

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTING PARENTING AND STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS

Aniqtsalit Sulaula¹

¹*Departmen of Nursing, Institute of Health Science Patria Husada Blitar*

Email : sulaulaa@gmail.com

ABSTRACT

The changes that occur in adolescents can cause their own stress. The changes that occur during this period can become a stressor that causes teenagers to become vulnerable to stress. Teenagers, along with the various freedoms and choices they have, have responsibilities, obligations and demands that must be met. The aim of the research was to determine the relationship between parenting styles and adolescent stress levels. The type used in this research is quantitative. Using the cross sectional method. The results of this research show that 117 respondents (54.9%) had authoritarian parenting patterns, 75 respondents (35.2%) had democratic parenting patterns, while 21 respondents (9.9%) had permissive parenting patterns. The results showed that 101 respondents (74.6%) had severe stress levels, while 26 respondents (12.2%) had light stress levels. The results of the analysis of the relationship between parenting patterns and adolescent stress levels show that there is a significant (meaningful) relationship between parental parenting variables and adolescent stress levels with a p-value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: parenting styles, adolescent stress levels

HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH ORANG TUA DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA

Aniqtsalit Sulaula¹

¹Pendidikan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Patria Husada Blitar

Email : sulaulaa@gmail.com

Sulaula, Aniqtsalit (2023), Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. Program Studi S-1 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Pembimbing Anita Rahmawati., M.Kep dan Wimar Anugrah R., M.Kep

ABSTRAK

Perubahan yang terjadi pada remaja dapat mengakibatkan suatu tekanan tersendiri. Perubahan yang terjadi pada masa ini dapat menjadi sebuah stresor yang menyebabkan remaja menjadi rawan terhadap stres. Remaja seiring dengan berbagai kebebasan dan pilihan yang dimiliki, mereka memiliki sebuah tanggung jawab, kewajiban dan tuntutan yang harus dipenuhi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stress remaja. Jenis yang digunakan pada penelitian ini adalah *kuantitatif*. Dengan metode *cross sectional*. Hasil penelitian ini menunjukkan terlihat bahwa pola asuh orang tua otoriter sebanyak 117 responden (54,9 %), pola asuh demokratis sebanyak 75 responden (35,2%), sedangkan pola asuh orang tua permisif sebanyak 21 responden (9,9 %). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress berat sebanyak 101 responden (74,6%) sedangkan tingkat stress ringan sebanyak 26 responden (12,2%). Hasil analisis hubungan pola asuh orang tua terhadap tingkat stress remaja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel pola asuh orang tua terhadap tingkat stress remaja dengan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$.

Kata kunci : pola asuh orang tua, tingkat stress remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dalam perjalanan hidup seseorang. Perubahan yang terjadi pada remaja dapat mengakibatkan suatu tekanan tersendiri. Perubahan yang terjadi pada masa ini dapat menjadi sebuah stresor yang menyebabkan remaja menjadi rawan terhadap stres. Remaja seiring dengan berbagai kebebasan dan pilihan yang dimiliki, mereka memiliki sebuah tanggung jawab, kewajiban dan tuntutan yang harus dipenuhi. Akibatnya, mereka juga merasakan banyak tekanan dalam memenuhi harapan orang-orang di sekitar mereka sehingga dapat memicu terjadinya stres pada remaja (Fauzi, 2017).

Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Sedangkan di Provinsi Jawa Timur tingkat stress pada remaja yakni memiliki presentasi 7,4 %. Selain itu, hasil survey yang dilakukan oleh I-NAMHS atau *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* menjelaskan bahwa satu dari 3 remaja di Indonesia memiliki gangguan kesehatan mental (Dinkes Jatim, 2021).

Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berhubungan dengan anaknya. Sikap ini dapat dilihat dari berbagai segi, antara lain dari cara orang tua memberikan pengaturan kepada anak, cara memberikan hadiah dan hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritas dan cara orang tua memberikan perhatian, tanggapan terhadap keinginan anak (Citra & Tri, 2021).

Stress merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi seseorang terhadap situasi yang dihadapinya. Stress berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Stress

merupakan bagian yang tidak terhidarkan dari kehidupan seseorang. Stress pada remaja bisa berdampak pada perubahan emosi, gangguan berkonsentrasi, prestasi belajar menurun, serta perilaku negative yang tidak diterima oleh masyarakat (Hastuti & Baiti, 2019).

Jika keadaan stress pada seseorang dibiarkan begitu saja tanpa ada upaya penanganan yang tepat atau upaya pengobatan maka sudah dipastikan akan banyak masyarakat didunia ini yang akan mengalami gangguan kejiwaan. Pola asuh orang tua sangat berpengaruh dalam perkembangan pribadi dan sosial semua anak, termasuk juga pada remaja. Pola asuh terbagi menjadi 3 yaitu otoriter, demokratis dan permisif. Pola asuh otoriter yaitu pola asuh orang tua yang cenderung kaku dan tegas, pola asuh demokratis yaitu pola asuh yang selalu memperhatikan perkembangan anak, sedangkan pola asuh permisif yang cenderung memberi kebebasan anak (Fauzi, 2017).

Menurut penelitian Azalia et al., (2021) terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan stress pada remaja di SMP Negeri 3 Sungai Raya. Setiap orang tua berbeda dalam hal bagaimana cara mengasuh anaknya, namun tujuan orang tua dalam mengasuh anak adalah sama yaitu untuk mengetahui, mengajari dan mengontrol anak mereka (Hermawan, 2018). Pemilihan pola asuh yang tepat dari orang tua dapat membantu membentuk karakter remaja menjadi lebih baik, sebaliknya jika salah dalam memilih bentuk pola asuh pada remaja dengan tugas perkembangannya yang semakin berat dapat membuat remaja menjadi frustrasi, stress dan depresi (Agha, 2017).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMKN 2 Kota Blitar pada tanggal 3 Maret dengan 12 siswa didapatkan 11 siswa mengalami stress sedang diantaranya 5 remaja dipengaruhi oleh pola asuh otoriter dan 6 remaja dipengaruhi oleh pola asuh

permissif, 1 siswa mengalami stress ringan yang dipengaruhi oleh pola asuh permissif.

Dengan memperhatikan uraian diatas sudah ada penelitian tentang hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stress remaja. Namun penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena menggunakan besar sampel, dan kuesioner yang berbeda. Maka peneliti tertarik meneliti kembali dengan besar sampel yang lebih banyak dan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat stress yang lebih cocok pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variable. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pola asuh. Sedangkan variabel dependen adalah tingkat stress. Populasi penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 2 Kota Blitar yang berusia remaja kelas 11 yang berjumlah 455 orang dengan menggunakan teknik *purpose sampling* serta menggunakan rumus Slovin untuk penentuan sampel. Jadi rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Slovin adalah antara 10-20% dari populasi penelitian.

HASIL

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, Pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua.

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)	
1	Usia	14 – 17 tahun	213	100
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki	63	29,6
		Perempuan	150	70,4
		SD	42	19,7
3	Tingkat	SMP	44	20,7

4	Pendidikan	SMA	118	55,4
		Perguruan Tinggi Swasta	9	4,2
		PNS	131	61,5
		TNI/POLRI	6	2,8
		Petani	4	1,9
		Peternak	61	28,6
			11	5,2

Berdasarkan tabel 4.1 diatas terlihat bahwa responden yang berusia 14-17 tahun adalah sebanyak 213 (100%). Pada karakteristik jenis kelamin, responden yang memiliki jenis kelamin paling banyak ada perempuan dengan 150 (70,4%). Responden yang paling banyak pada tingkat pendidikan SMA 118 (55,4%). Pekerjaan orang tua responden yang banyak adalah karyawan swasta yaitu 131 (61,5%)

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan pola asuh orang tua siswa SMKN 2 Blitar

Pola Asuh	Frekuensi	Presentasi%
Otoriter	117	54,9
Demokratis	75	35,2
Permissif	21	9,9
Jumlah	213	100

Berdasarkan tabel 4.5 terlihat bahwa pola asuh orang tua otoriter sebanyak 117 responden (54,9 %), pola asuh demokratis sebanyak 75 responden (35,2%), sedangkan pola asuh orang tua permissif sebanyak 21 responden (9,9 %).

Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan tingkat stress remaja

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Ringan	26	12,2
Sedang	86	40,4
Berat	101	47,4
Jumlah	213	100

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa tingkat stress berat sebanyak 101 responden (74,6%) sedangkan tingkat stress ringan sebanyak 26 responden (12,2%).

Table 4 hubungan pola asuh orang tua terhadap tingkat stress

Variabel	Kategori	Perilaku						Spearman Ranks
		Otoriter		Demokratis		Permisif		
Tingkat stress	Ringan	F	%	F	%	F	%	
	Ringan	4	15,4	2	7,7	2	76,9	p = 0,000
	Sedang	1	17,4	70	81,4	1	1,2	rs = 0,957
	Berat	9	97,8	3	3,0	0	0,0	

Hubungan pola asuh orang tua terhadap tingkat stress dianalisis menggunakan uji *spearman rank* didapatkan *p-value* 0,000 ($\alpha=0,05$) sehingga didapatkan korelasi yang signifikan sehingga ada hubungan bermakna antara pola asuh orang tua terhadap tingkat stress remaja dengan nilai korelasi 0,957 yang diinterpretasikan dengan kekuatan hubungan antara variabel pada tingkat kuat. Sedangkan arah korelasi kedua variabel tersebut positif dimana jika semakin baik pola asuh orang tua semakin meminimalkan tingkat stress pada remaja.

PEMBAHASAN

1. Pola Asuh Orang Tua Siswa SMKN 2 Blitar

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 117 siswa (54,9 %) memiliki pola asuh otoriter. Dalam penelitian ini juga didapatkan responden yang memiliki pola asuh otoriter dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 48 responden (53,3%), perguruan tinggi 4 responden (4,4%). Menurut (Kharmina, 2021) pola asuh yang diterapkan orang tua ini sangat bergantung pada masing-masing karakter dasar orang tua dan bisa bergantung pula pada bentuk-bentuk penyimpangan perilaku anak. Hasil penelitian juga

terdapat sebanyak 75 (35,2 %) responden memiliki pola asuh demokratis. Orang tua yang mengambil pilihan dengan menerapkan pola asuh demokratis dikarenakan cara berfikir orang tua yang sudah tidak lagi kolot. Para orang tua yang seperti ini sikapnya rasional yang terus mendasari tindakan kepada pemikiran ataupun perbandingan. Orang tua ini tipenya realistis pada kemauannya seorang anak.

2. Tingkat Stress Siswa SMKN 2 Blitar

Berdasarkan data yang diperoleh sebanyak 26 (12,2 %) responden mengalami stress ringan, kemudian 86 (40,4 %) mengalami stress sedang, dan 101 (47,4 %) mengalami stress berat. Stress dalam dunia remaja terjadi apabila remaja merasa tidak mampu untuk menahan tekanan-tekanan yang berasal dari luar dirinya (*external pressure*), misalnya tekanan dari teman-teman, keluarga dan sekolah atau dari dalam dirinya sendiri (*internal pressure*) (Andi Yulinda et al., 2019). Stress dapat dipicu dari perubahan yang terjadi saat ini sehingga membuat remaja lebih rentan terhadap stress. Remaja tidak hanya memiliki kebebasan dan pilihan, tetapi mereka juga memiliki hak, kewajiban, tanggung jawab dan tuntutan yang harus dipenuhi. Sebab dari hal ini, mereka merasakan banyak tekanan untuk memenuhi harapan orang lain, yang bisa membuat remaja stress (Fauzi, 2017). Stress dapat terjadi karena berbagai factor yaitu seperti lingkungan sekolah, lingkungan rumah, faktor dari social dan budaya juga memicu timbulnya stress pada remaja.

3. Analisis Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Tingkat Stress Remaja

Hasil analisis hubungan pola asuh orang tua terhadap tingkat stress remaja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel pola asuh orang tua terhadap tingkat stress remaja dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 < 0,05 didapatkan korelasi yang signifikan

sehingga ada hubungan bermakna antara pola asuh orang tua terhadap tingkat stress remaja dengan nilai korelasi 0,957 yang diinterpretasikan dengan kekuatan hubungan antara variabel pada tingkat kuat. Sedangkan arah korelasi kedua variabel tersebut positif dimana jika semakin baik pola asuh orang tua semakin meminimalkan tingkat stress pada remaja.

Fakta yang peneliti temukan adalah 7 dari 10 responden yang memiliki pola asuh otoriter cenderung dikekang oleh orang tuanya. Mereka mengaku bahwa orang tua mereka melarang anak mereka terlalu sering bermain bersama teman sebayanya dan menganjurkan anaknya untuk dirumah saja dan belajar. Hal ini dapat memicu stress pada remaja karena orang tua yang memiliki sikap protektif pada anaknya.

KESIMPULAN

Pola asuh orang tua siswa SMKN 2 Kota Blitar menerapkan pola asuh orang tua otoriter sebanyak 117 responden (54,9 %), pola asuh demokratis sebanyak 75 responden (35,2%), sedangkan pola asuh orang tua permisif sebanyak 21 responden (9,9 %). Remaja yang stress sebanyak (12,2 %) responden mengalami stress ringan, kemudian (40,4 %) mengalami stress sedang, dan (47,4 %) mengalami stress berat. Hubungan pola asuh orang tua terhadap tingkat stress remaja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,957.

SARAN

1. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar edukasi dalam mendidik anak serta memilih pola asuh yang baik bagi anak. Pola asuh dilakukan baiknya sejak anak dalam kandungan hingga anak lahir dan tumbuh remaja. Pola asuh yang semakin baik akan menciptakan kesehatan mental yang baik untuk anak.

2. Bagi Sekolah

Institusi pendidikan melalui guru BK diharapkan dapat memberikan konseling dan mengarahkan serta membimbing remaja agar remaja dapat terhindar dari stress.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas lagi tentang faktor – faktor penyebab stress pada remaja.

4. Bagi Institusi Keperawatan dan Profesi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar skrining kesehatan jiwa pada remaja yang kemudian dapat ditindak lanjuti dengan pemeriksaan kesehatan jiwa menggunakan instrument SDQ dan SRQ untuk mendeteksi perilaku dan emosi pada anak dan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Azalia, D. H., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2021b). 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*, 2.
- Bun, Y., Taib, B., & Mufidatul Ummah, D. (2020). Analisis Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(1), 128–137. <https://doi.org/10.33387/cp.v2i1.2090>
- Citra, A., & Tri, S. (2021). *Pola Asuh Orang Tua dan Kenakalan Remaja*.
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stres Scale*.
- Dinkes Jatim. (2021). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, 1–149.
- Ekasari, M. F. (2022). *Latihan Keterampilan Hidup Bagi Remaja*.
- Fauzi, R. N. (2017). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Bullying pada Remaja di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah*, 11.

- Hanipa Miftahul. (2019). *Stimulasi Tumbuh Kembang Pada Remaja: Identitas Vs Kerancuan Identitas*. 4–11.
- Hasanah, T. S. N. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Tresna Budi Pertiwi Kota Bandung 2020*.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA*. 3.
- Hermawan, A. (2018). *POLA ASUH PARENTAL RESPONSIVENESS DAN PARENTAL DEMANDINGNESS DALAM KELUARGA DI ERA GLOBALISASI*. *Interdisciplinary Journal of Communication*, 3.
- Ii, B. A. B. (2017). *No Title*. 13–31.
- Imelisa, R., Roswendi, A. S., Wisnusakti, K., & Ayu, I. R. (2020). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial* (N. Restiana (ed.)). EDU PUBLISHER.