

Pola Asuh Orang Tua yang Terlalu Keras dan Terlalu Membebaskan terhadap Perkembangan Remaja

Fauziah Nuranisa^{1*}, Saskia Halidazia², Ristia Kayla Putri³

Program Studi Tata Busana, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang

*Email Korespondensi: ¹jiaj62779@gmail.com, ²saskiahaldazia@gmail.com, ³rstikyala@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 30-06-2026

Received 05-07-2026

Published 10-07-2026

Keywords:

Parenting style;

Adolescents;

Parents;

Authoritarian;

Kata Kunci:

Pola asuh;

Remaja

Orang tua;

Otoriter;

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood marked by significant physical, emotional, social, and psychological changes. Parental parenting styles during this developmental phase play a crucial role in shaping adolescents' character, behavior, and mental health. However, not all parents apply an appropriate parenting style with their children. Some parents tend to adopt an overly strict, authoritarian parenting style, while others lean toward a permissive style that allows their children to engage in activities with minimal supervision. This study aims to examine how these two parenting styles affect adolescent development. A descriptive quantitative method combined with a literature review approach was employed. Eleven adolescents completed a questionnaire distributed through Google Forms. The findings indicate that authoritarian parenting is associated with low self-confidence, difficulty communicating with parents, and increased emotional distress among adolescents. Conversely, permissive parenting is associated with a lack of discipline, reduced sense of responsibility, and poor self-control. These findings suggest that, for adolescent development to proceed optimally, parents should adopt a democratic (authoritative) parenting style that balances control and warmth.

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa transisi antara anak-anak dan orang dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pola asuh orang tua selama masa perkembangan remaja sangat penting untuk karakter, perilaku, dan kesehatan mental remaja. Namun, ada beberapa orang tua yang tidak menerapkan pola asuh yang tepat untuk anak mereka. Sebagian orang tua cenderung menerapkan pola asuh otoriter yang terlalu keras, sedangkan sebagian lainnya cenderung menerapkan pola asuh permisif, yang memungkinkan anak-anak mereka beraktivitas tanpa pengawasan yang memadai. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana kedua pola asuh tersebut berdampak pada pertumbuhan remaja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi literatur. 11 remaja menerima kuesioner melalui Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh otoriter menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, kesulitan berkomunikasi dengan orang tua, dan peningkatan tekanan emosional pada remaja. Di sisi lain, pola asuh permisif menyebabkan kurangnya disiplin, kurangnya tanggung jawab, dan kurangnya kontrol diri. Oleh karena itu, agar perkembangan remaja dapat berlangsung secara optimal, orang tua harus menerapkan pola asuh yang demokratis.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak. Melalui keluarga, anak belajar mengenai nilai, norma, sikap, serta cara berinteraksi dengan lingkungan sosial. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anak agar proses tumbuh kembangnya berjalan secara optimal. Namun, keberhasilan proses tersebut sangat dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Sejak lahir, anak berada dalam jaringan relasi yang dibentuk oleh orang tua, dan pola interaksi yang terbangun pada masa kanak-kanak akan terus memengaruhi caranya menghadapi tantangan ketika memasuki masa remaja. Pola asuh bukan sekadar serangkaian aturan yang diberlakukan di rumah, melainkan keseluruhan cara orang tua menunjukkan kasih sayang, menetapkan batasan, memberikan dukungan, dan merespons kebutuhan emosional anak dari waktu ke waktu.

Dengan demikian, kualitas pengasuhan menjadi salah satu penentu utama bagaimana remaja membangun konsep diri, mengelola emosi, dan menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya. Masa remaja sangat penting dalam perkembangan seseorang karena saat ini mereka mulai mencari identitas mereka sendiri, membentuk hubungan sosial yang lebih luas, dan belajar membuat keputusan secara mandiri. Perubahan yang terjadi selama masa remaja sering kali menyebabkan berbagai konflik dengan orang lain dan diri sendiri, terutama dengan orang tua. Oleh karena itu, remaja membutuhkan bimbingan keluarga, perhatian, dan komunikasi yang baik.

Steinberg (2001) menjelaskan bahwa relasi orang tua dan remaja bukanlah hubungan yang statis, melainkan terus bertransformasi seiring meningkatnya kebutuhan remaja akan otonomi. Apabila orang tua tidak mampu menyesuaikan gaya pengasuhannya dengan kebutuhan tersebut, baik dengan mempertahankan kontrol yang terlalu ketat maupun dengan melepaskan pengawasan sepenuhnya, maka relasi keluarga berpotensi mengalami ketegangan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja.

Menurut Baumrind, pola asuh orang tua terdiri atas tiga bentuk utama, yaitu pola asuh otoriter, demokratis, dan permisif. Pola asuh otoriter ditandai dengan kontrol yang tinggi, aturan yang ketat, dan minimnya kesempatan bagi anak untuk mengemukakan pendapat. Sebaliknya, pola asuh permisif ditandai dengan kebebasan yang luas dan rendahnya pengawasan serta kontrol dari orang tua. Kedua pola asuh tersebut dapat menimbulkan dampak negatif apabila diterapkan secara berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputri et al. menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki hubungan yang signifikan dengan perkembangan emosi remaja. Remaja yang mendapatkan pola asuh yang tidak tepat cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, berkomunikasi, serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Selain itu, penelitian mengenai kematangan emosi remaja menunjukkan bahwa pola asuh otoriter dan permisif dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengontrol emosi dan mengambil keputusan secara bijaksana.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil meta-analisis berskala besar di tingkat internasional. Pinquart (2017) yang merangkum lebih dari seribu studi menemukan bahwa kontrol yang keras dan kontrol psikologis dari orang tua berkaitan erat dengan meningkatnya masalah perilaku eksternal pada anak dan remaja, sementara kehangatan serta pemberian otonomi yang wajar berasosiasi dengan penyesuaian yang lebih baik. Demikian pula, Pinquart dan Gerke (2019) menemukan bahwa pola asuh otoriter berasosiasi dengan rendahnya harga diri remaja, sedangkan pola asuh yang seimbang antara kontrol dan kehangatan berasosiasi positif dengan harga diri tersebut. Bukti-bukti tersebut memperkuat dugaan bahwa pola asuh yang ekstrem, baik yang terlalu keras maupun yang terlalu membebaskan, berisiko mengganggu proses perkembangan psikologis remaja.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pola asuh orang tua yang terlalu keras dan terlalu membebaskan terhadap perkembangan remaja, sekaligus untuk mengidentifikasi pola asuh yang dianggap ideal oleh remaja itu sendiri berdasarkan pengalaman mereka sehari-hari.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Data yang diperoleh didasarkan pada persepsi dan pengalaman remaja terhadap pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya menggambarkan pandangan dari pihak orang tua. Penggunaan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data juga memungkinkan adanya subjektivitas responden dalam memberikan jawaban.

Selain itu, penelitian ini hanya meninjau pengaruh pola asuh terhadap perkembangan remaja tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi perkembangan tersebut, seperti kondisi sosial ekonomi keluarga, lingkungan pergaulan, maupun karakteristik individu. Ruang lingkup penelitian yang terbatas pada lokasi penelitian tertentu juga menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan responden yang lebih beragam, menggunakan berbagai sumber informasi, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan perkembangan remaja sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Konsep Pola Asuh

Pola asuh dapat dipahami sebagai cara orang tua berinteraksi dengan anak yang mencakup dua dimensi utama, yaitu dimensi kontrol atau tuntutan (*demandingness*) dan dimensi kehangatan atau responsivitas (*responsiveness*). Dimensi kontrol berkaitan dengan sejauh mana orang tua menetapkan aturan, mengawasi perilaku anak, dan menuntut kepatuhan, sedangkan dimensi kehangatan berkaitan dengan sejauh mana orang tua memberikan dukungan emosional, penerimaan, serta keterbukaan komunikasi. Kombinasi dari kedua dimensi tersebut menghasilkan tipologi pola asuh yang dikemukakan oleh Baumrind (1966), yaitu otoriter, permisif, dan otoritatif atau demokratis.

Tabel 1. Karakteristik Tiga Tipe Pola Asuh Menurut Teori Baumrind

Aspek	Otoriter	Permisif	Demokratis
Tingkat kontrol	Tinggi	Rendah	Sedang-tinggi, fleksibel
Kehangatan emosional	Rendah	Bervariasi, sering tinggi tanpa batasan	Tinggi dan konsisten
Komunikasi	Satu arah, dari orang tua ke anak	Cenderung longgar, kurang terstruktur	Dua arah dan terbuka
Pemberian kesempatan berpendapat	Minim	Luas tanpa bimbingan	Luas dengan bimbingan
Dampak umum pada remaja	Rasa takut, rendah percaya diri, tekanan emosional	Rendah disiplin, kurang tanggung jawab	Percaya diri, disiplin, kematangan emosi

Pola Asuh dan Tugas Perkembangan Remaja

Remaja berada pada tahap perkembangan yang menuntut pencapaian sejumlah tugas penting, antara lain pembentukan identitas diri, kemandirian dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan menjalin relasi sosial yang sehat. Pola asuh yang diterapkan orang tua turut menentukan sejauh mana remaja mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut. Pola asuh otoriter, dengan kontrol yang tinggi dan ruang dialog yang terbatas, berisiko menghambat kemandirian remaja karena anak terbiasa mengikuti perintah tanpa kesempatan untuk berlatih mengambil keputusan sendiri. Sebaliknya, pola asuh permisif yang minim kontrol membuat remaja kehilangan acuan batas perilaku yang jelas sehingga kesulitan mengembangkan disiplin diri.

Pinquart (2017) menambahkan bahwa kontrol perilaku yang proporsional, yaitu pengawasan yang disertai penjelasan dan kehangatan, justru berkontribusi positif terhadap penurunan masalah perilaku pada remaja, berbeda dengan kontrol psikologis yang bersifat menekan dan cenderung menimbulkan dampak negatif. Hal ini menegaskan bahwa bukan ada atau tidaknya kontrol yang menjadi persoalan, melainkan cara kontrol tersebut dijalankan oleh orang tua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui dua cara, yaitu studi literatur dan penyebaran kuesioner. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber ilmiah berupa jurnal nasional terindeks SINTA yang membahas pola asuh orang tua dan perkembangan remaja. Sementara itu, data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form kepada 11 remaja berusia 12-18 tahun. Instrumen penelitian terdiri atas pertanyaan mengenai komunikasi dengan orang tua, kebebasan yang diberikan, pengawasan orang tua, serta pengaruh pola asuh terhadap

kehidupan remaja. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase jawaban responden dan membandingkannya dengan hasil penelitian terdahulu.

Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai cakupan instrumen, dimensi pertanyaan kuesioner dapat dirangkum sebagai berikut.

Tabel 2. Dimensi dan Fokus Pertanyaan Kuesioner Penelitian

No.	Dimensi	Fokus Pertanyaan
1	Komunikasi orang tua dan remaja	Keterbukaan menyampaikan pendapat, kenyamanan berdiskusi
2	Pengawasan dan kontrol	Tingkat pengawasan orang tua terhadap aktivitas remaja
3	Kebebasan dan otonomi	Ruang yang diberikan kepada remaja dalam mengambil keputusan
4	Respons orang tua terhadap kesalahan	Reaksi orang tua ketika remaja melakukan kekeliruan
5	Dampak terhadap kepercayaan diri	Pengaruh cara mendidik terhadap rasa percaya diri remaja
6	Harapan terhadap pola asuh ideal	Preferensi remaja terhadap keseimbangan aturan dan kebebasan

Tahapan analisis data dilakukan dengan langkah-langkah berikut: pertama, jawaban kuesioner dikelompokkan berdasarkan keenam dimensi di atas; kedua, kecenderungan jawaban responden dideskripsikan secara naratif; ketiga, temuan tersebut dibandingkan dan dikonfirmasi dengan hasil penelitian terdahulu dari jurnal-jurnal terindeks SINTA maupun jurnal internasional, sehingga interpretasi data tidak hanya bertumpu pada jawaban sebelas responden, melainkan juga diperkuat oleh bukti empiris dari populasi yang lebih luas pada studi-studi sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 11 responden yang merupakan remaja berusia 12-18 tahun. Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden berada pada rentang usia 16-17 tahun. Masa tersebut merupakan periode pencarian identitas diri, sehingga hubungan dengan orang tua menjadi salah satu faktor yang sangat memengaruhi perkembangan psikologis remaja (Santrock, 2019).

Tabel 3. Gambaran Umum Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Keterangan
Jumlah responden	11 remaja
Rentang usia	12-18 tahun
Mayoritas usia responden	16-17 tahun
Metode pengumpulan data	Kuesioner daring (Google Form)
Periode perkembangan	Remaja pertengahan-akhir, fase pencarian identitas diri

Pemilihan rentang usia 12-18 tahun didasarkan pada pertimbangan bahwa pada rentang tersebut remaja mengalami perubahan psikologis yang signifikan, termasuk peningkatan kebutuhan akan otonomi serta sensitivitas terhadap cara orang tua memperlakukan mereka. Dominasi responden pada usia 16-17 tahun memberikan gambaran bahwa data penelitian ini lebih banyak mencerminkan pengalaman remaja akhir, yang umumnya telah memiliki kemampuan reflektif lebih matang untuk menilai pola asuh yang diterapkan oleh orang tua mereka.

Komunikasi antara Orang Tua dan Remaja

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar responden menyatakan bahwa orang tua mereka mendengarkan pendapat yang disampaikan. Namun, masih terdapat beberapa responden yang merasa kurang nyaman menyampaikan pendapat kepada orang tua. Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam keluarga belum sepenuhnya berjalan secara efektif. Komunikasi yang baik sangat dibutuhkan pada masa remaja karena pada fase ini anak mengalami berbagai perubahan emosional dan membutuhkan dukungan dari orang tua.

Menurut Lestari (2016), komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi konflik keluarga, serta membantu remaja dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Di sisi lain, komunikasi yang buruk menyebabkan remaja lebih cenderung mencari dukungan dari teman sebaya daripada keluarga, yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku menyimpang apabila remaja memperoleh pengaruh negatif dari lingkungan pergaulannya.

Temuan dari studi terdahulu turut memperkuat pola ini. Lubis, Dewi, dan Saragih (2025) menemukan bahwa pola asuh demokratis yang ditandai dengan komunikasi dua arah berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi siswa yang lebih baik, sedangkan keterbatasan komunikasi cenderung berasosiasi dengan kesulitan siswa dalam mengelola emosinya sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan kuesioner di atas, bahwa kenyamanan berkomunikasi menjadi salah satu faktor kunci yang membedakan kualitas relasi orang tua-remaja pada masing-masing keluarga responden.

Dampak Pola Asuh yang Terlalu Keras (Otoriter)

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang merasa takut melakukan kesalahan karena khawatir dimarahi oleh orang tua. Selain itu, beberapa responden juga mengaku pernah menyembunyikan masalah pribadi karena takut mendapatkan respons negatif dari orang tua. Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penerapan pola asuh otoriter dalam beberapa keluarga. Pola asuh otoriter ditandai dengan tingginya tuntutan orang tua terhadap anak serta rendahnya kesempatan bagi anak untuk mengemukakan pendapat (Baumrind, 1967).

Menurut penelitian Febrina dan Khairina (2024), pola asuh otoriter memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya tekanan psikologis, rendahnya kepercayaan diri, dan meningkatnya perilaku agresif pada remaja.

Temuan tersebut juga konsisten dengan hasil meta-analisis berskala besar. Pinquart dan Gerke (2019) yang menganalisis ratusan studi menemukan bahwa pola asuh otoriter secara konsisten berasosiasi negatif dengan harga diri anak dan remaja di berbagai konteks budaya, sedangkan Aremu, John-Akinola, dan Desmennu (2019) dalam penelitiannya pada remaja di Nigeria turut menemukan pola hubungan yang sama, yaitu remaja dengan persepsi pola asuh yang keras dan kurang responsif cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih rendah dibandingkan remaja yang dibesarkan dengan pola asuh yang hangat namun tetap memiliki batasan jelas.

Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang terlalu keras cenderung:

- Memiliki rasa takut yang tinggi terhadap kesalahan.
- Sulit mengungkapkan perasaan kepada orang tua.
- Memiliki hubungan emosional yang kurang dekat dengan keluarga.
- Rentan mengalami stres dan kecemasan.

Kondisi tersebut juga dapat menghambat perkembangan sosial remaja karena anak menjadi kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Tabel 4. Ringkasan Dampak Pola Asuh Otoriter terhadap Perkembangan Remaja

Dimensi Perkembangan	Bentuk Dampak
Psikologis	Rasa takut berlebihan terhadap kesalahan, tekanan emosional
Komunikasi keluarga	Kesulitan mengungkapkan perasaan, kecenderungan menyembunyikan masalah
Relasi emosional	Hubungan yang kurang dekat dengan orang tua
Kesehatan mental	Kerentanan terhadap stres dan kecemasan
Interaksi sosial	Kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi

Dampak Pola Asuh yang Terlalu Membebaskan (Permisif)

Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian responden menyatakan bahwa orang tua memberikan kebebasan yang cukup besar dalam mengambil keputusan. Dengan bimbingan dan pengawasan yang memadai, pemberian kebebasan dapat bermanfaat bagi remaja. Namun, pemberian kebebasan yang berlebihan tanpa kontrol dapat menyebabkan banyak masalah.

Menurut Hurlock (2018), pola asuh permisif menyebabkan anak memiliki tingkat disiplin dan tanggung jawab yang rendah karena anak terbiasa melakukan segala sesuatu sesuai keinginannya sendiri. Penelitian Pelealu, Rompas, dan Bataha (2019) juga menunjukkan bahwa pola asuh permisif dapat memengaruhi temperamen dan pengendalian diri pada remaja.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Anggraeni dan Rohmatun (2020) yang menemukan bahwa pola asuh permisif berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku menyimpang pada remaja sekolah menengah, karena minimnya pengawasan membuat remaja lebih mudah terpapar pengaruh negatif dari lingkungan pergaulan tanpa adanya kontrol dari rumah. Demikian pula, Pinquart (2017) menyimpulkan bahwa kontrol perilaku yang terlalu

rendah dari orang tua, sebagaimana terjadi pada pola asuh permisif, turut berkontribusi terhadap meningkatnya masalah perilaku eksternal pada remaja.

Dampak pola asuh permisif antara lain:

- Kurangnya disiplin diri.
- Sulit mematuhi aturan.
- Rendahnya kemampuan mengendalikan emosi.
- Kurangnya rasa tanggung jawab.
- Rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan.

Pada masa remaja, pengawasan orang tua tetap dibutuhkan agar anak dapat membedakan perilaku yang baik dan yang tidak baik.

Tabel 5. Ringkasan Dampak Pola Asuh Permisif terhadap Perkembangan Remaja

Dimensi Perkembangan	Bentuk Dampak
Disiplin diri	Rendahnya kemampuan mematuhi aturan dan batasan
Tanggung jawab	Kurangnya kesadaran terhadap konsekuensi tindakan
Pengendalian emosi	Kesulitan mengelola temperamen dan reaksi emosional
Kerentanan lingkungan	Mudah terpengaruh pergaulan negatif akibat minimnya pengawasan

Pengaruh Pola Asuh terhadap Kepercayaan Diri Remaja

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengakui bahwa cara orang tua mendidik mereka berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh memainkan peran penting dalam pembentukan konsep diri remaja. Orang tua yang terlalu menuntut atau terlalu acuh dapat menyebabkan anak merasa tidak dihargai dan kurang percaya diri. Sebaliknya, orang tua yang mendukung, menghargai, dan memberikan kesempatan kepada anak untuk menyampaikan pendapatnya cenderung mampu meningkatkan kepercayaan diri anak.

Menurut Santrock (2019), dukungan emosional dari keluarga merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi perkembangan kepribadian dan kesehatan mental remaja.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Hartono, Wahyudi, Tju, dan Priskila (2025) terhadap remaja akhir di Jakarta yang menemukan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dan kepercayaan diri remaja, dengan komunikasi dua arah, empati, serta pemberian batasan yang konsisten dan fleksibel sebagai unsur penting yang perlu diterapkan orang tua. Sejalan dengan itu, penelitian Nahrodi dan Hasbullah (2022) juga menemukan bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh terhadap pembentukan kepercayaan diri anak, sementara penelitian Lubis dan Mahendika (2023) pada remaja di Jawa Barat menunjukkan keterkaitan antara gaya pengasuhan, tekanan teman sebaya, harga diri, dan kesehatan mental remaja secara bersamaan, yang menegaskan bahwa kepercayaan diri remaja tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis lainnya.

Pola Asuh yang Ideal bagi Remaja

Berdasarkan hasil kuesioner, seluruh responden menyatakan bahwa mereka lebih menginginkan pola asuh yang seimbang antara aturan dan kebebasan. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja tidak menginginkan orang tua yang terlalu keras maupun terlalu membebaskan. Remaja membutuhkan orang tua yang:

- memberikan perhatian;
- mendengarkan pendapat anak;
- menetapkan aturan yang jelas;
- memberikan kebebasan yang bertanggung jawab;
- membangun komunikasi yang terbuka.

Pola asuh yang memenuhi karakteristik tersebut adalah pola asuh demokratis. Menurut Baumrind (1967), pola asuh demokratis merupakan pola asuh yang paling efektif karena mampu menyeimbangkan antara kontrol dan kasih sayang. Hasil penelitian Hasanah, Oktaviani, dan Elmanora (2025) juga menunjukkan bahwa pola asuh demokratis berpengaruh positif terhadap perkembangan emosi dan kemampuan sosial remaja.

Tabel 6. Karakteristik Pola Asuh Demokratis yang Diharapkan Responden

No.	Karakteristik yang Diharapkan	Manfaat bagi Remaja
1	Perhatian yang konsisten	Remaja merasa diperhatikan dan dihargai
2	Kesediaan mendengarkan pendapat anak	Meningkatkan keterbukaan dan kepercayaan diri
3	Aturan yang jelas	Memberikan arah dan batasan perilaku yang sehat
4	Kebebasan yang disertai tanggung jawab	Melatih kemandirian dan pengambilan keputusan
5	Komunikasi dua arah	Mengurangi konflik dan memperkuat kedekatan emosional

Implikasi Praktis bagi Keluarga

Temuan-temuan di atas memiliki sejumlah implikasi praktis bagi orang tua dalam mendampingi remaja. Pertama, orang tua perlu menyadari bahwa kontrol dan kasih sayang bukanlah dua hal yang saling meniadakan, melainkan dapat dijalankan secara bersamaan melalui pola asuh demokratis. Kedua, pemberian aturan sebaiknya disertai dengan penjelasan rasional, bukan sekadar perintah, sehingga remaja memahami alasan di balik suatu batasan dan tidak sekadar mematuhi karena rasa takut. Ketiga, ruang dialog perlu dibuka secara konsisten, misalnya melalui waktu khusus untuk berbincang tanpa tekanan, agar remaja merasa aman untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapinya sejak dini, sebelum berkembang menjadi persoalan yang lebih kompleks.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil temuannya. Jumlah responden yang terbatas, yaitu sebelas remaja,

menyebabkan hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi remaja Indonesia. Selain itu, data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang bersifat deskriptif, sehingga belum mampu menggambarkan hubungan kausalitas antara pola asuh dan kondisi psikologis remaja secara mendalam. Penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih kompleks, misalnya dengan pendekatan kuantitatif inferensial atau studi longitudinal, diperlukan untuk memperkuat temuan yang diperoleh dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk arah perkembangan remaja, baik dari segi psikologis, emosional, maupun sosial. Pola asuh yang terlalu keras atau otoriter terbukti menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi remaja, mulai dari munculnya rasa takut yang berlebihan terhadap kesalahan, kecenderungan menutup diri dan menyembunyikan permasalahan pribadi, hingga melemahnya kedekatan emosional antara anak dan orang tua. Kondisi ini pada akhirnya meningkatkan risiko tekanan psikologis, kecemasan, serta rendahnya kepercayaan diri remaja dalam menjalani interaksi sosial sehari-hari. Di sisi lain, pola asuh yang terlalu membebaskan atau permisif juga membawa dampak yang tidak kalah merugikan, karena minimnya pengawasan dan batasan yang jelas membuat remaja kesulitan membangun disiplin diri, rasa tanggung jawab, serta kemampuan mengendalikan emosi, sehingga mereka menjadi lebih rentan terpengaruh oleh hal-hal negatif dari lingkungan pergaulannya.

Dari kedua pola asuh ekstrem tersebut, penelitian ini menemukan bahwa remaja sesungguhnya tidak menginginkan salah satu dari keduanya, melainkan menginginkan keseimbangan antara aturan dan kebebasan, antara kontrol dan kasih sayang. Pola asuh demokratis, yang ditandai dengan komunikasi dua arah, kesediaan mendengarkan pendapat anak, penetapan aturan yang jelas namun tidak menekan, serta pemberian kebebasan yang disertai tanggung jawab, terbukti menjadi bentuk pengasuhan yang paling sesuai untuk mendukung perkembangan remaja secara optimal. Temuan ini turut diperkuat oleh sejumlah kajian teoretis dan hasil penelitian empiris, baik dari konteks Indonesia maupun dari berbagai negara lain, yang secara konsisten menunjukkan bahwa kombinasi antara kontrol yang proporsional dan kehangatan emosional merupakan fondasi utama bagi keberhasilan pengasuhan remaja menuju kedewasaan yang sehat secara psikologis maupun sosial.

SARAN

Mengacu pada simpulan tersebut, terdapat beberapa hal yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua, pihak sekolah, maupun peneliti selanjutnya. Bagi orang tua, penting untuk terus berupaya membangun komunikasi yang terbuka dan hangat dengan anak/remajanya, sehingga anak merasa nyaman untuk menyampaikan pendapat, perasaan, maupun

permasalahan yang sedang dihadapi tanpa rasa takut akan dihakimi atau dimarahi secara berlebihan. Orang tua juga disarankan untuk tetap menetapkan aturan dan batasan yang jelas dalam mendidik anak, namun penerapannya perlu disertai penjelasan yang rasional dan sikap yang tidak menekan, sehingga aturan tersebut dipahami dan dijalankan oleh anak bukan karena rasa takut, melainkan karena kesadaran akan pentingnya batasan tersebut bagi dirinya sendiri. Selain itu, pemberian kebebasan kepada remaja sebaiknya tetap diimbangi dengan pengawasan yang wajar serta tanggung jawab yang jelas, agar kebebasan tersebut dapat dimanfaatkan secara positif untuk melatih kemandirian, bukan justru menjerumuskan remaja pada perilaku yang merugikan dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Orang tua juga perlu secara berkala mengevaluasi pola asuh yang diterapkan di rumah, misalnya dengan meluangkan waktu untuk mendengarkan langsung harapan dan perasaan anak terhadap cara mereka dididik, sehingga pola asuh yang dijalankan dapat terus disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak yang terus berubah seiring bertambahnya usia.

Selain peran keluarga, pihak sekolah dan tenaga kesehatan juga disarankan untuk turut berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai pola asuh yang sehat kepada orang tua, mengingat kualitas pengasuhan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis generasi muda secara keseluruhan. Edukasi tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan parenting class, seminar kesehatan mental remaja, maupun layanan konseling keluarga yang mudah diakses oleh masyarakat. Adapun bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan beragam latar belakang sosial maupun budaya, serta mempertimbangkan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti pendekatan kuantitatif inferensial atau studi longitudinal, agar hasil yang diperoleh dapat lebih representatif dan mampu menggambarkan hubungan sebab-akibat antara pola asuh orang tua dan perkembangan remaja secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, A. S. R., & Kharisma, D. K. (2022). Perkembangan pola asuh orang tua terhadap emosi anak dan remaja. *ALMURTAJA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*.
- Anggraeni, T. P., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan antara pola asuh permisif dengan kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) kelas XI di SMA 1 Mejubo Kudus. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 205–219. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7705>
- Aremu, T. A., John-Akinola, Y. O., & Desmennu, A. T. (2019). Relationship between parenting styles and adolescents' self-esteem. *International Quarterly of Community Health Education*, 39(2), 91–99. <https://doi.org/10.1177/0272684X18811023>
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Hartono, F. A., Wahyudi, A. D., Tju, M., & Priskila, V. (2025). Hubungan pola asuh orang tua dan kepercayaan diri pada remaja akhir di Jakarta. *Flourishing Journal*, 5(7), 368–374. <https://doi.org/10.17977/um070v5i72025p368-374>

- Hasanah, U., Oktaviani, M., & Elmanora. (2025). Model pola asuh remaja berdasarkan nilai budaya dan kualitas perkawinan orang tua. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*.
- Lubis, F. M., & Mahendika, D. (2023). Hubungan parenting style, peer pressure, self-esteem, dan kesehatan mental pada remaja Indonesia di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 90–104. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.262>
- Lubis, N. S., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2025). Hubungan pola asuh demokratis orang tua dengan regulasi emosi siswa kelas X SMAN 1 Lubuk Pakam tahun ajaran 2024/2025. *Indonesian Journal of Education and Counseling*, 9(2), 309–317. <https://doi.org/10.30653/001.202592.510>
- Lumenta, N., Wungouw, H. I. S., & Karundeng, M. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan kematangan emosi remaja di SMA N 1 Sinonsayang. *Jurnal Keperawatan*.
- Nahrodi, P., & Hasbullah. (2022). Pengaruh pola asuh orang tua membangun kepercayaan diri anak. *Jurnal Keislaman, Kemasyarakatan dan Kebudayaan*, 23(2), 123–140. <https://doi.org/10.32678/tjk3.v23i2.7831>
- Pelealu, A. C., Rompas, S., & Bataha, Y. (2019). Pola asuh orang tua dengan temperamen remaja. *Jurnal Keperawatan*.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with externalizing problems of children and adolescents: An updated meta-analysis. *Developmental Psychology*, 53(5), 873–932. <https://doi.org/10.1037/dev0000295>
- Pinquart, M., & Gerke, D. C. (2019). Associations of parenting styles with self-esteem in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2017–2035. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5>
- Saputri, D., Siregar, H. K., Siringoringo, L., & Pangaribuan, S. M. (2026). Hubungan pola asuh orang tua terhadap perkembangan emosi remaja. *Jurnal Keperawatan Cikini*.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>