
PENGARUH PARENTAL AUTONOMY SUPPORT TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA ANAK PERTAMA PEREMPUAN DI MASA EMERGING ADULthood

Salsabila Nurfadila Choirina¹, Khodijah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

salsabilanurfadila97@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²

ABSTRACT; *Adulthood (18–25 years) is an important transition phase from adolescence to adulthood, marked by identity exploration, search for life direction, and increased independence. In Indonesian culture, especially in East Java, first-born daughters tend to be burdened with more family responsibilities that can affect their psychological condition. The purpose of this study was to explore how parental autonomy support affects the psychological well-being of first-born daughters during early adulthood. This study used a quantitative approach with a correlational research design and involved 32 first-born daughters aged between 18 and 25 years. Data were collected using a questionnaire that had six basic indicators: freedom to make important decisions, capacity to decide life goals, encouragement to be independent, self-acceptance, freedom to make decisions without pressure, and happiness in self-growth. The results showed that most respondents believed that they were supported in their independence by their parents in areas such as independent thinking (90.6%) and decision-making (71.9%). However, the realm of self-acceptance was still below standard, with only 56.3% of participants being able to accept themselves. A very high number of 34.4% also stated that they did not like the way they were raised. These findings suggest that although parental encouragement is very important, adolescents' psychological well-being is also influenced by intrinsic factors such as self-assessment and self-acceptance. This study confirms the important role that autonomy-supportive parenting plays in promoting healthy psychological development and the need for psychological interventions to support increased self-acceptance in firstborn daughters during the transition from adolescence to adulthood.*

Keywords: *Autonomy Support, Psychological Well-Being, First Daughter, Self-Acceptance, Emerging Adulthood.*

ABSTRAK; Masa adulthood (18–25 tahun) merupakan fase transisi penting dari masa remaja menuju dewasa, ditandai dengan eksplorasi identitas, pencarian arah hidup, dan peningkatan kemandirian. Dalam budaya Indonesia, khususnya di Jawa Timur, anak perempuan pertama cenderung dibebani dengan lebih banyak tanggung jawab keluarga yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana dukungan otonomi orang tua memengaruhi kesejahteraan psikologis anak perempuan pertama selama masa dewasa awal. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan paradigma kuantitatif dan melibatkan 32 anak perempuan pertama berusia antara 18 dan 25

tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang memiliki enam indikator dasar: kebebasan untuk membuat keputusan penting, kapasitas untuk memutuskan tujuan hidup, dorongan untuk mandiri, penerimaan diri, kebebasan untuk membuat keputusan tanpa tekanan, dan kebahagiaan dalam pertumbuhan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden percaya bahwa mereka didukung dalam kemandirian oleh orang tua mereka dalam hal-hal seperti berpikir mandiri (90,6%) dan pengambilan keputusan (71,9%). Namun, ranah penerimaan diri masih di bawah standar, di mana hanya 56,3% peserta yang mampu menerima diri mereka sendiri. Jumlah yang sangat tinggi yaitu 34,4% juga menyatakan bahwa mereka tidak menyukai cara mereka dibesarkan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun dorongan orang tua sangat penting, kesejahteraan psikologis remaja juga dipengaruhi oleh faktor intrinsik seperti penilaian diri dan penerimaan diri. Studi ini menegaskan peran penting yang dimainkan oleh pola asuh yang mendukung otonomi dalam meningkatkan perkembangan psikologis yang sehat dan perlunya intervensi psikologis untuk mendukung peningkatan penerimaan diri anak perempuan sulung selama masa transisi dari remaja ke dewasa.

Kata Kunci: Dukungan Otonomi, Kesejahteraan Psikologis, Anak Perempuan Pertama, Penerimaan Diri, Emerging Adulthood.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal, usia 18 hingga 25 tahun, merupakan usia transisi pertumbuhan dari masa remaja menuju masa dewasa, yang ditandai dengan eksplorasi identitas, kemandirian, dan penetapan tujuan hidup. Pada tahap ini, dukungan orang tua masih menjadi faktor utama dalam perkembangan psikologis seseorang. Seperti yang ditemukan dalam penelitian, pola asuh yang mendukung otonomi anak telah diidentifikasi dapat memfasilitasi penyesuaian psikologis selama tahap ini (Putu Anandea Adhity & Retno Suminar, 2022).

Dukungan otonomi orangtua mengacu pada perilaku orangtua yang memungkinkan anak-anak membuat pilihan yang otonom, menghargai pendapat mereka, dan memberi ruang untuk eksplorasi pribadi. Dukungan otonomi orangtua telah dikaitkan dengan penyesuaian psikologis pada anak-anak dan remaja. Dukungan otonomi orangtua berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan lebih sedikit gejala depresi di kalangan remaja dan dewasa muda dalam sebuah penelitian di Tiongkok (Emily Edlynn, 2023).

Dalam budaya Indonesia, khususnya di Jawa Timur, anak perempuan pertama dianggap memiliki beban yang lebih besar dalam keluarga. Kondisi ini atau "sindrom anak perempuan pertama" dapat menyebabkan tekanan psikologis yang ekstrem. Anak

perempuan pertama mungkin memiliki tuntutan berat untuk menjadi panutan dan bertanggung jawab dalam keluarga, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Teori Penentuan Nasib Sendiri (SDT) menjelaskan kebutuhan dasar manusia sebagai otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Kebutuhan ini harus dipenuhi demi kesejahteraan psikologis. Dukungan otonomi dari orang tua dapat memenuhi kebutuhan ini, terutama selama masa dewasa awal, saat seseorang mencoba membentuk identitas dan kemandiriannya (Kendra Cherry, 2025).

Penelitian sebelumnya di Indonesia telah menunjukkan bahwa dukungan otonomi orangtua memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis anak perempuan pertama selama masa dewasa awal. Sebuah penelitian oleh Ni Putu Anandea Adhity menemukan bahwa dukungan otonomi orangtua yang lebih besar dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik di antara kelompok ini (Putu Anandea Adhity & Retno Suminar, 2022).

Selain itu, penelitian lintas budaya menemukan bahwa dukungan otonomi orangtua berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi di berbagai budaya. Temuan empiris di Tiongkok menunjukkan bahwa dukungan otonomi orangtua memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis orang dewasa muda dari kelompok etnis Tibet dan Han (Lan et al., 2019).

Namun, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara langsung menguji pengaruh dukungan otonomi orangtua terhadap fungsi psikologis anak perempuan pertama di masa dewasa awal di Indonesia. Konteks budaya dan peran gender tertentu di Indonesia dapat memengaruhi dinamika tersebut, dan karenanya penelitian lebih lanjut harus dilakukan untuk mengevaluasi hubungan ini secara terperinci.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh dukungan otonomi orangtua terhadap kesehatan psikologis anak perempuan sulung selama masa dewasa awal. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan panduan bagi praktisi dan orangtua dalam membantu pertumbuhan psikologis anak perempuan sulung melalui fase transisi ini (Putu Anandea Adhity & Retno Suminar, 2022).

Dukungan otonomi oleh orang tua tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis secara langsung, tetapi juga memengaruhi faktor psikologis lain yang

merupakan prediktor kuat selama masa dewasa awal. Salah satu mekanisme yang telah diidentifikasi untuk bertindak sebagai mediator antara kesejahteraan psikologis dan dukungan otonomi orang tua adalah peningkatan harga diri. Dalam sebuah penelitian oleh Ma, Ma, dan Wang (2022), ditemukan bahwa dukungan otonomi orang tua secara signifikan meningkatkan harga diri, yang akibatnya berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup dan penurunan gejala depresi di kalangan dewasa muda. Penelitian tersebut selanjutnya menyimpulkan bahwa kesadaran dan harga diri merupakan mediator antara dukungan otonomi orang tua dan gejala depresi di kalangan mahasiswa Tiongkok (Tan et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan paradigma kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Dukungan Otonomi Orang Tua terhadap Kesejahteraan Psikologis di kalangan perempuan muda yang memiliki anak pertama selama masa dewasa awal. Hal ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi hubungan dan tingkat pengaruh antar variabel secara statistik. Partisipan penelitian ini adalah anak perempuan pertama yang berusia antara 18–25 tahun yang berada dalam masa dewasa awal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dan kriteria partisipannya adalah: (1) perempuan, (2) anak pertama dalam keluarga, dan (3) termasuk dalam kelompok usia dewasa awal. Ada 32 partisipan dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Pernyataan	Iya (f)	Iya(%)	Tidak (f)	Tidak (%)
1.	Orang tua saya memberikan kesempatan kepada saya untuk memilih dalam hal-hal penting	29	90,6%	3	9,4%
2.	Orang tua saya memberikan kebebasan kepada saya untuk menentukan tujuan hidup saya sendiri	26	81,3%	6	18,8%

3.	Orang tua saya mendorong saya untuk berpikir dan bertindak secara mandiri	29	90,6%	3	9,4%
4.	Saya mampu menerima diri saya apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan saya	18	56,3%	14	43,8%
5.	Saya dapat membuat keputusan penting dalam hidup saya tanpa tekanan dari orang lain	23	71,9%	9	28,1%
6.	Saya merasa bahagia dengan perkembangan diri saya selama ini	21	65,6%	11	34,4%

Pernyataan no 1 "Orang tua saya memberikan kesempatan kepada saya untuk memilih dalam hal-hal penting" Pertanyaan ini menilai sejauh mana orang tua memberi ruang bagi anak untuk berpartisipasi dalam keputusan-keputusan penting dalam hidup mereka, seperti studi, waktu luang, atau masa depan. Sebagian besar peserta dengan total 29 (90,6%) menyatakan bahwa mereka dilibatkan dan diberi kepercayaan untuk mengambil keputusan-keputusan penting. Hal ini merupakan tanda dari pola asuh yang memungkinkan anak-anak untuk mandiri dan berpartisipasi secara aktif.

Pernyataan no. 2 "Orang tua saya memberikan kebebasan kepada saya untuk menentukan tujuan hidup saya sendiri" Pertanyaan ini menilai tingkat kebebasan anak dalam merencanakan masa depan mereka (misalnya karier, pendidikan, aspirasi pribadi), tanpa dipaksa untuk melakukan apa yang diinginkan orang tua mereka. Sebagian besar responden merasa bebas untuk menentukan jalan hidup mereka, tetapi masih ada 6 orang (18,8%) yang tidak merasa demikian, ini mungkin mencerminkan tekanan atau kendali dari orang tua dalam pengambilan keputusan besar.

Pernyataan no 3 "Orang tua saya mendorong saya untuk berpikir dan bertindak secara mandiri" Pertanyaan di atas menilai dorongan untuk berpikir dan bertindak secara

mandiri, misalnya, memecahkan masalah sendiri, mengambil tanggung jawab pribadi untuk membuat keputusan, dan tidak terlalu bergantung pada orang lain. Sebagian besar subjek dengan total 29 (90,6%) mengatakan mereka merasa didorong untuk menjadi individu yang mandiri, yang merupakan indikator utama pengasuhan yang baik.

Pernyataan no 4 " Saya mampu menerima diri saya apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan saya" Menunjukkan tingkat penerimaan diri, yaitu kemampuan menerima karakteristik positif dan negatif diri sendiri secara seimbang. Hanya 56% responden yang menyatakan bahwa mereka mampu menerima diri mereka apa adanya, yaitu hampir setengah dari responden merasa tidak puas, tidak yakin, atau mungkin dikuasai oleh norma sosial/lingkungan.

Pernyataan no 5 " Saya dapat membuat keputusan penting dalam hidup saya tanpa tekanan dari orang lain" Menunjukkan sejauh mana seseorang merasa bertanggung jawab penuh atas hidup mereka tanpa ada paksaan dari orang lain untuk melakukan apa yang mereka inginkan. Sebagian besar yakin mereka dapat memutuskan sendiri, tetapi masih ada sekitar 28% yang merasa tertekan—mungkin karena keluarga, teman, atau komunitas.

Pernyataan no. 6 " Saya merasa bahagia dengan perkembangan diri saya selama ini" Pertanyaan ini mengukur kepuasan terhadap pertumbuhan pribadi, pencapaian, dan menjadi diri sendiri. 66% merasa puas dengan perkembangan mereka, tetapi 34% tidak puas—mungkin karena kesulitan dalam pencapaian tujuan atau stres sosial/emosional yang tidak tuntas.

Dukungan otonomi dari orang tua merupakan elemen kunci dalam perkembangan psikologis remaja. Menurut teori Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000), otonomi merupakan salah satu dari tiga kebutuhan psikologis dasar (selain kompetensi dan keterikatan sosial) yang mendorong pertumbuhan dan kesejahteraan individu. Ketika orangtua memberi anak pilihan, membiarkan anak mengekspresikan pendapat, dan berperilaku mandiri, anak akan mengembangkan motivasi intrinsik dan harga diri yang kuat.

Terkait dengan hasil kuesioner, sebagian besar responden merasa bahwa orang tua mereka mendukung kemandirian. Ini merupakan indikator positif yang menunjukkan bahwa pola asuh yang diterapkan bersifat autonomy-supportive, bukan kontrol psikologis. Dalam penelitian Wang et al. (2022), dukungan otonomi dari orang tua

terbukti berpengaruh positif terhadap regulasi diri akademik dan kesejahteraan emosional di kalangan mahasiswa muda Tiongkok (Wei et al., 2022).

Lebih lanjut, van der Kaap-Deeder et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan otonomi secara langsung berkaitan dengan rendahnya gejala stres dan meningkatnya kebahagiaan remaja (Bülow et al., 2022).

Pernyataan no 4 berketerkaitan dengan penerimaan diri, penerimaan diri adalah fondasi penting dari kesehatan mental dan stabilitas emosional. Remaja yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya cenderung memiliki harga diri yang sehat, lebih tahan terhadap tekanan sosial, dan tidak mudah mengalami depresi atau kecemasan. Namun, hasil kuesioner menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden belum mampu menerima dirinya secara utuh. Ini merupakan indikator adanya tantangan psikologis seperti self-doubt, low self-worth, atau perasaan inferior.

Dalam penelitian Calin dan Tasente (2022) dijelaskan bahwa rendahnya penerimaan diri remaja biasanya bersumber dari pengaruh media sosial, standar perfeksionis, dan ekspektasi lingkungan. Remaja membandingkan diri dengan orang lain, sehingga menghambat proses penerimaan diri. (Călin & Tasește, 2022).

Selain itu, Nadina Darie (2023) menemukan bahwa penerimaan diri tanpa syarat berperan besar dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan. Artinya, jika seseorang belum menerima dirinya sendiri, ia akan bimbang dan mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal saat harus mengambil keputusan penting. (Nadina, 2023).

Pemikiran dan pertumbuhan emosi orang dewasa merupakan indikator kemampuan untuk membuat keputusan penting dengan mudah. Remaja yang didukung dan dipercaya oleh orang tuanya akan cukup siap untuk membuat keputusan dalam hidup yang memiliki implikasi jangka panjang, seperti memilih jurusan, karier, atau pasangan.

Namun, hasil kuesioner pertanyaan no 5 menunjukkan bahwa hampir 30% responden masih merasa tertekan oleh pihak lain saat membuat keputusan penting. Ini bisa menjadi tanda adanya dinamika otoriter dalam keluarga, tekanan teman sebaya, atau rendahnya keyakinan diri.

Dalam artikel yang ditulis oleh Chen, Sun, dan He (2024) dijelaskan bahwa dukungan otonomi dari orang tua secara tidak langsung mempengaruhi perkembangan

kapasitas pengambilan keputusan melalui peningkatan konsep diri dan pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (Chen et al., 2024).

Perasaan puas terhadap perkembangan diri merupakan indikator dari subjective well-being atau kesejahteraan psikologis. Remaja yang menunjukkan kepuasan terhadap pertumbuhan diri merasakan arah dan tujuan dalam hidup mereka, hubungan interpersonal yang positif, dan motivasi untuk pertumbuhan yang lebih besar.

Namun hasil pernyataan no. 6 dengan 34% responden tidak puas dengan pengembangan dirinya menunjukkan adanya perbedaan antara harapan dan kenyataan diri. Ketidakpuasan ini dapat disebabkan oleh perbandingan sosial, pengalaman gagal, atau kurangnya dukungan sosial/emosional.

Menurut sebuah penelitian oleh van der Kaap-Deeder et al. (2022), remaja dengan dukungan emosional dan otonomi rendah dari orang tuanya cenderung mengalami kebingungan identitas, penyesalan diri, dan penurunan kepuasan hidup (Bülow et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data kuesioner terhadap 32 responden, dapat disimpulkan bahwa dukungan otonomi orangtua berdampak positif terhadap dimensi kesejahteraan psikologis anak perempuan sulung di awal masa dewasa. Mayoritas responden (lebih dari 80%) merasa bahwa mereka didorong untuk berpikir dan bertindak secara mandiri serta diberi kebebasan dalam menetapkan tujuan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa pola asuh orangtua mendukung otonomi dan sesuai dengan prinsip Teori Penentuan Nasib Sendiri (Deci & Ryan, 2000) yang menganjurkan penyediaan kebutuhan dasar akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan untuk mendorong perkembangan psikologis individu.

Namun, aspek penerimaan diri masih menjadi masalah, dengan hanya 56,3% peserta yang mampu menerima diri mereka sepenuhnya. Ini berarti bahwa meskipun dukungan dari orang lain tersedia, masih ada tekanan internal seperti keraguan diri atau harga diri rendah yang dialami oleh sebagian orang. Demikian pula, 34,4% peserta tidak puas dengan kemajuan mereka, yang menyiratkan adanya kesenjangan antara tujuan pribadi dan pencapaian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (misalnya, Chen et al., 2024; Wang et al., 2021; Calin & Tasente, 2022) yang menyatakan bahwa dukungan otonomi secara tidak langsung memengaruhi kesejahteraan melalui penguatan penerimaan diri, harga diri, dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, orang tua, guru, dan konselor seharusnya tidak hanya memberikan kebebasan memilih tetapi juga mendorong penerimaan diri anak dan membangun kepercayaan diri setiap hari.

Terakhir, kesimpulan dari penelitian ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis di masa dewasa awal tidak hanya bergantung pada faktor eksternal (seperti dukungan keluarga), tetapi juga pada faktor internal seperti penerimaan diri dan penilaian perkembangan pribadi. Kedua ranah ini memerlukan intervensi untuk transisi yang sehat menuju masa dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bülow, A., Neubauer, A. B., Soenens, B., Boele, S., Denissen, J. J. A., & Keijsers, L. (2022). Universal ingredients to parenting teens: parental warmth and autonomy support promote adolescent well-being in most families. *Scientific Reports*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21071-0>
- Călin, M. F., & Tasente, T. (2022). Self-acceptance in today's young people. *Technium Social Sciences Journal*, 38(December), 367–379. <https://doi.org/10.47577/tssj.v38i1.7984>
- Chen, W., Sun, Y., & He, Y. (2024). The Relationship between Parental Autonomy Support and Children's Self-Concept in China—The Role of Basic Psychological Needs. *Behavioral Sciences*, 14(5). <https://doi.org/10.3390/bs14050415>
- Emily Edlynn, P. (2023). *No Title*. https://www.parents.com/autonomy-supportive-a-path-to-healthier-parenting-7966802?utm_source=chatgpt.com
- Kendra Cherry, Mse. (2025). *No Title*. March 26. https://www.verywellmind.com/autonomy-in-psychology-how-to-make-your-own-choices-7496882?utm_source=chatgpt.com
- Lan, X., Ma, C., & Radin, R. (2019). Parental autonomy support and psychological well-being in tibetan and Han emerging adults: A serial multiple mediation model. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00621>

- Nadina, D. (2023). Self-Acceptance and Decision-Making Capacity in Adolescence. *Proceedings of the 9th International Conference Education Facing Contemporary World Issues (Edu World 2022)*, 3-4 June, 2022, University of Pitești, Pitești, Romania, 5, 168–176. <https://doi.org/10.15405/epes.23045.17>
- Putu Anandea Adhity, N., & Retno Suminar, D. (2022). *the Effect of Parental Autonomy Support Towards Psychological Well-Being of the Emerging Adult First-Born Daughter*. 1–13.
- Tan, P., Wang, R., Long, T., Wang, Y., Ma, C., & Ma, Y. (2024). Associations between parental autonomy support and depressive symptoms among Chinese college students: the chain-mediating effects of mindfulness and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 15(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1301662>
- Wei, S., Teo, T., Malpique, A., & Lausen, A. (2022). Parental Autonomy Support, Parental Psychological Control and Chinese University Students' Behavior Regulation: The Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735570>.