhan yang lebih otoriter, permisif, atau tidak konsisten. Temuan lintasnegara menunjukkan korelasi konsisten antara *SES* dan pola asuh positif, sehingga intervensi yang menargetkan perbaikan kondisi ekonomi atau edukasi orang tua dapat berpengaruh pada kualitas pengasuhan.⁴³

2) Pendidikan dan Pengetahuan

Tingkat pendidikan formal dan pengetahuan mengenai perkembangan anak memengaruhi bagaimana orang tua menilai kebutuhan anak dan memilih strategi asuh. Orang tua yang memiliki pengetahuan perkembangan anak dan keterampilan pengasuhan cenderung menggunakan pendekatan yang lebih demokratis dan responsif, karena mereka memahami pentingnya stimulasi, batasan yang wajar, serta komunikasi dua arah; sedangkan kurangnya pengetahuan sering kali membuat orang tua bergantung pada praktik tradisional atau reaktif yang kurang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Oleh karena itu program edukasi parenting yang berbasis bukti dapat mengubah praktik sehari-hari dalam keluarga.⁴⁴

3) Kesehatan Mental

Stres yang dialami orang tua baik karena pekerjaan, konflik internal keluarga, atau masalah psikologis dapat merusak kualitas

interaksi pengasuhan. Depresi orang tua, kurang dukungan sosial, dan beban psikologis sangat berkaitan dengan meningkatnya “*parenting stress*” yang kemudian mengubah pola asuh menjadi kurang konsisten atau penuh tekanan. Karena itu, kesehatan mental orang tua bukan hanya berdampak pada diri mereka sendiri tetapi juga sangat menentukan bagaimana mereka memperlakukan dan mengasuh anak.⁴²

4) Konflik Kerja–Keluarga (*Work–Family Conflict*)

Keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga merupakan tantangan signifikan bagi banyak orang tua. Ketika orang tua menghadapi konflik peran misalnya, harus memenuhi target kerja sambil mengurus anak mereka mungkin mengalami kelelahan, stres, dan keterbatasan waktu untuk berinteraksi secara bermakna dengan anak. Kondisi ini bisa mendorong pola asuh yang lebih dangkal atau kurang terstruktur, karena kualitas pengasuhan menurun akibat beban pekerjaan. Penelitian tentang stres pengasuhan menyoroti bahwa konflik kerja keluarga adalah salah satu faktor situasional yang sangat berdampak pada dinamika gaya pengasuhan.⁴²

5) Faktor Anak

Karakteristik anak seperti temperamen, masalah perilaku, dan usia juga memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana orang tua mengasuh. Masalah perilaku anak (misalnya

perilaku eksternalizing atau internalizing) berhubungan erat dengan stres pengasuhan yang kemudian dapat memengaruhi pola asuh ke arah kontrol yang lebih ketat atau keterlibatan emosional yang berkurang. Dengan kata lain, pola asuh bukan hanya dipilih oleh orang tua secara bebas, tetapi juga respons terhadap sifat dan kebutuhan anak itu sendiri.⁴²

6) Dukungan Sosial dan Situasi Sosial

Selain faktor dalam keluarga, dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga besar, teman, dan komunitas mempengaruhi gaya pengasuhan. Tingkat dukungan sosial yang tinggi berkorelasi dengan tekanan pengasuhan yang lebih rendah, memungkinkan orang tua untuk menjadi lebih responsif dan stabil dalam pola asuh mereka. Dalam kondisi sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk beban stres dan mengarah pada pola asuh yang kurang adaptif. Oleh karena itu, aspek situasional dan ekosistem sosial orang tua sangat relevan dalam membentuk gaya pengasuhan sehari-hari.⁴²

d. Dampak Pola Asuh Terhadap Perkembangan Remaja

1) Kesehatan Mental

Pola asuh yang menampilkan kehangatan dan batasan wajar (demokratis) umumnya berkaitan dengan risiko gangguan internal seperti kecemasan dan depresi yang lebih rendah, sedangkan pola asuh yang keras/otoriter atau penuh penolakan sering dikaitkan

dengan gejala *internalizing* yang lebih tinggi. Bukti dari tinjauan sistematis dan studi lintas-negara menunjukkan korelasi konsisten antara pengasuhan yang suportif dan kesehatan mental yang lebih baik pada remaja; sebaliknya, kontrol berlebihan atau pengabaian meningkatkan kerentanan psikologis. Oleh karena itu, kualitas relasi orang tua-anak (dukungan emosional + struktur) tampak sangat menentukan kesejahteraan emosional remaja ⁴⁵.

2) Perilaku *Eksternalizing*

Dimensi parenting seperti kehangatan, kontrol perilaku, dan pemberian otonomi berkaitan negatif dengan perilaku *eksternalizing*; dengan kata lain, pola asuh demokratis cenderung menurunkan agresi dan perilaku bermasalah, sementara pola asuh permisif dan pengabaian sering menandakan risiko perilaku eksternal. Hasil-hasil ini konsisten di berbagai sampel dan menegaskan peran gaya pengasuhan dalam membentuk kemampuan remaja mengendalikan impuls serta mematuhi norma sosial ⁴⁶.

3) *Self-Regulation*, *Self-Control*, dan Pengambilan Keputusan

Gaya pengasuhan memengaruhi kapasitas remaja untuk mengatur emosi dan perilaku: pola asuh yang hangat dan terstruktur mendukung perkembangan *self-control*, sedangkan pola asuh permisif atau inkonsisten cenderung berasosiasi dengan regulasi diri yang lemah. Karena *self-control* berdampak berantai

(mempengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan risiko perilaku), pengaruh pola asuh pada kemampuan regulasi diri menjadi salah satu jalur penting menjelaskan berbagai hasil perkembangan. Studi terbaru menunjukkan *self-control* juga memediasi hubungan antara pola asuh dan masalah eksternal maupun internal.⁴⁷

4) Prestasi Akademik

Bentuk pengasuhan yang memberikan dukungan psikologis sambil menetapkan ekspektasi yang realistis (demokratis) berkorelasi positif dengan motivasi akademik dan capaian sekolah remaja. Sebaliknya, pola asuh yang terlalu permisif sering dikaitkan dengan motivasi yang rendah dan manajemen waktu yang buruk; pola asuh otoriter kadang menghasilkan ketaatan jangka pendek namun kurangnya inisiatif belajar internal. Oleh karena itu pola asuh memengaruhi bukan hanya hasil akademik langsung tetapi juga sikap terhadap belajar dan regulasi belajar yang penting untuk keberlanjutan prestasi.⁴⁸

5) Hubungan Sosial dengan Teman Sebaya

Interaksi orang tua dengan anak membentuk model relasi interpersonal yang kemudian direplikasi remaja pada teman sebaya: pengasuhan hangat dan komunikatif mendorong keterampilan empati, kemampuan menyelesaikan konflik, serta hubungan prososial; sebaliknya, pengasuhan keras, tidak responsif, atau

pengabaian berhubungan dengan isolasi sosial, konflik teman, atau kecenderungan agresif. Dengan kata lain, pola asuh bukan sekadar pengatur perilaku internal tetapi juga kerangka bagi perkembangan kompetensi sosial remaja.⁴⁵

5. Hubungan Pola Asuh dengan Perilaku Prosocial

Pola asuh, khususnya yang demokratis, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan empati, tanggung jawab, dan kemampuan berinteraksi sosial yang merupakan fondasi dari perilaku prososial. Remaja putri yang diasuh dengan pendekatan demokratis cenderung lebih peka terhadap kebutuhan orang lain, memiliki rasa percaya diri untuk menolong, dan mampu bekerja sama tanpa paksaan. Sebaliknya, pola asuh otoriter dapat menghambat ekspresi empati, sementara pola asuh permisif mungkin tidak memberikan pemahaman yang cukup tentang norma sosial dan tanggung jawab.³⁵

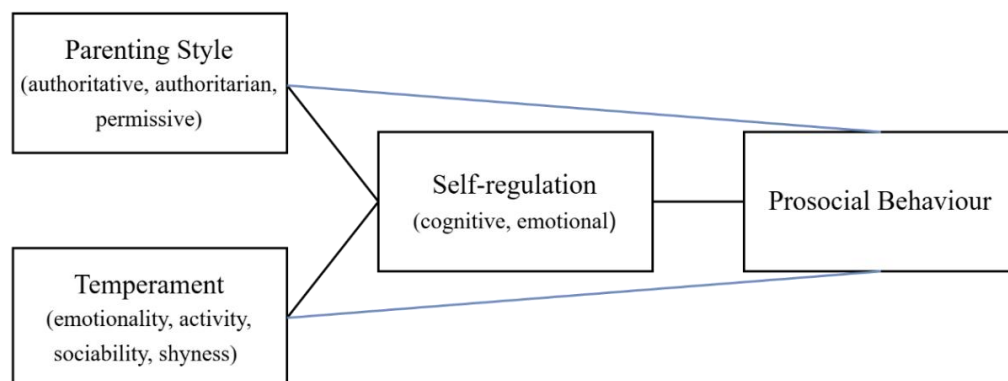
Dalam pandangan psikologi perkembangan, pola asuh menjadi dasar pembentukan karakter, kepribadian, dan perilaku anak, termasuk bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya. Pola asuh yang diterapkan orang tua secara konsisten akan membentuk pola pikir, regulasi emosi, hingga perilaku prososial anak pada tahap perkembangan berikutnya. Keluarga sebagai lingkungan pertama bagi anak berperan besar dalam membentuk perilaku sosial anak, termasuk empati, kemampuan bekerja sama, dan kepedulian terhadap orang lain. Pola asuh juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal orang tua, seperti latar belakang pendidikan,

pengalaman masa kecil, nilai budaya, kondisi ekonomi, stres keluarga, hingga lingkungan sosial. Artinya, pola asuh adalah proses yang dinamis dan dipengaruhi berbagai faktor, sehingga pola pengasuhan setiap keluarga dapat berbeda satu sama lain.³⁶

Pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perkembangan perilaku prososial pada remaja. Pola asuh yang hangat, responsif, serta disertai batasan dan aturan yang jelas dapat membantu remaja mengembangkan regulasi emosi, empati, dan keterampilan sosial. Kemampuan tersebut mendukung remaja untuk lebih peka terhadap kebutuhan orang lain serta terdorong melakukan tindakan membantu, berbagi, bekerja sama, dan bentuk perilaku prososial lainnya.

B. Kerangka Teori

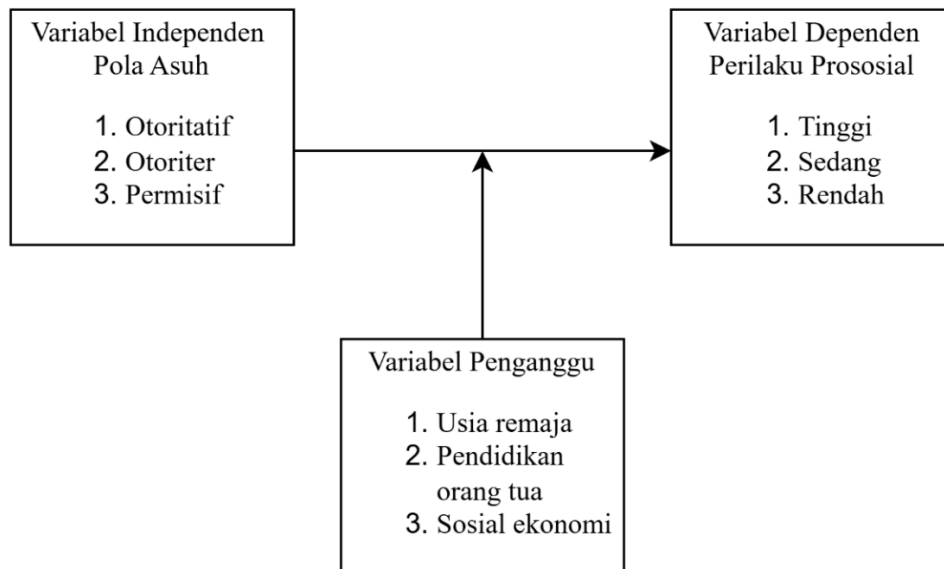
Kerangka teori penelitian ini disusun berdasarkan dua landasan teori utama, yaitu teori pola asuh orang tua dari Baumrind dan teori perilaku prososial dari Carlo dan Randall..



Sumber: Orbán, R., et al (2025) ⁴⁹

Gambar 1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan perilaku prososial pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Sedayu I.