

HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA

Ardillah Nurliza¹⁾, Niken Yuniar Sari²⁾, Darwin Karim³⁾, Tesha Hestyana Sari⁴⁾
Fakultas Keperawatan¹⁾
Universitas Riau

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu tahapan dalam kehidupan seseorang dimana terjadi pertumbuhan psikologis guna menentukan jati diri seseorang. Remaja yang rentan mengalami berbagai perubahan mental seperti masalah stres membutuhkan pengarahannya yang mencakup gaya pengasuhan tertentu. Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan metodologi cross-sectional. Penelitian dilakukan di SMAN 8 Pekanbaru dengan populasi siswa SMAN 8 Pekanbaru berjumlah 1.017 siswa. Teknik purposive sampling yang digunakan penelitian ini menghasilkan sampel sebanyak 287 responden. Kuesioner *Parental Authority Questionnaire* (PAQ) untuk pola asuh orang tua dan Kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scales* (DASS 21) untuk menilai tingkat stres pada remaja. Penelitian ini menggunakan analisis univariat, dan analisis bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 173 orang (60,3%), mayoritas responden adalah berusia 16 tahun berjumlah 136 (47,4%), dan mayoritas responden merupakan anak pertama berjumlah 115 orang (40,1%). Mayoritas responden pada penelitian memiliki gaya pengasuhan demokratis yang terkena stres tingkat normal berjumlah 111 orang (66,1%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan substansial antara metode pengasuhan anak dan tingkat stres pada remaja dengan p value $(0,000) < \alpha (0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan pola asuh orang tua menunjukkan hubungan yang substansial dengan tingkat stres pada remaja. Berdasarkan temuan penelitian ini, lebih banyak pilihan pencegahan dan penanganan dapat ditentukan dengan menerapkan intervensi untuk mengurangi stres pada remaja, khususnya akibat pola asuh.

Kata kunci: Pola Asuh Orang Tua, Remaja, Tingkat Stres

ABSTRACT

Adolescence is a period in a person's life where they develop psychologically to find their identity. Teenagers who are vulnerable to experiencing various mental changes such as stress problems need guidance that includes certain parenting styles. The purpose of this study was to determine the relationship between parenting patterns and stress levels in adolescents. A cross-sectional correlational descriptive design was used in this study. The research was conducted at SMAN 8 Pekanbaru with a population of 1,017 students at SMAN 8 Pekanbaru. The sample for this research was 287 respondents using purposive sampling technique. The Parental Authority Questionnaire (PAQ) questionnaire for parenting styles and the Depression Anxiety and Stress Scales Questionnaire (DASS 21) to assess stress levels in adolescents. This research uses univariate analysis, and bivariate analysis uses the chi square test. The results showed that the majority of respondents were female, 173 people (60.3%), the majority of respondents were 16 years old, 136 people (47.4%), and the majority of respondents were first-born children, 115 people (40.1%). The majority of respondents in the study had a democratic parenting style and experienced normal levels of stress, 111 people (66.1%). Statistical tests show that there is a substantial relationship between parenting methods and stress levels in adolescents with p value $(0.000) < \alpha (0.05)$. Thus, it may be said that parenting styles have a significant relationship with stress levels in adolescents. Based on the findings of this study, more prevention

and treatment options can be determined by implementing interventions to reduce stress in adolescents, especially due to parenting styles.

Keywords: Adolescents; Parenting Patterns; Stress Levels

Alamat korespondensi: (Jl. Pattimura, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau)
Email: (nikenyuniarsari@lecturer.unri.ac.id)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase dalam kehidupan seseorang dimana adanya perkembangan pada mental dalam rangka menemukan jati diri. Pada masa transisi ini, generasi muda dapat mengembangkan bakat dan keterampilannya, kemudian menunjukkannya kepada orang lain, dan tampil berbeda dari orang lain (Subekti *et al.*, 2020). Remaja sering juga disebut masa pubertas, mengacu pada masa perubahan dari anak-anak menjadi masa dewasa. Remaja mengalami masa perkembangan fisik dan psikologis yang pesat. Masa remaja adalah usia di mana, secara psikologis, seorang individu mulai bergabung dengan budaya orang dewasa, dan usia di mana anak-anak tidak lagi merasa rendah diri, melainkan setara dengan orang yang lebih tua (Diananda, 2019)

Menurut WHO (2023) terdapat lebih banyak remaja dibandingkan kelompok umur lainnya, Dengan populasi global lebih dari 7,2 miliar remaja, lebih dari 3 miliar remaja berusia di bawah 25 tahun, dan 1,2 miliar remaja berusia antara 10 dan 19 tahun, dimana dari total populasi penduduk di dunia, populasi remaja berjumlah sebanyak 18% dari total populasi dunia. Sedangkan di Indonesia jumlah anak usia remaja menurut Badan Pusat Statistik Nasional (2023) dengan rentang umur 10-19 tahun yaitu sebanyak 44,25 juta jiwa. Sementara menurut BPS Riau (2023), jumlah anak usia remaja di Provinsi Riau yaitu sebanyak 1,1 juta jiwa, dengan Kota Pekanbaru jumlah anak usia remaja yaitu sebanyak 158.307 jiwa (BPS Kota Pekanbaru, 2023). Data di atas menunjukkan jumlah remaja di Indonesia sebanyak 44,25 juta jiwa, tergolong tinggi dibandingkan kelompok umur lainnya.

Semakin meningkatnya jumlah remaja di Indonesia, maka semakin banyak juga permasalahan yang dialami remaja dalam tahap perkembangannya. Remaja dituntut untuk mampu menyelesaikan permasalahan psikis, yaitu tantangan, rintangan, dan perubahan dalam kehidupannya, termasuk kehidupan sosial, dimana harus sesuai dengan tugas perkembangan yang dihadapinya. (Safitri & Hidayanti, 2019). Pada masa perkembangan remaja ini, remaja sedang mencari jati dirinya sehingga dapat menjadi permasalahan bagi dirinya sendiri. Remaja mempunyai banyak khayalan. Ketika seorang remaja tidak dapat menemukan jati dirinya, maka ia mengalami apa yang disebut dengan krisis identitas dan hal ini dapat membentuk sistem kepribadian yang tidak mencerminkan keadaan dirinya yang sebenarnya (Octavia, 2020).

Menurut WHO (2020) salah satu penyebab utama kecacatan pada generasi muda adalah masalah kesehatan mental. Setiap tahunnya, satu dari setiap lima remaja menderita penyakit mental, dan 50% dari seluruh gangguan kesehatan pada psikis berkembang sebelum usia 14 tahun. Masalah kesehatan mental ini merupakan beban penyakit remaja yang signifikan di seluruh dunia. Pada kondisi saat ini banyak remaja yang menghadapi masalah kesehatan mental seperti salah satunya yaitu masalah stres (WHO, 2021).

Stres merupakan reaksi seseorang terhadap unsur-unsur stres, seperti lingkungan atau peristiwa, yang menyakitinya dan menyulitkannya untuk menyesuaikan diri. (Savira *et al.*, 2021). Menurut Coward (2018) menjelaskan terdapat beberapa penyebab stres yang dialami remaja seperti

faktor orang tua, lingkungan teman sebaya, faktor akademik, serta kekhawatiran terhadap fisik dan psikologis yang menjadi sumber stres terbesar pada kelompok usia ini. Hal serupa juga dijelaskan oleh Kalin (2021) dalam penelitiannya bahwa trauma di masa kecil, pengabaian, dan pengasuhan yang tidak memadai adalah beberapa faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap kemungkinan timbulnya kecemasan, depresi, dan gangguan lain yang berhubungan dengan stres.

Remaja yang rentan mengalami berbagai perubahan mental seperti salah satunya stres membutuhkan pengarahannya dan juga perlakuan khusus dari orang tua. Peran orang tua ini mencakup model yang digunakan orang tua dalam pengasuhan. Pola asuh dari orang tua ialah pola perilaku yang diaplikasikan kepada anak dan berkembang seiring berjalannya waktu. Hal yang dilakukan orang tua saat menggunakan pola pada tiap pengasuhan ini mempunyai dampak positif juga negatif pada anak (Hari et al., 2017). Orang tua dengan pola pengasuhan bukan hanya menanamkan hal-hal yang bagus pada anak, namun mendukung, membantu anak dalam menggapai perkembangan menuju dewasa sesuai dengan harapan. Selain itu, remaja juga membutuhkan kesempatan mencoba untuk memperoleh otonomi, mengatur diri sendiri, membuat keputusan, dan menerima tanggung jawab atas keputusan tersebut. Namun, remaja membutuhkan perhatian dan bimbingan orang tua. Namun beberapa dari mereka yang terlalu menekan anaknya, seperti halnya dengan membandingkan anak mereka dengan anak dari rumah tangga lain (Rahmatia et al., 2022).

Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa hubungan harmonis dimana anak-anak memperoleh kekuatan dan kepercayaan diri dari hubungan mereka dengan orang tuanya ketika menghadapi tantangan atau kesulitan, termasuk masalah belajar dan akademik. Sementara gaya pengasuhan orang tua yang menetapkan tuntutan yang keras dan kurang dalam memberi dukungan dapat menyebabkan stres pada anak. Hal ini disebabkan oleh anak yang merasa tidak mendapat dukungan sosial dan merasa sendirian ketika menghadapi permasalahannya (Mulyadi et al., 2016). Berdasarkan penelitian Nurwela dan Israfil (2022) menyatakan bahwa keberhasilan dalam kebiasaan pola orang tua dalam pengasuhan yang baik, pemenuhan tanggung jawab perkembangan emosi, lingkungan hidup yang baik, dan waktu penggunaan internet yang tepat dapat menghindari kejadian stres pada remaja.

Menurut hasil studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan peneliti pada tanggal 12 Februari 2024 di SMAN 8 Pekanbaru dengan menggunakan instrumen kuesioner pola asuh orang tua yaitu *Parental Authority Questionnaire* (PAQ) dan kuesioner tingkat stres yaitu *Depression Anxiety and Stress Scales* (DASS 21) yang disebarkan kepada 10 siswa. Dari hasil kuesioner *Parental Authority Questionnaire* (PAQ) didapatkan hasil 3 orang siswa yang orang tuanya menggunakan pola asuh permisif, sementara siswa dengan orang tua yang menggunakan pola asuh otoriter terdapat 3 orang siswa, dan 4 orang siswa dengan pola asuh demokratis yang diaplikasi oleh orang tua mereka. Sementara hasil dari kuesioner terkait penilaian tingkat stres yang dialami siswa yang menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scales* (DASS 21) yaitu didapatkan hasil sebanyak 3 orang siswa yang memiliki stres pada tingkat normal, terdapat 1 orang siswa berada pada stres ringan, sementara itu ada sebanyak 5 orang siswa yang berada pada stres sedang, dan ada 1 orang siswa yang memiliki stres pada tingkat sangat berat. Kemudian berdasarkan wawancara yang juga dilakukan, didapatkan hasil terdapat 3 orang siswa yang mengatakan bahwa beberapa tuntutan yang dibuat orang tua mereka menimbulkan beban pikiran bagi mereka dan merasa sedikit sulit untuk bersantai dalam mengerjakan sesuatu hal. Kemudian 3 orang siswa lain juga mengatakan bahwa orang tua mereka sering sibuk sehingga jarang memberikan arahan dan petunjuk kepada anaknya sehingga mereka merasa sendiri dan gelisah ketika harus menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas yang sulit.

Peneliti kemudian mewawancarai guru bimbingan konseling (BK) yang ada di sekolah mengenai keterlibatan orang tua terhadap anak didapatkan hasil bahwa terdapat sebagian orang tua yang tidak hadir saat dipanggil ke sekolah dengan alasan sibuk, kemudian juga ada yang selalu datang saat dipanggil ke sekolah akan tetapi *denial* terhadap masalah yang terjadi pada anaknya di sekolah dan melihat bahwa anak nya baik-baik saja saat di rumah. Selain itu, hasil wawancara selanjutnya dengan guru BK mengatakan bahwa terdapat banyak dari siswa yang berkonsultasi dengan guru BK terhadap masalah yang dialaminya salah satunya seperti sering mengalami mengalami kecemasan, stres dan bahkan *panic attack* ketika berada di lingkungan sekolah. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Stres pada Remaja”. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa/i kelas X dan XI di SMAN 8 Pekanbaru dengan jumlah siswa 1.017 siswa/i dan jumlah sampel sebanyak 287 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa-siswi yang berumur 14-18 tahun, siswa-siswi yang masih memiliki orang tua bersamanya, dan siswa-siswi yang bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu Siswa yang izin dan tidak datang ke sekolah saat pelaksanaan penelitian. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner *Parental Authority Questionnaire* (PAQ) yang merupakan kuesioner skala baku yang dibuat berdasarkan teori tiga pola pengasuhan Baumrind (1966) yang diciptakan oleh Buri (1991). Kuesioner yang dipakai pada penelitian ini adalah kuesioner *Parental Authority Questionnaire* (PAQ) milik Buri (1991) yang diadopsi dari Febriani *et al.*, (2018) yang menilai validitas dan reliabilitas angket ini pada siswa SMKN 2 Pekanbaru, dan hasilnya menunjukkan nilai validitas berkisar antara 0,464 hingga 0,851, sedangkan nilai reliabilitasnya sebesar 0,755. Sedangkan Kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scales* (DASS 21) oleh Lovibond (1995) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia digunakan untuk menilai tingkat stres pada remaja. Kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scales* (DASS 21) ini merupakan instrumen baku yang tervalidasi. Penelitian mengenai DASS 21 telah dilakukan di sejumlah negara Asia, termasuk Indonesia. Salah satunya termasuk dari penelitian Afiffah & Wardani, (2023) yang telah melakukan penelitian menggunakan kuesioner DASS 21 kepada remaja SMA dengan uji validitas dan reliabilitas nilai *Cronbach alpha* 0,81 untuk kecemasan, 0,92 untuk depresi dan 0,97 untuk stres. Sehingga hasil uji instrumen tersebut dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Analisis univariat dan bivariat digunakan dalam penelitian ini. Distribusi frekuensi digunakan dalam analisis univariat berupa presentasi dan narasi untuk memberikan ringkasan dari setiap variabel yaitu diantaranya adalah pola asuh orang tua dan tingkat stres. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui korelasi antar variabel pola asuh orang tua dengan variabel tingkat stres pada remaja. Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square* dengan nilai $\alpha = 0,05$. Pada penelitian ini menerapkan etika saat penelitian yaitu *informed consent*, *anonymity*, kerahasiaan, dan prinsip kebaikan (*beneficence*). Penelitian ini sudah dilakukan pengujian etika keperawatan yang dilaksanakan di Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 681/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kuesioner yang dikumpulkan dari 287 orang responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, kelas, urutan anak dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan urutan anak

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	42	14,6
16 tahun	136	47,4
17 tahun	108	37,6
18 tahun	1	0,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	114	39,7
Perempuan	173	60,3
Urutan Anak		
Anak ke-1	115	40,1
Anak ke-2	96	33,4
Anak ke-3	55	19,2
Anak ke-4	17	5,9
Anak ke-5	3	1,0
Anak ke-6	1	0,3
Total	287	100

Pada tabel 1 menjelaskan bahwa pada penelitian ini responden mayoritas berumur 16 tahun yaitu 136 orang (47,4%). Sedangkan pada responden mayoritas pada kategori jenis kelamin adalah perempuan berjumlah 173 orang (60,3%). Kemudian pada penelitian ini responden terbanyak merupakan anak ke-1 dengan jumlah 115 orang (40,1%).

Pada penelitian dilakukan pada 287 responden diperoleh hasil bahwa responden mayoritas berada pada usia 16 tahun yang berjumlah 136 responden (47,4%). Hal ini konsisten dengan penelitian Febriani *et al.*, (2018) yang mempunyai responden terbanyak yaitu remaja usia 16 tahun berjumlah 38 orang (40,4%). Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Tobing & Sari (2024) memiliki responden terbanyak yaitu responden yang berumur 16 tahun. Usia 16 tahun termasuk dalam usia kelompok remaja madya (*middle adolescence*), dimana pada masa usia ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan remaja yang paling dramatis. Pada usia ini remaja sedang memerlukan teman. Remaja usia ini sedang mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan yang benar, seperti apakah akan menjadi materialistis atau idealis, sibuk atau sendirian, sensitif atau cuek, optimis atau pesimis, dan lain sebagainya.. Hal ini yang menyebabkan remaja membutuhkan perhatian dari orang tua melalui gaya pengasuhan yang diaplikasikan oleh orang tua (Sarwono, 2016). Hal ini searah dengan penelitian Purnama *et al.*, (2023) bahwa orang tua mempunyai peran paling dekat dalam kehidupan remaja dan bertugas untuk mendampingi remaja, maka dukungan dari orang tua sangat memiliki peran yang penting bagi kesehatan mental remaja untuk menghindari kejadian stres pada anak.

Responden dikumpulkan dari temuan penelitian yang peneliti lakukan didapat hasil terbanyak pada penelitian ini adalah perempuan yang berjumlah 173 orang (60,3%). Sedangkan responden laki-laki berjumlah 114 orang (39,7%). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan merupakan mayoritas sampel siswa SMAN 8 Pekanbaru. Penelitian terdahulu yang mendukung

temuan penelitian merupakan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azalia *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak responden perempuan yaitu sebanyak 150 orang (56,8%) dibandingkan dengan responden laki-laki yang berjumlah 114 (43,2%). Karakteristik jenis kelamin menjadi salah satu komponen individu yang diduga mempengaruhi keadaan kerentanan stres. Hasil penelitian yang dilakukan Wilujeng *et al.*, (2023) memberikan bukti akan hal tersebut bahwasanya terdapat hubungan antara kategori stres remaja dan jenis kelamin dimana sebagian besar remaja perempuan memiliki tingkat stres berat dibandingkan dengan remaja laki-laki yang sebagian besar memiliki tingkat stres kategori sedang.

Stres remaja dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin seseorang. dimana terdapat variasi dalam cara laki-laki dan perempuan bereaksi ketika menghadapi stres. Stres memicu reaksi peringatan negatif pada sel otak perempuan. Stres menyebabkan pelepasan hormon tertentu pada perempuan, yang mengakibatkan perasaan takut dan cemas. Laki-laki dapat bertoleransi dan bahkan menyukai ketegangan dan persaingan, dan mereka bahkan mungkin percaya bahwa stres dapat menjadi faktor motivasi. Dapat dikatakan bahwa perempuan akan lebih mudah mengalami stres ketika berada di bawah tekanan atau ketika terjadi perselisihan (Wilujeng *et al.*, 2023).

Pada penelitian yang sudah dilaksanakan pada 287 responden didapatkan hasil responden dengan urutan kelahiran anak terbanyak adalah responden dengan urutan anak ke-1 dengan jumlah 115 orang (40,1%). Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan Zola *et al.*, (2017) mengatakan bahwa kepribadian, pandangan, dan perilaku seorang anak dipengaruhi oleh urutan kelahirannya dalam keluarga. Setiap anak yang lahir dalam tatanan berbeda akan memiliki sifat, cara pandang, dan cara memahami dunia yang unik. Hal ini disebabkan oleh kombinasi keadaan sosial dan faktor genetik yang unik pada setiap anak. Urutan kelahiran anak juga menjadi salah satu penyebab keberagaman gaya pengasuhan yang digunakan orang tua pada setiap anak-anaknya. Hal ini didukung oleh penelitian Untariana & Sugito (2022) yang menjelaskan setiap anak menerima gaya pengasuhan yang berbeda-beda berdasarkan tempatnya dalam keluarga, apakah mereka anak sulung, tengah, atau bungsu.

Secara umum, anak pertama (sulung) akan tampil lebih mandiri, mampu mengambil keputusan sendiri, mengatasi kesulitan sendiri, serta tidak sering menyusahkan orang lain yang ada di sekitarnya (Ramadhan & saripah, 2017). Selain itu, anak tertua (sulung) akan terbiasa mengasuh dan merasa bertanggung jawab atas kesejahteraan adik-adiknya dengan mengambil posisi sebagai ayah atau ibu. Karena orang tua mempunyai ekspektasi dan ambisi yang tinggi terhadap anak sulungnya, anak tertua dijunjung tinggi dalam keluarga dan oleh karena itu didorong untuk memenuhi standar prestasi yang tinggi. Hal ini yang menjadi salah satu beban yang ditanggung anak sulung di lingkungan keluarga yang dapat memicu timbulnya stres. Penelitian Untariana & Sugito (2022) juga menunjukkan bahwa anak pertama (sulung) dihadapkan pada harapan dan tuntutan orang tua yang tinggi sehingga dapat menyebabkan anak pertama merasa bersalah, stres, dan cemas dalam menangani suatu kendala.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pola asuh orang tua

Pola Asuh Orang Tua	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Permisif	80	27,9
Otoriter	39	13,6
Demokratis	168	58,5
Total	287	100

Pada penelitian yang sudah dilakukan pada 287 responden didapatkan bahwa jenis pola asuh orang tua yang mayoritas diaplikasikan kepada responden adalah pola asuh demokratis dengan total jumlah sebanyak 168 responden (58,5%). Ketika orang tua membesarkan anak-anak mereka menggunakan teknik pengasuhan yang tepat, hal itu akan dapat membantu anak mencegah terjadinya kesehatan mental yang buruk seperti halnya stres. Dimana anak usia remaja berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis, dan kognitif. Dimana hal ini mempengaruhi cara remaja dalam merasakan, berpikir, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan dunia disekitar mereka (WHO, 2023). Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan Nurwela & Israfil (2022) menjelaskan bahwa terdapat korelasi substansial antara tingkat stres remaja dengan keharmonisan keluarga. Keluarga yang harmonis niscaya akan menghasilkan anak-anak yang mempunyai mental yang sehat dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Sebaliknya, keluarga yang tidak harmonis tidak akan mampu menjadikan anak dengan mental yang sehat pada akhirnya akan menimbulkan stres pada remaja akibat keadaannya dimana anak merasa memperoleh hasil yang tidak terduga dari harapannya.

Menurut Baumrind (dalam Sonia & Apsari, 2020) pengaplikasian model pengasuhan orang tua terhadap anak yang dianggap memiliki cara yang terbaik adalah pola asuh demokratis. Remaja dengan orang tua yang mempraktikkan pola asuh demokratis biasanya memiliki hubungan erat dengan mereka, sehingga membantu anak merasa lebih percaya diri dan terbuka untuk berbicara dengan mereka tentang keadaan dan masalah yang mereka hadapi. Di sisi lain, remaja yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan yang permisif biasanya menunjukkan rasa otonomi yang kuat atas pengalaman mereka, serta rasa egoisme yang tinggi. Hal ini dikarenakan anak yang sudah terbiasa bebas menentukan kemauan dan keputusannya sendiri. Kemudian remaja yang dimana orang tuanya menerapkan pola asuh otoriter biasanya akan kurang terbuka kepada orang tuanya, penakut, dan tidak bebas mengespresikan perasaannya dan juga dalam menyampaikan pendapatnya. Sani *et al.*, (2020) juga mengemukakan bahwa kesediaan orang tua untuk mendengarkan anak-anak mereka dapat menjadi ruang aman bagi anak untuk menyuarkan keluh kesah mereka. Dari hasil penelitian juga terdapat sebagian responden yang memiliki pola asuh permisif sebanyak 80 orang (27,9%) dan responden dengan pola asuh otoriter sebanyak 39 orang (13,6%). Hasil penelitian ini juga memiliki peranan yang penting dikarenakan bila pola asuh yang tidak tepat diterapkan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan tekanan dan stres pada anak. Pernyataan ini searah dengan penelitian yang dilakukan Fadilah (2019) menjelaskan bahwa watak atau kepribadian remaja tidak lepas dari proses pengasuhan yang dilakukan di rumah dan pengaruh lingkungan sosialnya. Tekanan dan tuntutan orang tua seperti harapan dan keinginan dapat mempengaruhi karakter anak sehingga menimbulkan berbagai jenis stres psikologis. Penelitian yang dilakukan Daulay (2019) mengatakan bahwa Ketika orang tua sibuk bekerja dan menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah, mereka kurang memperhatikan anak-anak mereka dan kurang efektif dalam berkomunikasi, sehingga mengurangi hubungan hangat dan waktu luang. Hal ini membuat anak-anak merasa kesepian dan stres, serta enggan membicarakan kekhawatiran mereka dengan orang tua.

Hasil dari penelitian disimpulkan bahwa gaya pengasuhan merupakan suatu cara dalam mendidik dan bersikap kepada anak. Selain itu, karakter seorang anak dibentuk oleh orang tuanya khususnya remaja. Jika orang tua mengaplikasikan model pengasuhan yang sesuai yang mendidik anak dengan baik maka anak akan terhindar dari perasaan tertekan, ataupun diabaikan sehingga dapat mencegah kejadian stres pada anak ataupun tingkat stres yang terjadi pada anak dapat berkurang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja

Tingkat Stres	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Normal	145	50,5
Ringan	36	12,5
Sedang	52	18,1
Berat	39	13,6
Sangat Berat	15	5,2
Total	287	100

Menurut penelitian yang diperoleh dari *Psychology Foundation of Australia* (2014), stres dapat dikategorikan ke dalam beberapa derajat, antara lain: stres normal, stres ringan, stres tingkat sedang, stres berat, dan stres dengan tingkat sangat berat. Berdasarkan hasil Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 287 responden anak usia remaja yang diteliti, bahwa responden yang mempunyai stres sangat berat berjumlah 15 orang (5,2%), kemudian responden dengan stres berat sebanyak 39 orang (13,6%), responden dengan stres sedang sebanyak 52 orang (18,1%), responden dengan stres ringan berjumlah 36 orang (12,5), dan responden yang mengalami stres kategori normal berjumlah 145 orang (50,5%).

Mayoritas tingkat stres yang didapat dari hasil penelitian ini adalah responden dengan kategori tingkat stres normal berjumlah 145 responden (50,5%). Terdapat banyak hal yang menjadi penyebab tingkat stres pada remaja. Beberapa faktor yang menjadi penyebab stres pada remaja yaitu lingkungan keluarga, faktor kepribadian, dan kondisi lingkungan di masyarakat (Nurhanifah & Anggraini, 2019). Keluarga sangat memiliki pengaruh yang penting terhadap perkembangan anak. Keluarga yang menerapkan lingkungan yang sehat, mengajarkan sifat saling menghargai, dan kasih sayang, saling terbuka terhadap permasalahan yang dialami, dan juga dapat mendidik anak dengan baik tanpa tekanan maka akan membuat perkembangan anak baik sesuai dengan usianya. Hal tersebut juga menjadikan anak dapat terhindar dari faktor-faktor penyebab kesehatan mental yang buruk akibat faktor keluarga seperti kejadian stres yang dialami anak. Hal ini sepadan dengan penelitian Aini *et al.*, (2023) menjelaskan bahwa teknik pengasuhan orang tua juga memiliki peranan dalam perkembangan emosional anak. Anak-anak yang hidup dilingkungan pengasuhan yang suportif akan lebih mampu menghadapi stres dan konflik dibandingkan anak-anak yang hidup dilingkungan pengasuhan yang penuh tekanan dan membatasi. Anak yang mendapat pola asuh suportif dan responsif memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi situasi stres dibandingkan anak yang tumbuh dalam lingkungan orang tua yang otoriter dan permisif.

Tabel 4. Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Stres Pada Remaja

Pola Asuh Orang Tua	Tingkat Stres										Total	P	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Permisif	21	26,3	13	16,3	18	22,5	23	28,8	5	6,3	80	27,8	0,000
Otoriter	13	33,3	5	4,9	8	20,5	5	12,8	8	20,5	39	13,5	
Demokratis	111	66,1	18	10,7	26	15,5	11	6,5	2	1,2	168	58,5	

Total	145	50,5	36	12,5	52	18,1	39	13,6	15	5,2	287	100,0
--------------	------------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	------------	------------	--------------

Hasil penelitian yang dilakukan kepada 287 responden dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada remaja. Uji statistik *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pola pengasuhan dengan tingkat stres remaja, dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian pada 287 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mereka yang memiliki pola asuh demokratis dan memiliki tingkat stres pada kategori normal yaitu sebanyak 111 orang (66,1%).

Berdasarkan hasil penelitian, gaya pengasuhan orang tua merupakan salah satu hal yang berperan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta dapat menghindari faktor penyebab kesehatan mental yang buruk seperti stres yang dialami remaja. Pada hasil penelitian ini, gaya pengasuhan demokratis adalah gaya pengasuhan yang mayoritas. Remaja yang diterapkan gaya pengasuhan demokratis dari orang tuanya mendapatkan persentase tertinggi pada tingkat stres dengan kategori normal (66,1%) dibandingkan dengan pola asuh permisif dan otoriter. Pola asuh orang tua yang tepat akan dapat menjadikan anak dapat mengatasi permasalahan dan tekanan yang dialaminya sehingga dapat menghindari terjadinya stres pada remaja.

Penelitian ini didukung dengan penelitian oleh Azalia *et al.*, (2021) yang menyatakan jika terdapat hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada remaja selama pandemi covid-19 dengan pola asuh demokratis memiliki pengaruh terbesar terhadap tingkat stres remaja dengan memiliki persentase tertinggi terhadap tingkat stres kategori rendah pada remaja selama masa pandemi covid-19.

Hasil lain dalam penelitian ini terdapat sebagian responden pola asuh permisif dan otoriter yang memiliki persentase cukup tinggi terhadap tingkat stres sedang, berat, dan sangat berat yaitu seperti responden pada pola asuh permisif mempunyai persentase tertinggi terhadap tingkat stres berat sebanyak 23 orang (28,8%) dibandingkan dengan responden pola asuh demokratis dan otoriter. Begitu pula responden dengan pola asuh otoriter yang mendapatkan persentase tertinggi terhadap tingkat stres sangat berat yaitu sebanyak 8 orang (20,5%) dibandingkan dengan responden pola asuh permisif dan demokratis. Hasil ini didukung oleh teori Bowen (dalam Li *et al.*, 2023) yang menjelaskan bahwa perilaku pengasuhan orang tua yang negatif, seperti ketidakpedulian, hukuman, dan kontrol yang berlebihan, dapat mengganggu suasana suportif dalam keluarga, yang menyebabkan peningkatan stres dan pengalaman negatif pada remaja.

Pola asuh adalah proses dimana anak belajar, tumbuh, dan mendapat bimbingan dari orang tua melalui proses interaksi yang dipicu oleh beberapa hal, antara lain agama, budaya, serta adat istiadat (Riadi, 2021). Terdapat banyak faktor yang dapat memengaruhi gaya pengasuhan diantaranya yaitu kemampuan orang tua dalam melakukan perannya dengan baik, kepribadian yang ada pada orang tua, pendidikan orang tua, maupun kondisi ekonomi yang dialami keluarga. Beberapa unsur tersebut akan dapat mempengaruhi pola asuh dan perkembangan anak serta kesehatan mental seperti kondisi stres.

Remaja yang memiliki pola pengasuhan yang tidak tepat biasanya akan menyebabkan terjadinya stres pada anak akibat lingkungan yang diciptakan akibat pola asuh yang tidak tepat. Beberapa faktor yang menyebabkan stres bagi anak usia remaja yaitu lingkungan keluarga salah satunya yaitu pola asuh yang diterapkan di keluarga, faktor kepribadian, maupun kondisi lingkungan di masyarakat (Nurhanifah & Anggraini, 2019). Masalah stres pada remaja yang tidak ditangani

dengan cara yang sesuai akan berakibat negatif bagi perkembangan remaja seperti pembentukan karakter serta mekanisme coping yang digunakan untuk mengatasi sebuah permasalahan yang dialami oleh remaja. Masalah stres yang berkepanjangan pada remaja juga dapat memicu terjadinya depresi. Remaja yang menderita depresi akan mengalami sejumlah gangguan seperti gangguan emosional, gangguan perilaku, motivasi, dan gangguan kognitif (Rasman & Nurdian, 2020).

Peneliti mengakui pada penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian yang dialami. Dimana ini merupakan beberapa hal yang harus lebih diperhatikan oleh para peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan penelitian, seperti halnya keterbatasan peneliti mengenai perencanaan pembagian kuesioner yang dilakukan secara langsung menggunakan media kertas pada masing-masing responden, tetapi terdapat perubahan pada pelaksanaan pengumpulan data dari kuesioner yang dibagikan secara langsung menjadi kuesioner berbentuk link *Google Form*.

SIMPULAN

Berikut setelah dilakukan penelitian tentang hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada remaja di SMAN 8 Pekanbaru dapat disimpulkan dalam analisis univariat didapatkan hasil remaja yang menjadi responden tertinggi terdapat pada usia 16 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, urutan anak yang menjadi responden terbanyak yaitu anak pertama (ke-1). Kemudian mayoritas pola asuh yang dimiliki responden dengan jumlah tertinggi adalah pola asuh demokratis, dan untuk mayoritas responden kategori tingkat stres terbanyak dimiliki adalah tingkat stres normal. Dari hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh hasil yang menunjukkan korelasi yang substansial antara pola asuh orang tua dan tingkat stres remaja.

SARAN

Saran bagi remaja diharapkan untuk dapat mengembangkan ikatan dan kedekatan dengan keluarga mereka dan mulai terbuka dalam hal komunikasi dengan orang tua dalam upaya untuk mengurangi tekanan dan permasalahan yang dihadapi. Kemudian bagi orang tua hendaknya menambah pengetahuan mengenai pola pengasuhan dan dapat mengaplikasikan pola asuh yang sesuai mengikuti situasi serta keadaan anak dimana diharapkan anak tidak akan merasa tertekan dan mengalami stres. Selanjutnya hasil penelitian ini agar dapat diperluas oleh lebih banyak peneliti selanjutnya dengan memasukkan variabel penelitian atau lokasi penelitian tambahan. Serta melakukan intervensi yang dapat digunakan untuk mencegah stres remaja khususnya disebabkan oleh pola asuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffah, N. P., & Wardani, I. Y. (2023). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan Dan Depresi Remaja Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>
- Aini, S. N., Jihan, J., Nuraini, F., Saripuddin, S., & Gunawan, H. (2023). Kualitas Pendidikan Dan Pola Asuh Orang Tua: Sebuah Tinjauan Multidisiplin. *Journal on Education*, 5(4), 11951-11964. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2154>
- Azalia, D., Putri, T., & Fujiana, F. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Smp Negeri 3 Sungai Raya. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26418/tjnpe.v3i2.52076>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*, 2022. <https://www.bps.go.id/id/statistics>

- table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html?year=2022
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2020-2022*. <https://riau.bps.go.id/indicator/12/313/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru. (2023). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2022*. <https://pekanbaru.kota.bps.go.id/indicator/12/219/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Coward, I. G. (2018). *Adolescent Stress: Causes, Consequences, and Communication as an Interventional Model*. 10(1), 25–51. <https://doi.org/10.29173/cjfy29341>
- Daulay, N. (2019). Peranan Pendekatan Behavioristik Dalam Proses Konseling. *International Seminar And Conference Guidance And Counseling Collaboration Departement Guidance And Counseling Islamic (Fitk- Uinsu Medan) With Academy Of Tarbiyah Science Al Ittihadiyah North Labuhanbatu Thema The Innovative Strategy of Guidance and Co*, 407–415.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Fadilah, R. (2019). Perbedaan Pola Asuh Remaja Di Amerika Dan Asia Yang Dapat Mempengaruhi Kenakalan Remaja Di Sekolah. *International Seminar And Conference Guidance And Counseling Collaboration Departement Guidance And Counseling Islamic (Fitk- Uinsu Medan) With Academy Of Tarbiyah Science Al Ittihadiyah North Labuhanbatu Thema The Innovative Strategy of Guidance and Co*, 1, 512–515.
- Febriani, D., Elita, V., Utami, S., Keperawatan, F., & Riau, U. (2018). Hubungan Pola Asuh Orang Tua terhadap Masalah Mental Emosional Remaja. *Fakultas Keperawatan*, 353–362.
- Hari, P. P., Widodo, D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Pola Asuh Dengan Tingkat Stres Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Anak Kelas VI Di SDN Sukun 1 Malang. *Nursing News*, 2(3), 511–521. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.687>
- Kalin, N. H. (2021). Anxiety, Depression, and Suicide in Youth. *American Journal of Psychiatry*, 178(4), 275–364. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.21020186>
- Li, M., Wang, J., Ma, P., Sun, W., Gong, H., & Gao, Y. (2023). The relationship between harsh parenting and adolescent depression. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48138-w>
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. M. H. (2016). The Role of Parent-child Relationship, Self-esteem, Academic Self-efficacy to Academic Stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 603–608. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.063>
- Nurhanifah, L., & Anggraini, A. D. (2019). *Pengaruh Stres Terhadap Tindak Kriminalitas Pada Usia Remaja dan Dewasa*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3cedb>
- Nurwela, T. S., & Israfil. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 697–704. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.697-704>
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Deepublish.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Rahmatia, N. L., Helvian, F. A., & Kunci, K. (2022). Parenting Pattern and Adolescent Depression During COVID-19. *Journal of Health Science and Prevention*, 6, 0–5.
- Ramadhan munggarani, & saripah ipah. (2017). Profil Kemandirian Siswa SMA Berdasarkan Urutan Kelahiran dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 145–162. <https://doi.org/10.30653/001.201712.11>
- Rasman, R., & Nurdian, Y. (2020). Inisiasi Pelatihan Tari Sebagai Terapi Pereda Depresi Anak Saat

- Pandemi Di Taddan Sampang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3, 474–479. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v3i2.3006>
- Riadi, M. (2021). *Pola Asuh Orang Tua (Pengertian, Aspek, Jenis dan Faktor yang Mempengaruhi)*. <https://www.kajianpustaka.com/2021/01/pola-asuh-orang-tua.html>
- Sani, D. N., Fandizal, M., & Astuti, Y. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Meningkatkan Dengan Dukungan Sosial Orang Tua. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(2), 110. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v4i2.1903>
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Savira, L. A., Setiawati, O. R., Husna, I., & Pramesti, W. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.577>
- Sonia, G., & Apsari, N. C. (2020). Pola asuh yang berbeda-beda dan dampaknya terhadap perkembangan kepribadian anak. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 128–135. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27453>
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). GAMBARAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESIAPAN DALAM MENGHADAPI PUBERTAS PADA REMAJA. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>
- Tobing, D. L., & Sari Septiningtyas. (2024). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 83–89. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7445>
- Untariana, A. F., & Sugito, S. (2022). Pola Pengasuhan Bagi Anak Berdasarkan Urutan Kelahiran. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6940–6950. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2359>
- WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- WHO. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Zola, N., Ilyas, A., & Yusri, Y. (2017). Karakteristik Anak Bungsu. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 109–114. <https://doi.org/10.29210/120100>