

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan kelompok pelajar yang berada pada tahap pendidikan menengah atas dengan rentang usia sekitar 15–18 tahun. Pada usia tersebut, siswa sedang berada dalam masa remaja, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan cepat baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional (Hurlock, 2011). Sebagai pelajar, siswa SMA memiliki tanggung jawab yang semakin kompleks, seperti mempersiapkan ujian akhir, menentukan jurusan kuliah, dan menghadapi berbagai tuntutan dari sekolah maupun keluarga. Selain itu, siswa mulai dihadapkan pada tekanan sosial dari teman sebaya serta ekspektasi untuk berperilaku lebih dewasa dan mandiri. Kondisi inilah yang menjadikan masa SMA sebagai periode yang krusial dalam pembentukan kepribadian dan kestabilan emosional individu.

Masa remaja, khususnya siswa SMA (usia 15–18 tahun), merupakan periode transisi penting dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan kompleks secara biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Secara biologis, perubahan hormon memengaruhi suasana hati dan perilaku, sehingga remaja sering mengalami mood swing atau sensitivitas emosional (Santrock, 2018). Secara kognitif, remaja mulai mampu berpikir abstrak, reflektif, dan mengevaluasi konsekuensi tindakan, meskipun kemampuan ini masih berkembang sehingga terkadang menimbulkan ketidakpastian dalam pengambilan keputusan. Secara sosial, remaja mencari identitas diri, mencoba kemandirian, dan menyesuaikan diri

dengan teman sebaya. Secara emosional, remaja cenderung lebih sensitif terhadap tekanan akademik, ekspektasi orang tua, dan norma sosial.

Erikson (1968) mengungkapkan masa remaja merupakan tahap perkembangan psikososial yang dikenal dengan istilah *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, individu berusaha menjawab pertanyaan mendasar seperti “siapa saya” dan “akan menjadi apa saya di masa depan”. Pembentukan identitas menjadi proses penting karena menentukan arah perkembangan kepribadian dan kemandirian seseorang. Apabila remaja berhasil membentuk identitas yang kuat, ia akan tumbuh menjadi individu yang percaya diri, bertanggung jawab, dan mampu mengambil keputusan sendiri. Namun, jika gagal membentuk identitas yang jelas, remaja dapat mengalami kebingungan peran, ketidakstabilan emosi, serta kecenderungan untuk bergantung pada orang lain.

Menurut sudut pandang psikologi perkembangan, masa remaja ditandai oleh meningkatnya kemampuan berpikir abstrak dan reflektif (Piaget, 1972). Pada tahap ini, remaja mulai dapat memahami konsep yang bersifat teoritis, mempertimbangkan berbagai sudut pandang, dan menarik kesimpulan logis dari pengalaman yang mereka alami. Mereka juga mulai memikirkan masa depan serta menilai diri sendiri berdasarkan standar sosial yang berlaku di lingkungannya. Namun, kemampuan berpikir kritis yang baru berkembang tersebut sering kali belum diimbangi oleh kematangan emosional yang stabil. Akibatnya, remaja menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis, terutama ketika harus menghadapi tuntutan akademik maupun sosial yang tinggi dari lingkungan sekitar.

Remaja pada umumnya menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan sekitar, terutama yang berasal dari keluarga dan sekolah. Dalam konteks pendidikan, siswa SMA berada pada tahap yang krusial karena harus mempersiapkan masa depannya melalui proses penilaian akademik, ujian, serta pemilihan jurusan kuliah. Tuntutan untuk meraih prestasi tinggi dan memenuhi harapan orang tua sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya rasa takut, khawatir, dan ketegangan berlebihan terhadap hasil yang belum pasti. Menurut Spielberger (2017), kecemasan merupakan perasaan takut, tegang, dan khawatir yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau tidak dapat dikendalikan. Kecemasan adalah respons emosional berupa ketegangan, rasa khawatir, dan gejala fisiologis terhadap ancaman atau tekanan yang dirasakan (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Pada remaja SMA, kecemasan dapat muncul akibat tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta tuntutan dari lingkungan keluarga. Siswa yang mengalami kecemasan cenderung merasa takut gagal, kurang percaya diri, dan kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri. Kondisi tersebut dapat menghambat perkembangan emosional dan kemandirian remaja.

Secara ideal, remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dengan stabil secara emosional. Remaja seharusnya memiliki kemampuan mengelola stres, percaya diri menghadapi ujian, serta mendapatkan dukungan orang tua yang seimbang antara kontrol dan kebebasan. Dalam kondisi ideal, pola asuh orang tua berfungsi sebagai sumber dukungan emosional dan kepercayaan, bukan tekanan. Remaja yang mendapatkan kehangatan, pemahaman,

dan otonomi dari orang tuanya akan mampu menghadapi tuntutan akademik dengan tenang dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Deci & Ryan, 2022).

Namun kenyataannya, banyak siswa SMA justru mengalami tekanan dan kecemasan yang tinggi dalam kegiatan belajar maupun persiapan ujian. Berdasarkan laporan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (2023), sebanyak 62% siswa SMA di Indonesia mengalami kecemasan tinggi menjelang ujian. Sebagian besar siswa menyebut tekanan dan tuntutan orang tua sebagai salah satu penyebab utama munculnya kecemasan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki pengaruh penting terhadap kondisi psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik.

Penelitian ini didukung oleh hasil wawancara pendahuluan dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di tiga SMA di Kota Magelang pada bulan Oktober 2024. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI dan XII menunjukkan gejala kecemasan menjelang ujian, seperti sulit tidur, mudah gugup, kehilangan konsentrasi, serta merasa takut apabila hasil belajar tidak sesuai dengan harapan orang tua. Guru BK juga menyampaikan bahwa banyak orang tua terlalu sering memantau dan mengatur kegiatan belajar anak, bahkan menentukan jadwal belajar hingga pilihan jurusan kuliah. Selain itu, beberapa siswa mengaku merasa terbebani karena takut mengecewakan orang tua dan jarang diberi kesempatan untuk mengambil keputusan sendiri.

Kondisi kecemasan pada siswa SMA perlu mendapat perhatian karena dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan akademik maupun psikologis

remaja. Zeidner (2020) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi, proses berpikir, serta pengambilan keputusan siswa sehingga berdampak pada menurunnya prestasi belajar. Selain itu, remaja yang mengalami kecemasan berlebihan cenderung menunjukkan gejala fisiologis seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan nyeri kepala, serta gejala psikologis berupa rasa tidak percaya diri dan takut gagal (Eysenck, Derakshan, & Santos, 2021). Jika berlangsung dalam jangka panjang, kecemasan dapat menghambat perkembangan emosional dan kesejahteraan psikologis remaja.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab kecemasan pada remaja berasal dari lingkungan keluarga. Faktor lingkungan, terutama pola asuh orang tua, memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan psikologis remaja. Salah satu pola asuh yang banyak muncul adalah helicopter parenting, yaitu keterlibatan orang tua yang berlebihan dalam kehidupan anak, termasuk dalam aspek akademik, sosial, dan emosional (Luebbe, 2016). Orang tua yang menerapkan pola asuh ini biasanya ingin melindungi anak dari kegagalan, memberikan arahan secara terus-menerus, dan mengambil alih tanggung jawab yang seharusnya dapat dilakukan anak sendiri. Meskipun tujuan orang tua bersifat positif, penelitian menunjukkan bahwa pola asuh helikopter dapat menimbulkan dampak psikologis negatif, termasuk meningkatkan kecemasan pada remaja (Segrin dkk., 2012; Padilla-Walker & Nelson, 2012).

Baumrind (1971) menyebutkan bahwa pola asuh orang tua merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter, perilaku, dan kondisi psikologis anak.

Melalui pola asuh, orang tua menunjukkan cara mereka memberikan bimbingan, pengawasan, serta sejauh mana kebebasan diberikan kepada anak dalam mengambil keputusan. Pola asuh yang diterapkan akan memengaruhi bagaimana anak belajar bertanggung jawab, beradaptasi, dan mengembangkan kepribadian yang sehat. Seiring perkembangan zaman dan perubahan sosial, muncul berbagai gaya pengasuhan yang disesuaikan dengan kebutuhan serta tantangan modern. Salah satu di antaranya adalah pola asuh helikopter atau *helicopter parenting*, yaitu bentuk pengasuhan di mana orang tua sangat terlibat dan cenderung mengontrol hampir seluruh aspek kehidupan anak.

Istilah pola asuh helikopter atau *helicopter parenting* pertama kali diperkenalkan oleh Cline & Fay (2007) untuk menggambarkan perilaku orang tua yang “selalu melayang di atas anaknya” dengan terus memantau setiap langkah dan aktivitas anak. Pola ini mencerminkan tingkat keterlibatan orang tua yang sangat tinggi dalam kehidupan anak, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Tujuan utama orang tua yang menerapkan gaya pengasuhan ini umumnya untuk melindungi anak dari kesalahan dan pengalaman yang dianggap berisiko. Namun, bentuk perlindungan yang berlebihan sering kali justru menghambat perkembangan kemandirian dan tanggung jawab anak. Padilla-Walker & Nelson (2024) menegaskan bahwa *helicopter parenting* merupakan pola asuh di mana orang tua terlalu terlibat bahkan dalam hal-hal yang seharusnya dapat dilakukan anak secara mandiri.

Segrin, Wosidlo, Givertz, & Montgomery (2020) menyatakan bahwa pola asuh helikopter dapat menghambat perkembangan kemandirian pada anak karena

orang tua terlalu sering mengambil alih tanggung jawab yang seharusnya dilakukan anak sendiri. Dalam situasi seperti ini, anak menjadi kurang terbiasa untuk berpikir mandiri dan mengambil keputusan berdasarkan penilaian pribadinya. Kurangnya kesempatan untuk belajar dari pengalaman juga membuat anak tidak percaya pada kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tantangan. Akibatnya, mereka lebih mudah merasa cemas, takut gagal, dan bergantung pada arahan orang tua ketika menghadapi situasi baru. Dengan demikian, pola asuh helikopter dapat menurunkan rasa percaya diri serta menghambat perkembangan kemampuan adaptif anak dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian Givertz & Segrin (2014) menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dengan pola asuh helikopter memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan anak yang diasuh secara demokratis. Kondisi ini terjadi karena anak yang selalu diawasi dan dikontrol secara berlebihan tidak memiliki kesempatan untuk belajar mandiri. Perasaan tidak berdaya muncul ketika setiap keputusan penting dalam hidupnya diambil alih oleh orang tua. Akibatnya, anak mengalami penurunan rasa percaya diri dan cenderung merasa takut untuk membuat kesalahan. Dalam jangka panjang, pola hubungan yang terlalu mengontrol ini dapat memicu munculnya kecemasan yang berlebihan serta menghambat perkembangan psikologis anak.

Menurut Odenweller, Booth-Butterfield, & Weber (2021), keterlibatan orang tua yang terlalu besar dalam kehidupan anak dapat menyebabkan penurunan coping skills atau kemampuan mengatasi masalah. Anak yang tumbuh dalam situasi seperti ini cenderung tidak terbiasa menghadapi kesulitan secara mandiri karena orang tua

selalu hadir untuk menyelesaikan setiap persoalan. Ketika dihadapkan pada tantangan baru, mereka sering kali merasa tidak mampu mengambil keputusan sendiri. Dalam jangka panjang, pola asuh yang terlalu protektif ini dapat meningkatkan risiko anak mengalami stres akademik dan kecemasan sosial. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan kesempatan kepada anak dalam mengembangkan kemampuan menghadapi masalah secara mandiri agar tumbuh menjadi individu yang percaya diri dan resilien.

Hwang, Choi, & Park (2024) menemukan bahwa *helicopter parenting* memiliki hubungan yang signifikan dengan *trait anxiety* atau kecemasan yang bersifat menetap pada remaja di Korea Selatan. Remaja yang memiliki orang tua dengan tingkat kontrol tinggi terhadap aktivitas sehari-hari cenderung menunjukkan kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memperoleh dukungan dan kebebasan secara seimbang. Kontrol berlebihan dari orang tua membuat remaja merasa tertekan dan tidak bebas mengekspresikan diri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sood & Buchanan (2024) di India yang mengungkapkan bahwa pola asuh helikopter berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, gaya pengasuhan tersebut juga terbukti meningkatkan tekanan akademik karena anak merasa harus selalu memenuhi ekspektasi orang tua yang tinggi.

Fenomena serupa juga banyak ditemukan di Indonesia, khususnya pada kalangan keluarga perkotaan. Di beberapa kota besar, pola asuh helikopter mulai terlihat umum di antara orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan menengah ke atas. Orang tua dengan karakteristik tersebut cenderung terlalu

memantau kehidupan akademik anak, seperti mengatur jadwal belajar, menentukan kegiatan ekstrakurikuler, hingga ikut memilih jurusan kuliah atau karier anak. Lestari (2023) menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan dan aspirasi orang tua, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk terlibat secara intens dalam kehidupan anak. Meskipun niat tersebut didasari keinginan untuk memastikan kesuksesan anak, keterlibatan yang berlebihan justru dapat menimbulkan tekanan psikologis dan menghambat perkembangan kemandirian remaja. Suganda & Hartati (2023) juga menemukan bahwa sebagian besar siswa SMA di Semarang Timur merasakan tingkat kontrol orang tua yang tinggi dalam kegiatan sehari-hari. Meskipun penelitian tersebut belum secara langsung meneliti hubungan dengan kecemasan, hasilnya menggambarkan pola pengasuhan yang identik dengan gaya helikopter.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa pola asuh helikopter merupakan salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan siswa SMA. Pola pengasuhan yang berlebihan membuat anak kurang memiliki kesempatan untuk belajar mandiri, sehingga mereka cenderung tidak percaya diri dan mudah khawatir saat menghadapi tantangan baru. Ketika anak tidak diberi ruang untuk mengambil keputusan dan memecahkan masalah sendiri, mereka akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan *problem solving* dan regulasi emosi. Akibatnya, setiap kali menghadapi situasi baru atau tuntutan akademik yang berat, anak merasa takut gagal karena terbiasa bergantung pada arahan dan intervensi orang tua.

Kondisi ini sejalan dengan pendapat Odenweller, Booth-Butterfield, & Weber (2021) yang menyatakan bahwa keterlibatan orang tua yang terlalu intens dapat menimbulkan perasaan tidak kompeten pada anak, yang kemudian berujung pada munculnya kecemasan. Hal tersebut terjadi karena anak tidak terbiasa menghadapi konsekuensi dari tindakannya sendiri dan tidak memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang tua. Seiring waktu, perasaan ini dapat menurunkan self-efficacy anak, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tantangan (Bandura, 1997)

Selain itu, pola asuh helikopter juga dapat menciptakan hubungan yang kurang sehat antara orang tua dan anak. Orang tua yang terlalu protektif cenderung menilai keberhasilan anak sebagai cerminan langsung dari keberhasilan mereka sendiri (Padilla-Walker & Nelson, 2024). Akibatnya, orang tua berusaha mengontrol setiap aspek kehidupan anak, termasuk pilihan akademik dan sosial. Hal ini membuat anak merasa tertekan dan tidak bebas mengekspresikan dirinya. Dalam jangka panjang, pola hubungan seperti ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman (*insecurity*) dan kecemasan sosial yang tinggi.

Remaja yang tumbuh dalam lingkungan dengan tingkat kontrol tinggi berisiko lebih besar mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stres akademik, perfeksionisme, dan ketakutan akan penolakan (Givertz & Segrin, 2014). Situasi ini terjadi karena orang tua yang terlalu mengatur membuat anak merasa bahwa nilai dirinya bergantung pada keberhasilan memenuhi ekspektasi keluarga. Remaja yang terus-menerus diawasi cenderung menilai harga dirinya berdasarkan seberapa jauh mereka dapat memuaskan keinginan orang tua. Ketika gagal

mencapai standar yang ditetapkan, muncul perasaan bersalah, cemas, dan takut dianggap tidak kompeten. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri serta menghambat perkembangan emosional dan sosial anak.

Di sisi lain, pola asuh yang terlalu mengatur juga dapat menghambat proses pencapaian tugas-tugas perkembangan remaja. Erikson (1968) menyebutkan bahwa tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah pencarian identitas (*identity vs. role confusion*). Remaja membutuhkan ruang untuk mencoba, gagal, dan belajar dari pengalaman. Namun, jika setiap keputusan diatur oleh orang tua, remaja kehilangan kesempatan untuk membangun identitas dan kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri. Akibatnya, mereka cenderung mengalami kebingungan identitas dan ketidakstabilan emosi yang memicu kecemasan.

Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa pola asuh helikopter memiliki dampak yang kompleks terhadap kesejahteraan psikologis anak. Di satu sisi, niat orang tua untuk melindungi dan memastikan kesuksesan anak merupakan bentuk kasih sayang yang positif. Namun di sisi lain, keterlibatan yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif terhadap perkembangan kepribadian anak. Pola asuh seperti ini berpotensi menghambat kemandirian, menurunkan rasa percaya diri, serta meningkatkan tingkat kecemasan, terutama pada masa remaja ketika kebutuhan akan otonomi dan kebebasan mulai berkembang. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara perhatian dan kontrol agar pengasuhan dapat mendukung pertumbuhan psikologis yang sehat.

Idealnya, orang tua berperan sebagai pembimbing yang memberikan dukungan, kepercayaan, dan arahan yang proporsional kepada anak, bukan sebagai pengontrol penuh dalam setiap aspek kehidupannya. Peran tersebut memungkinkan anak untuk belajar mengambil keputusan dan mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap tindakannya. Bandura (1997) menjelaskan bahwa dukungan positif dari lingkungan sosial dapat meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri. Anak dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan mampu mengatasi tekanan secara adaptif. Sebaliknya, anak dengan *self-efficacy* rendah cenderung mudah cemas, ragu pada kemampuan diri, dan bergantung pada arahan orang tua dalam menyelesaikan masalah.

Deci & Ryan (2022) melalui teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa setiap individu memiliki tiga kebutuhan dasar psikologis, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Ketiga kebutuhan tersebut berperan penting dalam membentuk motivasi intrinsik dan kesejahteraan emosional seseorang. Ketika orang tua memberikan ruang bagi anak untuk memenuhi kebutuhan tersebut, anak akan tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan lingkungan. Sebaliknya, jika orang tua terlalu mengontrol, anak dapat mengalami frustrasi, merasa tidak berdaya, dan kehilangan motivasi untuk berkembang. Kondisi ini pada akhirnya dapat memicu munculnya stres dan kecemasan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis anak.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menyeimbangkan antara perhatian dan kebebasan dalam mengasuh anak agar perkembangan psikologisnya tetap optimal. Orang tua perlu memahami bahwa dukungan yang diberikan tidak harus selalu diwujudkan dalam bentuk pengawasan ketat, melainkan melalui kepercayaan dan komunikasi yang terbuka dengan anak. Sekolah juga berperan penting dalam memberikan edukasi kepada orang tua mengenai dampak negatif pola asuh helikopter terhadap kesehatan mental anak. Selain itu, pihak sekolah dapat mengembangkan program bimbingan dan konseling yang membantu siswa dalam mengenali serta mengelola kecemasan secara sehat. Upaya kolaboratif antara orang tua, guru, dan konselor sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pola asuh helikopter berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara keterlibatan orang tua yang berlebihan dengan kondisi psikologis remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan orang tua dalam merancang strategi pengasuhan serta intervensi yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada siswa. Temuan penelitian juga diharapkan berkontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan tercipta pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya pola asuh yang seimbang untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola asuh helikopter terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Perkembangan. Hasil penelitian ini diharap dapat memperkaya literatur mengenai pengaruh pola asuh modern terhadap kondisi emosional remaja, serta menjadi referensi untuk penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang berperan dalam proses pendidikan remaja. Bagi orang tua, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk menerapkan pola asuh yang lebih seimbang antara dukungan dan kontrol, agar anak dapat tumbuh mandiri tanpa tekanan berlebihan. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami cara mengelola kecemasan dengan baik. Bagi sekolah dan guru bimbingan konseling, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program konseling yang memperhatikan pengaruh pola asuh terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara pola asuh helikopter dan kondisi psikologis remaja.