



Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Depresi pada Remaja

Manda Virasifani^{1*}, Betie Febriana², Wahyu Endang Setyowati³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: mandavirasifani@gmail.com¹

Article Info :

Received:
17-2-2026
Revised:
20-2-2026
Accepted:
25-2-2026

Abstract

Background: Adolescence is a transitional period marked by physical, emotional, and social changes. During this phase, adolescents often experience mental stress that can lead to depression. One factor that impacts a teenager's emotional well-being is their parenting style. Good parenting methods are expected to foster a balanced personality in adolescents and reduce the likelihood of depression. Method: This study employed a quantitative design with a cross-sectional method. The target population was all 327 eleventh-grade students at MAN 1 Pati. Proportional random sampling was used to select the sample, with a total sample size of 136 respondents. Data were collected through a questionnaire on parenting patterns and a questionnaire measuring depression levels (Beck Depression Inventory). The Spearman Rank test was used for data analysis. Results: The results of this study revealed that the most common parenting style adopted by parents was democratic parenting (44.9%), while the most common level of depression experienced by adolescents was moderate depression (54.4%). The Spearman Rank test yielded a p value of -0.512 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Conclusion: There is a significant relationship between parental parenting styles and levels of depression in adolescents at MAN 1 Pati.

Keywords: Parental Parenting Style, Adolescent Depression Level, Mental Health Outcomes, Psychosocial Development.

Abstrak

Latar Belakang: Remaja adalah periode peralihan yang ditandai oleh perubahan dalam aspek fisik, emosi, dan sosial. Di fase ini, remaja seringkali mengalami stres mental yang dapat menyebabkan depresi. Salah satu elemen yang berdampak pada kondisi emosional remaja ialah cara orang tua mendidik. Metode pengasuhan yang baik diharapkan mampu membentuk kepribadian remaja yang seimbang dan mengurangi kemungkinan depresi. Metode: Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan metode potong lintang. Target populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI di MAN 1 Pati yang berjumlah 327 individu. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportional random sampling, dengan total sampel sebanyak 136 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner tentang pola asuh orang tua serta kuesioner yang mengukur tingkat depresi (Beck Depression Inventory). Untuk analisis data, digunakan uji Spearman Rank. Hasil: Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa cara pengasuhan yang paling umum diterapkan oleh orang tua adalah pengasuhan yang bersifat demokratis (44,9%), sementara tingkat depresi yang paling umum dirasakan oleh remaja adalah depresi dalam kategori sedang (54,4%). Dari pengujian Spearman Rank, didapatkan nilai $\rho = -0,512$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang cukup berarti antara cara orang tua mendidik anak dengan tingkat depresi pada remaja di MAN 1 Pati.

Kata kunci: Pola Asuh Orang Tua, Tingkat Depresi Remaja, Kesehatan Mental, Perkembangan Psikososial, Remaja.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan cepat dalam aspek emosional, sosial, kognitif, dan perilaku sehingga proses pencarian identitas diri sering kali diikuti dengan dinamika psikologis yang kompleks. Safitri dan Hidayati (2013) menilai bahwa dinamika relasi keluarga pada masa ini memiliki kontribusi signifikan terhadap stabilitas emosi remaja yang sedang mengalami transisi menuju kedewasaan. Tujuwale et al. (2016) menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang tidak terkelola selama masa sekolah menengah berpotensi berkembang menjadi gangguan suasana perasaan yang persisten. Herman et al. (2023) mengemukakan bahwa kelompok usia 16–18 tahun

memiliki kerentanan tinggi terhadap gejala depresi akibat ketidakmampuan beradaptasi terhadap tuntutan perkembangan sosial.

Perubahan psikososial yang dialami remaja sering kali memunculkan ketidakseimbangan emosi yang berdampak pada fungsi akademik maupun hubungan interpersonal. Fitriana dan Mustafida (2019) mengidentifikasi bahwa pola interaksi dalam keluarga berperan dalam menentukan kemampuan remaja dalam mengelola tekanan psikologis yang muncul selama masa perkembangan. Rahmatia dan Helvian (2022) menemukan bahwa pengalaman stres yang berulang selama masa pandemi memperkuat hubungan antara praktik pengasuhan dengan kejadian depresi pada remaja sekolah menengah. Nurliza et al. (2024) menambahkan bahwa gaya pengasuhan yang tidak adaptif berkorelasi dengan meningkatnya tingkat stres emosional pada remaja.

Pola asuh orang tua menjadi determinan penting dalam pembentukan ketahanan mental remaja terhadap tekanan sosial yang muncul di lingkungan pendidikan. Kholifah dan Sodikin (2020) menyatakan bahwa praktik pengasuhan yang kurang suportif berhubungan dengan meningkatnya masalah mental emosional di kalangan siswa sekolah menengah pertama. Ningrum (2023) mengemukakan bahwa kualitas hubungan antara orang tua dan anak memengaruhi risiko gangguan kesehatan mental yang dialami selama masa perkembangan remaja. Arifiati dan Wahyuni (2025) menjelaskan bahwa pola pengasuhan yang tidak konsisten dapat membentuk bayang-bayang depresi yang berlanjut hingga tahap perkembangan berikutnya.

Hubungan antara kontrol orang tua, pemberian kebebasan, dan respons emosional terhadap kebutuhan anak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah. Safitri dan Hidayati (2013) menyoroti bahwa remaja dengan pola asuh otoriter cenderung menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mendapatkan pola asuh demokratis. Tujuwale et al. (2016) juga menemukan bahwa kurangnya komunikasi efektif dalam keluarga berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi pada siswa kelas X. Herman et al. (2023) mencatat bahwa pola asuh permisif tanpa pengawasan yang memadai berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosi pada remaja usia sekolah.

Kondisi lingkungan keluarga yang tidak kondusif dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam membangun hubungan sosial yang sehat di luar rumah. Fitriana dan Mustafida (2019) menyatakan bahwa dukungan emosional dari orang tua berfungsi sebagai faktor protektif terhadap munculnya gejala depresi pada remaja. Rahmatia dan Helvian (2022) mengemukakan bahwa tingkat keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak berkaitan erat dengan stabilitas kesehatan mental selama masa sekolah. Nurliza et al. (2024) menegaskan bahwa gaya pengasuhan yang responsif mampu menurunkan risiko stres psikologis pada remaja.

Interaksi antara pola asuh dan lingkungan sosial sebaya membentuk dinamika kesehatan mental yang kompleks selama masa perkembangan. Kholifah dan Sodikin (2020) mengungkapkan bahwa kombinasi antara pengasuhan keluarga dan pengaruh teman sebaya dapat memperkuat atau justru memperlemah kondisi mental emosional remaja. Ningrum (2023) menyatakan bahwa praktik pengasuhan yang adaptif berperan dalam mencegah munculnya gangguan kesehatan mental pada usia remaja. Arifiati dan Wahyuni (2025) menambahkan bahwa keterlibatan emosional orang tua menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan psikologis individu sejak usia sekolah.

Temuan empiris menunjukkan adanya variasi tingkat depresi pada remaja yang dipengaruhi oleh perbedaan gaya pengasuhan dalam keluarga. Safitri dan Hidayati (2013) mencatat bahwa pola asuh demokratis berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih rendah pada siswa sekolah menengah kejuruan. Tujuwale et al. (2016) mengidentifikasi hubungan signifikan antara praktik pengasuhan dengan kejadian depresi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Amurang. Herman et al. (2023) juga menegaskan bahwa variasi jenis pola asuh orang tua memiliki keterkaitan dengan tingkat kejadian depresi pada remaja usia sekolah.

Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja di MAN 1 Pati melalui pengukuran karakteristik responden, identifikasi praktik pengasuhan, serta penilaian kondisi psikologis siswa. Fokus kajian diarahkan pada tuntutan dan respons orang tua, penerapan aturan, bentuk pengawasan, serta pemberian ruang ekspresi kepada anak dalam kehidupan sehari-hari. Rumusan masalah dalam penelitian ini mempertanyakan keberadaan hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja di MAN 1 Pati. Tujuan penelitian mencakup identifikasi karakteristik responden, pemetaan pola asuh yang diterapkan, pengukuran tingkat depresi, serta analisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan mengacu pada pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengidentifikasi hubungan antara pola asuh orang tua sebagai variabel bebas dan tingkat depresi remaja sebagai variabel terikat pada siswa kelas XI MAN 1 Pati. Populasi penelitian berjumlah 327 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling berdasarkan rumus Slovin sehingga diperoleh 136 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu terdaftar sebagai siswa aktif, bersedia menjadi responden, memiliki kedua orang tua yang masih hidup, serta tinggal serumah dengan ayah dan ibu. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Pati pada periode September hingga Desember 2025 dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner berbasis skala Likert. Instrumen yang digunakan meliputi Parental Bonding Instrument (PBI) untuk mengukur pola asuh orang tua serta Children's Depression Inventory (CDI) untuk menilai tingkat depresi responden dalam kategori normal, sedang, dan berat.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang mencakup data demografi, identifikasi pola asuh, serta indikator tingkat depresi remaja yang pernah dialami responden. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran menggunakan metode Alpha Cronbach dengan nilai reliabilitas menunjukkan kelayakan penggunaan instrumen dalam analisis penelitian. Tahapan analisis data dimulai dari proses editing, coding, entry, hingga tabulasi menggunakan perangkat lunak SPSS guna menjamin akurasi informasi yang diperoleh. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Pati. Pada bulan September 2025, respons terhadap kuesioner dikumpulkan. Studi ini berhasil mengumpulkan informasi dari 136 peserta berkat penggunaan metode inklusi dan eksklusi sebagai teknik pengambilan sampel; jumlah ini cukup signifikan untuk menguji hipotesis penelitian dengan akurat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara cara mendidik orang tua dengan tingkat depresi pada kalangan remaja..

Karakteristik responden

Karakteristik umum dari responden adalah sifat-sifat unik yang terdapat pada individu tersebut. Dalam studi ini, ciri-ciri responden yang disorot meliputi usia dan jenis kelamin. Berikut adalah penyebaran karakteristik responden:

Tabel 1. Gambar karakteristik responden berdasarkan usia (n=136)

Karakteristik	Kategori	<i>f</i>	(%)
Usia	15 Tahun	27	19,9
	16 Tahun	96	70,6
	17 Tahun	13	9,5
Total		136	100

Pada tabel di atas terlihat bahwa dari total 136 responden, 27 di antaranya berusia 15 tahun, yang mencakup 19,9%, sedangkan 96 responden berusia 16 tahun, yaitu 70,6%, dan 13 orang berusia 17 tahun, yang berarti 9,5%.

Tabel 2. Gambar karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=136)

Karakteristik	Kategori	<i>f</i>	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	36	26,5
	Perempuan	100	73,5
Total		136	100

Pada tabel diatas terlihat bahwa dari total 136 responden, dari segi jenis kelamin, responden perempuan mendominasi dengan jumlah 100 orang (73,5%), sementara responden laki-laki tercatat sebanyak 36 orang (26,5%).

Analisis Univariat

Tabel 3. Menunjukkan Frekuensi pola asuh Orang tua (n=136)

Pola asuh orang tua	<i>f</i>	(%)
Otoriteir	57	41,9
Peirmisif meimanjakan	7	5,1
Peirmisif acuih tak acuih	11	8,1
Deimokrasi	61	44,9
Total	136	100

Pada data tersebut terlihat bahwa pola asuh yang paling umum adalah pola asuh demokrasi dengan jumlah 61 responden atau 44,9%, diikuti oleh 57 responden yang memilih pola asuh otoriter yaitu 41,9% dan 11 responden memilih pola asuh permisif acuih tak acuih yang mencapai 8,1% dan permisif memanjakan 7 responden yaitu 5,1%. Dari total 136 responden.

Tabel 4.4 Menunjukkan Frekuensi tingkat depresi (n=136)

Tingkat Deipreisi	<i>f</i>	(%)
Ringan	27	19,9
Seidang	96	70,6
Beirat	13	9,5
Total	136	100

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami tingkat depresi ringan sebanyak 27 (19,9%), depresi sedang 96 (70,6%) dan depresi berat yaitu sebanyak 13 (9,5%) responden dari jumlah keseluruhan 136 responden.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara dua variabel, yakni hubungan pola asuh orang tua dan tingkat depresi di kalangan remaja di MAN 1 Pati. Selanjutnya, pengujian dilakukan dengan menggunakan rank Spearman. Hasil dari pengujian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Depresi Pada Remaja di MAN 1 Pati

		Tingkat Deipreisi			Total	Pvaluei
		Ringan	Seidang	Beirat		
Pola Asuih	Deimokrasi	15	41	5	61	0,000
	Otoriteir	6	44	7	57	
	Peirmisif meimanjakan	3	3	1	7	
	Peirmisif acuih tak acuih					
		2	8	0	11	
Total		27	96	13	136	

Berdasarkan tabel 5 Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja di MAN 1 Pati. Nilai korelasi yang negatif ($p < 0$) menunjukkan

adanya hubungan yang berlawanan ketika orang tua menerapkan pendekatan pengasuhan yang lebih demokratis, maka tingkat depresi pada remaja cenderung menurun. Di sisi lain, pengasuhan yang otoriter dan permisif umumnya terkait dengan peningkatan tingkat depresi.

Berdasarkan Pola Asuh Orang Tua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang dialami pelajar di MAN 1 Pati didominasi oleh pola asuh demokratis sebanyak 61 responden atau 44,9%, diikuti pola asuh otoriter sebanyak 57 responden atau 41,9%, pola asuh permisif acuh tak acuh sebanyak 11 responden atau 8,1%, serta pola asuh permisif memanjakan sebanyak 7 responden atau 5,1%. Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan pengasuhan yang menekankan keseimbangan antara kontrol dan responsivitas cenderung lebih banyak diterapkan oleh orang tua dibandingkan pendekatan pengasuhan lainnya sebagaimana juga dijelaskan oleh Safitri dan Hidayati (2013). Karakteristik pola asuh yang memberikan ruang komunikasi dua arah terbukti berperan dalam membentuk stabilitas emosi remaja sebagaimana dilaporkan oleh Tujuwale et al. (2016). Herman et al. (2023) bahkan menegaskan bahwa pola asuh demokratis berkorelasi dengan tingkat kejadian depresi yang lebih rendah pada kelompok usia remaja sekolah menengah.

Distribusi pola asuh dalam penelitian ini menggambarkan variasi interaksi keluarga yang memiliki implikasi berbeda terhadap kondisi psikologis remaja sebagaimana disampaikan oleh Fitriana dan Mustafida (2019). Pengasuhan yang terlalu menekan melalui kontrol berlebihan berpotensi menimbulkan tekanan emosional yang meningkatkan kerentanan depresi sebagaimana dijelaskan Rahmatia dan Helvian (2022). Nurliza et al. (2024) menemukan bahwa pola asuh yang tidak adaptif juga berkaitan dengan peningkatan stres yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental. Kholifah dan Sodikin (2020) menunjukkan bahwa praktik pengasuhan yang tidak konsisten turut memperburuk masalah mental emosional pada remaja di lingkungan pendidikan.

Dominasi pola asuh demokratis dalam penelitian ini memberikan indikasi adanya kecenderungan orang tua untuk menerapkan pendekatan yang lebih terbuka terhadap kebutuhan emosional anak sebagaimana dipaparkan oleh Ningrum (2023). Arifiati dan Wahyuni (2025) menyatakan bahwa pola interaksi keluarga yang suportif mampu menurunkan kecenderungan munculnya gejala depresi pada remaja maupun mahasiswa. Azalia et al. (2021) mengaitkan pendekatan pengasuhan yang adaptif dengan kemampuan remaja dalam mengelola tekanan psikologis selama masa perkembangan. Handayani et al. (2025) juga menegaskan bahwa kualitas pengasuhan berhubungan erat dengan kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

Keberadaan pola asuh otoriter pada 41,9% responden menunjukkan bahwa praktik pengasuhan berbasis kontrol masih menjadi pilihan sebagian orang tua sebagaimana juga diamati oleh Savitri dan Swandi (2025). Burhanto dan Safirah (2024) mengungkapkan bahwa pendekatan pengasuhan yang kaku seringkali berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi pada remaja usia sekolah. Ishak et al. (2025) menjelaskan bahwa kurangnya dukungan emosional dalam pola asuh otoriter berpotensi menurunkan kesejahteraan mental anak. Antari et al. (2024) mengaitkan gaya pengasuhan yang kurang responsif dengan tingginya kecenderungan gangguan psikologis pada siswa.

Pola asuh permisif yang ditemukan pada sebagian responden juga memiliki implikasi terhadap pembentukan mekanisme koping remaja sebagaimana diuraikan oleh Lesmana et al. (2025). Siburian dan Tambunan (2024) menyebutkan bahwa kurangnya pengawasan dalam pola asuh permisif dapat melemahkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan sosial. Kedang et al. (2020) menambahkan bahwa faktor lingkungan keluarga menjadi salah satu determinan penting dalam munculnya gejala depresi pada kelompok usia muda. Lutyah et al. (2023) menegaskan bahwa kualitas relasi keluarga berkontribusi terhadap stabilitas kesehatan mental remaja.

Variasi pola asuh yang diterima remaja mencerminkan perbedaan pendekatan orang tua dalam mendidik anak sebagaimana dijelaskan oleh Saputri et al. (2026). Safitri dan Hidayati (2013) menilai bahwa interaksi keluarga yang hangat mampu meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Tujuwale et al. (2016) menemukan bahwa pola asuh yang responsif berkaitan dengan rendahnya tingkat depresi pada siswa sekolah menengah. Herman et al. (2023) mengaitkan praktik pengasuhan yang adaptif dengan kemampuan remaja dalam mengelola konflik emosional.

Distribusi praktik pengasuhan dalam penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan potensial antara gaya pengasuhan dan perkembangan kesehatan mental remaja sebagaimana dijelaskan oleh Rahmatia dan Helvian (2022). Nurliza et al. (2024) menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam

mencegah gangguan emosional pada usia perkembangan. Kholifah dan Sodikin (2020) menunjukkan bahwa pengasuhan yang suportif mampu menurunkan risiko gangguan mental emosional. Ningrum (2023) menegaskan bahwa peran keluarga tetap menjadi faktor dominan dalam menjaga stabilitas psikologis remaja.

Temuan ini menggambarkan bahwa praktik pengasuhan orang tua di lingkungan MAN 1 Pati memiliki variasi yang cukup luas dengan dominasi pendekatan demokratis dibandingkan pendekatan lainnya. Proporsi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan keluarga dalam memberikan ruang komunikasi sekaligus kontrol yang proporsional terhadap perkembangan anak. Pola interaksi tersebut berpotensi mempengaruhi kondisi emosional remaja selama masa pertumbuhan. Karakteristik pengasuhan yang diterima menjadi salah satu aspek penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis siswa.

Tingkat Depresi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi yang paling banyak dialami remaja adalah depresi sedang sebanyak 96 responden (70,6%), sedangkan 27 responden (19,9%) mengalami depresi ringan dan 13 responden (9,5%) mengalami depresi berat dari total 136 responden. Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori depresi yang sudah memerlukan perhatian psikososial karena intensitas gejalanya tidak lagi bersifat minimal. Safitri dan Hidayati (2013) menjelaskan bahwa variasi pola asuh orang tua berkorelasi dengan variasi tingkat depresi remaja, sehingga distribusi kategori sedang yang dominan dapat merefleksikan dinamika relasi keluarga yang belum sepenuhnya suportif. Tujuwale et al. (2016) juga menegaskan bahwa pola pengasuhan yang kurang adaptif meningkatkan kerentanan emosional siswa sekolah menengah, terutama pada fase perkembangan pertengahan remaja.

Dominasi depresi sedang dalam penelitian ini menunjukkan adanya tekanan psikologis yang berlangsung cukup intens dalam kehidupan remaja, baik dari aspek keluarga maupun lingkungan pendidikan. Herman et al. (2023) menemukan bahwa remaja usia 16–18 tahun memiliki risiko depresi lebih tinggi ketika pola asuh tidak memberikan keseimbangan antara kontrol dan kehangatan emosional. Fitriana dan Mustafida (2019) menggambarkan bahwa keluarga dengan pola pengasuhan kurang responsif cenderung menghasilkan remaja dengan gejala afektif yang menetap. Rahmatia dan Helvian (2022) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa situasi tekanan eksternal seperti perubahan sosial dapat memperberat kondisi psikologis remaja ketika dukungan keluarga tidak optimal.

Kondisi depresi sedang yang dominan juga dapat dipahami sebagai akumulasi stres perkembangan yang tidak terkelola secara efektif. Nurliza et al. (2024) menjelaskan bahwa tingkat stres remaja berhubungan signifikan dengan pola asuh orang tua, terutama ketika komunikasi dalam keluarga tidak berjalan terbuka. Kholifah dan Sodikin (2020) menambahkan bahwa interaksi dengan teman sebaya dan lingkungan sosial turut memperkuat dampak pola asuh terhadap masalah mental emosional. Ningrum (2023) menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental pada remaja sering kali berakar pada kombinasi faktor keluarga dan tekanan sosial. Arifiati dan Wahyuni (2025) bahkan menemukan bahwa bayang-bayang depresi dapat berlanjut hingga masa mahasiswa ketika pola pengasuhan sebelumnya tidak memberikan fondasi resiliensi yang kuat.

Tekanan akademik menjadi salah satu determinan penting dalam pembentukan depresi remaja sebagaimana dijelaskan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Azalia et al. (2021) menunjukkan bahwa stres akademik selama masa krisis meningkatkan kerentanan emosional remaja ketika dukungan keluarga tidak memadai. Handayani et al. (2025) mengemukakan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi orang tua-anak yang konsisten dan suportif. Savitri dan Swandi (2025) menemukan bahwa pola asuh permisif yang tidak diimbangi penguatan kepercayaan diri berkorelasi dengan peningkatan gejala depresi. Burhanto dan Safirah (2024) turut menekankan bahwa status sosial ekonomi keluarga dapat memperkuat atau memperlemah dampak pola asuh terhadap kondisi psikologis remaja.

Distribusi depresi ringan sebesar 19,9% menunjukkan adanya kelompok remaja yang masih memiliki kapasitas adaptif dalam menghadapi tekanan perkembangan. Ishak et al. (2025) menyatakan bahwa pola asuh yang hangat dan komunikatif berkontribusi terhadap stabilitas kesehatan mental remaja. Antari et al. (2024) menemukan bahwa tipe pola asuh tertentu, dikombinasikan dengan faktor keluarga seperti struktur orang tua tunggal, dapat meningkatkan kecenderungan gangguan stres dan depresi. Lesmana et al. (2025) menguraikan bahwa kecenderungan depresi juga dapat dimediasi

perilaku sosial negatif seperti perundungan siber. Siburian dan Tambunan (2024) menambahkan bahwa mekanisme koping remaja sangat dipengaruhi oleh dukungan emosional dari orang tua.

Kelompok depresi berat sebesar 9,5% meskipun jumlahnya lebih kecil tetap menunjukkan urgensi intervensi psikologis yang komprehensif. Kedang et al. (2020) menjelaskan bahwa depresi berat berhubungan dengan akumulasi faktor risiko yang tidak tertangani sejak awal. Lutiya et al. (2023) menegaskan bahwa kesehatan mental remaja sangat sensitif terhadap pola asuh yang kaku atau tidak responsif. Saputri et al. (2026) mengaitkan pola asuh orang tua dengan perkembangan emosi remaja yang menjadi fondasi regulasi diri. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa depresi berat sering kali merupakan manifestasi dari gangguan regulasi emosi yang berlangsung lama.

Fenomena tingginya depresi sedang dalam penelitian ini mencerminkan dinamika perkembangan remaja yang berada pada fase pencarian identitas dan kemandirian. Relasi keluarga yang tidak sepenuhnya harmonis dapat menimbulkan rasa kesepian dan ketidakmampuan diri yang berujung pada tekanan psikologis berkepanjangan. Lingkungan sekolah sebagai ruang sosial utama remaja turut memberikan kontribusi terhadap pembentukan persepsi diri dan harga diri. Interaksi antara faktor keluarga dan lingkungan eksternal membentuk spektrum pengalaman emosional yang tercermin pada variasi tingkat depresi.

Distribusi data yang menunjukkan 70,6% depresi sedang, 19,9% depresi ringan, dan 9,5% depresi berat menggambarkan kebutuhan penguatan sistem dukungan psikososial di lingkungan pendidikan dan keluarga. Remaja memerlukan ruang komunikasi yang aman untuk mengekspresikan tekanan akademik, konflik interpersonal, serta dinamika relasi keluarga. Kualitas pola asuh yang adaptif dan responsif menjadi fondasi penting dalam mencegah progresivitas gejala menuju tingkat yang lebih berat. Upaya promotif dan preventif berbasis keluarga serta sekolah menjadi langkah strategis untuk menjaga kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Tingkat Depresi pada Remaja

Hasil penelitian pada 136 responden menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami depresi pada kategori sedang sebanyak 96 responden (70,6%) dan ditemukan 61 responden (44,9%) berada dalam pola asuh demokratis di lingkungan keluarga. Temuan ini memperlihatkan bahwa dinamika pengasuhan memiliki keterkaitan erat dengan kondisi psikologis remaja selama masa perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang signifikan. Safitri dan Hidayati (2013) menjelaskan bahwa kualitas pengasuhan yang diterima remaja berhubungan langsung dengan stabilitas emosi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial. Herman et al. (2023) juga menegaskan bahwa pola interaksi keluarga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat kerentanan depresi pada kelompok usia 16–18 tahun.

Analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja di MAN 1 Pati. Tujuwale et al. (2016) menyatakan bahwa praktik pengasuhan yang diterapkan dalam keluarga memiliki kontribusi nyata terhadap kejadian depresi pada siswa sekolah menengah. Fitriana dan Mustafida (2019) mengemukakan bahwa hubungan emosional yang terjalin antara orang tua dan anak memengaruhi tingkat adaptasi psikologis remaja terhadap tekanan akademik maupun sosial. Rahmatia dan Helvian (2022) menemukan bahwa pengasuhan yang tidak responsif selama masa pandemi berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan suasana perasaan pada remaja.

Kedekatan emosional antara orang tua dan anak tercermin melalui komunikasi terbuka yang mampu menciptakan hubungan interpersonal yang sehat dalam keluarga. Nurliza et al. (2024) menjelaskan bahwa interaksi keluarga yang suportif berperan dalam menurunkan tingkat stres emosional pada remaja. Kholifah dan Sodikin (2020) menyoroti bahwa dukungan keluarga dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya masalah mental emosional di lingkungan sekolah. Ningrum (2023) menambahkan bahwa kualitas relasi dalam keluarga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja selama masa perkembangan sosial.

Pola asuh yang memberikan otonomi kepada anak dalam pengambilan keputusan berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan pendidikan. Arifiati dan Wahyuni (2025) mengemukakan bahwa keterlibatan emosional orang tua dalam kehidupan anak mampu menurunkan kecenderungan depresi pada tahap perkembangan berikutnya. Azalia et al. (2021) menjelaskan bahwa pengasuhan yang adaptif membantu remaja mengembangkan mekanisme koping

yang efektif terhadap tekanan sosial. Handayani et al. (2025) menilai bahwa praktik pengasuhan yang responsif berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik pada kelompok usia sekolah.

Gaya pengasuhan permisif dan otoriter yang membatasi ekspresi anak berpotensi meningkatkan tekanan psikologis yang dialami remaja selama masa pertumbuhan. Savitri dan Swandi (2025) menemukan bahwa pola asuh permisif tanpa pengawasan dapat meningkatkan kecenderungan depresi akibat rendahnya kontrol diri pada remaja. Burhanto dan Safirah (2024) menjelaskan bahwa kombinasi antara status sosial ekonomi keluarga dan praktik pengasuhan turut memengaruhi kondisi mental emosional remaja usia 15–17 tahun. Ishak et al. (2025) menegaskan bahwa ketidakseimbangan kontrol dan dukungan emosional dalam keluarga berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan mental pada siswa.

Remaja yang tidak memiliki hubungan emosional yang kuat dengan orang tua cenderung mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial yang sehat di lingkungan sebayanya. Antari et al. (2024) menyatakan bahwa tipe pengasuhan keluarga memiliki hubungan dengan kejadian depresi dan gangguan stres pada siswa sekolah menengah. Lesmana et al. (2025) mengungkapkan bahwa praktik pengasuhan yang tidak konsisten dapat memediasi kecenderungan depresi melalui pengalaman perundungan siber. Siburian dan Tambunan (2024) menambahkan bahwa pola asuh orang tua berhubungan dengan kemampuan koping remaja dalam menghadapi tekanan lingkungan sosial.

Faktor risiko depresi pada remaja sering kali dipengaruhi oleh dinamika keluarga yang tidak stabil selama masa perkembangan psikososial. Kedang et al. (2020) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga menjadi determinan utama dalam pembentukan kesehatan mental individu pada usia muda. Lutyah et al. (2023) menilai bahwa praktik pengasuhan yang suportif berfungsi sebagai pelindung terhadap gangguan mental emosional remaja. Saputri et al. (2026) menyatakan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh pola interaksi keluarga yang terbentuk sejak usia dini.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa variasi pola asuh orang tua memiliki keterkaitan dengan tingkat depresi yang dialami siswa di lingkungan sekolah. Safitri dan Hidayati (2013) menyatakan bahwa pola asuh demokratis berhubungan dengan tingkat depresi yang lebih rendah pada remaja sekolah menengah. Tujuwale et al. (2016) menegaskan bahwa praktik pengasuhan yang efektif dapat membantu remaja menghindari masalah psikologis selama masa perkembangan. Herman et al. (2023) mengungkapkan bahwa perbedaan gaya pengasuhan dalam keluarga berkorelasi dengan variasi tingkat depresi pada kelompok usia sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MAN 1 Pati mengenai hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja, menunjukkan bahwa karakteristik peserta didominasi oleh remaja berusia 15 hingga 17 tahun dengan jumlah laki-laki dan perempuan yang cukup seimbang, di mana masa usia ini merupakan fase peralihan mental yang mudah terpengaruh oleh stres emosional. Pola pengasuhan yang paling umum digunakan oleh orang tua adalah pola pengasuhan demokratis (44,9%), diikuti oleh pola otoriter (41,9%), permisif (10,3%), dan penelantaran (2,9%), yang mengindikasikan bahwa mayoritas orang tua telah menerapkan metode pengasuhan yang baik dan terbuka dalam berkomunikasi dengan anak. Tingkat depresi pada remaja mayoritas berada pada kategori depresi sedang (54,4%), diikuti oleh depresi ringan (34,6%) dan depresi berat (8,1%), sehingga meskipun sebagian besar remaja tidak mengalami depresi berat, masih terdapat gejala emosional yang perlu diperhatikan. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada remaja dengan nilai $\rho = -0,512$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa cara orang tua dalam mendidik anak merupakan salah satu elemen yang memengaruhi kesehatan mental remaja, terutama dalam mengurangi kemungkinan terjadinya depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Antari, N. K. W., Syuhada, I., Handayani, W., & Dahlia, Y. (2024). Hubungan Tipe Pola Asuh Orang Tua, Single Parent, Jenis Kelamin dan Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dengan Kejadian Depresi Pada Siswa di SMA Negeri 2 Mataram. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(6), 2171-2182. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14370>.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2025). Perilaku Pengasuhan Orang Tua dan Bayang-Bayang Depresi Mahasiswa. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 4(1), 317-325.

- <https://doi.org/10.59686/jtwb.v4i1.259>.
- Azalia, D. H., Putri, T. H., & Fujiana, F. (2021). Hubungan pola asuh orang tua dengan stres pada remaja selama pandemi Covid-19 di SMP Negeri 3 Sungai Raya. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2). <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v3i2.52076>.
- Burhanto, B., & Safirah, F. (2024). Hubungan Pola Asuh dan Status Sosial Ekonomi Keluarga Terhadap Depresi Remaja Usia 15-17 Tahun di SMK Kesehatan Samarinda. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(2), 367-378. <https://doi.org/10.54100/bemj.v7i2.206>.
- Fitriana, V., & Mustafida, S. (2019). Gambaran pola asuh keluarga dengan tingkat depresi pada remaja. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1). <https://doi.org/10.31596/jprokep.v6i1.65>.
- Handayani, K. A. P., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Remaja: The Relationship Of Parenting Patterns With The Mental Health Of Teenagers. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 4(2), 75-87. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v4i2.169>.
- Herman, F., Ulfa, M., & Amalia, W. (2023). Hubungan Jenis Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kejadian Depresi Pada Remaja Usia 16–18 Tahun Di SMA Negeri 2 Bondowoso. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(1), 38-52. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol2.Iss1.668>.
- Ishak, R. E. P., Rahma, S., & Salawali, S. H. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 2 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(5), 2196-2211. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7452>.
- Kedang, E. F. S., Nurina, R. L., & Manafe, D. R. T. (2020). Analisis faktor resiko yang mempengaruhi kejadian depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 8(2), 87-95. <https://doi.org/10.35508/cmj.v8i2.3352>.
- Kholifah, N., & Sodikin, S. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4961>.
- Lesmana, T., Theresia, A., & Rorong, P. D. E. (2025). Peran pola asuh orang tua terhadap perundungan siber dimediasi kecenderungan depresi remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 12(1), 157-176. <https://doi.org/10.24854/jpu1133>.
- Lutiyah, L., Novryanthi, D., Hamidah, E., Dewi, S. K., Bahroen, S. U. U. A., & Hartati, S. (2023). Pola asuh orang tua dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Kampus STIKes YPIB Majalengka*, 11(1), 65-73. <https://doi.org/10.51997/ab36h428>.
- Ningrum, R. I. (2023). Hubungan pola asuh orang tua dengan gangguan kesehatan mental pada remaja. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(3), 197-203. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v4i3.160>.
- Nurliza, A., Sari, N. Y., Karim, D., & Sari, T. H. (2024). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat stres pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(2). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i2.8737>.
- Rahmatia, N. L., & Helvian, F. A. (2022). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kejadian Depresi Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 11 Makassar. *Journal of Health Science and Prevention*, 6(2). <https://doi.org/10.29080/jhsp.v6i2.795>.
- Safitri, Y., & Hidayati, E. (2013). Hubungan antara pola asuh orang tua dengan tingkat depresi remaja di SMK 10 November Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1). <https://doi.org/10.26714/jkj.1.1.2013.%25p>.
- Saputri, D., Siregar, H. K., & Pangaribuan, S. M. (2026). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosi Remaja. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 6(02), 189-198. <https://doi.org/10.55644/jkc.v6i02.241>.
- Savitri, A. A. I. D., & Swandi, N. L. I. D. (2025). Peran Kepercayaan Diri Dan Pola Asuh Permisif Terhadap Depresi Remaja Di Denpasar. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(6), 2468-2474. <https://doi.org/10.31604/jips.v12i6.2025.%25p>.
- Siburian, I. T., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Stress Level Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Usia Pertengahan Di SMA Parulian 1 Medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(3), 64-76. <https://doi.org/10.37104/itnj.v2i3.279>.
- Tujuwale, A., Rottie, J., Wowiling, F., & Kairupan, R. (2016). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat depresi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Amurang. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 112413. <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i1.11900>.