

Hubungan Dukungan Emosional Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Remaja yang Mengalami Pubertas di SMP N 3 Banawa Kabupaten Donggala

Putri Ayu^{1*}, Ni Nyoman Udiani², Hendra Prapto³

^{1,2,3}S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah
E-mail: putriayu040504@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7685>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 05 Aug 2026

Revised: 11 Aug 2026

Accepted: 17 Aug 2026

Kata Kunci:

Dukungan Emosional
Orang Tua,
Kecemasan, Remaja,
Pubertas.

Keywords:

Parental Emotional
Support, Anxiety,
Adolescents, Puberty.

ABSTRACT

Masa pubertas merupakan tahap perkembangan yang menjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Pada fase ini, remaja dapat mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun mental, yang berlangsung dalam waktu relatif cepat. Kondisi tersebut dapat menimbulkan respons emosional berupa kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan emosional orang tua dan tingkat kecemasan pada remaja yang sedang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa, Kabupaten Donggala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri atas 239 siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 70 responden. Analisis hubungan antara variabel dilakukan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan emosional orang tua dalam kategori baik, yaitu sebesar 72,9%. Sementara itu, sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam kategori ringan sebesar 24,3%. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dibandingkan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional orang tua dengan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala.

Masa pubertas merupakan tahap perkembangan yang menjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Pada fase ini, remaja dapat mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun mental, yang berlangsung dalam waktu relatif cepat. Kondisi tersebut dapat menimbulkan respons emosional berupa kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan emosional orang tua dan tingkat kecemasan pada remaja yang sedang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa, Kabupaten Donggala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian terdiri atas 239 siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 70 responden. Analisis hubungan antara variabel dilakukan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan emosional orang tua dalam kategori baik, yaitu sebesar 72,9%. Sementara itu, sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam kategori ringan sebesar 24,3%. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang lebih kecil dibandingkan $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional orang tua dengan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Putri Ayu, et al. (2026), Hubungan Dukungan Emosional Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Remaja yang Mengalami Pubertas di SMP N 3 Banawa Kabupaten Donggala, 5(1).<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7685>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang umumnya berlangsung pada usia 10–19 tahun. Pada periode ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses pubertas (Reni, 2021). Perubahan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional remaja, salah satunya munculnya rasa cemas akibat perubahan yang dialami (Yulita, 2023).

Pubertas ditandai dengan kematangan seksual, seperti menstruasi pertama pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Selain perubahan fisik, remaja juga dapat mengalami perubahan psikososial, seperti keinginan untuk menyendiri, mudah bosan, kurang percaya diri, perubahan sikap, serta emosi yang tidak stabil (Yulita, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,3 miliar atau 16% penduduk dunia merupakan remaja berusia 10–19 tahun. Di Indonesia, kelompok remaja mencapai sekitar 17% dari total penduduk atau sekitar 46 juta jiwa (WHO, 2024). Gangguan kecemasan juga menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang cukup banyak dialami. Secara global, sekitar 3,6% populasi mengalami gangguan kecemasan, sedangkan pada remaja prevalensinya diperkirakan sekitar 20%. Pada tahun 2021, sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan diperkirakan dialami oleh 3,6% remaja usia 10–14 tahun dan 4,6% remaja usia 15–19 tahun (Rania & Nurazizah, 2023).

Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja diperkirakan mencapai 9,8%, dengan angka tertinggi di Sulawesi Tengah sebesar 19,8% dan terendah di Jambi sebesar 3,6%. Remaja awal usia 10–13 tahun, termasuk siswa kelas 4–6 sekolah dasar, rentan mengalami kecemasan karena perubahan fisik dan psikologis yang berlangsung cepat. Kondisi tersebut menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi (Desi, 2019).

Kecemasan pada masa remaja dapat memengaruhi perkembangan dan fungsi otak yang berkaitan dengan pengaturan kecemasan (Xie et al., 2021). Selain itu, kecemasan dapat ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan gelisah yang berlebihan, serta menimbulkan perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit berkonsentrasi, gangguan nafsu makan, mudah tersinggung, sulit mengendalikan emosi, sensitif, berpikir tidak rasional, dan mengalami gangguan tidur (Agusmanto, 2020).

Salah satu upaya untuk mengurangi dampak kecemasan adalah meningkatkan dukungan orang tua, khususnya dukungan emosional dalam menghadapi perubahan selama pubertas (Subekti, 2020). Dukungan berupa perhatian, informasi, motivasi, dan penghargaan sangat dibutuhkan remaja agar mampu menghadapi masa pubertas dengan lebih baik. Dukungan tersebut terutama dapat diperoleh dari keluarga, orang tua, saudara, teman sebaya, guru, serta lingkungan sekitar (Syamsiah et al., 2020).

Penelitian Nur Isti Ghodzah (2023) berjudul *Dukungan Orang Tua dalam Menghadapi Masa Pubertas Remaja di Desa Linggasari RT 01 RW 06 Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas* menunjukkan bahwa dukungan orang tua kepada remaja mencakup dukungan informasi, instrumental, emosional, material, dan penghargaan. Namun, pemberian dukungan belum dilakukan secara optimal oleh seluruh orang tua. Perbedaan pola asuh dan komunikasi dalam keluarga menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan remaja dalam menerima dukungan selama masa pubertas.

Penelitian Kartika (2024) mengenai hubungan pengetahuan, dukungan orang tua, dan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas IV, V, dan VI SD Negeri Sukabumi Selatan 01 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ($p\text{-value} = 0,011$) dan dukungan orang tua ($p\text{-value} = 0,005$) dengan tingkat kecemasan. Sementara itu, dukungan teman sebaya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,253$).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 3 Banawa, Kabupaten Donggala, jumlah siswa pada tahun 2025 tercatat sebanyak 368 orang (Laporan Bulanan Tata Usaha SMP N 3 Banawa, 2025). Wawancara terhadap lima siswa, terdiri dari empat remaja putri dan satu remaja laki-laki, menunjukkan masih kurangnya komunikasi dan dukungan orang tua dalam menghadapi pubertas. Salah satu siswa menyampaikan bahwa orang tua hanya memberikan nasihat mengenai perilaku menyimpang tanpa komunikasi dua arah. Seorang siswi juga mengungkapkan bahwa ibunya tidak pernah menanyakan kondisi menstruasi maupun nyeri yang dialaminya. Dua siswi lainnya merasa cemas menghadapi menstruasi karena khawatir mengalami nyeri hebat dan munculnya jerawat. Sementara itu, siswa laki-laki merasa kurang percaya diri akibat perubahan suara dan munculnya jerawat serta menyatakan bahwa orang tua tidak pernah membicarakan pengalaman mimpi basah. Kondisi tersebut menunjukkan masih

adanya keterbatasan dukungan dan komunikasi orang tua dalam membantu remaja menghadapi perubahan selama masa pubertas.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Dukungan Emosional Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Pubertas di SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala.”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang memanfaatkan data berupa angka untuk mengolah dan menganalisis informasi sesuai dengan tujuan penelitian (Sastroasmoro, 2019). Rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Banawa Kabupaten Donggala Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2026. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII dan IX yang bersekolah di SMP N 3 Banawa Kabupaten Donggala yang berjumlah 239 orang siswa.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10%. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh jumlah sampel sebanyak 70 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mengukur dukungan emosional orang tua dan tingkat kecemasan remaja. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 70 responden berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan karakteristik responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Usia		
12 tahun	12	17,1
13 tahun	38	54,3
14 tahun	17	24,3
15 tahun	3	4,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	47,1
Perempuan	37	52,9

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 38 responden (54,3%). Selanjutnya, responden berusia 14 tahun sebanyak 17 orang (24,3%), usia 12 tahun sebanyak 12 orang (17,1%), dan usia 15 tahun sebanyak 3 orang (4,3%). Ditinjau dari jenis kelamin, responden perempuan merupakan kelompok terbanyak, yaitu 37 orang (52,9%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 33 orang (47,1%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan emosional orang tua

Dukungan Emosional	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	51	72,9
Kurang Baik	19	27,1

Berdasarkan Tabel 2, dari 70 responden diketahui bahwa sebagian besar mendapatkan dukungan emosional keluarga dalam kategori baik, yaitu sebanyak 51 responden (72,9%). Sementara itu, sebanyak 19 responden (27,1%) memperoleh dukungan emosional keluarga dalam kategori kurang baik.

Table 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat kecemasan

Keemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	53	75,7
Cemas Ringan	17	24,3
Cemas Sedang	0	0

Cemas Berat	0	0
Cemas Sangat Berat	0	0

Berdasarkan Tabel 3, dari 70 responden, sebagian besar berada dalam kategori tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 53 responden (75,7%). Sementara itu, 17 responden (24,3%) mengalami kecemasan ringan. Tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan dalam kategori sedang, berat, maupun sangat berat selama penelitian berlangsung.

Tabel 4. Hubungan dukungan emosional orang tua dengan Tingkat kecemasan

Dukungan Emosional Keluarga	Kecemasan Remaja				Total		P Value
	Tidak Cemas		Cemas Ringan				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	46	65,7	5	7,1	51	72,9	0,000
Kurang Baik	7	10,0	12	17,1	19	27,1	
Total	53	75,7	17	24,3	70	100	

Berdasarkan Tabel 4, dari 51 responden yang memperoleh dukungan emosional keluarga dalam kategori baik, sebanyak 46 responden (65,7%) tidak mengalami kecemasan, sedangkan 5 responden (7,1%) mengalami kecemasan ringan. Sementara itu, dari 19 responden dengan dukungan emosional keluarga dalam kategori kurang baik, sebanyak 12 responden (17,1%) mengalami kecemasan ringan dan 7 responden (10,0%) tidak mengalami kecemasan.

Hasil analisis menggunakan uji statistik *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional orang tua dengan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala.

Pembahasan

Dukungan Emosional Orang Tua Pada Anak Remaja Yang Mengalami Pubertas

Hasil penelitian pada analisis univariat menunjukkan bahwa dari 70 responden, sebanyak 51 responden (72,9%) memperoleh dukungan emosional keluarga dalam kategori baik, sedangkan 19 responden (27,1%) berada dalam kategori kurang baik.

Menurut asumsi peneliti, tingginya persentase dukungan emosional dalam kategori baik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh perhatian, kepedulian, dan kedekatan emosional yang cukup dari keluarga, terutama orang tua. Dukungan tersebut dapat terlihat melalui sikap orang tua yang hangat, responsif, serta mampu memberikan rasa aman dan nyaman kepada remaja dalam menghadapi berbagai perubahan selama masa pubertas. Hal ini didukung oleh hasil kuesioner, di mana skor tertinggi terdapat pada item nomor 1, yaitu “*Orang tua selalu memberikan perhatian di sela kesibukannya kepada saya.*” Tingginya skor pada pernyataan tersebut menunjukkan bahwa orang tua tetap berupaya memberikan perhatian meskipun memiliki kesibukan. Menurut peneliti, perhatian yang diberikan secara konsisten dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan remaja, sehingga remaja merasa dihargai, diperhatikan, dan memiliki tempat untuk memperoleh dukungan ketika menghadapi berbagai perubahan pada masa pubertas.

Sementara itu, sebanyak 19 responden (27,1%) berada dalam kategori dukungan emosional kurang baik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan waktu orang tua, komunikasi yang belum terbuka, maupun kurangnya pemberian perhatian dan kasih sayang, baik secara verbal maupun nonverbal. Akibatnya, sebagian remaja dapat merasa kurang diperhatikan, dipahami, atau memiliki kesempatan yang terbatas untuk menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi.

Secara keseluruhan, dominannya kategori dukungan emosional baik menunjukkan bahwa sebagian besar keluarga telah memberikan dukungan yang cukup optimal kepada remaja. Namun, masih adanya responden dengan dukungan emosional kurang baik menunjukkan perlunya peningkatan komunikasi, perhatian, kehangatan, dan keterlibatan orang tua. Dukungan yang diberikan diharapkan tidak hanya berupa kehadiran secara fisik, tetapi juga mampu memberikan rasa aman, nyaman, dan diterima secara emosional oleh remaja.

Adinanta (2024) menjelaskan bahwa dukungan emosional orang tua dapat diwujudkan melalui perhatian, kepedulian, dan kasih sayang kepada anak sehingga anak merasa aman, nyaman, dan dicintai. Kehadiran serta waktu yang diluangkan orang tua untuk bersama remaja dapat menciptakan perasaan bahagia sekaligus membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan, baik dalam aspek sosial maupun kesehatan.

Sejalan dengan pendapat Novilia (2022), dukungan emosional keluarga mencakup empati, kepercayaan, perhatian, rasa nyaman, kasih sayang, serta dorongan dan motivasi. Dukungan tersebut membantu remaja membangun rasa percaya diri, merasa dihargai, dan memperoleh kekuatan dalam menghadapi berbagai situasi. Dengan adanya dukungan emosional yang memadai, remaja dapat merasakan bahwa dirinya memiliki orang-orang yang peduli, memahami, dan menyayangnya. Dukungan ini dapat diperoleh terutama dari keluarga, tetapi juga dari teman sebaya dan lingkungan sosial lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ghazah (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan keluarga dalam kategori baik. Dukungan tersebut berupa perhatian, empati, komunikasi, dan keterlibatan emosional yang dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi remaja.

Penelitian Kartika (2024) juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mendapatkan dukungan orang tua yang baik. Perhatian, motivasi, nasihat, dan kesediaan orang tua mendengarkan keluhan anak dapat membantu remaja menjaga kestabilan emosi dan menghadapi perubahan pada masa pubertas.

Temuan kedua penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa dukungan emosional orang tua berperan penting dalam membantu remaja menghadapi perubahan dan beradaptasi selama masa pubertas.

Tingkat Kecemasan Pada Anak Remaja Yang Mengalami Pubertas

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 70 responden, sebanyak 53 responden (75,7%) tidak mengalami kecemasan, sedangkan 17 responden (24,3%) mengalami kecemasan ringan. Tidak ditemukan responden dengan kecemasan sedang, berat, maupun sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan remaja yang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa berada pada kategori rendah.

Menurut asumsi peneliti, rendahnya tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh karakteristik usia dan jenis kelamin responden. Remaja SMP yang umumnya berusia 12–15 tahun mulai memiliki kemampuan berpikir dan memahami perubahan pubertas sebagai bagian normal dari perkembangan. Seiring bertambahnya usia, remaja juga cenderung lebih mampu beradaptasi dengan perubahan fisik dan hormonal, seperti pertumbuhan tubuh, perubahan suara, menstruasi, dan mimpi basah.

Remaja perempuan cenderung lebih peka terhadap perubahan fisik dan sosial selama pubertas, seperti perubahan bentuk tubuh dan menstruasi, yang dapat menimbulkan rasa malu atau khawatir. Namun, edukasi kesehatan reproduksi yang baik dapat membantu mengendalikan kecemasan tersebut. Pada remaja laki-laki, kecemasan dapat berkaitan dengan perubahan suara, pertumbuhan rambut tubuh, dan mimpi basah, meskipun sering kali tidak diungkapkan secara terbuka.

Sebanyak 24,3% responden mengalami kecemasan ringan yang dapat dianggap sebagai respons terhadap perubahan fisik dan psikologis selama pubertas. Kondisi tersebut dapat berupa rasa khawatir, malu, atau bingung terhadap perubahan tubuh. Karena seluruhnya masih berada pada kategori ringan dan tidak ditemukan kecemasan sedang hingga sangat berat, responden dinilai masih mampu mengendalikan emosi dan beradaptasi dengan perubahan yang dialami.

Dhamayanti dan Yudianto (2020) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman, tegang, dan khawatir terhadap kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan lebih mudah dialami oleh individu yang lebih muda dan perempuan. Namun, kemampuan mengelola stres dengan baik dapat membantu seseorang mengendalikan kecemasan. Kecemasan ringan pada umumnya muncul dalam menghadapi tekanan sehari-hari dan masih dapat meningkatkan kewaspadaan serta kemampuan beradaptasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Kartika (2024), yang menemukan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi pubertas. Namun, hasil tersebut berbeda dengan penelitian Fatihatul Hayati (2020), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 30 orang (75%). Kecemasan tersebut umumnya berkaitan dengan kekhawatiran terhadap nyeri saat menstruasi pertama. Menurut Manoppo dan Suwardi (2022), kecemasan dapat ditandai dengan rasa khawatir, takut, gelisah, ketegangan, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, dan keluhan somatik.

Hubungan Dukungan Emosional Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Anak Remaja Yang Mengalami Pubertas

Berdasarkan Tabel 4., dari 51 responden (72,9%) yang memperoleh dukungan emosional keluarga dalam kategori baik, sebanyak 46 responden (65,7%) tidak mengalami kecemasan dan 5 responden (7,1%) mengalami kecemasan ringan. Sementara itu, dari 19 responden (27,1%) dengan dukungan emosional kurang baik, sebanyak 12 responden (17,1%) mengalami kecemasan ringan dan 7 responden (10,0%) tidak mengalami kecemasan. Hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional orang tua dengan tingkat kecemasan remaja yang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala.

Menurut asumsi peneliti, sebagian besar remaja yang memperoleh dukungan emosional baik tidak mengalami kecemasan. Perhatian, kepedulian, dan komunikasi yang baik dari orang tua dapat membantu remaja memahami perubahan pubertas sebagai proses perkembangan yang normal. Dengan demikian, dukungan emosional orang tua dapat menjadi salah satu faktor protektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja selama masa pubertas.

Pada kelompok dengan dukungan emosional baik, masih terdapat 5 responden (7,1%) yang mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang baik belum tentu sepenuhnya menghilangkan kecemasan. Faktor individu, seperti kepribadian, rasa malu, dan kekhawatiran terhadap perubahan tubuh, dapat tetap memengaruhi munculnya kecemasan. Namun, rendahnya proporsi tersebut menunjukkan bahwa dukungan emosional yang baik dapat membantu mencegah kecemasan berkembang ke tingkat yang lebih berat.

Sementara itu, pada kelompok dengan dukungan emosional kurang baik, sebanyak 12 responden (17,1%) mengalami kecemasan ringan. Proporsi ini lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan dukungan emosional baik, sehingga menunjukkan kecenderungan bahwa keterbatasan perhatian dan komunikasi orang tua dapat meningkatkan risiko kecemasan. Kurangnya dukungan juga dapat membuat remaja merasa kurang siap dalam memahami dan menghadapi berbagai perubahan selama masa pubertas.

Menariknya, dari 19 responden (27,1%) yang memperoleh dukungan emosional kurang baik, masih terdapat 7 responden (10,0%) yang tidak mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan keluarga, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan teman sebaya, edukasi dari sekolah, dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi.

Secara keseluruhan, hasil uji *Fisher Exact* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional orang tua dengan tingkat kecemasan remaja. Dengan demikian, semakin baik dukungan emosional yang diberikan keluarga, semakin besar kemungkinan remaja mampu menghadapi masa pubertas tanpa mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ghazah (2023), yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua kepada remaja selama masa pubertas meliputi dukungan informasi, instrumental, emosional, material, dan penghargaan. Namun, pemberian dukungan belum sepenuhnya optimal pada semua orang tua. Pola asuh dan komunikasi menjadi faktor penting dalam keberhasilan remaja menerima dukungan selama pubertas.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Kartika (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan ($p\text{-value} = 0,011$) dan dukungan orang tua ($p\text{-value} = 0,005$) dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche*. Sementara itu, dukungan teman sebaya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,253$). Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa dukungan orang tua berperan penting dalam membantu remaja mengurangi kecemasan selama menghadapi perubahan pada masa pubertas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala memperoleh dukungan emosional orang tua dalam kategori baik. Tingkat kecemasan responden sebagian besar berada pada kategori tidak mengalami kecemasan, dengan sebagian lainnya mengalami kecemasan ringan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional orang tua dengan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami pubertas di SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan dan penyelesaian penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada SMP Negeri 3 Banawa Kabupaten Donggala yang telah memberikan izin, kesempatan, dan dukungan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian serta membantu proses pengumpulan data hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Desi, R. (2019). Peer Education untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Umur 10- 12 Tahun tentang Menarche dengan Media Ular Tangga di Desa Sidoharum Sempor Kebumen. 883–891.
- Dhamayanti, T. P., & Yudianto, A. (2020). *The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis*. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Gozali dan Winarta. (2021). ‘Ansietas Dan Prestasi Mahasiswa D3 Kebidanan Pada Program PKL Di Masa Pandemi Covid 19’, *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), pp. 599–610.
- Kartika, (2024) tentang Hubungan Pengetahuan, Dukungan Orang Tua dan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan dalam Persiapan Menghadapi *Menarche* Pada Siswi Kelas IV, V, VI di SD Negeri Sukabumi Selatan 01 Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research* Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 1214-1230
- Novilia., Maya, S., Itasari. (2022). “Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak dalam Memberikan Pendidikan Seks Dimasa Pubertas”. *Jurnal Solidaritas*. Vol.6 No.2
- Nur Isti Ghazah. 2023. Dukungan Orang Tua Dalam Menghadapi Masa Pubertas Remaja Di Desa Linggarsi Rt 01 Rw 06 Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas. *Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.h saifuddin Zuhri Purwokerto*
- Rania & Nurazizah. (2023). Hubungan Cyberbullying dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja di SMAN N 9 Padang Tahun 2023. 2020, 1–11.
- Rania & Nurazizah. (2023). Hubungan Cyberbullying dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja di SMAN N 9 Padang Tahun 2023. 2020, 1–11.
- Rosyidah Umpu Malwa, “Dukungan Sosial Orang Tua dengan Motivasi Belajar Siswa Putra Tahfidz Al-Qur’an”, *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 3 No. 2(2020)
- Siregar. 2024. Hubungan Dukungan Keluarga dan Kualitas Hidup Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Keperawatan Cikini*. Vol. 5, No. 2, Juli2024, pp. 205 -213
- Subekti, NM. Prasetyani, DK. Nikmah, AN. (2020). “Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan dalam Menghadapi Pubertas pada Remaja”. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan* vol.1 No.2 .
- Sugiyono, 2023. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta
- WHO, 2024. *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global* dari: <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- WHO. (2020). *Depression And Other Common Mental Disorders: Global Health*
- Yulita, M. (2023). *Sinergisitas 5 Faktor dalam Pembentukan Karakter Remaja di Era Digital*. SMA Gembala Baik. <https://www.smagb.sch.id/sinergisitas-5-faktor-dalam-pembentukan-karakter-remaja-di-era-digital/>