

---

**HUBUNGAN ANTARA POLA ASUH ORANG TUA DENGAN LONELINESS DAN TINGKAT STRES PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 CIGUGUR KABUPATEN KUNINGAN 2025**

<sup>1</sup> Neng Sri Nurfallah, <sup>2</sup> Dewi Laelatul Badriah, <sup>3</sup> Nur Wulan

---

**How to cite (APA)**

Badriah, D. L., Nur, W., Nurfallah, N. S. (2025). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan loneliness dan tingkat stres pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health sciences journal*, 9(1), 1-10

**ABSTRAK**

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres. Berdasarkan hasil Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan, ditemukan 41 remaja berada dalam kategori abnormal dan borderline. Pola asuh orang tua berpengaruh terhadap kondisi emosional dan psikologis anak, termasuk stres dan perasaan kesepian (loneliness). Wawancara terhadap 20 siswa SMP Negeri 1 Cigugur menunjukkan adanya stres dengan berbagai tingkat keparahan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pola asuh orang tua dengan loneliness dan tingkat stres pada siswa SMP Negeri 1 Cigugur tahun 2025.

Metode: Penelitian menggunakan desain analitik deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah 82 siswa kelas IX dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner PAQ, UCLA Loneliness Scale Version 3, dan Kessler K10.

Hasil : Hasil menunjukkan pola asuh demokratis (69,5%), loneliness rendah (53,7%), dan stres ringan (36,6%). Uji chi-square menunjukkan hubungan signifikan antara pola asuh dan loneliness ( $p = 0,022$ ), serta pola asuh dan tingkat stres ( $p = 0,049$ ).

Simpulan: Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan loneliness dan tingkat stres.

Saran : Disarankan siswa dengan stres tinggi mengikuti kegiatan sosial untuk meningkatkan koneksi sosial dan kesehatan mental.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, *Loneliness*, Orang Tua, Pola asuh, Stres

**ABSTRACT**

Background: Adolescents are a group vulnerable to stress. Based on the results of the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) conducted by the Kuningan District Health Office, 41 adolescents were found to fall into the abnormal and borderline categories. Parenting style plays a role in shaping the emotional and psychological condition of children, including levels of stress and loneliness. Interviews with 20 students at SMP Negeri 1 Cigugur revealed various levels of stress severity. This study aims to analyze the relationship between parenting style, loneliness, and stress levels among students at SMP Negeri 1 Cigugur in 2025.

Methods: This research used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 82 ninth-grade students selected through total sampling. Instruments used included the Parent Authority Questionnaire (PAQ), the UCLA Loneliness Scale Version 3, and the Kessler Psychological Distress Scale (K10).

Results: The findings showed that the democratic parenting style was dominant (69.5%), with low levels of loneliness (53.7%) and mild stress (36.6%). Chi-square analysis indicated a significant relationship between parenting style and loneliness ( $p = 0.022$ ), as well as between parenting style and stress levels ( $p = 0.049$ ).

Conclusion : There is a relationship between parenting style and both loneliness and stress levels.

Recommendation : Students experiencing high stress are encouraged to participate in social activities to enhance social connection and mental well-being.

Keywords: Mental Health, Loneliness, Parents, Parenting Style, Stress.

## **Pendahuluan**

Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan besar dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Pada periode ini, remaja sering mengalami emosi yang intens dan tidak stabil, sehingga dalam pengambilan keputusan mereka harus mempertimbangkan berbagai hal (Azzahra et al., 2021). Selain itu, remaja tengah mencari jati diri, menghadapi tekanan sosial, serta perubahan mood yang kerap menimbulkan stres (Hidayanti, 2023). Stres yang dialami remaja menjadi perhatian serius karena dapat berpengaruh negatif pada kesehatan mental, meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan perilaku berbahaya seperti penyalahgunaan zat. Jika berlangsung lama, stres ini dapat menghambat perkembangan dan menyebabkan krisis pendewasaan (Khasanah, 2020).

Data global menunjukkan tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja. Menurut WHO (2023), sekitar satu dari tujuh remaja mengalami masalah kesehatan mental dengan stres sebagai faktor utama. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan tingkat stres dan depresi sebesar 1,4%, dengan kelompok usia 15–24 tahun paling banyak terdampak (2%). Survei I-NAMHS 2022 menyatakan bahwa 15,5 juta remaja menghadapi masalah kesehatan mental, dengan 12 juta mengalami stres dan 19 juta mengalami gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan. Di Indonesia, Jawa Barat mencatat prevalensi depresi tertinggi sebesar 3,3% (SKI, 2023). Sementara itu, angka kesepian di beberapa negara seperti Inggris, Amerika Serikat, dan Taiwan masing-masing adalah 20%, 36%, dan 24,2% (Bao et al., 2021 dalam Nasrun, 2024). Meski data nasional Indonesia belum tersedia, penelitian di Surabaya menunjukkan 55,6% dewasa awal mengalami kesepian (Artiningsih, 2021).

Kesepian berdampak pada kesehatan mental dan fisik remaja, meningkatkan risiko kecemasan, depresi, rendah diri, dan perilaku berisiko (Putri, 2024).

Kementerian Kesehatan RI menggunakan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) sebagai alat skrining penting untuk kesehatan mental anak dan remaja. Dari skrining SDQ oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan terhadap 5.547 remaja usia 15–18 tahun, ditemukan 41 siswa dalam kategori abnormal dan borderline, dengan 23 di antaranya berada di wilayah Puskesmas Sukamulya. Studi awal di SMP Negeri 1 Cigugur pada Desember 2024 melibatkan 20 siswa dan menemukan gejala stres seperti kelelahan fisik, gangguan tidur, kecemasan berlebihan, serta perubahan pola makan. Sebagian siswa juga mengaku merasa kesepian dan diasuh oleh orang tua yang otoriter dan kurang memberikan dukungan emosional. Sedangkan studi pendahuluan di SMP Negeri 2 Cigugur pada Januari 2025 melaporkan dari 20 siswa, 10 mengalami stres ringan hingga sedang, dan sebagian lainnya tidak merasakan stres atau kesepian serta memiliki hubungan emosional yang baik dengan orang tua. Hal ini mengindikasikan tingkat stres dan kesepian lebih tinggi di SMP Negeri 1 Cigugur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola asuh orang tua dengan loneliness dan tingkat stres pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025.

## **Metode**

Penelitian menggunakan desain analitik deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah 82 siswa kelas IX dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner PAQ, UCLA Loneliness Scale Version 3, dan Kessler K10

**Hasil**

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pola Asuh Orang Tua, *Loneliness* Tingkat Stres Pada Siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025 (N=82)**

No	Pola Asuh	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Permisif	11	13.4
2	Demokratis	57	69.5
3	Otoriter	14	17.1

  

No	<i>Loneliness</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Kesepian	21	25.6
2	Rendah	44	53.7
3	Sedang	17	20.7

  

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	30	36.6
2	Sedang	26	31.7
3	Berat	26	31.7

Sumber : Penelitian 2025

Tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola asuh orang tua kategori demokratis yaitu sebanyak 57 responden (69,5%), sebagian besar responden mengalami

*loneliness* pada kategori rendah yaitu sebanyak 44 responden (53,7%), dan hampir setengah dari responden mengalami tingkat stres ringan yaitu sebanyak 30 responden (36,6%).

**Tabel 2 Hubungan antara pola asuh orang tua dengan *loneliness* pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025**

Pola Asuh Orang tua	<i>Loneliness</i>						Total		<i>p-value</i>
	Tidak Kesepian		Rendah		Sedang		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Permisif	6	54,5	3	27,3	2	18,2	11	100	0,022
Demokratis	12	21,1	36	63,2	9	15,8	57	100	
Otoriter	3	21,4	5	35,7	6	42,9	14	100	
Total	20	24,4	43	52,4	18	22,0	82	100	

Tabel 2 Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi Square diperoleh *p-value* = 0,022 (<0,05) sehingga hipotesis diterima dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara

pola asuh orang tua dengan *loneliness* pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025.

**Tabel 3 Hubungan antara pola asuh orang tua dengan Tingkat Stres pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025**

Pola Asuh Orang tua	Tingkat Stres						Total		<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Permisif	6	54,5	3	27,3	2	18,2	11	100	0,049
Demokratis	22	38,6	20	35,1	15	26,3	57	100	
Otoriter	2	14,3	3	21,4	9	64,3	14	100	

Total	30	36,6	26	31,7	26	31,7	82	100
-------	----	------	----	------	----	------	----	-----

Tabel 3 Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi Square diperoleh  $p\text{-value} = 0,022 (<0,05)$  sehingga hipotesis diterima dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola asuh orang tua dengan *loneliness* pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025.

### Hasil

#### Gambaran Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni 69,5% atau sebanyak 57 orang, memiliki pengalaman dibesarkan dengan pola asuh demokratis. Berdasarkan kuesioner, sebagian besar merasa orang tua mereka memberikan penjelasan yang logis terhadap aturan yang dibuat, memberi kesempatan berdiskusi saat terdapat perbedaan pendapat, dan menyampaikan arahan secara konsisten dan objektif. Responden juga menyatakan bahwa peraturan rumah dijelaskan dengan alasan yang masuk akal, dan orang tua memiliki standar perilaku yang fleksibel serta menghargai kebutuhan anak. Namun, hanya setengah dari responden yang merasa pendapat mereka benar-benar dipertimbangkan dalam pengambilan keputusan keluarga.

Pola asuh demokratis menekankan pentingnya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak. Dalam pendekatan ini, orang tua melibatkan anak dalam proses pengambilan keputusan, tidak hanya memerintah atau memberlakukan aturan secara sepihak. Anak diberi ruang untuk menyampaikan pandangan serta diberikan pemahaman terhadap konsekuensi dari suatu tindakan. Pola ini menciptakan suasana yang saling menghargai, mendorong anak menjadi pribadi yang lebih terbuka, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam bersikap.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian Priyadi (2024) yang

mengungkapkan bahwa di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda, sebagian besar siswa juga mengalami pola asuh demokratis. Namun, hasil berbeda ditunjukkan dalam penelitian Anggraeni (2024) di SMPN 10 Kota Bandung, di mana pola asuh permisif menjadi yang paling dominan. Hal ini menegaskan bahwa setiap keluarga memiliki karakteristik pengasuhan yang berbeda, yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya setempat.

Penelitian ini juga menemukan adanya pola asuh otoriter dan permisif. Pola asuh otoriter ditandai dengan dominasi orang tua dalam pengambilan keputusan, pemberian perintah yang tegas, dan minimnya ruang dialog. Sebagian besar responden merasakan tekanan untuk patuh tanpa mempertanyakan keputusan orang tua. Sementara itu, pola asuh permisif terlihat dari kebebasan tinggi yang diberikan kepada anak, minimnya batasan dan arahan, serta kecenderungan orang tua menuruti keinginan anak, meskipun beberapa tetap memberikan batasan tertentu.

Asumsi peneliti bahwa pola asuh demokratis mendominasi cukup beralasan, karena pola ini dianggap efektif membentuk perkembangan emosional dan sosial yang sehat. Namun, perlu diingat bahwa pola asuh yang ideal harus disesuaikan dengan kondisi anak dan lingkungan keluarga. Tidak semua anak cocok dengan pola yang sama, sehingga penting bagi orang tua untuk fleksibel dalam mengasuh, menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan dan karakter anak agar pertumbuhan mereka optimal.

#### Gambaran *Loneliness* Pada Siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 44 orang (53,7%), berada pada kategori tingkat kesepian (*loneliness*) yang rendah. Data dari kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang

mengalami perasaan terisolasi atau sendiri. Mereka cenderung merasa memiliki dukungan sosial, seperti memiliki banyak teman dan orang yang dapat diandalkan ketika membutuhkan bantuan. Sebanyak 56,1% menyatakan jarang merasa tidak memiliki teman, dan 39,0% merasa ada seseorang yang bisa dimintai pertolongan. Selain itu, mereka merasa ramah (53,7%) dan dipahami oleh orang lain (43,9%), serta merasa menjadi bagian dari kelompok sosial (31,7%) dan memiliki kesamaan dengan orang-orang di sekitar mereka (48,8%).

Tingkat kesepian yang rendah ini dapat dikaitkan dengan faktor usia. Dalam penelitian ini, mayoritas responden (90,2%) berusia 15 tahun, yang merupakan masa di mana remaja mulai aktif menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Pada fase ini, remaja mengalami perkembangan sosial yang signifikan dan mulai memperluas jaringan sosial mereka di luar keluarga inti. Interaksi sosial yang meningkat ini membantu mengurangi kemungkinan timbulnya rasa kesepian, karena remaja merasa lebih diterima dan terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitarnya.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Putri (2024) yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja juga mengalami tingkat loneliness yang rendah. Hal ini memperkuat gagasan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas sosial. Remaja mulai membangun kemandirian dan perlahan mengurangi ketergantungan pada orang tua. Namun, ketika relasi dengan teman sebaya tidak berjalan baik, mereka bisa saja mengalami kesepian. Oleh karena itu, hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi penentu utama tingkat kesepian pada remaja (Prasetyo, 2021).

Remaja memiliki berbagai kesempatan untuk menjalin pertemanan, baik melalui aktivitas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, maupun interaksi di luar rumah seperti nongkrong bersama teman. Kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dan membangun hubungan sosial

sangat memengaruhi tingkat kesepian yang mereka alami. Mereka yang mampu beradaptasi dengan baik cenderung merasa diterima dan dihargai, sedangkan yang kesulitan dalam proses adaptasi lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan terasing (Febriani, 2021).

Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa rendahnya tingkat kesepian pada responden berkaitan erat dengan fase perkembangan sosial yang sedang dijalani. Pada usia sekitar 15 tahun, remaja berada dalam tahap aktif dalam menjalin relasi dengan lingkungan sekitar. Keterlibatan mereka dalam berbagai aktivitas sosial membuat mereka merasa terhubung dan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kesempatan untuk bersosialisasi menjadi faktor penting dalam mencegah kesepian di kalangan remaja usia sekolah.

#### **Gambaran Tingkat Stres Pada Siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir separuh responden mengalami tingkat stres ringan, yaitu sebanyak 30 orang atau 36,6%. Berdasarkan kuesioner, tingkat stres ringan ini tercermin dari sebagian besar responden yang jarang merasa stres secara intens. Beberapa responden melaporkan gejala seperti kelelahan tanpa alasan jelas (34,1%), rasa gugup dan gelisah (37,8%), serta merasa putus asa (31,7%) atau tertekan (29,3%). Meski demikian, sebagian juga merasa tidak terlalu tertekan (32,9%) dan tidak merasa tidak berharga (32,9%). Gejala lain seperti kesulitan beristirahat dengan tenang (30,5%) dan rasa sedih yang mendalam (23,2%) hanya dialami oleh sebagian kecil. Secara keseluruhan, meskipun terdapat tanda-tanda stres, mayoritas responden menunjukkan tingkat stres yang masih ringan.

Stres seringkali disertai keluhan fisik dan psikologis seperti rasa lelah yang tidak wajar tanpa aktivitas fisik berat, rasa gugup, serta kegelisahan yang berkelanjutan. Tubuh dapat menunjukkan kelelahan

berlebih akibat ketegangan mental dan kecemasan, yang merupakan respons alami terhadap tekanan psikologis. Kondisi ini juga menyebabkan gangguan tidur, di mana seseorang merasa sulit beristirahat atau terbangun secara tiba-tiba akibat pikiran yang terus aktif memikirkan masalah. Gejala-gejala ini biasa muncul pada stres ringan yang memengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup sehari-hari (Soeli, 2022).

Berbagai faktor turut memengaruhi tingkat stres individu, salah satunya adalah faktor sosiodemografi seperti jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Costa et al., 2021). Dalam penelitian ini, sebagian besar responden adalah laki-laki (53,4%). Sumber stres yang dialami siswa sangat beragam, termasuk tekanan akademik dan kewajiban mematuhi aturan di sekolah. Namun, lingkungan rumah juga menjadi sumber stres karena siswa sering kali harus menyelesaikan tugas sekolah di rumah, sehingga waktu istirahat mereka berkurang (Gusti, 2023).

Penelitian lain yang relevan menunjukkan hasil yang bervariasi dalam tingkat stres siswa. Putri (2021) melaporkan bahwa mayoritas siswa SMPN 1 Karang Bahagia mengalami stres sedang sebanyak 56,4%. Sementara itu, Amanah (2023) menemukan bahwa di SMP Negeri 19 Kota Jambi, sebagian besar siswa mengalami stres akademik tingkat sedang (37 orang) dan stres ringan (17 orang). Temuan ini memperlihatkan variasi tingkat stres yang dipengaruhi oleh konteks dan lingkungan masing-masing sekolah.

Berdasarkan data tersebut, peneliti berasumsi bahwa stres ringan yang dialami sebagian besar siswa laki-laki mungkin berkaitan dengan cara mereka menghadapi stres. Laki-laki cenderung menanggapi stres dengan cara yang lebih aktif, misalnya melalui kegiatan fisik atau sosial, sehingga perhatian mereka teralihkan dari masalah yang menimbulkan kecemasan. Sebaliknya, perempuan cenderung merenung lebih dalam terhadap masalah mereka, yang

dapat memperburuk perasaan stres. Dengan demikian, perbedaan cara coping ini dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami oleh masing-masing gender.

### **Hubungan antara pola asuh orang tua dengan *loneliness* pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025.**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *p-value* = 0,022 (<0,05) sehingga hipotesis diterima dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola asuh orang tua dengan *loneliness* pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan tahun 2025.

Hubungan antara pola asuh dan *loneliness* (kesepian) pada remaja sangat erat kaitannya dengan cara orang tua mendukung atau mengatur perkembangan emosional anak. Pola asuh yang **otoriter**, yang menekankan kontrol yang ketat dan pembatasan, sering kali mengakibatkan remaja merasa terisolasi dan tidak dipahami. Hal ini berpotensi menyebabkan perasaan kesepian karena remaja merasa mereka tidak memiliki kebebasan untuk mengekspresikan diri atau berhubungan dengan orang lain secara autentik (Sari & Wulandari, 2020).

Pola asuh yang lebih demokratis **atau** permisif, yang memberikan kebebasan lebih kepada remaja dalam pengambilan keputusan serta lebih responsif terhadap kebutuhan emosional mereka, dapat mengurangi perasaan kesepian. Dalam pola asuh seperti ini, remaja merasa lebih dihargai dan diterima, yang mendorong mereka untuk mengembangkan hubungan sosial yang sehat (Iswanti, 2021). Dari hasil penelitian Sari (2023), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara keterlibatan orang tua dengan kesepian pada santri Darul Ihsan Aceh Besar. Koefisien korelasi  $r = -0.363$  menunjukkan  $p = 0,000$  yang Artinya semakin tinggi keterlibatan orang tua maka semakin rendah kesepian yang dialami oleh santri Darul Ihsan Aceh Besar.

Pola asuh yang mengabaikan, orang tua kurang memberikan perhatian dan keterlibatan emosional, sering kali membuat remaja merasa kesepian. Remaja yang tidak mendapat dukungan emosional yang cukup dari orang tua cenderung merasa terasing, yang menyebabkan mereka mencari dukungan dari teman-teman sebaya atau bahkan media sosial, yang tidak selalu dapat memberikan kenyamanan emosional yang sejati (Fadila & Kusuma, 2022). Selain itu, pola asuh yang *overprotective* atau terlalu melindungi juga berkontribusi pada kesepian, karena remaja tidak diberi ruang untuk berinteraksi dengan teman-teman sebaya mereka, yang penting untuk perkembangan sosial mereka (Nugraha & Ramadhan, 2021).

Orang tua yang mampu mendengarkan dan memberikan dukungan emosional yang sesuai cenderung membantu remaja mengatasi rasa kesepian, karena mereka merasa lebih dihargai dan dimengerti. Pola asuh yang sehat melibatkan komunikasi terbuka dan perhatian yang cukup. Ketika orang tua dapat berkomunikasi dengan efektif dan menunjukkan perhatian yang tulus terhadap perasaan dan kebutuhan remaja, mereka dapat mengurangi perasaan kesepian yang sering muncul di masa remaja (Sugianto, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan remaja yang dibesarkan dengan pola demokratis cenderung merasa dihargai dan dipahami, yang mengurangi perasaan kesepian. Selain itu, orang tua yang melibatkan remaja dalam pengambilan keputusan dan menghargai perasaan mereka membantu memperkuat ikatan emosional yang positif, sehingga remaja merasa lebih terhubung dengan keluarga, dengan adanya dukungan sosial yang kuat dan keterampilan sosial yang baik, remaja merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, yang juga mengurangi rasa kesepian. Pada responden yang tidak kesepian remaja merasa diterima di rumah, tetapi masih merasa kurang terhubung dengan dunia luar, yang bisa menyebabkan perasaan

kesepian, ini dapat terjadi jika remaja merasa tidak memiliki cukup teman dekat atau merasa terisolasi secara sosial.

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki pola asuh otoriter hampir setengahnya mengalami *loneliness* kategori sedang, orang tua biasanya lebih menekankan kontrol yang ketat, disiplin yang keras, dan sering kali tidak memberikan ruang untuk anak menyuarkan pendapat atau bertanya. Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan seperti ini cenderung merasa kurang dihargai, dan hal ini dapat menyebabkan mereka merasa terisolasi atau kurang terhubung secara emosional dengan orang tua mereka. Responden dengan tingkat kesepian kategori sedang dapat disebabkan karena ketidakmampuan remaja untuk mengungkapkan perasaan atau pendapat mereka bisa menyebabkan mereka merasa kurang didengar, yang dapat meningkatkan perasaan kesepian.

Selain itu, responden yang mengalami tingkat kesepian rendah. Ini mungkin terjadi pada anak yang meskipun dibesarkan dalam pola asuh otoriter, masih merasa bahwa mereka dihargai dalam beberapa aspek. Sementara itu, responden yang tidak merasa kesepian sama sekali meskipun pola asuh otoriter membuat remaja sering kali menekan, tidak selalu membuat remaja merasa kesepian jika ada sumber dukungan lain yang memperkuat rasa seperti teman sebaya.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat *loneliness* pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan. Pola asuh yang otoriter atau permisif cenderung membuat siswa merasa kurang mendapatkan dukungan emosional, meningkatkan perasaan kesepian. Sebaliknya, pola asuh demokratis yang melibatkan komunikasi terbuka dapat mengurangi perasaan kesepian, karena siswa merasa lebih dihargai dan didukung. Faktor keterlibatan orang tua dalam kehidupan sosial anak juga turut memengaruhi tingkat *loneliness* pada siswa.

### **Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada siswa di SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan 2025.**

Analisis bivariat dengan uji Chi Square menghasilkan nilai  $p = 0,049 (<0,05)$ , sehingga hipotesis diterima dan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada siswa SMP Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan tahun 2025. Penelitian Nurliza (2024) juga menunjukkan hubungan signifikan antara metode pengasuhan anak dan tingkat stres remaja dengan  $p$ -value  $0,000 (<0,05)$ , yang menegaskan pola asuh orang tua berpengaruh pada stres remaja.

Pola asuh yang kurang tepat sering kali menyebabkan stres pada anak karena lingkungan yang tercipta tidak mendukung perkembangan emosionalnya (Nurhanifah & Anggraini dalam Nurliza, 2024). Pola asuh orang tua berperan penting dalam kesejahteraan emosional dan psikologis anak dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, dan pribadi. Pola asuh otoriter, yang mengutamakan kontrol ketat, cenderung meningkatkan stres pada remaja karena mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan tanpa kesempatan mengelola stres secara mandiri (Hartati & Santosa, 2021).

Sebaliknya, pola asuh demokratis yang memberikan kebebasan dalam pengambilan keputusan dengan dukungan yang tepat dapat membantu anak mengelola stres lebih baik. Dalam pola ini, remaja merasa dihargai dan didengar, sehingga kecemasan dan tekanan berkurang (Prasetyo & Widyanto, 2022). Pola asuh permisif yang longgar berpotensi meningkatkan stres jika remaja merasa kurang adanya batasan, tetapi jika diterapkan seimbang dapat meningkatkan rasa percaya diri yang membantu penanganan stres (Kurniawan & Suryani, 2020).

Orang tua yang terlalu protektif dengan pengawasan berlebihan justru dapat memperparah stres karena remaja merasa kehilangan kontrol atas hidupnya

(Dewi & Pramesti, 2021). Kurangnya komunikasi efektif juga menambah ketegangan emosional yang meningkatkan stres pada siswa. Secara umum, pola asuh yang seimbang dengan komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan kesempatan kemandirian berkontribusi pada pengelolaan stres yang lebih baik (Sari & Yulianto, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah responden dengan pola asuh demokratis mengalami stres ringan. Meskipun pola asuh ini mendukung kesehatan emosional, stres tetap bisa muncul akibat pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial yang kuat. Sebaliknya, responden dengan pola asuh otoriter mayoritas mengalami stres berat karena kontrol ketat dan kurangnya kebebasan berekspresi yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Namun, tidak semua remaja dengan pola asuh otoriter mengalami stres berat, sebagian memiliki kemampuan pengelolaan stres dan dukungan sosial yang baik.

Responden dengan pola asuh permisif sebagian besar mengalami stres ringan. Meskipun pola ini memberikan kebebasan, tidak semua remaja merasakan stres berat. Pola asuh permisif yang santai dapat mengurangi tekanan dibanding pola asuh ketat, tetapi kurangnya arahan kadang membuat remaja merasa cemas atas pilihan hidupnya sehingga menimbulkan stres.

Peneliti menyimpulkan bahwa pola asuh orang tua berhubungan dengan tingkat stres pada siswa SMP Negeri 1 Cigugur. Pola asuh yang kurang responsif atau tidak konsisten seperti otoriter atau permisif dapat meningkatkan stres karena kurangnya dukungan. Sebaliknya, pola asuh demokratis yang penuh perhatian dan terbuka dapat mengurangi stres karena siswa merasa aman, dihargai, dan memiliki ruang untuk mengungkapkan perasaan serta masalah mereka. Pola asuh yang baik diharapkan dapat membantu siswa menghadapi tantangan sekolah dan menurunkan tingkat stres yang dialami.

### Simpulan

Terdapat hubungan antara pola asuh orang tua dengan loneliness dan tingkat stres pada siswa SMP Negeri 1 Cigugur tahun 2025.

### Saran

Siswa dengan stres ringan dan tingkat kesepian rendah diharapkan menjaga kesehatan mentalnya, sementara siswa dengan stres berat dan kesepian sedang disarankan mengikuti kegiatan seperti ekstrakurikuler untuk mengurangi stres dan meningkatkan keterhubungan sosial

### Daftar Pustaka

- Alma Amarthatia Azzahra, Hanifiyatus Shamhah, Nadira Putri Kowara, & Meilanny Budiarti Santoso. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461–472.
- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4578–4581. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5959>
- Andriani, G., & Huwae, A. (2024). Wander Alone: Study of Psychological Well-Being and Loneliness of Students with Disabilities. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 39(1), e04-e04.
- Anggraeni, D. E. P., & Fuspita, S. R. D. (2024). Gambaran pola asuh orang tua pada remaja di SMAN 10 Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 12(1), 73-81. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1955>
- Artiningsih, R. A. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 8 No 5.
- Aviva, S. P. (2023). Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal Exploration Of Loneliness In Early Adulthood. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10. No. 02, 206.
- Costa, C., et al. (2021). Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454>
- Darmagita, S. F., & Susanto, H. (2022). Adaptasi alat ukur Parental Authority Questionnaire Revised (PAQ-R) untuk orang tua dengan anak usia 2-18 tahun. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 561-574.
- Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 503. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.967>
- Dewi, A. D., & Astuti, D. P. (2021). Pengaruh pengalaman masa kecil orangtua terhadap pola asuh anak di keluarga. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(2), 45-53.
- Fadila, S., & Kusuma, T. (2022). Pengaruh pola asuh orangtua terhadap kesepian pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 17(3), 45-53.
- Febriani, A., et al. (2021). Kesehatan mental masyarakat selama pandemi Covid-19: Literatur review. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 43. <https://doi.org/10.30644/rik.v10i1.518>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032-7037.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22-29.
- Hanifah, D. R. N., Dewi, M., & Sariati, Y. (2020). Hubungan antara Komunikasi Ibu dan Anak, Pola Asuh Orang Tua, dan Sumber Informasi dengan

- Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Awal. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(3), 142–149. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.03.5>
- Istiana, D., et al. (2023). Hubungan Loneliness dengan Perilaku Self-Harm pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(2), 57–62. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i2.1213>
- Kerr, M., Stattin, H., & Engels, R. (2022). Parenting styles and adolescent stress: The mediating role of parent-child communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 220-235.
- Kumar, S., & Singh, A. (2023). Democratic parenting and adolescent stress: Exploring the buffering role of parental support. *Journal of Family Psychology*, 37(1), 86-98.
- Kurniawan, F., & Suryani, D. (2020). Pola asuh permissif dan dampaknya terhadap tingkat stres pada remaja. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 8(4), 56-64.
- Kurniawati, R., & Rahmawati, S. (2022). Pengaruh pengetahuan orangtua tentang perkembangan anak terhadap pola asuh di kota besar. *Jurnal Psikologi Anak dan Keluarga*, 10(1), 102-113.
- Livana, P. H., & Mulyani, S. (2023). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Journal of Health Guidance and Counseling*, 1(1), 33-44.
- Luthfiani Saputri. (2022). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perilaku bullying siswa SMPN 1 Wedung. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(01), 98–113. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i01.4381>
- Mawarti, S. D., et al. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Kesepian pada Remaja Putri Boarding School di Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1760-1766.
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2020). Psychological stress in childhood and the development of adult disease: A review of the evidence. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 487-504. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095401>
- Novitasari, I. G. A. M. D. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Putra Di SMA Negeri 4 Denpasar. Repository Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar. (*Repository, bukan jurnal*)
- Nugraha, M., & Ramadhan, H. (2021). Pola asuh overprotective dan dampaknya terhadap kesepian remaja. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 9(1), 56-63.
- Nurliza, A., et al. (2024). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada Remaja. \**Jurnal Keperawatan Widya Gant*