

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI ERA DIGITAL: PENGARUH IKATAN ORANGTUA-ANAK DENGAN MEDIASI HARGA DIRI**

**Dini Khairani<sup>1\*</sup>, Farah Aulia<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang  
Jalan Prof. Dr. Hamka, Kampus Air Tawar, Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia 25131

[\\*dinikhairani@student.unp.ac.id](mailto:dinikhairani@student.unp.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dua dimensi ikatan orang tua-anak, yaitu care dan overprotection, terhadap kesejahteraan psikologis remaja dengan harga diri sebagai mediator. Partisipan berjumlah 385 remaja berusia 15–18 tahun yang tinggal bersama orang tua melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Parental Bonding Instrument (PBI), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), dan skala Psychological Well-Being (PWB). Analisis menggunakan Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM). Hasil menunjukkan bahwa care memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ( $\beta = 0.272$ ,  $p < 0.000$ ), sedangkan overprotection berpengaruh negatif signifikan ( $\beta = -0.173$ ,  $p < 0.000$ ). Harga diri juga memediasi pengaruh kedua dimensi ikatan orang tua-anak terhadap kesejahteraan psikologis, dengan efek mediasi positif pada care ( $\beta = 0.213$ ,  $p = 0.017$ ) dan mediasi negatif pada overprotection ( $\beta = -0.537$ ,  $p < 0.000$ ). Temuan ini menegaskan bahwa kualitas ikatan emosional dalam keluarga berperan penting dalam membentuk kesejahteraan remaja, serta menyoroti bahwa kehangatan orang tua memperkuat harga diri dan peningkatan kesejahteraan, sedangkan pengasuhan yang terlalu protektif justru melemahkan keduanya. Implikasi praktis menekankan pentingnya pola asuh yang responsif dan hangat untuk mendukung perkembangan psikologis remaja.

**Kata kunci:** harga diri; ikatan orangtua-anak; kesejahteraan psikologis; remaja

### **Abstract**

This study examines the influence of two parental bonding dimensions—care and overprotection—on adolescents' psychological well-being, with self-esteem serving as a mediator. A total of 385 adolescents aged 15–18 years who lived with their parents participated in the study, recruited using purposive sampling. The Parental Bonding Instrument (PBI), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and Psychological Well-Being scale (PWB) were administered. Data were analyzed using Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM). The findings indicate that parental care has a positive and significant effect on psychological well-being ( $\beta = 0.272$ ,  $p < 0.001$ ), whereas parental overprotection has a significant negative effect ( $\beta = -0.173$ ,  $p < 0.001$ ). Self-esteem significantly mediated both pathways, showing a positive indirect effect for care ( $\beta = 0.213$ ,  $p = 0.017$ ) and a negative indirect effect for overprotection ( $\beta = -0.537$ ,  $p < 0.001$ ). These results highlight the critical role of emotional bonding within families in shaping adolescent well-being. Parental warmth strengthens self-esteem and enhances well-being, whereas excessive parental control undermines both psychological mechanisms. Practical implications emphasize the importance of warm, responsive parenting practices to support adolescents' optimal psychological development.

**Keywords:** self esteem; arental bonding; psychological well being; adolescent

### **PENDAHULUAN**

Kesejahteraan psikologis remaja merupakan salah satu indikator penting dalam keberhasilan perkembangan individu menuju kedewasaan. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan mental, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu

mengendalikan lingkungannya, hidup dengan tujuan, serta menerima dirinya secara utuh (Angellina et al., 2020; Humaidah & Mulyono, 2025). Masa remaja menjadi fase krusial dalam pembentukan kesejahteraan, karena pada tahap ini individu mengalami perubahan biologis, sosial, dan emosional yang intens. Remaja mulai membangun identitas diri yang lebih mandiri dan mempersiapkan diri untuk kehidupan dewasa. Perubahan-perubahan ini memunculkan tantangan perkembangan yang khas, seperti penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Hadori et al., 2020; Santrock, 2021).

Penelitian ini berfokus pada remaja usia 15–18 tahun karena rentang usia ini berada pada fase pertengahan hingga akhir remaja, ketika pembentukan identitas, kemandirian emosional, dan dinamika relasi keluarga mengalami perubahan paling signifikan (Santrock, 2021). Pada usia ini, sensitivitas remaja terhadap dukungan emosional dari orang tua baik dari aspek kehangatan (*care*) maupun perlindungan (*protection*) cenderung meningkat, sehingga kualitas ikatan orang tua–anak memiliki pengaruh lebih kuat terhadap harga diri dan kesejahteraan psikologis. Remaja dalam rentang usia ini juga lebih sensitif terhadap kurangnya dukungan emosional maupun terhadap pola asuh yang terlalu mengontrol, sehingga pemisahan dua dimensi tersebut menjadi relevan secara teoretis maupun empiris. Selain itu, penelitian ini melibatkan remaja yang tinggal bersama orang tua karena konteks keluarga inti memungkinkan adanya interaksi harian, kedekatan fisik, dan keterlibatan emosional yang konsisten. Remaja yang tinggal terpisah dari orang tua, seperti di panti asuhan atau asrama, memiliki dinamika relasi yang berbeda sehingga dapat menimbulkan bias dalam pengukuran ikatan orang tua–anak (Hadori et al., 2020). Fokus ini memberikan landasan empiris yang lebih relevan untuk memahami bagaimana hubungan emosional sehari-hari mempengaruhi harga diri dan kesejahteraan psikologis remaja.

Indonesia sebagai negara dengan budaya kolektivistik menempatkan keluarga sebagai fondasi utama dalam pembentukan kesejahteraan emosional dan psikologis remaja (Hadi, 2019). Dalam lingkungan seperti ini, *parental care* menjadi aspek penting karena berperan sebagai fondasi rasa aman dan penerimaan emosional. Namun, perubahan sosial dan kemajuan teknologi digital menciptakan tantangan baru bagi relasi keluarga, termasuk meningkatnya *overprotection*, misalnya dalam bentuk pembatasan berlebihan atau pengawasan yang sangat ketat (Qonitatin et al., 2020). Interaksi daring yang semakin dominan sering kali menggantikan komunikasi tatap muka, sehingga menurunkan kualitas kedekatan emosional dalam keluarga. Kondisi ini membuat sebagian remaja merasa kurang dipahami atau kurang diperhatikan, meskipun aktivitas sosial mereka di dunia maya meningkat (Putri & Handayani, 2022). Fenomena ini berdampak pada munculnya kesepian, kecemasan, hingga masalah kesehatan mental lainnya.

Data dari *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, kesepian, dan rendahnya kesejahteraan psikologis. Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) juga melaporkan bahwa prevalensi depresi nasional mencapai 1,4%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 15–24 tahun (2%). Faktor keluarga menjadi salah satu prediktor penting, dimana hubungan emosional yang hangat terbukti menurunkan risiko depresi dan meningkatkan harga diri (Ramadani & Keliat, 2021). Kekurangan *care* maupun kelebihan *overprotection* dapat menjadi faktor risiko psikologis yang signifikan.

Penelitian Shek et al. (2019) terhadap 3.328 remaja di Hongkong menemukan bahwa rendahnya kualitas *care* berkaitan dengan meningkatnya stres psikologis, sedangkan *overprotection* memperburuk kecemasan dan adiksi internet. Modecki et al. (2022) dan Lafton

(2024) juga menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga yang tidak seimbang baik terlalu longgar maupun terlalu kontrol dapat melemahkan kedekatan emosional. Waktu layar yang berlebihan serta rendahnya kontrol orang tua terhadap aktivitas daring terbukti meningkatkan kecemasan, depresi, dan kesulitan regulasi emosi.

Berdasarkan *attachment theory* (Bowlby, 1982), *care* yang hangat dan responsif membentuk *secure base* yang penting bagi perkembangan identitas dan harga diri, sedangkan *overprotection* dapat menghambat kemandirian dan menurunkan persepsi kompetensi diri remaja (Ban et al., 2024). Ketika orang tua memberikan kasih sayang yang responsif, remaja menginternalisasi nilai positif tentang diri dan lingkungannya. Sebaliknya, hubungan yang dingin atau penuh konflik dapat menghambat pembentukan ikatan yang aman, sehingga merusak harga diri dan kesejahteraan psikologis (Ainsworth, 1989; Allen & Tan, 2016). Pola komunikasi yang positif dalam keluarga memungkinkan remaja merasa aman untuk mengungkapkan pikiran dan emosinya. Orang tua yang empatik dan menerima membantu remaja membangun harga diri yang sehat, kontrol emosi yang lebih matang, dan kesehatan mental yang lebih stabil (Elmanora et al., 2023; Novera & Setiawati, 2023).

Selain dukungan keluarga, aspek internal seperti harga diri juga berperan penting dalam membentuk kesejahteraan remaja. Harga diri menggambarkan evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya (Rosenberg, 1965). Individu dengan harga diri tinggi memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu mengelola tekanan sosial, dan lebih mudah membangun hubungan yang sehat (Orth & Robins, 2019). Dalam konteks pengasuhan, *care* meningkatkan harga diri melalui validasi dan penerimaan emosional, sedangkan *overprotection* cenderung melemahkannya (Elmanora et al., 2023; Prihandini & Boediman, 2019). Ketika remaja memperoleh validasi dan dukungan dari orang tua, persepsi positif tentang diri semakin kuat dan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan mereka.

Sejumlah penelitian menunjukkan keterkaitan erat antara ikatan orang tua–anak, harga diri, dan kesejahteraan psikologis remaja. Tanaka et al. (2023) menemukan bahwa kedekatan emosional dengan orang tua berkorelasi positif dengan harga diri dan rendahnya stres psikologis. Boer et al. (2022) melaporkan bahwa dukungan keluarga yang konsisten berkontribusi pada pembentukan identitas diri positif dan kesejahteraan jangka panjang. Penelitian lain pada remaja Indonesia juga menegaskan bahwa komunikasi keluarga yang positif dapat memperkuat harga diri dan menurunkan gejala depresi (Khoiriyah & Amaliya, 2025). Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan orang tua–anak yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara langsung maupun melalui penguatan harga diri.

Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menyoroti hubungan langsung antara dukungan keluarga dan kesejahteraan remaja, tanpa mengevaluasi mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan tersebut. Berdasarkan perspektif teori perkembangan, pengaruh keluarga terhadap kesejahteraan remaja sering kali berlangsung melalui proses internalisasi nilai dan pembentukan konsep diri yang positif (Harris & Orth, 2020). Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian yang menguji peran mediasi harga diri dalam hubungan antara ikatan orang tua–anak dan kesejahteraan psikologis remaja, khususnya di Indonesia yang menempatkan keluarga sebagai pusat pembentukan identitas sosial.

Beberapa penelitian mengenai keterkaitan kualitas relasi keluarga, harga diri, dan kesehatan mental remaja sebagian besar dilakukan di negara-negara Barat. Allen et al. (2020) menemukan bahwa *parental bonding* berkontribusi pada pembentukan harga diri dan kesejahteraan remaja dalam budaya yang menekankan individualisme. Barni et al. (2021) dan Luk et al. (2018) juga

menunjukkan bahwa otonomi dan kemandirian merupakan faktor penting dalam perkembangan remaja di masyarakat individualistik. Sebaliknya, penelitian di Indonesia menemukan bahwa kesejahteraan remaja lebih dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial dan dukungan keluarga (Hidayati & Suprapti, 2020; Putri & Lestari, 2019). Perbedaan konteks budaya ini memperkuat urgensi untuk meneliti hubungan antara ikatan orang tua–anak, harga diri, dan kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks budaya Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh ikatan orang tua–anak (*care* dan *protection*) terhadap kesejahteraan psikologis remaja dengan mediasi harga diri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *cross-sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Indonesia yang berusia 15-18 tahun, dimana rentang usia ini pembentukan identitas remaja, kemandirian emosional dan relasi keluarga mengalami perubahan paling intens, sehingga remaja semakin sensitif terhadap dukungan emosional dari orang tua (Santrock, 2021). Selain itu, remaja yang tinggal bersama orang tua memungkinkan terjadinya interaksi harian, kedekatan fisik, dan keterlibatan emosional yang lebih stabil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu metode *non-probability sampling* yang memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023). Teknik ini digunakan karena penelitian secara khusus membutuhkan remaja berusia 15-18 tahun yang tinggal bersama orang tua, sehingga karakteristik tersebut hanya dapat dipenuhi melalui seleksi sampel yang bersifat purposif.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja Indonesia, dengan jumlah populasi sangat besar dan tidak diketahui maka berdasarkan rekomendasi minimal 385 responden dari rumus Cochran (Sugiyono, 2023) penelitian ini melibatkan 385 responden sesuai jumlah minimum yang diperlukan agar margin of error tetap berada pada 5%. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran skala menggunakan google form yang terdiri dari skala PWB (*psychological well being*) dari Ryff yang terdiri dari 18 item  $\alpha = 0.954$  mencakup enam aspek yaitu *autonomy*, *enviromental mastery*, *personal growth*, *positive relations*, *purpose in life*, dan *self acceptance*. Skala PBI (*parental bonding instrumen*) dengan 11 item  $\alpha = 0,936$  mencakup dimensi *care* dan *overprotection*. Skala harga diri Rosenberg terdiri dari 10 item  $\alpha = 0.900$  mencakup *self confidence* dan *self Depreciation*. Analisis data dilakukan dengan teknik *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS versi 4.1.1.2 untuk menguji model mediasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Demografis Responden**

Penelitian ini melibatkan 385 remaja berusia 15-18 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 180 laki-laki (46.8%) dan 205 perempuan (53.2%). Komposisi ini menunjukkan bahwa sampel relatif seimbang antara remaja laki-laki dan perempuan. Distribusi usia responden menggambarkan representasi yang merata pada tahap pertengahan hingga akhir masa remaja, yaitu 22.1% berusia 15 tahun, 26.0% berusia 16 tahun, 28.6% berusia 17 tahun, dan 23.3% berusia 18 tahun. Rentang usia ini sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengkaji dinamika ikatan orang tua-anak, harga diri, dan kesejahteraan psikologis pada fase perkembangan di mana perubahan identitas, emosi, dan relasi paling dinamis. Selain itu, mayoritas responden tinggal bersama kedua orang tua (80.5%), sementara 19.5% tinggal dengan salah satu orang tua. Fokus pada remaja yang tinggal bersama orang tua memberikan relevansi langsung terhadap pengukuran kualitas ikatan orang tua-anak, karena interaksi harian

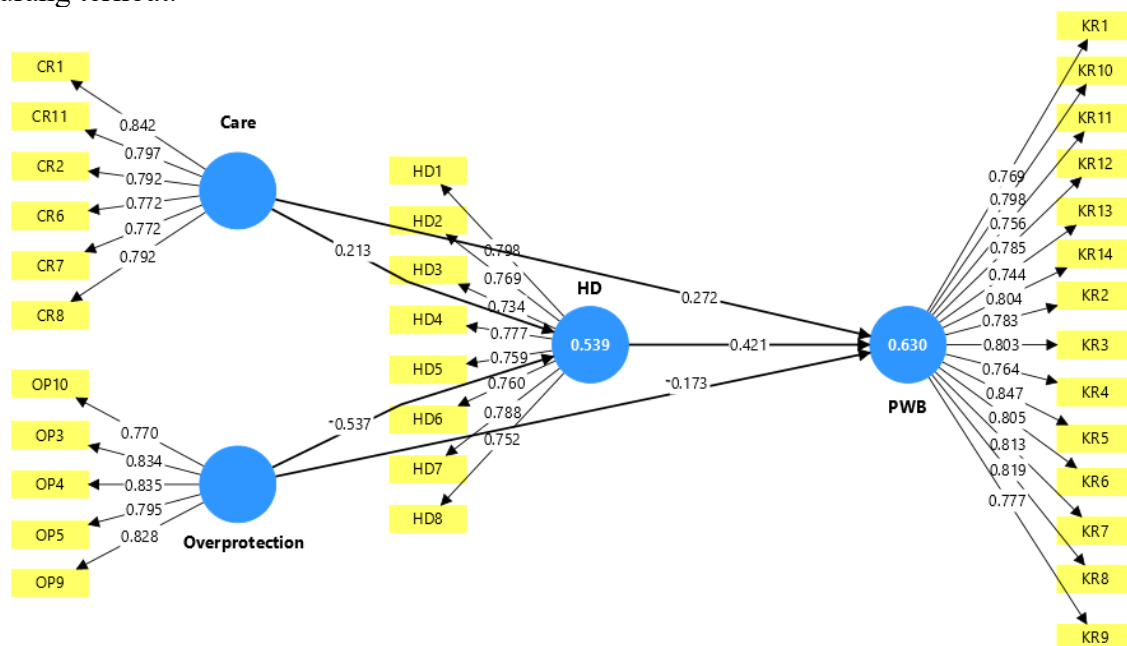
dan kedekatan fisik mendaji konteks utama pembentukan dukungan emosional, harga diri, dan kesejahteraan psikologis.

**Tabel 1.**

Klasifikasi Ikatan Orang Tua-Anak

<b>Tipe Parenting</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
<i>Optimal Parenting</i>	244	63.38%
<i>Affectionate Constraint</i>	76	19.74%
<i>Neglectful Parenting</i>	37	9.61%
<i>Affectionless Control</i>	28	7.27%
<b>Total</b>	<b>385</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memersepsikan pola asuh orang tuanya sebagai *Optimal Parenting* (63,38%), diikuti oleh *Affectionate Constraint* (19,74%), *Neglectful Parenting* (9,61%), dan *Affectionless Control* (7,27%). Temuan ini di dasarkan pada skor *cut off* kedua orang tua tanpa memisahkan ayah dan ibu, hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua mampu memberikan kehangatan dan kontrol yang seimbang, sedangkan sebagian kecil lainnya menunjukkan pola asuh yang cenderung kurang hangat atau kurang terlibat.



**Gambar 1.** Model mediasi kesejahteraan psikologis remaja

Model mediasi yang menguji peran harga diri (HD) dalam hubungan antara ikatan orang tua–anak yang terdiri dari dimensi *care* dan *overprotection* terhadap kesejahteraan psikologis remaja (PWB). Dimensi *care* berpengaruh positif terhadap harga diri ( $\beta = 0.213$ ), sedangkan *overprotection* berpengaruh negatif ( $\beta = -0.537$ ), menunjukkan bahwa kehangatan orang tua meningkatkan penilaian diri remaja, sementara kontrol berlebihan melemahkannya. Harga diri kemudian memengaruhi kesejahteraan psikologis secara positif ( $\beta = 0.272$ ), sehingga bertindak sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani kualitas hubungan orang tua–anak dengan tingkat kesejahteraan remaja. Selain jalur tidak langsung, *care* juga menunjukkan pengaruh langsung positif terhadap PWB, sedangkan *overprotection* menunjukkan pengaruh langsung negatif ( $\beta = -0.173$ ). Model ini memiliki daya jelas yang kuat, dengan  $R^2 = 0.539$  untuk harga diri dan  $R^2 = 0.630$  untuk kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, model tersebut

mengindikasikan bahwa pengasuhan hangat meningkatkan harga diri dan kesejahteraan remaja, sementara pola pengasuhan yang terlalu protektif justru menurunkan keduanya.

**Table 2.**

Hasil *Loading Factor* item

Variabel	<i>Loading Factor</i>	Kesimpulan
Kesejahteraan Psikologis Remaja	0,744 - 0,847	Valid
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>Care</i> )	0,772 - 0,842	Valid
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>Overprotection</i> )	0,770 - 0,834	Valid
Harga Diri	0,734 - 0,798	Valid

Indikator dianggap valid jika memiliki nilai korelasi di atas 0,70 (Hair et al., 2021) atau 0,6 sudah dianggap cukup (Wiyono, 2020). Variabel harga diri valid dengan nilai berkisar antara 0,734 sampai dengan 0,798. Variabel ikatan orang tua-anak pada dimensi care valid dengan nilai berkisar dari 0,772 hingga 0,842 sedangkan pada dimensi overprotection valid dengan nilai 0,770-0,834. Variabel kesejahteraan psikologis remaja valid dengan nilai berkisar mulai dari 0,734 hingga 0,798. Dengan demikian, semua item dalam tabel ini dapat digunakan karena telah memenuhi kriteria validitas konvergen.

**Table 3.**

Hasil *average variance extracted* (AVE)

Variabel	<i>Average Variance Extracted</i>	Keterangan
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>Care</i> )	0,632	Valid
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>Overprotection</i> )	0,661	Valid
Harga Diri	0,589	Valid
Kesejahteraan Psikologis Remaja	0,626	Valid

Variabel dikatakan valid jika memiliki nilai *average variance extracted* (AVE) > 0,5 (Haryono, 2016). Berdasarkan hasil uji *convergent validity* menggunakan nilai *average variance extracted* (AVE) pada Tabel 3, seluruh variabel memiliki nilai AVE diatas ambang batas minimum 0,50, sehingga semuanya dinyatakan valid. Variabel Kesejahteraan remaja memiliki nilai AVE tertinggi sebesar 0,626, menunjukkan bahwa lebih dari 60% varians indikator dapat dijelaskan oleh konstruk tersebut. Variabel harga diri valid dengan nilai AVE sebesar 0,589. Demikian juga dengan variabel ikatan orang tua-anak pada dimensi care memiliki nilai AVE 0,632 dan dimesi overprotection dengan nilai 0,661 yang juga melewati ambang batas nilai. Artinya, seluruh konstruk dalam model telah memenuhi kriteria validitas konvergen berdasarkan nilai AVE, karena masing-masing mampu menjelaskan lebih dari 50% varians indikatornya.

**Tabel 4.**  
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
Harga Diri	0.900	0.902	0.920	0.589
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>Care</i> )	0.883	0.886	0.911	0.632
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>overprotection</i> )	0.871	0.872	0.907	0.661
Kesejahteraan Psikologis Remaja	0.954	0.955	0.959	0.626

Berdasarkan Tabel 4, seluruh variabel dalam model memiliki nilai *cronbach's alpha* di atas ambang batas minimum 0.70, yang menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan bersifat reliabel atau konsisten dalam mengukur konstruksinya (Savitri et al., 2021; Wiyono, 2020). Nilai *cronbach's alpha* masing-masing variabel berkisar dari 0.871 sampai dengan 0.954, dimana variabel kesejahteraan psikologis remaja memiliki nilai *cronbach's alpha* paling tinggi sebesar 0.954, variabel ikatan orang tua-anak pada dimensi *care* 0.883 kemudian dimensi *overprotection* 0.871 dan variabel harga diri 0.900. Dengan demikian, seluruh konstruk dalam model telah memenuhi kriteria reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

**Table 5.**  
Hasil Uji *R Square* ( $R^2$ )

Variabel Dependen	<i>R-Square</i>	<i>R-Square Adjusted</i>
Harga Diri	0.539	0.536
Kesejahteraan Psikologis Remaja	0.630	0.627

*R-square* digunakan untuk mengukur seberapa baik variabel independen laten dalam model dapat menjelaskan variabilitas variabel dependen laten. Nilai  $R^2$  menunjukkan kekuatan prediktif model secara keseluruhan. Nilai  $R^2$  berkisar dari 0 hingga 1, dimana nilai yang lebih tinggi menunjukkan model yang lebih baik dalam menjelaskan variansi (Hamid & Anwar, 2019). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai *R-Square* sebesar 0.539 untuk variabel harga diri menunjukkan bahwa 54% variasi pada variabel ini dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model, sementara sisanya 46% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model, sehingga hubungan antara variabel independen dan harga diri dapat dianggap *moderate* (sedang). Sementara itu, nilai *R-Square* sebesar 0.630 untuk variabel kesejahteraan remaja menunjukkan bahwa 63% variasi pada variabel ini dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model, dengan 37% lainnya dipengaruhi oleh faktor eksternal.

**Table 6.**

Hasil Uji Efek Langsung (*direct effect*)

Variabel	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>Care</i> ) - Kesejahteraan Remaja	0.272	0.265	0.066	5.489	0.000
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>Overprotection</i> ) - Kesejahteraan Remaja	-0.173	0.139	0.064	6.212	0.000

Hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *care* dari ikatan orang tua–anak memiliki pengaruh langsung positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja ( $\beta = 0.272$ ;  $p < 0.000$ ). Temuan ini konsisten dengan *attachment theory* (Bowlby, 1982) yang menekankan bahwa kehangatan, responsivitas, dan dukungan emosional orang tua membentuk *secure base* yang memungkinkan remaja berkembang secara optimal, merasa dicintai, diterima, serta mampu menghadapi tantangan perkembangan. Pengasuhan yang penuh perhatian mendorong terbentuknya emosi positif, regulasi diri yang baik, dan hubungan sosial yang sehat, yang seluruhnya merupakan komponen penting kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Penelitian sebelumnya juga mendukung hasil ini; Tanaka et al. (2023) dan Boer et al. (2022) menunjukkan bahwa kehangatan emosional orang tua berhubungan positif dengan harga diri, kesehatan mental, dan kesejahteraan jangka panjang pada remaja. Sebaliknya, dimensi *overprotection* memiliki pengaruh langsung negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan remaja ( $\beta = -0.173$ ;  $p < 0.000$ ). Pola pengasuhan yang terlalu mengontrol dan membatasi kemandirian dapat menghambat perkembangan otonomi, meningkatkan kecemasan, dan menurunkan persepsi kompetensi diri, sehingga berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan konsep *psychological control* (Barber, 1996) yang menjelaskan bahwa kontrol berlebihan dapat mengganggu pembentukan identitas, merusak regulasi emosi, dan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Studi Modecki et al. (2022) dan Luk et al. (2018) juga menunjukkan bahwa *overprotection* berkaitan dengan stres psikologis, depresi, dan masalah penyesuaian diri pada remaja. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa pengasuhan hangat meningkatkan kesejahteraan remaja, sementara pengasuhan yang terlalu protektif justru memiliki efek merugikan pada kesehatan psikologis remaja.

**Table 7.**

Hasil Uji Efek Tidak Langsung - Mediasi (*indirect effect*)

Variabel	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>care</i> ) - Harga Diri - Kesejahteraan Remaja	0.213	0.198	0.042	2.124	0.017
Ikatan Orang Tua-Anak ( <i>overprotection</i> ) - Harga Diri - Kesejahteraan Remaja	-0.537	0.528	0.061	3.675	0.000



Hasil analisis menunjukkan bahwa harga diri berperan sebagai mediator signifikan dalam hubungan antara ikatan orang tua–anak dan kesejahteraan psikologis remaja. Pada dimensi *care*, ditemukan pengaruh tidak langsung positif yang signifikan terhadap kesejahteraan remaja melalui harga diri ( $\beta = 0.213$ ;  $p = 0.017$ ). Temuan ini sejalan dengan *attachment theory* (Bowlby, 1982) yang menjelaskan bahwa pengasuhan hangat dan responsif memungkinkan remaja membentuk *internal working model* yang positif tentang dirinya, sehingga meningkatkan harga diri yang kemudian mendukung kesejahteraan psikologis. Rosenberg (1965) juga menekankan bahwa harga diri merupakan evaluasi diri yang dibangun melalui pengalaman penerimaan dan validasi dari orang tua. Penelitian Tanaka et al. (2023) serta Prihandini dan Boediman (2019) mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa kehangatan emosional orang tua meningkatkan harga diri remaja, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan emosi positif.

Pada dimensi *overprotection*, ditemukan pengaruh tidak langsung negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan melalui penurunan harga diri ( $\beta = -0.537$ ;  $p < 0.000$ ). Pola pengasuhan yang terlalu mengontrol dapat menurunkan persepsi kompetensi dan otonomi remaja, menghambat perkembangan identitas, dan memunculkan penilaian diri negatif, sehingga berujung pada penurunan kesejahteraan psikologis. Konsep *psychological control* (Barber, 1996) menjelaskan bahwa kontrol berlebihan menimbulkan perasaan tidak mampu dan ketergantungan emosional yang merugikan perkembangan harga diri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Modecki et al. (2022) dan Luk et al. (2018) yang menunjukkan bahwa *overprotection* berkaitan dengan rendahnya harga diri dan meningkatnya gejala internalisasi pada remaja. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa harga diri merupakan mekanisme psikologis penting yang menghubungkan kualitas hubungan orang tua–anak dengan kesejahteraan remaja, memperkuat efek positif kehangatan dan memperburuk dampak negatif overproteksi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain *cross-sectional* membatasi kesimpulan kausal terkait hubungan antar variabel. Teknik *purposive sampling* serta fokus pada remaja usia 15–18 tahun yang tinggal bersama orang tua membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan instrumen *self-report* berpotensi menimbulkan bias persepsi. Penelitian ini juga belum mempertimbangkan variabel lain seperti regulasi emosi, komunikasi keluarga, atau dukungan teman sebaya yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal, sampel yang lebih beragam, dan model dengan variabel mediator atau moderator tambahan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua dimensi ikatan orang tua–anak, yaitu *care* dan *overprotection*, memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja baik secara langsung maupun melalui mediasi harga diri. Dimensi *care* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan ( $\beta = 0.362$ ;  $p < 0.001$ ), sedangkan *overprotection* menunjukkan pengaruh langsung negatif yang kuat ( $\beta = -0.399$ ;  $p < 0.001$ ), menegaskan bahwa kehangatan orang tua meningkatkan kesejahteraan remaja, sementara kontrol berlebihan justru menurunkannya. Selain itu, harga diri terbukti menjadi mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan tersebut. *Care* meningkatkan harga diri yang kemudian berdampak positif pada kesejahteraan ( $\beta = 0.147$ ;  $p = 0.017$ ), sementara *overprotection* menurunkan harga diri yang pada akhirnya juga menurunkan kesejahteraan ( $\beta = -0.226$ ;  $p < 0.001$ ). Model penelitian ini menunjukkan kemampuan prediktif yang kuat, dengan harga diri menjelaskan 53.9% varians dan

kesejahteraan psikologis menjelaskan 63.0% varians. Temuan ini memperkuat teori keterikatan yang menekankan pentingnya kehangatan, penerimaan, dan komunikasi responsif dalam membangun konsep diri positif serta kesehatan mental remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini menggarisbawahi perlunya orang tua membangun hubungan emosional yang aman, menghindari kontrol berlebihan, dan menyediakan lingkungan yang stabil bagi remaja di tengah tantangan era digital. Dukungan emosional yang konsisten tidak hanya membentuk harga diri yang sehat, tetapi juga memungkinkan remaja mengembangkan resiliensi, regulasi emosi, serta rasa tujuan hidup yang bermakna untuk mencapai kesejahteraan psikologis optimal. Oleh karena itu, intervensi berbasis keluarga dan program literasi emosional bagi orang tua menjadi strategi penting untuk membangun kesejahteraan remaja secara berkelanjutan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menguji model ini pada konteks keluarga yang berbeda seperti remaja yang tidak tinggal bersama orang tua, menggunakan desain longitudinal untuk melihat perubahan kesejahteraan dari waktu ke waktu, serta memasukkan variabel lain seperti regulasi emosi atau dukungan teman sebaya sebagai mediator atau moderator untuk memperkaya pemahaman mengenai dinamika kesejahteraan psikologis remaja.

## REFERENSI

- Angellina, Sihombing, A. M., Pinem, E. D., & Hartini, S. (2020). Psychological well being ditinjau dari perilaku prososial pada siswa. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 197–204. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.76>
- Ariwijaya, I. (2025). Dampak kedekatan orang tua terhadap kesehatan mental dan sosial anak di era digital. *Jurnal Medinara Literature Review* 1(1), 37–46.
- Ban, Y., Sun, J., Bai, B., & Liu, J. (2024). Parent-adolescent attachment and well-being among chinese hearing-impaired students: The mediating role of resilience and the moderating role of emotional and behavioral problems. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 36(1), 111–124. <https://doi.org/10.1007/s10882-023-09899-4>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Elmanora, Handriani, A. Y., Naomi, R. B., Aurelia, P., Ganda, K. R., & Pasla, H. (2023). Peran parental bonding dalam meningkatkan self esteem anak usia remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 10(01), 115–126. <https://doi.org/10.21009/jkkp.101.10>
- Hadi, W. (2019). Peran ibu single parent dalam membentuk kepribadian anak; kasus dan solusi. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 9(2), 301–320. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.2.301-320>
- Hadori, R., Hastuti, D., & Puspitawati, H. (2020). Adolescents' self esteem in intact and single-parent families: Its relation with parent-adolescent communication and attachment. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). Evaluation of the structural model. In: *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) using R. Classroom Companion: Business*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7_6)
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological well-being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7(1), 141–149.
- Novera, W. R., & Setiawati, F. A. (2023). Pengaruh secure attachment ibu terhadap kemandirian anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2059–2068. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3665>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in*

- Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Prihandini, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh persepsi keterlibatan ayah dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja awal. *Jurnal Ecopsy*, 6(2). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i2.6560>
- Qonitatin, N., Faturachman, F., Helm, A. F., & Kartowagiran, B. (2020). Relasi Remaja – orang tua dan ketika teknologi masuk di dalamnya. *Buletin Psikologi*, 28(1), 28. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.44372>
- Ramadani, F. H. E., & Keliat, B. A. (2021). Relationship between emotional problems with self-esteem in adolescents. *Enfermería Clínica*, 31, S190–S194. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.020>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Wesleyan University Press.
- Tanaka, A., Tamura, A., Ishii, R., Ishikawa, S. ichi, Nakazato, N., Ohtani, K., Sakaki, M., Suzuki, T., & Murayama, K. (2023). Longitudinal association between maternal autonomy support and controlling parenting and adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(5), 1058–1073. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01722-1>
- Zainab, S., Arzeen, N., & Arzeen, S. (2023). Impact of parental bonding on alexithymia and psychological distress among Pakistani adolescents. *International Journal of Psychology and Cognitive Education*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.58425/ijpce.v2i1.141>