

Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Pembentukan Resiliensi Generasi Z di SMA Virgo Fidelis Bawen

Elisabeth Dhea Destari¹, Tritjahjo Danny Soesilo², Maya Rahadian Septiningtyas³

^{1,2,3}Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

E-mail: 132022035@student.uksw.edu¹

Article History:

Received: 14 Juni 2025

Revised: 27 Juni 2025

Accepted: 29 Juni 2025

Kata Kunci: Remaja, Pola Asuh Orang Tua, Studi Kasus Kualitatif, Resiliensi, Dukungan Sosial.

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya resiliensi remaja Generasi Z dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran pola asuh orang tua dalam pembentukan resiliensi remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA Virgo Fidelis Bawen, sedangkan sampel penelitian terdiri atas empat remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi pedoman wawancara, lembar observasi, dan inventory, sedangkan analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi remaja melalui kemandirian, regulasi emosi, kemampuan adaptasi, dan keterbukaan terhadap dukungan sosial. Kesimpulannya, pola asuh demokratis cenderung mendukung resiliensi yang lebih adaptif dibandingkan pola asuh otoriter dan permisif.

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dalam lingkungan digital sejak usia dini, sehingga kedekatannya dengan internet dan media sosial membentuk cara mereka berkomunikasi, mencari informasi, dan membangun relasi sosial. Kondisi ini memberi kemudahan dalam akses pengetahuan, tetapi juga membuat mereka lebih sering terpapar tekanan sosial, perbandingan diri, dan tuntutan akademik yang berlangsung intens melalui ruang digital.

Dalam konteks sosial Indonesia, remaja Generasi Z kerap diberi label “generasi stroberi”, yaitu istilah yang mencerminkan pandangan bahwa mereka dianggap lebih sensitif terhadap tekanan lingkungan. Namun, label tersebut perlu dipahami secara kritis sebagai konstruksi sosial, bukan karakter psikologis yang melekat secara mutlak. Sebagaimana dinyatakan, “label generasi sering kali lebih mencerminkan persepsi sosial daripada realitas psikologis yang beragam” (Aulia *et al.*, 2022; Effendy *et al.*, 2024). Di sisi lain, keluarga tetap menjadi lingkungan protektif yang sangat menentukan karena dukungan emosional dari keluarga berkaitan dengan kondisi mental remaja yang lebih baik (Kanti Rahayu *et al.*, 2025).

Permasalahan utama yang menonjol dalam penelitian ini adalah meningkatnya tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dialami remaja Generasi Z, terutama ketika mereka menghadapi ekspektasi lingkungan yang kompleks dan penggunaan media sosial yang tinggi.

Tekanan tersebut dapat memperbesar risiko munculnya stres, kecemasan, depresi, hingga kesulitan dalam mengelola emosi dan penyesuaian diri, khususnya bila remaja tidak memperoleh dukungan yang cukup dari keluarga. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa “masa remaja merupakan periode rentan ketika tekanan lingkungan dan kualitas relasi keluarga sangat memengaruhi kesehatan mental”.

Salah satu faktor yang diduga kuat memengaruhi kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan tersebut adalah pola asuh orang tua. Pola asuh yang hangat, komunikatif, konsisten, dan memberi ruang kemandirian terbukti berkaitan dengan resiliensi yang lebih baik, sedangkan pola asuh yang kurang suportif cenderung membuat remaja lebih rentan terhadap kesulitan psikologis. Dalam literatur, “pengasuhan yang responsif dan suportif berperan sebagai faktor protektif dalam perkembangan resiliensi remaja” (Andiyaman *et al.*, 2022; Ariyanti *et al.*, 2025). Selain itu, peran orang tua juga dipahami sebagai bagian penting dari pembentukan regulasi emosi dan kemampuan adaptasi remaja (Pratama, 2024).

Meskipun topik pola asuh dan resiliensi remaja sudah cukup banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih berorientasi kuantitatif dan menekankan hubungan antarvariabel, sehingga belum cukup menggali pengalaman subjektif remaja dalam memaknai pola asuh dan proses terbentuknya resiliensi di kehidupan sehari-hari. Padahal, pada Generasi Z, pengalaman digital, tekanan akademik, dan dinamika relasi sosial sangat mungkin membentuk cara mereka merespons masalah secara berbeda dari generasi sebelumnya. Dengan demikian, “pemahaman yang mendalam tentang pengalaman hidup remaja diperlukan agar intervensi tidak hanya berbasis angka, tetapi juga berbasis konteks”.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan memahami peran pola asuh orang tua dalam pembentukan resiliensi remaja Generasi Z serta mendeskripsikan pengalaman remaja dalam proses tersebut. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan akan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai faktor keluarga sebagai proteksi terhadap tekanan psikososial remaja, khususnya di era digital yang penuh tantangan. Kebaruan penelitian ini ada pada fokusnya yang tidak hanya melihat hubungan pola asuh dan resiliensi, tetapi juga menelaah pengalaman subjektif remaja Generasi Z dalam konteks sekolah dan keluarga yang nyata, sehingga hasilnya diharapkan lebih kaya secara konseptual dan aplikatif (Kanti Rahayu *et al.*, 2025; Ariyanti *et al.*, 2025; Pratama, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus, karena tujuan utamanya adalah menggambarkan secara mendalam peran pola asuh orang tua dalam pembentukan resiliensi pada Generasi Z dalam konteks kehidupan nyata di SMA Virgo Fidelis Bawen. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena sosial secara alamiah, kontekstual, dan holistik melalui perspektif partisipan, bukan melalui generalisasi statistik. Sejalan dengan itu, penelitian kualitatif menempatkan makna, proses, dan pengalaman subjektif sebagai fokus utama analisis, sehingga sesuai untuk mengkaji relasi keluarga dan resiliensi remaja secara mendalam (Moleong, 2018). Dalam konteks kajian Generasi Z, pendekatan ini juga relevan karena pengalaman remaja di era digital tidak dapat dipahami hanya melalui angka, melainkan perlu ditelusuri melalui interaksi, cerita, dan situasi keseharian mereka (Wirastania *et al.*, 2024; Pratama, 2024).

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja Generasi Z yang menempuh pendidikan di kelas X SMA Virgo Fidelis Bawen, dengan rentang usia 14 sampai 17 tahun. Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas X, sedangkan sampel dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian, yaitu remaja yang masih berada dalam pengasuhan orang tua atau wali, bersedia menjadi partisipan, dan mampu mengungkapkan

.....

pengalaman secara lisan dengan baik. Partisipan utama dalam penelitian ini berjumlah empat orang remaja, dan untuk memperkuat data digunakan pula orang tua sebagai informan pendukung melalui triangulasi sumber. Pemilihan partisipan dibantu oleh guru Bimbingan dan Konseling agar kriteria subjek sesuai dengan fokus penelitian dan konteks lapangan (Wirastania *et al.*, 2024).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena dalam penelitian kualitatif peneliti berperan sebagai pengumpul, pengamat, sekaligus penafsir data. Instrumen pendukung berupa pedoman wawancara, lembar observasi, dan *inventory* pola asuh serta resiliensi digunakan untuk memperkaya data dan membantu proses triangulasi. Wawancara mendalam dilakukan kepada remaja sebagai informan utama untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pemaknaan mereka terhadap pola asuh orang tua serta proses pembentukan resiliensi. Observasi digunakan untuk melihat ekspresi, bahasa tubuh, dan konteks interaksi partisipan selama proses penelitian, sedangkan angket atau *inventory* dipakai sebagai bahan awal untuk mengarahkan pendalaman wawancara, bukan sebagai alat analisis statistik utama. Penggunaan beberapa teknik ini sejalan dengan prinsip triangulasi data dalam penelitian kualitatif untuk meningkatkan kedalaman dan kepercayaan temuan (Moleong, 2018).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui triangulasi data, yaitu dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan *inventory* agar informasi yang diperoleh lebih konsisten dan dapat dipertanggungjawabkan. Triangulasi juga dilakukan dengan melibatkan orang tua sebagai sumber tambahan untuk mengonfirmasi pengalaman remaja terkait pola asuh yang mereka terima di rumah. Jika ditemukan ketidaksesuaian antara data dari satu sumber dan sumber lainnya, peneliti melakukan klarifikasi lanjutan melalui wawancara tambahan agar makna data menjadi lebih akurat dan mendalam. Dalam penelitian kualitatif, strategi ini penting untuk menjaga kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas data. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya deskriptif, tetapi juga memiliki dasar bukti yang kuat dan dapat dipercaya secara ilmiah (Moleong, 2018).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi informasi yang relevan dari hasil wawancara, observasi, dan *inventory* untuk memfokuskan analisis pada pola asuh orang tua dan resiliensi remaja. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar hubungan antar-tema, makna pengalaman, dan pola-pola yang muncul di lapangan dapat terbaca secara jelas. Pada tahap akhir, peneliti menarik kesimpulan secara bertahap dan melakukan verifikasi dengan mencocokkan kembali data lapangan agar temuan tetap konsisten dengan realitas yang diteliti. Model analisis ini sejalan dengan panduan analisis data kualitatif yang menekankan proses berulang antara pengumpulan, pengorganisasian, interpretasi, dan validasi temuan. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan tersebut membantu peneliti memahami secara utuh bagaimana pola asuh orang tua berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi Generasi Z di lingkungan sekolah dan keluarga (Wirastania *et al.*, 2024; Pratama, 2024).

Prosedur penelitian dilakukan secara bertahap, dimulai dari identifikasi masalah, penyusunan fokus penelitian, dan penentuan lokasi serta subjek penelitian. Setelah itu, peneliti menyusun pedoman wawancara, lembar observasi, dan instrumen *inventory*, kemudian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru BK untuk menentukan partisipan yang sesuai kriteria. Tahap berikutnya adalah pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan *inventory*, dilanjutkan dengan triangulasi sumber kepada orang tua sebagai informan pendukung. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis kualitatif secara sistematis sampai memperoleh tema dan kesimpulan penelitian yang utuh. Alur seperti ini sesuai dengan prinsip penelitian kualitatif yang menekankan keteraturan prosedural, kedekatan dengan data lapangan, serta pengembangan temuan secara bertahap berdasarkan makna yang muncul dari partisipan.

.....

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pola Asuh Orang Tua

No	Pola Asuh	F
1.	Otoriter	1
2.	Permisif	1
3.	Demokratis	2
	Total	4

1. Kemandirian sebagai Strategi Coping Dominan pada Remaja

Berdasarkan pengalaman masing-masing subjek, terlihat bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian ini cenderung mengandalkan diri sendiri terlebih dahulu ketika menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian menjadi strategi *coping* yang cukup dominan, terutama sebagai langkah awal dalam menghadapi kesulitan. Meskipun demikian, cara setiap subjek dalam menerapkannya serta konsistensinya menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Subjek B (15 tahun), misalnya, tampak sangat terbiasa menyelesaikan masalah secara mandiri. Ia menggambarkan bahwa menghadapi masalah sendiri justru membuatnya merasa lebih nyaman. Bagi dirinya, keterlibatan orang lain bukanlah pilihan utama, melainkan alternatif terakhir jika memang diperlukan.

“Biasanya saya coba hadapi sendiri dulu. Saya lebih nyaman kalau menyelesaikan masalah sendiri.”

Lebih lanjut, B (15 tahun) juga mengakui bahwa dirinya jarang membagikan kesulitan yang dialami kepada orang lain. Hal ini memperlihatkan bahwa strategi yang digunakan cenderung bersifat internal, di mana proses berpikir dan pengambilan keputusan dilakukan secara pribadi. Di satu sisi, hal ini mencerminkan kemandirian yang cukup kuat, namun di sisi lain juga menunjukkan keterbatasan dalam membuka diri terhadap dukungan dari lingkungan sekitar.

Berbeda dengan itu, Subjek U (15 tahun) tetap menunjukkan sikap mandiri, tetapi dengan pendekatan yang lebih terbuka. Ia tidak menutup kemungkinan untuk melibatkan orang lain ketika situasi dirasa cukup berat.

“Saya mencoba menyelesaikan sendiri, tapi kalau memang perlu saya juga terbuka untuk meminta bantuan.”

Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa kemandirian pada Subjek U (15 tahun) tidak bersifat kaku. Ia tetap berusaha mandiri, namun tidak memaksakan diri ketika membutuhkan dukungan. Pola ini menunjukkan adanya keseimbangan antara kemampuan individu dan kesadaran akan pentingnya bantuan sosial. Sementara itu, Subjek TH (17 tahun) memperlihatkan pola yang lebih dinamis. Dalam beberapa kondisi, ia mampu berusaha menghadapi masalah, tetapi pada kondisi lain ia cenderung merasa lelah dan memilih untuk menghindar sejenak.

“Kadang saya semangat, tapi kadang juga merasa capek dan ingin menghindar dulu.”

Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor emosional cukup memengaruhi konsistensi dalam menghadapi kesulitan. Ketika kondisi emosi tidak stabil, kemampuan untuk bertahan dan menyelesaikan masalah menjadi menurun, sehingga usaha yang dilakukan tidak selalu berkelanjutan.

Di sisi lain, Subjek TN (16 tahun) menunjukkan cara yang relatif lebih stabil. Ia berusaha menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mencari solusi, sehingga proses penyelesaian masalah dilakukan secara bertahap.

“Saya mencoba tetap tenang dulu... lalu saya pikirkan pelan-pelan solusi yang bisa dilakukan.”

Pendekatan ini menunjukkan bahwa subjek TN (16 tahun) tidak hanya mengandalkan kemandirian, tetapi juga mampu mengelola dirinya dengan baik sebelum mengambil keputusan. Hal ini membuat proses penyelesaian masalah berjalan lebih terstruktur.

Kemandirian merupakan strategi coping dominan pada remaja yang diteliti, tetapi kualitasnya berbeda antar individu. Subjek B (15) sangat mandiri namun tertutup; Subjek U (15) dan TN (16) mandiri namun fleksibel karena mau menerima bantuan; Subjek TH (17) menunjukkan kemandirian yang tidak konsisten akibat pengaruh emosional. Wawancara orang tua mengonfirmasi pola asuh yang mendorong kemandirian (mendorong anak menyelesaikan masalah sendiri dan menekankan tanggung jawab), namun penguatan regulasi emosi dan keterbukaan mencari dukungan masih kurang pada beberapa subjek. Kesimpulannya, fleksibilitas dalam memanfaatkan dukungan sosial dan kemampuan regulasi emosi menjadi pembeda penting dalam proses resiliensi remaja.

Sebagai lanjutan, kemampuan kemandirian ini tidak dapat dilepaskan dari bagaimana subjek mengelola kondisi emosinya ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, aspek regulasi emosi menjadi bagian penting yang perlu dipahami untuk melihat proses resiliensi secara lebih menyeluruh.

2. Variasi Regulasi Emosi: Dari Penahanan hingga Ekspresi Terbuka

Selain kemandirian, kemampuan dalam mengelola emosi juga menjadi aspek yang cukup menonjol pada masing-masing subjek. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa sebagian besar subjek cenderung mengelola emosi secara internal, meskipun tingkat keterbukaan dan cara yang digunakan menunjukkan perbedaan. Subjek B (15 tahun) menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang tidak banyak mengekspresikan perasaan secara terbuka. Ketika menghadapi tekanan, ia lebih memilih untuk diam dan memprosesnya sendiri.

“Saya lebih sering diam...”

Pilihan ini menunjukkan adanya upaya untuk menjaga kontrol diri, terutama dalam situasi yang menekan. Namun, di sisi lain, kecenderungan untuk memendam emosi dapat membatasi penyaluran perasaan secara sehat, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan yang terakumulasi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Hal serupa juga tampak pada Subjek TH (17 tahun), yang mengungkapkan bahwa ketika merasa sedih, dirinya cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar.

“Kalau sedih biasanya saya diam saja...”

Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dilakukan masih berfokus pada penarikan diri sebagai bentuk perlindungan diri. Meskipun dapat membantu meredakan emosi secara sementara, pola ini belum sepenuhnya mendukung proses pengolahan emosi secara mendalam. Berbeda dengan keduanya, Subjek TN (16 tahun) mencoba mengelola emosi dengan cara menenangkan diri terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan.

.....

“Saya menahan dulu, baru mencoba berpikir jernih...”

Pendekatan ini menunjukkan adanya kesadaran dalam mengelola respons emosional, di mana individu tidak langsung bereaksi, tetapi memberikan ruang untuk berpikir secara lebih rasional. Hal ini mencerminkan kontrol diri yang lebih terarah dan adaptif. Sementara itu, Subjek U (15 tahun) memperlihatkan pola yang lebih terbuka. Tidak hanya berusaha mengontrol emosi, tetapi juga membagikan perasaan kepada orang yang dipercaya.

“Saya cerita ke orang tua kalau merasa berat...”

Regulasi emosi pada subjek membentuk spektrum: dari memendam atau menarik diri (Subjek B, 15; TH, 17), melalui pengelolaan yang lebih terarah (TN, 16), hingga ekspresi terbuka dan melibatkan orang lain (U, 15). Pola ini dipengaruhi oleh komunikasi keluarga—komunikasi terbuka mendorong ekspresivitas, komunikasi terbatas mendorong pemendaman. Semakin terbuka cara regulasi emosi, semakin adaptif respons terhadap masalah. Kesimpulannya, regulasi emosi melibatkan dukungan sosial selain proses internal, dan kemampuan adaptasi perlu dianalisis lebih lanjut. Sebagai lanjutan, kemampuan dalam mengelola emosi tersebut berkaitan erat dengan bagaimana subjek melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan atau tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, aspek kemampuan adaptasi menjadi bagian penting yang perlu dianalisis pada tema berikutnya

3. Adaptasi sebagai Proses Bertahap dalam Menghadapi Perubahan

Dalam konteks adaptasi, seluruh subjek menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan maupun lingkungan baru, meskipun proses yang dialami tidak berlangsung secara langsung. Pada tahap awal, sebagian besar subjek mengungkapkan adanya rasa tidak nyaman, namun seiring waktu mereka mampu menerima kondisi tersebut dan melakukan penyesuaian secara bertahap. Subjek B (15 tahun) mengungkapkan bahwa dirinya membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri.

“Awalnya tidak nyaman, tapi lama-lama bisa menyesuaikan...”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa adaptasi merupakan proses yang berlangsung secara perlahan. Rasa tidak nyaman yang muncul pada awalnya merupakan respons yang wajar, namun kemampuan untuk bertahan dan perlahan menyesuaikan diri mencerminkan adanya proses adaptasi yang berkembang. Subjek U (15 tahun) menunjukkan pendekatan yang lebih aktif dengan mencoba menerima situasi sejak awal.

“Saya mencoba menerima dan menyesuaikan diri...”

Pernyataan ini menunjukkan adanya kesiapan individu dalam menghadapi perubahan, di mana proses adaptasi dilakukan secara lebih sadar dan terarah. Sikap menerima sejak awal memungkinkan individu untuk lebih cepat menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi. Sementara itu, Subjek TH (17 tahun) dan TN (16 tahun) sama-sama mengakui bahwa proses adaptasi tidak selalu mudah.

“Saya bisa menyesuaikan diri, tapi butuh waktu...”

“Awalnya sulit, tapi lama-lama bisa menerima...”

Semua subjek menunjukkan kemampuan adaptasi, tetapi prosesnya bertahap dan penuh tantangan. Subjek U (15) paling proaktif sehingga beradaptasi lebih cepat; Subjek B (15), TN (16), dan TH (17) berproses lebih lambat dari ketidaknyamanan, penerimaan, dan penyesuaian. Kecepatan dan pendekatan dipengaruhi oleh kesiapan individu, pengalaman pribadi, dan dukungan lingkungan (termasuk keluarga). Kemampuan adaptasi juga berkaitan dengan kemampuan membangun relasi sosial: yang lebih mudah beradaptasi cenderung lebih cepat menjalin hubungan. Temuan menegaskan bahwa adaptasi adalah proses, bukan hasil instan, dan dukungan sosial perlu dianalisis lebih lanjut. Sebagai lanjutan, kemampuan dalam menjalin relasi dan menyesuaikan diri tersebut berkaitan erat dengan keterbukaan individu terhadap dukungan dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, aspek dukungan sosial menjadi penting untuk dianalisis pada tema berikutnya.

4. Keterbatasan Keterbukaan terhadap Dukungan Sosial

Keterbukaan terhadap dukungan sosial pada masing-masing subjek menunjukkan adanya variasi, terutama dalam hal sejauh mana individu bersedia melibatkan orang lain ketika menghadapi kesulitan. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar subjek cenderung mengandalkan diri sendiri terlebih dahulu sebelum mempertimbangkan untuk mencari bantuan dari lingkungan sekitar. Subjek B (15 tahun), TH (17 tahun), dan TN (16 tahun) menunjukkan kecenderungan mengandalkan diri sendiri sebelum melibatkan orang lain.

“Saya jarang meminta bantuan....”

“Kalau sudah tidak bisa, baru minta bantuan...”

“Saya mencoba sendiri dulu...”

Pola ini menunjukkan bahwa ketiga subjek menempatkan kemandirian sebagai strategi utama dalam menghadapi permasalahan. Upaya untuk menyelesaikan masalah secara mandiri dapat dipahami sebagai bentuk tanggung jawab pribadi. Namun, kecenderungan untuk menunda atau membatasi keterlibatan orang lain juga dapat mengurangi kesempatan untuk memperoleh dukungan emosional maupun solusi alternatif dari lingkungan sekitar. Sebaliknya, Subjek U (15 tahun) menunjukkan kecenderungan yang berbeda.

“Saya mencari orang yang saya percaya untuk membantu...”

Keterbukaan terhadap dukungan sosial membentuk spektrum: Subjek B (15), TH (17), dan TN (16) cenderung tertutup dan hanya mencari bantuan sebagai pilihan terakhir, sedangkan Subjek U (15) lebih fleksibel dan melibatkan dukungan sejak awal. Mayoritas subjek mengutamakan kemandirian, sehingga sumber daya relasional belum dimanfaatkan secara optimal. Pola asuh orang tua memengaruhi sikap ini—orang tua yang mendorong kemandirian membuat anak lebih menutup diri, sementara komunikasi yang terbuka mendorong keterbukaan mencari bantuan. Variasi dalam kemandirian, regulasi emosi, adaptasi, dan keterbukaan sosial saling terkait dan dipengaruhi terutama oleh pola asuh; pola asuh akan dibahas lebih lanjut pada tema berikutnya.

Sebagai lanjutan, variasi dalam kemandirian, regulasi emosi, kemampuan adaptasi, serta keterbukaan terhadap dukungan sosial tidak terlepas dari peran pola asuh orang tua sebagai faktor utama dalam pembentukan karakter remaja. Oleh karena itu, pola asuh menjadi aspek penting yang akan dibahas pada tema berikutnya.

5. Pola Asuh sebagai Fondasi Pembentukan Pola Coping Remaja

Pola asuh yang diterapkan pada masing-masing subjek menunjukkan karakteristik yang beragam. Perbedaan ini tidak hanya terlihat dari cara orang tua memberikan arahan, tetapi juga dari sejauh mana orang tua memberikan ruang bagi anak untuk berkembang dan mengambil keputusan.

Subjek B (15 tahun) menggambarkan orang tua sebagai sosok yang tegas dan langsung dalam memberikan arahan.

“Orang tua memberi arahan dalam bentuk perintah...”

Pola ini mengarah pada kecenderungan pola asuh yang lebih bersifat mengontrol. Pendekatan tersebut dapat membantu membentuk kemandirian dan kedisiplinan, namun di sisi lain berpotensi membuat anak menjadi lebih tertutup dalam mengekspresikan perasaan maupun pendapatnya. Subjek U (15 tahun) mengungkapkan bahwa orang tua lebih mengedepankan komunikasi dua arah.

“Orang tua mengajak berdiskusi...”

Pola ini menunjukkan adanya pendekatan yang lebih demokratis, di mana anak diberikan ruang untuk menyampaikan pendapat. Kondisi ini mendukung berkembangnya kepercayaan diri, keterbukaan, serta kemampuan menghadapi masalah secara lebih fleksibel. Subjek TH (17 tahun) menyatakan bahwa dirinya lebih banyak diberikan kebebasan.

“Saya lebih diberi kebebasan...”

Kebebasan yang diberikan menunjukkan adanya kecenderungan pola asuh permisif. Meskipun memberikan ruang bagi anak untuk mandiri, kurangnya arahan dapat menyebabkan anak kurang memiliki batasan yang jelas, sehingga memengaruhi konsistensi dalam menghadapi situasi tertentu. Subjek TN (16 tahun) menunjukkan adanya keseimbangan antara aturan dan arahan.

“Ada aturan yang jelas, tapi juga diberi arahan...”

Pola asuh orang tua membentuk keseimbangan antara kontrol (aturan) dan dukungan emosional. Subjek U (15) dan TN (16) menerima pola asuh demokratis—ada arahan sekaligus kebebasan. Sehingga menunjukkan adaptasi, regulasi emosi, dan keterbukaan sosial yang lebih baik. Subjek B (15) cenderung mendapat pola otoriter yang mendorong kemandirian tinggi namun membuatnya lebih tertutup. Subjek TH (17) mengalami pola permisif dengan kontrol rendah sehingga kemandiriannya kurang konsisten. Komunikasi dua arah dalam keluarga meningkatkan keterbukaan remaja untuk mengekspresikan perasaan dan mencari bantuan; komunikasi satu arah mendorong pemendaman masalah. Keseluruhan temuan menegaskan bahwa resiliensi remaja terbentuk dari interaksi kompleks antara kemampuan individu (kemandirian, regulasi emosi, adaptasi) dan pengalaman pengasuhan (aturan, dukungan, komunikasi).

Secara keseluruhan, temuan ini menguatkan bahwa resiliensi pada remaja tidak terbentuk hanya dari faktor pribadi, melainkan melalui proses yang saling berkaitan antara kemampuan individu dan pengalaman pengasuhan dalam keluarga. Dengan kata lain, cara remaja menghadapi masalah merupakan hasil dari interaksi antara kekuatan diri dan lingkungan terdekatnya, terutama hubungan dengan orang tua.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, pembahasan ini tidak hanya bertujuan untuk mengaitkan temuan dengan teori, tetapi juga untuk menggali makna di balik data yang diperoleh. Fokus utama dalam bagian ini adalah memahami bagaimana pola asuh

orang tua berkontribusi dalam membentuk resiliensi remaja Generasi Z, termasuk dinamika psikologis yang menyertainya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat kemandirian individu, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengelola emosi serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia di sekitarnya. Pada subjek B (15 tahun), misalnya, terlihat bahwa subjek memiliki tingkat kemandirian yang cukup baik dalam menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Namun, di sisi lain, subjek cenderung menahan perasaan dan tidak secara terbuka mengungkapkan kondisi emosional yang dialaminya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemandirian yang tidak diimbangi dengan keterbukaan emosional berpotensi menghasilkan pola adaptasi yang kurang optimal dalam menghadapi tekanan.

Hal tersebut selaras dengan konsep resiliensi yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit tidak hanya ditentukan oleh kekuatan internal, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengelola emosi serta memanfaatkan dukungan sosial (Amalia & Ahmad, 2023). Regulasi emosi menjadi komponen penting karena memungkinkan individu merespons tekanan secara lebih adaptif.

Connor dan Davidson (dalam Sulhan, 2024) juga menegaskan bahwa resiliensi mencakup kemampuan dalam mentoleransi emosi negatif serta membangun hubungan yang aman dengan lingkungan. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan emosional dan dukungan sosial merupakan bagian penting dalam pembentukan resiliensi.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang disertai kemampuan koping yang baik berkontribusi terhadap berkembangnya resiliensi remaja (Dwiastuti dkk., 2021). Selain itu, Ramadhani dan Nur (2025) menyatakan bahwa kepekaan keluarga terhadap kebutuhan emosional anak menjadi dasar penting dalam pembentukan ketahanan mental. Dengan demikian, keterbukaan emosional dalam lingkungan keluarga berperan dalam membentuk strategi *coping* yang lebih efektif.

Dari sudut pandang peneliti, variasi pada keempat subjek menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan untuk bertahan, tetapi sebagai proses yang melibatkan keseimbangan antara kekuatan internal dan keterhubungan dengan lingkungan sosial. Resiliensi yang optimal tidak hanya ditandai oleh kemandirian, tetapi juga oleh kemampuan membangun relasi yang suportif dan mengekspresikan emosi secara sehat.

Temuan ini juga memberikan catatan kritis terhadap pandangan yang menempatkan kemandirian sebagai indikator utama resiliensi. Pada subjek B (15 tahun) dan TH (17 tahun), kemandirian yang tidak diimbangi dengan stabilitas regulasi emosi cenderung menghasilkan mekanisme *coping* yang kurang adaptif, seperti memendam perasaan atau menghindari.

Sebaliknya, pada subjek U (15 tahun) dan TN (16 tahun), kemandirian yang dimiliki lebih fleksibel karena diimbangi dengan keterbukaan terhadap dukungan sosial serta kemampuan dalam mengelola emosi. Kondisi ini menunjukkan bentuk resiliensi yang lebih adaptif karena adanya keseimbangan antara kekuatan internal dan dukungan eksternal.

Dengan demikian, kualitas resiliensi tidak hanya ditentukan oleh tingkat kemandirian, tetapi oleh kemampuan individu dalam menyeimbangkan aspek internal, regulasi emosi, serta keterbukaan terhadap dukungan sosial. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan proses yang dinamis dan kontekstual.

Resiliensi Remaja dalam Perspektif Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, resiliensi pada remaja tampak berkembang melalui proses yang bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal serta eksternal, khususnya lingkungan keluarga. Temuan ini tidak hanya

.....

memperkuat konsep teoritis yang ada, tetapi juga menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi pada remaja dalam penelitian ini cenderung dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor emosional dan dukungan sosial, bukan semata-mata oleh kemampuan individu. Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai proses adaptasi yang terus mengalami perubahan sesuai dengan pengalaman yang dihadapi individu. Hal ini selaras dengan pandangan Shintia dan Maharani (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi terbentuk melalui proses penyesuaian berkelanjutan dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang, namun dalam penelitian ini terlihat bahwa proses adaptasi tidak selalu berjalan stabil, melainkan dipengaruhi oleh kondisi emosional masing-masing subjek.

Pada aspek kemandirian, sebagian besar subjek menunjukkan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Namun, jika ditelaah lebih mendalam, kemandirian tersebut tidak selalu mencerminkan tingkat resiliensi yang optimal. Pada subjek B (15 tahun), misalnya, kemampuan untuk mandiri justru disertai dengan kecenderungan menahan perasaan dan kurangnya keterbukaan dalam mengungkapkan kondisi emosional. Sementara itu subjek TH (17 tahun) kemandirian yang dimiliki belum sepenuhnya stabil karena sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional, sehingga dalam situasi tertentu subjek cenderung menghindar. Berbeda dengan kedua subjek tersebut, subjek U (15 tahun) dan TN (16 tahun) menunjukkan kemandirian yang lebih adaptif karena diiringi dengan keterbukaan terhadap dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator resiliensi, melainkan perlu dilihat dalam kaitannya dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi serta menjalin hubungan dengan lingkungan sosial.

Temuan ini memperlihatkan bahwa kemandirian yang tidak disertai dengan keterbukaan emosional berpotensi menghasilkan pola adaptasi yang kurang efektif. Secara teoritis, resiliensi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu untuk berdiri sendiri, tetapi juga oleh kapasitas untuk memanfaatkan sumber daya eksternal secara tepat (Connor dan Davidson dalam Sulhan, 2024). Dalam konteks ini, kemandirian yang berdiri tanpa dukungan relasional cenderung membatasi fleksibilitas individu dalam menghadapi tekanan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki keseimbangan antara kemandirian dan keterhubungan sosial cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang hanya mengandalkan kekuatan personal semata (Rohman dkk., 2025). Selain itu, Amalia dan Ahmad (2023) menegaskan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi dan menjalin relasi suportif merupakan bagian integral dari proses adaptasi yang sehat. Dengan demikian, kemandirian dalam konteks resiliensi perlu dipahami sebagai kemampuan yang bersifat relasional, bukan sekadar kemampuan individu yang berdiri secara terpisah dari lingkungan sosialnya.

Dari sisi pengelolaan emosi, terdapat perbedaan pola respons yang cukup jelas antar subjek. Subjek B (15 tahun) dan TH (17 tahun) cenderung memproses emosi secara internal dengan cara memendam perasaan, yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis apabila berlangsung secara terus-menerus. Sebaliknya, subjek U (15 tahun) dan TN (16 tahun) lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi kepada orang terdekat, sehingga memungkinkan terjadinya proses regulasi emosi yang lebih sehat. Dalam konteks penelitian ini, kemampuan mengelola emosi menjadi faktor pembeda utama antara subjek yang menunjukkan resiliensi adaptif dan yang cenderung mengalami hambatan dalam menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan Amalia dan Ahmad (2023) yang menekankan bahwa regulasi emosi berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan, meskipun dalam temuan penelitian ini terlihat bahwa kemampuan tersebut belum berkembang secara merata pada setiap subjek.

Selain itu, kemampuan adaptasi yang dimiliki subjek juga menunjukkan adanya variasi

.....

dalam merespons perubahan. Subjek U (15 tahun) dan TN (16 tahun) tampak lebih fleksibel dalam menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi, sedangkan subjek B (15 tahun) dan TH (17 tahun) memerlukan waktu yang lebih lama untuk mencapai penerimaan terhadap kondisi yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa keterlambatan dalam menerima perubahan berpotensi menghambat proses pemulihan psikologis, terutama pada subjek yang memiliki kecenderungan memendam emosi. Dengan demikian, aspek *positive acceptance of change* menurut Connor dan Davidson (dalam Sulhan, 2024) tidak selalu muncul secara otomatis, melainkan berkembang melalui pengalaman serta interaksi dalam lingkungan keluarga.

Dalam hal pencarian dukungan, ditemukan bahwa beberapa subjek cenderung menunda untuk meminta bantuan hingga berada pada kondisi yang cukup berat. Pola ini terutama terlihat pada subjek yang kurang terbuka secara emosional. Sebaliknya, subjek yang lebih terbuka cenderung lebih cepat memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Temuan ini mengindikasikan bahwa tanpa keterbukaan emosional, dukungan sosial yang tersedia tidak akan berfungsi secara optimal sebagai sumber penguatan resiliensi. Oleh karena itu, resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam membangun keterhubungan dengan lingkungannya.

Selain faktor tersebut, aspek spiritual juga muncul sebagai sumber kekuatan internal bagi remaja. Praktik keagamaan, seperti berdoa, menunjukkan adanya upaya individu untuk memperoleh ketenangan serta makna dalam menghadapi kesulitan. Meskipun muncul pada seluruh subjek, intensitasnya berbeda-beda, yang menunjukkan bahwa peran spiritualitas bersifat personal. Hal ini sejalan dengan konsep *spiritual influences* dalam resiliensi menurut Connor dan Davidson (dalam Sulhan, 2024), namun dalam penelitian ini terlihat bahwa spiritualitas berfungsi sebagai pelengkap yang mendukung aspek emosional dan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi remaja tidak dapat direduksi menjadi satu dimensi tertentu, melainkan merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal, di mana ketidakseimbangan di antara keduanya berpotensi melemahkan kualitas adaptasi individu. Perbedaan yang muncul antar subjek mengindikasikan bahwa resiliensi tidak memiliki bentuk yang seragam, melainkan bergantung pada keseimbangan antara faktor internal dan eksternal yang dimiliki individu. Dengan demikian, resiliensi yang optimal tidak hanya ditandai oleh kemampuan untuk mandiri, tetapi juga oleh keterbukaan dalam mengelola emosi serta kemampuan menjalin hubungan yang suportif dengan lingkungan sekitar.

Pola Asuh Orang Tua dalam Tinjauan Teori

Berdasarkan hasil penelitian, praktik pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua menunjukkan variasi dalam hal pemberian aturan, pola komunikasi, bentuk dukungan, serta tingkat pengawasan terhadap anak. Variasi tersebut tidak hanya mencerminkan perbedaan pendekatan dalam pengasuhan, tetapi juga memperlihatkan bagaimana karakteristik pola asuh tertentu muncul secara nyata dalam pengalaman masing-masing subjek. Dengan demikian, klasifikasi pola asuh sebagaimana dikemukakan oleh Baumrind (dalam Qotrunnada, 2023) tidak hanya bersifat konseptual, tetapi dapat diidentifikasi melalui pola interaksi yang dialami oleh subjek B (15 tahun), U (15 tahun), TH (17 tahun), dan TN (16 tahun) dalam lingkungan keluarga.

Dalam konteks penelitian ini, pola asuh otoriter tampak lebih dominan pada subjek B (15 tahun), yang ditunjukkan melalui penerapan aturan yang ketat serta keterbatasan komunikasi antara orang tua dan anak. Pola interaksi ini membuat subjek terbiasa mematuhi aturan tanpa memiliki ruang yang memadai untuk mengungkapkan pendapat maupun kondisi emosionalnya. Akibatnya, subjek cenderung menyelesaikan permasalahan secara mandiri, namun dengan kecenderungan memendam emosi. Fenomena ini selaras dengan karakteristik pola asuh otoriter yang menekankan

.....

kontrol tinggi dengan tingkat responsivitas yang rendah, sehingga interaksi yang terbangun cenderung bersifat satu arah (Baumrind dalam Qotrunnada, 2023).

Dari perspektif resiliensi, kondisi tersebut menunjukkan adanya keterbatasan dalam aspek regulasi emosi, yang merupakan salah satu faktor penting dalam membangun ketahanan individu (Amalia & Ahmad, 2023). Individu yang tidak terbiasa mengekspresikan emosi secara terbuka cenderung mengembangkan mekanisme *coping* yang bersifat tertutup, seperti memendam perasaan, yang dalam jangka panjang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pola asuh dengan kontrol tinggi tanpa diimbangi dukungan emosional dapat berdampak pada rendahnya keterbukaan serta keterampilan *coping* pada remaja (Dwiastuti dkk., 2021). Selain itu, Ramadhani dan Nur (2025) menegaskan bahwa kurangnya sensitivitas orang tua terhadap kebutuhan emosional anak dapat menghambat perkembangan ketahanan mental.

Sementara itu, pola asuh permisif tampak pada subjek TH (17 tahun), yang ditandai dengan pemberian kebebasan yang relatif luas tanpa diimbangi pengawasan dan arahan yang konsisten. Kondisi ini memberikan ruang bagi subjek untuk menentukan pilihan secara mandiri, namun kurang mendapatkan pendampingan dalam proses pengambilan keputusan. Dampaknya, respons yang ditunjukkan cenderung tidak stabil, di mana pada situasi tertentu subjek mampu bersikap mandiri, tetapi pada kondisi lain justru menghindari permasalahan. Pola ini sejalan dengan karakteristik pola asuh permisif yang memiliki tingkat kontrol rendah dan minim tuntutan (Baumrind dalam Qotrunnada, 2023).

Dalam kaitannya dengan resiliensi, kondisi tersebut menunjukkan adanya keterbatasan dalam pengembangan kontrol diri dan keterampilan pemecahan masalah (Amalia & Ahmad, 2023). Tanpa adanya batasan dan arahan yang jelas, individu cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola situasi secara konsisten, sehingga mekanisme *coping* yang terbentuk menjadi kurang stabil. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa rendahnya pengawasan orang tua dapat berdampak pada lemahnya kontrol diri serta kemampuan *coping* remaja (Dwiastuti dkk., 2021). Selain itu, Agustina dkk. (2023) menegaskan bahwa keseimbangan antara kebebasan dan arahan merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi.

Berbeda dengan kedua pola tersebut, pola asuh demokratis lebih tampak pada subjek U (15 tahun) dan TN (16 tahun), yang ditunjukkan melalui adanya keseimbangan antara pemberian aturan dan komunikasi yang terbuka. Orang tua tidak hanya menetapkan batasan, tetapi juga melibatkan anak dalam pengambilan keputusan serta memberikan ruang untuk mengekspresikan pendapat dan perasaan. Kondisi ini menciptakan hubungan yang lebih hangat dan suportif dalam lingkungan keluarga. Pola ini sejalan dengan karakteristik pola asuh demokratis yang menekankan keseimbangan antara kontrol dan responsivitas (Baumrind dalam Qotrunnada, 2023).

Dari sudut pandang resiliensi, kondisi tersebut mendukung berkembangnya kemampuan regulasi emosi, pemanfaatan dukungan sosial, serta keterampilan pemecahan masalah sebagai bagian dari proses adaptasi individu (Amalia & Ahmad, 2023). Keterlibatan orang tua yang konsisten memberikan rasa aman, sehingga individu lebih mampu menghadapi tekanan dengan strategi *coping* yang lebih adaptif. Temuan ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pola asuh yang suportif dan responsif berkontribusi positif terhadap resiliensi remaja (Rohman dkk., 2025). Selain itu, Ramadhani dan Nur (2025) menegaskan bahwa kepekaan keluarga terhadap kebutuhan emosional anak menjadi dasar penting dalam membangun ketahanan mental.

Selain ketiga pola tersebut, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aspek bimbingan, keteladanan, serta keterlibatan emosional orang tua muncul dengan intensitas yang berbeda pada masing-masing subjek. Pada subjek U (15 tahun) dan TN (16 tahun), keterlibatan orang tua tampak

.....

lebih konsisten, baik dalam bentuk arahan maupun dukungan emosional, sehingga menciptakan lingkungan yang relatif suportif. Sebaliknya, pada subjek B (15 tahun) dan TH (17 tahun), keterlibatan tersebut cenderung terbatas atau tidak konsisten, yang berdampak pada cara subjek dalam mengelola tekanan dan membangun hubungan sosial.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh tidak hanya dapat dipahami sebagai kategori tertentu, tetapi sebagai proses interaksi yang dinamis dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan pengalaman pengasuhan pada masing-masing subjek memperlihatkan bahwa kualitas pengasuhan tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat kontrol atau kebebasan, tetapi oleh keseimbangan antara keduanya yang diwujudkan melalui komunikasi yang terbuka dan keterlibatan yang konsisten. Dengan demikian, pola asuh yang seimbang berperan penting dalam mendukung perkembangan emosional serta resiliensi remaja secara optimal.

Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Pembentukan Resiliensi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh terhadap proses pembentukan resiliensi remaja melalui mekanisme yang tampak dalam pengalaman masing-masing subjek. Pola interaksi yang diterapkan oleh orang tua berperan dalam membentuk cara remaja mengelola emosi, merespons tekanan, serta menentukan strategi *coping* dalam menghadapi permasalahan.

Pada subjek B (15 tahun), pola asuh orang tua yang cenderung otoriter, ditandai dengan kontrol yang tinggi serta keterbatasan komunikasi, berpengaruh terhadap terbentuknya kemandirian yang tidak diiringi dengan keterbukaan emosional. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung memendam perasaan sebagai strategi *coping*, sehingga resiliensi yang terbentuk menjadi kurang adaptif.

Pada subjek TH (17 tahun), pola asuh orang tua yang bersifat permisif, dengan pemberian kebebasan yang luas tanpa pengawasan yang konsisten, berdampak pada kurangnya arah dalam pengambilan keputusan serta ketidakstabilan dalam pengelolaan diri. Hal ini memunculkan kecenderungan untuk menghindari permasalahan dalam situasi tertentu, yang menunjukkan bahwa resiliensi yang terbentuk belum berkembang secara optimal.

Sebaliknya, pada subjek U (15 tahun) dan TN (16 tahun), pola asuh orang tua yang demokratis, ditandai dengan komunikasi terbuka, dukungan emosional, serta keterlibatan orang tua, berpengaruh terhadap terbentuknya keseimbangan antara kemandirian dan keterbukaan emosional. Kondisi ini memungkinkan remaja untuk memanfaatkan dukungan sosial secara efektif dalam menghadapi tekanan, sehingga menghasilkan resiliensi yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan konsep pola asuh demokratis yang menekankan keseimbangan antara kontrol dan responsivitas, di mana orang tua tidak hanya memberikan batasan, tetapi juga hadir secara emosional dalam proses perkembangan anak (Baumrind dalam Qotrunnada, 2023). Keterlibatan yang suportif tersebut turut memperkuat kemampuan regulasi emosi serta kepercayaan diri dalam menghadapi situasi sulit (Amalia & Ahmad, 2023).

Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola asuh orang tua yang responsif dan komunikatif berpengaruh terhadap meningkatnya kemampuan *coping* serta ketahanan psikologis remaja (Rohman dkk., 2025). Selain itu, Ramadhani dan Nur (2025) menyatakan bahwa dukungan emosional yang konsisten dari orang tua menjadi faktor protektif dalam memperkuat kemampuan individu menghadapi tekanan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua berpengaruh signifikan terhadap kualitas resiliensi remaja. Pola asuh yang hanya menekankan kontrol atau kebebasan tanpa diimbangi komunikasi dan keterlibatan emosional cenderung menghasilkan resiliensi yang kurang adaptif. Sebaliknya, pola asuh orang tua yang demokratis memberikan kontribusi yang lebih

optimal dalam membentuk resiliensi yang adaptif melalui keseimbangan antara kemandirian, keterbukaan emosional, dan dukungan sosial.

Peran Pola asuh Orang Tua dalam Membentuk Resiliensi Remaja

Berdasarkan hasil penelitian, peran pola asuh orang tua dalam membentuk resiliensi remaja tidak bersifat linear, melainkan bekerja melalui dinamika interaksi yang kompleks dalam keluarga. Pola asuh tidak hanya memengaruhi perilaku yang tampak, tetapi juga membentuk cara remaja memaknai pengalaman, mengelola emosi, serta menentukan strategi dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, resiliensi muncul sebagai hasil dari proses yang melibatkan keterkaitan antara pengalaman pengasuhan dan respons psikologis individu.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kontrol, dukungan emosional, dan kualitas komunikasi menjadi faktor kunci dalam membentuk variasi resiliensi pada remaja. Pola asuh yang menekankan komunikasi terbuka dan keterlibatan emosional cenderung mendorong terbentuknya kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif serta keterbukaan dalam memanfaatkan dukungan sosial. Sebaliknya, pengasuhan yang menekankan kontrol tanpa diimbangi komunikasi, atau kebebasan tanpa arahan yang jelas, berpotensi menghasilkan pola adaptasi yang kurang stabil, baik dalam bentuk kecenderungan memendam emosi maupun menghindari permasalahan.

Selain itu, pola asuh juga berperan dalam membentuk kemandirian yang menjadi bagian dari kompetensi personal dalam resiliensi. Namun, penelitian ini menegaskan bahwa kemandirian tidak secara otomatis menghasilkan resiliensi yang optimal apabila tidak diiringi dengan dukungan emosional dan relasi yang suportif. Artinya, kekuatan internal remaja perlu didukung oleh kualitas hubungan eksternal agar dapat berfungsi secara efektif dalam menghadapi tekanan.

Dalam aspek yang lebih luas, pola asuh turut membentuk sistem nilai yang menjadi dasar bagi remaja dalam memaknai pengalaman hidup, termasuk nilai sosial dan spiritual. Nilai-nilai tersebut berperan sebagai sumber makna dan kekuatan internal yang membantu remaja bertahan dalam situasi sulit. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya berkembang dari kemampuan individu, tetapi juga dari internalisasi nilai yang diperoleh melalui interaksi dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa keluarga merupakan konteks utama dalam proses pembentukan makna dan identitas individu, di mana nilai-nilai yang ditanamkan melalui interaksi sehari-hari akan membentuk cara individu memahami dan merespons pengalaman hidup (Baumrind dalam Qotrunnada, 2023). Internalisasi nilai yang berlangsung secara konsisten memungkinkan individu memiliki landasan kognitif dan emosional yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan (Amalia & Ahmad, 2023).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh studi terdahulu yang menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam menanamkan nilai sosial dan emosional berkontribusi terhadap terbentuknya ketahanan psikologis pada remaja (Rohman dkk., 2025). Selain itu, Ramadhani dan Nur (2025) menegaskan bahwa nilai yang diperoleh dalam keluarga berfungsi sebagai kerangka acuan dalam proses *coping*, sehingga individu tidak hanya bereaksi terhadap tekanan, tetapi mampu memaknainya secara lebih adaptif. Dengan demikian, nilai yang terinternalisasi melalui pola asuh tidak hanya menjadi pedoman perilaku, tetapi juga berperan dalam memperkuat kapasitas individu untuk bertahan dan berkembang dalam situasi yang menantang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa peran pola asuh orang tua dalam membentuk resiliensi remaja bersifat multidimensional dan kontekstual. Resiliensi tidak dapat dipahami sebagai hasil dari satu pola asuh tertentu, melainkan sebagai produk dari keseimbangan antara kontrol, dukungan emosional, komunikasi, serta nilai yang ditanamkan dalam keluarga. Oleh karena itu, kualitas interaksi antara orang tua dan anak menjadi fondasi utama dalam

membentuk kemampuan remaja untuk beradaptasi, bertahan, dan berkembang dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berperan penting dalam pembentukan resiliensi remaja Generasi Z di SMA Virgo Fidelis Bawen. Temuan utama mengindikasikan bahwa remaja yang memperoleh pola asuh demokratis cenderung memiliki resiliensi yang lebih adaptif, ditandai oleh kemampuan mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta lebih terbuka terhadap dukungan sosial. Sebaliknya, pola asuh otoriter dan permisif cenderung menghasilkan resiliensi yang kurang seimbang, terutama pada aspek keterbukaan, konsistensi menghadapi tekanan, dan penggunaan strategi coping yang sehat. Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pola asuh yang hangat, komunikatif, dan proporsional bagi orang tua, serta menjadi masukan bagi guru dan konselor sekolah untuk memperkuat pendampingan psikososial remaja melalui layanan yang mendukung perkembangan resiliensi.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas dan cakupan lokasi yang hanya satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, data yang diperoleh sangat bergantung pada pengalaman subjektif remaja sehingga berpotensi dipengaruhi oleh persepsi pribadi dan kondisi situasional saat wawancara. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, membandingkan beberapa sekolah dengan karakteristik berbeda, serta menggunakan pendekatan campuran agar gambaran hubungan pola asuh dan resiliensi menjadi lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga dapat menelaah faktor lain yang turut memengaruhi resiliensi, seperti dukungan teman sebaya, lingkungan sekolah, dan penggunaan media sosial, sehingga pemahaman terhadap pembentukan resiliensi remaja menjadi lebih utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Appulembang, Y. A., & Fariz, F. (2023). Pola asuh orang tua terhadap resiliensi mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 15–24.
- Amalia, D., & Ahmad, R. (2023). Hubungan psychological well-being dan dukungan sosial orang tua terhadap resiliensi siswa pada masa new normal pandemi COVID-19.
- Andiyaman, M., Rakhmawati, D., & Widiarto, C. A. (2022). Hubungan pola asuh orang tua milenial dengan resiliensi siswa kelas VII SMP Negeri 33 Semarang. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 130–136.
- Ariyanti, S., Wahyuni, T., Pramudia, F., & Putri, K. I. (2025). Optimalisasi peran resiliensi untuk meningkatkan *parental well-being* pada orang tua generasi Alpha. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 678–685.
- Aulia, S., Meilani, T., & Nabillah, Z. (2022). *Strawberry generation*: Dilematis keterampilan mendidik generasi masa kini. *Jurnal Pendidikan*, 3(12), 237–244.
- BBC News Indonesia. (2020, June 23). *Generasi strawberry: Mengapa generasi muda dianggap rapuh dan manja?* <https://www.bbc.com/indonesia/dunia-53148828>
- Calista, T. J., & Nugrahaningsih, T. H. (2023). Peran mediasi *eustress* pada pengaruh resiliensi terhadap *work engagement* pada karyawan generasi Y dan Z. *Jurnal E-Bis*, 7(2), 458–471.
- Devina, E. A., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi pola asuh orang tua terhadap kontrol diri remaja perempuan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 6151–6159.

-
- Devina, R. E., Muhibbah, S., & Rahmawati, R. (2023). Hubungan pola asuh orang tua dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Tirtayasa. *Diversity Guidance and Counseling Journal*.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). Peningkatan resiliensi pada siswa korban *bullying* melalui pelatihan dengan menggunakan modul resiliensi. *JPPI: Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 10(1), 95–102.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2021). Perkembangan penelitian resiliensi akademik di Indonesia: *Scoping literature review*. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 23–35.
- Effendy, N., Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). *Kesejahteraan psikologis Generasi strawberry di era digital*. Cipta Media Nusantara.
- Elan, E., & Handayani, S. (2023). Pentingnya peran pola asuh orang tua untuk membentuk karakter anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2951–2960.
- Hasanah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan kematangan karir pada remaja penyandang disabilitas daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta.
- Jimatul Rizki, N. (2022). Teori perkembangan sosial dan kepribadian dari Erikson: Konsep, tahap perkembangan, kritik revisi, dan penerapan. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 12(2), 153–172.
- Kanti Rahayu, K., Kurani, N., & Fitlya, R. F. (2025). Hubungan peran orang tua terhadap resiliensi di SMK Muhammadiyah 1 Pontianak. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(1), 41–54.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Najah, S. (2022). *Analisis tingkat pemahaman generasi Z terhadap penggunaan e-money di Banda Aceh* (Disertasi doctoral, UIN Ar-Raniry).
- Pratiwi, A. N., & Habsy, B. A. (2024). Konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi akademik: Kajian literatur. *Jurnal BK UNESA*, 14(5), 1–45.
- Pratama, R. C. (n.d.). *Resiliensi pada Gen Z ditinjau dari gender, self efficacy, dan kematangan emosi. [detail tahun dan jurnal belum lengkap pada naskah sumber]*.
- Qotrunnada, W. S. (2023). *Pengaruh pola asuh orang tua terhadap self esteem remaja di Kelurahan Rawa Buaya* (Doctoral dissertation, UNUSIA).
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran resiliensi dalam pengembangan diri remaja: Studi literatur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 29(1).
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja di pondok pesantren: Scoping review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88.
- Shintia, S., & Maharani, W. (2021). Kemampuan resiliensi individu dalam menghadapi psychological distress siswa-siswi SMA Jakarta di masa pandemi COVID-19. *Unusia Conference*, 11, 45–54.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 11, 93–96.
- Wirastania, A., Mufidah, E. F., Farid, D. A. M., Laiqa, D. A., & Nisa, J. F. (2024). Parenting: Pola asuh ideal dan problematika remaja generasi Z. *Conscilience: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 41–50.
-