

Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Gaya Hidup Sedentari pada Remaja di SMA Plus Ibadurrahman Boarding School

Relationship between Parental Child-Rearing Practices with Sedentary Lifestyles among Adolescents at Ibadurrahman High School

Muhamad Diki Darwansyah^{1*}, Solihati¹, Adi Dwi Susanto¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia.

Kata Kunci :

Boarding School; gaya hidup sedentari; pola asuh orang tua; remaja.

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja dengan gaya hidup sedentari lebih banyak ditemukan saat ini. Aktivitas fisik yang kurang dan cenderung lebih banyak diposisi duduk perlu mendapat perhatian terutama di *Boarding School* dengan rutinitas terstruktur dan interaksi orang tua terbatas. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari pada remaja di SMA Plus Ibadurrahman. **Metode:** Penelitian kuantitatif berdesain analitik korelasional cross-sectional melibatkan 80 santri kelas X dan XI melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola asuh dan gaya hidup sedentari yang telah diuji validitas dan reliabilitas, lalu dianalisis secara univariat dan bivariat. Karena persyaratan *Chi-square* tidak terpenuhi, digunakan *Fisher–Freeman–Halton Exact Test* pada $\alpha = 0,05$. **Hasil:** Pola asuh otoriter ditemukan pada 35 responden (43,75%), permisif 30 (37,50%), dan demokratis 15 (18,75%). Gaya hidup sedentari sedang terdapat pada 45 responden (56,25%), rendah 35 (43,75%), dan tinggi 0. Hasil uji *Fisher–Freeman–Halton Exact Test* $p = 0,001$. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara pola asuh dengan gaya hidup sedentari.

Keyword:

Adolescents; Boarding School; parenting style; sedentary lifestyle.

ABSTRACT

Introduction: Adolescents with sedentary lifestyles are increasingly common today. Insufficient physical activity and a tendency to spend more time sitting require attention, particularly in boarding schools with structured routines and limited parental interaction. This study aims to determine the relationship between parenting styles and sedentary lifestyles among adolescents at SMA Plus Ibadurrahman. **Methods:** This quantitative study employed a cross-sectional correlational analytical design involving 80 students in grades 10 and 11 through total sampling. Data were collected using questionnaires on parenting styles and sedentary lifestyles that had been validated for validity and reliability, and were then analyzed using univariate and bivariate analyses. Since the *Chi-square* assumptions were not met, the *Fisher–Freeman–Halton Exact Test* was used at $\alpha = 0.05$. **Results:** Authoritarian parenting was found in 35 respondents (43.75%), permissive in 30 (37.50%), and democratic in 15 (18.75%). Moderate sedentary lifestyle was found in 45 respondents (56.25%), low in 35 (43.75%), and high in 0. The result of the *Fisher–Freeman–Halton Exact Test* was $p = 0.001$. **Conclusion:** There is an association between parenting style and sedentary lifestyle.

Corresponding Author:

Muhamad Diki Darwansyah

Email: dikydarwansyah@gmail.com

Article history

Received date : 09 September 2026

Revised date : 24 September 2026

Accepted date : 05 Oktober 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung cepat. Pada fase ini, kemandirian berkembang, pengaruh lingkungan meningkat, dan kebiasaan kesehatan mulai terbentuk. Proses tersebut membuat remaja menjadi kelompok penting dalam upaya pembentukan perilaku sehat jangka panjang (Izzani et al., 2024; Al Atsari & Ichsan, 2025).

Gaya hidup sedentari menggambarkan keseharian yang didominasi aktivitas berpengeluaran energi rendah, termasuk duduk atau berbaring dalam waktu lama, belajar, menonton tayangan, bermain gim, dan menggunakan perangkat digital. Pada remaja sekolah, perilaku tersebut tidak hanya berkaitan dengan penggunaan layar, tetapi juga dengan tuntutan belajar dan rutinitas harian yang banyak dilakukan dalam posisi duduk (Rahayu & Kusuma, 2022). Determinan perilaku sedentari bersifat multifaktor dan mencakup karakteristik individu, pengetahuan, lingkungan sosial, dukungan keluarga, penggunaan media, serta kebijakan sekolah (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Perilaku sedentari perlu diperhatikan karena dalam berbagai penelitian pada remaja dikaitkan dengan risiko obesitas dan gangguan kesehatan lain. Penelitian di Indonesia melaporkan keterkaitan perilaku sedentari berisiko dengan obesitas, sedangkan kajian lain menyoroti konsekuensi kesehatan mental dan perkembangan kebiasaan sedentari pada remaja yang banyak menggunakan media digital atau bermain gim (Sinulingga et al., 2021; Syafa & Mulyana, 2024; Darifah et al., 2025). Karena itu, pencegahan tidak hanya berfokus pada olahraga, tetapi juga pada pengelolaan waktu duduk dan aktivitas pasif dalam rutinitas sehari-hari.

Keluarga mempunyai peran penting dalam pembentukan perilaku remaja. Pola asuh mencerminkan cara orang tua memberikan aturan, dukungan, pengawasan, komunikasi, dan ruang kemandirian. Pengasuhan yang hangat dan terstruktur berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik, sedangkan pola kontrol yang kaku atau

keterlibatan yang rendah dapat menghasilkan pengalaman perkembangan yang berbeda (Abidin et al., 2022; Nisai & Santoso, 2022; Santoso, 2021). Dalam klasifikasi yang digunakan pada penelitian ini, pola asuh dibedakan menjadi demokratis, otoriter, dan permisif; karakteristik masing-masing pola berbeda dalam keseimbangan kontrol, komunikasi, serta dukungan terhadap kemandirian (Handayani, 2021; Tobing & Nurjannah, 2024).

Konteks Boarding School memiliki karakteristik khusus. Kegiatan belajar, ibadah, dan kehidupan asrama berlangsung terstruktur, sementara interaksi langsung remaja dengan orang tua lebih terbatas. Penelitian pada siswa boarding dan non-boarding menunjukkan adanya perbedaan karakteristik aktivitas fisik, sedangkan penelitian pada remaja putri di pondok pesantren menunjukkan bahwa kegiatan belajar dan mengaji dapat menjadi bagian dari aktivitas sedentari (Hidayat et al., 2021; Ainun et al., 2021). Di sisi lain, penggunaan perangkat digital pada remaja sekolah umum juga dapat memperpanjang waktu aktivitas pasif (Rahma et al., 2025).

Bukti mengenai hubungan pola asuh dan perilaku sedentari belum seragam. Angelina (2023) melaporkan keterkaitan pola asuh orang tua dengan aktivitas fisik remaja, sedangkan Yuwana et al. (2025) tidak menemukan hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dan gaya hidup sedentari. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik responden, lingkungan tempat tinggal, pola pengawasan, dan struktur kegiatan sekolah dapat memengaruhi hubungan yang teramati.

Studi pendahuluan pada 14 April 2026 terhadap 10 santri SMA Plus Ibadurrahman menemukan bahwa tujuh santri menyampaikan dukungan orang tua yang kuat terhadap kegiatan akademik dan ibadah, sedangkan pada tiga santri ditemukan kebiasaan duduk cukup panjang dan aktivitas fisik terbatas di luar kegiatan belajar dan ibadah. Kajian pola asuh secara utuh dalam kaitannya dengan gaya hidup sedentari pada remaja di sekolah berasrama masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari pada

remaja di SMA Plus Ibadurrahman (Boarding School).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMA Plus Ibadurrahman (Boarding School), Kota Tangerang, pada Maret–Agustus 2026; pengumpulan data utama dilakukan pada 14 Juli 2026. Populasi terdiri atas 80 santri dari dua kelas X dan dua kelas XI. Seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria diikutsertakan sebagai sampel menggunakan teknik total sampling.

Kriteria inklusi meliputi santri aktif, berada pada kategori usia remaja, hadir saat pengumpulan data, serta mampu membaca, memahami, dan mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi meliputi tidak hadir, menolak berpartisipasi, mengundurkan diri, atau sedang sakit sehingga tidak memungkinkan mengisi kuesioner. Sebelum pengisian, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, kerahasiaan data, dan hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi; responden yang bersedia menandatangani informed consent.

Pola asuh orang tua diukur menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert empat poin. Instrumen final terdiri atas 18 pernyataan: enam butir menilai pola asuh demokratis, enam butir pola asuh otoriter, dan enam butir pola asuh permisif; kategori akhir ditentukan berdasarkan skor subvariabel yang paling dominan. Uji coba terhadap 21 pernyataan awal menghasilkan 18 butir valid dan Cronbach's alpha 0,922 pada 38 responden. Gaya hidup sedentari diukur menggunakan 15 pernyataan skala Likert empat poin yang mencakup kebiasaan duduk atau berbaring terlalu lama, aktivitas pasif pada waktu senggang, rendahnya aktivitas fisik harian, dan kurangnya olahraga rutin. Dari 17 pernyataan awal, 15 butir valid; Cronbach's alpha sebesar 0,948 pada 38 responden. Skor 15–30 dikategorikan rendah, 31–45 sedang, dan 46–60 tinggi.

Data melalui tahapan editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan frekuensi dan persentase karakteristik responden, pola asuh

orang tua, dan gaya hidup sedentari. Analisis bivariat awal direncanakan menggunakan Chi-square; karena persyaratan expected count tidak terpenuhi, pengujian dilanjutkan menggunakan Fisher–Freeman–Halton Exact Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani Nomor 359/UYM/LPPM-ETIK/VII/2026 tanggal 9 Juli 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Sebanyak 80 santri mengikuti penelitian dan seluruh data yang digunakan dalam analisis dinyatakan lengkap. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi usia 16 tahun sebanyak 56 orang (70%), disusul usia 17 tahun 16 orang (20%), usia 15 tahun 7 orang (9%), dan usia 18 tahun 1 orang (1%). Sebaran antarkelas relatif seimbang; penelitian melibatkan 41 perempuan (51%) dan 39 laki-laki (49%). Karakteristik tersebut bersifat deskriptif dan penelitian ini tidak menguji hubungan usia, kelas, atau jenis kelamin dengan gaya hidup sedentari.

Tabel 1. Karakteristik responden (n = 80)

Karakteristik/Kategori	f	%
Usia 15 tahun	7	9
Usia 16 tahun	56	70
Usia 17 tahun	16	20
Usia 18 tahun	1	1
Kelas X.A	20	25
Kelas X.B	20	25
Kelas XI.A	19	24
Kelas XI.B	21	26
Perempuan	41	51
Laki-laki	39	49

Komposisi usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja pertengahan, ketika kemandirian dan kebiasaan hidup berkembang cepat. Kondisi tersebut relevan dengan konteks sekolah dan asrama yang memberi struktur kegiatan harian serta lingkungan sosial yang kuat (Izzani et al., 2024).

Pola asuh orang tua

Tabel 2 menunjukkan pola asuh otoriter sebagai kategori yang paling banyak dirasakan responden, yaitu 35 remaja (43,75%). Pola

asuh permisif ditemukan pada 30 remaja (37,50%), sedangkan pola asuh demokratis pada 15 remaja (18,75%). Proporsi otoriter belum mencapai mayoritas absolut, sehingga pola pengasuhan yang dirasakan santri tetap menunjukkan variasi yang cukup besar.

Tabel 2. Distribusi pola asuh orang tua dan gaya hidup sedentari (n = 80)

Variabel/Kategori	f	%
Pola asuh: Demokratis	15	18,75
Pola asuh: Otoriter	35	43,75
Pola asuh: Permisif	30	37,50
Sedentari: Rendah	35	43,75
Sedentari: Sedang	45	56,25
Sedentari: Tinggi	0	0

Pola asuh otoriter umumnya ditandai kontrol dan tuntutan kepatuhan yang tinggi, sedangkan pola demokratis menyeimbangkan batasan, komunikasi dua arah, kehangatan, dan dukungan terhadap kemandirian; pola permisif memberi kebebasan lebih besar dengan kontrol yang lebih rendah (Handayani, 2021; Tobing & Nurjannah, 2024). Dalam lingkungan sekolah berasrama, nilai, disiplin, dan harapan keluarga tetap dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap pengasuhan meskipun pengawasan harian lebih banyak dilakukan sekolah atau pengasuh asrama. Perspektif pengasuhan dalam lingkungan keluarga berlandaskan nilai keagamaan juga menekankan peran pembimbingan dan pembentukan perilaku anak (Lailiyah, 2021).

Gaya hidup sedentari

Pada Tabel 3, sebagian besar responden berada pada gaya hidup sedentari kategori sedang, yaitu 45 remaja (56,25%), sedangkan 35 remaja (43,75%) berada pada kategori rendah dan tidak terdapat responden dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas berpengeluaran energi rendah telah menjadi bagian cukup sering dari rutinitas harian, tetapi tidak mencapai kategori tertinggi berdasarkan instrumen penelitian.

Kehidupan Boarding School dapat memberikan dua kondisi yang berbeda. Belajar di kelas, belajar mandiri, mengaji, kajian, dan penyelesaian tugas banyak dilakukan dalam posisi duduk; pada penelitian lain di pondok pesantren, kegiatan belajar dan mengaji juga menjadi bagian aktivitas sedentari (Ainun et al., 2021). Di sisi lain, perpindahan antarlokasi,

kegiatan kebersihan, olahraga, dan aktivitas bersama dapat memutus waktu duduk berkepanjangan. Perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa boarding dan non-boarding juga telah dilaporkan (Hidayat et al., 2021). Hasil ini berbeda dengan temuan Rahma et al. (2025) pada sekolah umum yang melaporkan proporsi sedentari tinggi dalam konteks penggunaan perangkat digital untuk hiburan.

Kategori sedang tetap memerlukan perhatian karena perilaku sedentari berulang dapat menjadi kebiasaan. Upaya pencegahan dapat dilakukan tanpa mengurangi kegiatan akademik dan keagamaan, misalnya melalui jeda aktif, olahraga terjadwal, rekreasi aktif, dan pengelolaan waktu senggang. Pendekatan edukasi dan peningkatan aktivitas fisik di lingkungan pendidikan sejalan dengan upaya pencegahan perilaku sedentari pada siswa (Dhuha et al., 2023; Darmawan et al., 2025).

Hubungan pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari

Tabel 4 menunjukkan Fisher–Freeman–Halton Exact Test menghasilkan $p = 0,001$ pada $\alpha = 0,05$. Karena $p < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan bermakna antara pola asuh orang tua dan gaya hidup sedentari pada remaja di SMA Plus Ibadurrahman (Boarding School). Karena penelitian menggunakan rancangan cross-sectional, hasil tersebut menunjukkan asosiasi dan tidak membuktikan bahwa pola asuh tertentu menyebabkan tingkat gaya hidup sedentari tertentu.

Tabel 4. Hasil analisis hubungan pola asuh orang tua dengan gaya hidup sedentari

Uji	α	p	Keputusan
Fisher–Freeman–Halton Exact Test	0,05	0,001	H_0 ditolak; H_a diterima

Temuan ini sejalan dengan Angelina (2023) yang melaporkan hubungan bermakna antara pola asuh orang tua dan aktivitas fisik remaja, tetapi berbeda dengan Yuwana et al. (2025) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara pola asuh orang tua dan gaya hidup sedentari. Ketidakkonsistenan tersebut dapat berkaitan dengan perbedaan karakteristik responden, instrumen, lingkungan sekolah, aturan kegiatan, dan pola pengawasan. Pada Boarding School, pengaruh orang tua berlangsung bersama struktur kegiatan sekolah dan asrama, sehingga hubungan antara pengasuhan dan perilaku aktivitas perlu

dipahami sebagai bagian dari konteks yang lebih luas.

Dari perspektif keperawatan komunitas, hasil penelitian mendukung pendekatan yang melibatkan keluarga dan sekolah. Orang tua dapat didorong menerapkan aturan yang disertai komunikasi dan dukungan terhadap aktivitas fisik, sedangkan sekolah dan pengelola asrama dapat mengintegrasikan kesempatan bergerak ke dalam rutinitas harian. Peran keluarga dalam mendukung keberfungsian sosial remaja serta pentingnya pola pengasuhan terhadap perkembangan mental memperkuat kebutuhan pendekatan kolaboratif tersebut (Nisai & Santoso, 2022; Santoso, 2021).

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena kuesioner diisi sendiri oleh responden sehingga berpotensi menimbulkan bias subjektivitas; penelitian hanya dilakukan pada satu lokasi sehingga temuan terutama mencerminkan konteks SMA Plus Ibadurrahman; dan desain cross-sectional mengukur variabel pada waktu yang sama sehingga tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat.

KESIMPULAN

Pola asuh orang tua berhubungan secara bermakna dengan gaya hidup sedentari pada remaja di SMA Plus Ibadurrahman (Boarding School), dengan Fisher–Freeman–Halton Exact Test menghasilkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Pola asuh otoriter merupakan kategori yang paling banyak dirasakan (43,75%), sedangkan gaya hidup sedentari paling banyak berada pada kategori sedang (56,25%) dan tidak ditemukan kategori tinggi.

Karena desain penelitian bersifat cross-sectional, temuan menunjukkan asosiasi dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Orang tua, sekolah, dan pengelola asrama perlu mendukung keseimbangan antara kegiatan akademik, keagamaan, dan aktivitas fisik remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, F. A., Yudianta, W., & Fadilah, S. H. (2022). Parenting style and emotional well-being among adolescents: The role of basic psychological needs satisfaction and frustration. *Frontiers in Psychology*, 13,

901646.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901646>

Al Atsari, A. R., & Ichsan, I. (2025). Dinamika perkembangan remaja: Menelusuri jalan perkembangan diri, kemandirian, dan aspek psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2), 220–229.

<https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3642>

Ainun, A. A., Indriasari, R., Battung, S. M., Hidayanti, H., & Hadju, V. (2021). Gambaran gaya hidup sedentari pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. *JGMI: Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(2), 114–124.

Angelina, R. (2023). Pola asuh orang tua, aktivitas fisik remaja dengan status nutrisi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 56–65.

<https://doi.org/10.57267/jisym.v13i1.215>

Darifah, S., Hermawati, L., Wulansari, E. R., Fidusia, A. E., Agustianti, E., & Husna, F. A. (2025). Remaja dan gaming: Perkembangan gaya hidup sedentari dan risiko kesehatan. *Journal of Health and Physical*, 1(3), 38–49.

<https://doi.org/10.58218/jhp.v1i3.1850>

Darmawan, S., Wibowo, T. P., Zahra, S. F., Erfandy, W., Muhaimin, A., & Sari, D. P. (2025). Hubungan sedentary lifestyle terhadap minat olahraga pada peserta didik sekolah dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 659–665.

<https://doi.org/10.46838/spr.v6i3.923>

Dhuha, A. A., Yogaswara, A., Bakar, S. F. bin S. A., Widodo, A., Muhibbi, M., Mifbakhuddin, Prasetyo, D. B., Sayono, & Sumanto, D. (2023). Edukasi kesehatan dan olahraga sebagai pencegahan obesitas dan perilaku sedentari pada siswa. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 36–39.

<https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.112>

Handayani, R. (2021). Karakteristik pola-pola pengasuhan anak usia dini dalam keluarga. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 159–168.

<https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4797>

Hidayat, M. R., Widiyatmoko, F. A., & Kresnapati, P. (2021). Tingkat aktivitas fisik siswa Boarding School dan siswa non-Boarding School di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo. *Journal of Physical Activity*

- and Sports (JPAS), 2(1), 97–105.
<https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.32>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
<https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Lailiyah, N. (2021). Pola asuh orang tua perspektif pendidikan Islam. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 1(2), 155–174.
<https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v1i2.296>
- Nafi'ah, N., & Hadi, E. N. (2022). Perilaku sedentari dan determinannya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1498–1505.
<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2795>
- Nisai, H., & Santoso, M. B. (2022). Peran orang tua dalam mendukung keberfungsian sosial remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 131–138.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v3i3.49584>
- Rahayu, W. B., & Kusuma, D. A. (2022). Profil sedentary life style pada remaja umur 15–17 tahun (studi di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 114–121.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45082>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi deskriptif: Sedentary lifestyle pada remaja di era digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- Santoso, M. B. (2021). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perkembangan mental remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3), 461–472.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.37832>
- Sinulingga, P. A. B., Andayani, L. S., & Lubis, Z. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku sedentari yang berisiko obesitas pada remaja di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(5), 655–661.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v2i5.156>
- Syafa, T. A., & Mulyana, M. (2024). Pengaruh sedentary lifestyle terhadap kesehatan mental pada remaja. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 9(1), 174–185.
<https://doi.org/10.23916/084521011>
- Tobing, M. S., & Nurjannah, N. (2024). Pola asuh anak menurut Baumrind dengan pola asuh perspektif Islam. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 1–20.
<https://doi.org/10.24952/bki.v6i1.11053>
- Yuwana, N. R., Nurahman, N. A., Triredjeki, H., Hastuti, T. P., & Kriswoyo, P. G. (2025). Pola asuh orang tua tidak memengaruhi gaya hidup sedentari pada remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 11(2), 89–97.
<https://doi.org/10.56186/jkbb.247>