

Kemandirian Emosional Generasi Z dalam Pola Asuh Overprotektif

Alia Zahra Fitriani*, Ellyana Ilsan Eka Putri

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email : aliazahra.23073@mhs.unesa.ac.id*

Keywords:

*Emotional Autonomy;
Generation Z; Overprotective
Parenting; Emotion
Regulation; Qualitative
Phenomenology*



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by
Riviera Publishing

Kata Kunci:

Generasi Z; Kemandirian
Emosional; Pola Asuh
Overprotektif; Regulasi
Emosi; Fenomenologi

Abstract

Overprotective parenting is often perceived as a form of care, but excessive control may limit the development of emotional independence. This study aims to explore the experiences of emotional independence among Generation Z individuals raised in families with overprotective parenting. This qualitative study employed a phenomenological design. Five participants aged 15–30 years were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews and observation and analyzed through data reduction, coding, categorization, and theme identification. The trustworthiness of the findings was examined through member checking. The findings revealed two main themes: limitations in emotional independence and forms of control in overprotective parenting. Limitations in emotional independence were characterized by emotional reactivity, hesitation in decision-making, difficulty expressing feelings, social anxiety, and the need for reassurance from others. Parental control was manifested through restrictions on social interactions, monitoring of activities, interference in educational choices, and restrictions on emotional expression. The findings indicate that excessive protection may reduce individuals' opportunities to make decisions, cope with uncertainty, and learn from reasonable consequences. Emotional independence therefore needs to be fostered through family support that provides gradually increasing opportunities for autonomy.

Abstrak

Pola asuh overprotektif kerap dianggap sebagai bentuk kepedulian, tetapi kontrol yang berlebihan dapat membatasi perkembangan kemandirian emosional. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman kemandirian emosional pada Generasi Z yang dibesarkan dalam keluarga dengan pola asuh overprotektif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Lima partisipan berusia 15–30 tahun dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, pengodean, pengelompokan, dan identifikasi tema. Keabsahan temuan diperiksa melalui member check. Hasil penelitian menunjukkan dua tema utama, yaitu keterbatasan kemandirian emosional dan bentuk kontrol dalam pola asuh overprotektif. Keterbatasan kemandirian emosional ditandai oleh reaktivitas emosional, keraguan dalam mengambil keputusan, kesulitan mengekspresikan perasaan, kecemasan sosial, dan kebutuhan terhadap kepastian dari pihak lain. Kontrol orang tua tampak melalui pembatasan pergaulan, pengawasan aktivitas, campur tangan dalam pilihan pendidikan, serta pembatasan ekspresi emosi. Temuan menunjukkan bahwa perlindungan yang berlebihan dapat mengurangi kesempatan individu untuk mengambil keputusan, menghadapi ketidakpastian, dan belajar dari konsekuensi yang wajar.

Kemandirian emosional perlu dikembangkan melalui pendampingan keluarga yang tetap memberikan ruang otonomi secara bertahap.

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok yang memiliki posisi penting dalam perkembangan sosial Indonesia. Perkembangan kehidupan mereka berlangsung dalam lingkungan yang semakin terhubung secara digital. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet Indonesia pada 2024 mencapai 221,56 juta jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%. Berdasarkan kelompok usia, Generasi Z menjadi salah satu kelompok pengguna internet terbesar, yaitu sebesar 34,40% dari keseluruhan pengguna internet (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kehidupan Generasi Z berlangsung dalam lingkungan sosial yang tidak hanya melibatkan interaksi tatap muka, tetapi juga komunikasi dan pemantauan melalui ruang digital. Dalam konteks keluarga, perkembangan teknologi dapat memperluas bentuk keterlibatan orang tua, termasuk pengawasan komunikasi, aktivitas daring, dan lokasi anak. Oleh karena itu, kemampuan Generasi Z dalam mengelola emosi, mengambil keputusan, membangun relasi, dan mengembangkan kemandirian menjadi semakin penting dalam menghadapi tuntutan perkembangan mereka.

Kemandirian emosional merujuk pada kapasitas individu untuk mengenali dan mengelola perasaan, mengambil posisi pribadi, serta tetap terhubung dengan orang tua tanpa menjadikan persetujuan mereka sebagai satu-satunya sumber kepastian. Kemandirian tidak berarti memutuskan hubungan atau menolak bantuan orang tua, tetapi menunjukkan adanya perubahan relasi dari ketergantungan menuju hubungan yang lebih seimbang. Individu tetap dapat menerima dukungan keluarga, tetapi pada saat yang sama memperoleh kesempatan untuk menentukan pilihan, menyampaikan perasaan, menghadapi ketidakpastian, dan menanggung konsekuensi yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Perkembangan otonomi tersebut menjadi bagian penting pada masa remaja dan dewasa awal karena individu mulai menghadapi tuntutan untuk mengambil keputusan yang semakin kompleks dalam pendidikan, relasi sosial, dan kehidupan pribadi (Cui dkk., 2022; Gao dkk., 2023).

Persoalan muncul ketika perlindungan orang tua berubah menjadi kontrol yang berlebihan. Pola asuh overprotektif atau overparenting ditandai oleh perlindungan, pengawasan, dan keterlibatan orang tua yang melampaui kebutuhan perkembangan anak. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa overparenting berkaitan dengan berbagai aspek perkembangan dewasa awal, termasuk aspek psikologis, sosial, relasional, akademik, dan karier (Cui dkk., 2022). Penelitian longitudinal juga menunjukkan adanya hubungan antara helicopter parenting dan masalah emosional pada emerging adults, dengan otonomi menjadi salah satu mekanisme yang relevan dalam hubungan tersebut (Gao dkk., 2023). Pada remaja, perilaku orang tua yang terlalu protektif juga dikaitkan dengan fungsi adaptif yang kurang baik ketika dukungan terhadap kemandirian tidak memadai (Arslan dkk., 2023; Li dkk., 2020a; H. Schiffrin dkk., t.t.; Vrolijk dkk., 2020).

Dampak pola asuh overprotektif juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian sosial. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa overprotective parenting berkaitan dengan kecemasan sosial melalui aspek regulasi emosi (Mathijs dkk., 2024). Pada emerging adults, overparenting juga ditemukan berkaitan dengan kesepian dan kecemasan sosial, dengan regulasi emosi berperan dalam menjelaskan hubungan tersebut (Jiao dkk., 2024). Kajian mengenai overparenting pada emerging adults selanjutnya menunjukkan bahwa overprotection dan overcontrol dapat memengaruhi berbagai aspek perkembangan individu (Urone & Pope, 2025). Sementara itu, penelitian terbaru juga menemukan keterkaitan antara parental overprotection, psychological control, well-being, dan depresi pada pelajar (Huang, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol orang tua tidak hanya berkaitan dengan

pembatasan aktivitas fisik, tetapi juga dapat berhubungan dengan cara individu mengelola emosi, menghadapi ketidakpastian, dan mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Gao dkk., 2023; Lin dkk., 2020).

Fenomena tersebut juga relevan dalam konteks Indonesia. Penelitian mengenai overprotective parenting di Indonesia menunjukkan bahwa pola asuh yang terlalu protektif dapat berkaitan dengan pengalaman anak terhadap aturan yang berlebihan, pembatasan aktivitas, dan berbagai dampak dalam kehidupan sehari-hari (Wardana dkk., 2023). Penelitian lain dalam konteks pendidikan Indonesia menemukan adanya hubungan antara overprotective parenting dan penyesuaian serta kemandirian remaja (Soumokil & Kristinawati, 2024). Studi terbaru juga mengkaji keterkaitan perilaku overprotective orang tua dengan penyesuaian diri dan interaksi sosial siswa (Zain dkk., 2025). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak berfokus pada hubungan antara pola asuh overprotektif dan kondisi penyesuaian, adaptasi, atau interaksi sosial. Penelitian yang secara khusus menggali bagaimana individu mengalami, memaknai, dan merasakan kontrol orang tua dalam proses pembentukan kemandirian emosional masih terbatas.

Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya research gap yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian kuantitatif sebelumnya telah memberikan bukti mengenai hubungan overparenting dengan otonomi, regulasi emosi, kecemasan sosial, dan penyesuaian individu (Cui dkk., 2022; Gao dkk., 2023; Jiao dkk., 2024; Mathijs dkk., 2024). Namun, hubungan antarvariabel belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana kontrol tersebut dialami dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana pengalaman tersebut membentuk keraguan dalam mengambil keputusan, kesulitan mengekspresikan perasaan, kebutuhan terhadap kepastian, serta kecemasan dalam relasi sosial. Di Indonesia, penelitian kualitatif mengenai pengalaman overprotektif telah memberikan gambaran mengenai pengalaman anak terhadap aturan dan kontrol orang tua (Wardana dkk., 2023), tetapi belum secara khusus memusatkan perhatian pada pengalaman kemandirian emosional Generasi Z sebagai proses perkembangan otonomi dalam menghadapi kontrol orang tua. (Rodríguez dkk., 2020; H. H. Schiffrin dkk., 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Desain ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan menghitung besarnya pengaruh, melainkan memahami makna pengalaman hidup individu ketika perlindungan orang tua dirasakan sebagai pembatasan terhadap emosi, relasi sosial, dan pengambilan keputusan. Pendekatan fenomenologis memungkinkan peneliti memusatkan perhatian pada pengalaman subjektif partisipan serta makna yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut.

Partisipan berjumlah lima orang, terdiri atas tiga perempuan dan dua laki-laki, berusia 15–30 tahun. Partisipan dipilih secara purposif berdasarkan dua kriteria, yaitu termasuk Generasi Z dan memiliki pengalaman dibesarkan dalam pola asuh yang dipersepsikan overprotektif. Rentang usia tersebut mengikuti kriteria pada penelitian asal. Karena partisipan mencakup remaja dan dewasa awal, tahap perkembangan tidak diasumsikan seragam dalam penafsiran hasil. Perbedaan tahap perkembangan dipertimbangkan ketika menafsirkan pengalaman mengenai batasan, pengambilan keputusan, relasi sosial, dan ruang otonomi.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap ekspresi verbal, nonverbal, serta aktivitas individual yang relevan selama proses pengumpulan data. Wawancara menelusuri pengalaman pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, interaksi sosial, ketergantungan emosional, serta bentuk pengawasan dan pembatasan orang tua. Kutipan partisipan dipertahankan sedekat mungkin dengan bentuk tutur aslinya agar konteks dan intensitas pengalaman tetap terjaga.

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui proses pengodean dan analisis tematik. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola makna yang muncul secara berulang

dari data, dengan proses yang mencakup pengenalan data, pengembangan kode, pengelompokan pola, dan pembentukan tema (Braun & Clarke, 2021; Byrne, 2022). Pertama, transkrip wawancara dibaca secara berulang untuk memahami keseluruhan pengalaman partisipan. Kedua, pernyataan yang relevan dengan fokus penelitian diidentifikasi sebagai unit makna dan diberi kode awal. Kode awal mencakup reaktivitas emosi, keraguan mengambil keputusan, kesulitan mengungkapkan perasaan, kecemasan sosial, kebutuhan terhadap kepastian, pembatasan pergaulan, pengawasan aktivitas, pemantauan digital, campur tangan dalam pendidikan, dan pembatasan ekspresi emosi. Ketiga, kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan menjadi kategori. Keempat, kategori dibandingkan antarpartisipan untuk menemukan pola yang berulang sekaligus mempertahankan variasi pengalaman individual. Kelima, kategori yang saling berkaitan disintesis menjadi tema utama. Proses pengembangan tema dilakukan secara iteratif dengan membandingkan kembali tema dengan data wawancara sehingga interpretasi tetap memiliki keterkaitan yang jelas dengan data empiris (Braun & Clarke, 2021).

Berdasarkan proses tersebut, terbentuk dua tema utama, yaitu (1) kemandirian emosional yang belum memperoleh ruang latihan dan (2) perlindungan yang bergeser menjadi kontrol. Tema pertama dibangun dari kategori reaktivitas emosi, keraguan mengambil keputusan, kesulitan mengekspresikan perasaan, kecemasan sosial, dan kebutuhan terhadap kepastian dari pihak lain. Tema kedua dibentuk dari kategori pembatasan pergaulan, aturan jam pulang, pengawasan fisik dan digital, campur tangan dalam pilihan pendidikan, kekhawatiran berlebihan terhadap kesehatan, serta pembatasan ekspresi emosi. Dengan demikian, tema penelitian tidak ditentukan semata-mata sebelum analisis, tetapi dibangun melalui proses pengelompokan dan interpretasi pola makna yang muncul dari pengalaman partisipan.

Untuk memperjelas hubungan antara data mentah, proses pengodean, kategori, dan tema, Tabel 1 menyajikan contoh alur analisis data.

Kredibilitas temuan diperiksa melalui member checking, yaitu dengan mengembalikan ringkasan interpretasi kepada partisipan yang dapat dijangkau untuk memperoleh konfirmasi terhadap kesesuaian interpretasi dengan pengalaman yang telah mereka sampaikan. Member checking dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kredibilitas, tetapi pelaksanaannya perlu dijelaskan secara transparan dan disesuaikan dengan tujuan serta posisi metodologis penelitian (McKim, 2023; Motulsky, 2021). Dalam penelitian ini, hasil konfirmasi tersebut digunakan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti tidak menyimpang dari pengalaman yang disampaikan partisipan.

Tabel 1. Alur Pengodean Data dan Pembentukan Tema

Data/ Pernyataan partisipan	Kode awal	Kategori	Tema
“Aku gampang tersulut emosi... gampang baperan.”	Reaktivitas emosi	Kesulitan regulasi emosi	Kemandirian emosional yang belum memperoleh ruang latihan
“Saya memang takut salah langkah... belum siap dengan semua risiko tersebut.”	Takut mengambil keputusan	Keraguan dalam mengambil keputusan	Kemandirian emosional yang belum memperoleh ruang latihan
Merasa cemas ketika harus menyampaikan pendapat dan jarang	Kecemasan sosial; keterbatasan ekspresi	Hambatan ekspresi dan interaksi sosial	Kemandirian emosional yang belum memperoleh ruang latihan

mengungkapkan pendapat di rumah "Semua kehidupanku itu selalu dipantau... ke mana pun aku pergi pasti aku share location."	Pelacakan lokasi; pengawasan	Pengawasan fisik dan digital	Perlindungan yang bergeser menjadi kontrol
Orang tua menentukan pilihan jurusan yang tidak sesuai dengan minat partisipan	Intervensi pendidikan	Pengambilalihan keputusan	Perlindungan yang bergeser menjadi kontrol
Memendam emosi karena khawatir ekspresi ketidaksetujuan memicu kemarahan orang tua	Pembatasan ekspresi emosi	Kontrol terhadap ekspresi emosional	Perlindungan yang bergeser menjadi kontrol

Sumber: Data penelitian, diolah peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemandirian emosional yang belum memperoleh ruang latihan

Temuan penelitian ini memperluas pemahaman mengenai kemandirian emosional dengan menunjukkan bahwa kemandirian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengambil keputusan atau mengelola emosi secara internal, tetapi juga dengan tersedianya ruang relasional untuk melatih kedua kemampuan tersebut. Pada partisipan, keterbatasan kemandirian emosional tidak terutama muncul karena tidak adanya keinginan untuk mandiri, melainkan karena pengalaman sehari-hari memberikan sedikit kesempatan untuk mencoba, mengambil keputusan, menghadapi ketidakpastian, dan mengekspresikan perasaan secara mandiri. Dengan demikian, temuan ini memberikan perspektif bahwa kemandirian emosional perlu dipahami sebagai kapasitas yang berkembang melalui pengalaman, bukan semata-mata sebagai karakteristik individual yang telah terbentuk.

Perspektif tersebut memperluas kajian mengenai otonomi dalam konteks overparenting. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa overparenting berkaitan dengan hambatan pada otonomi dan perkembangan emerging adults (Cui dkk., 2022; Gao dkk., 2023). Temuan penelitian ini memperlihatkan bagaimana hambatan tersebut dialami dalam kehidupan sehari-hari, yaitu melalui keraguan mengambil keputusan, kebutuhan terhadap kepastian dari pihak lain, kesulitan menyampaikan pendapat, dan kecemasan ketika menghadapi situasi sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar mengonfirmasi adanya keterkaitan antara overparenting dan otonomi, tetapi menunjukkan bahwa keterbatasan otonomi dapat dipahami sebagai kurangnya kesempatan untuk melakukan latihan emosional dan pengambilan keputusan secara bertahap (H. Schiffrin dkk., t.t.).

Temuan mengenai reaktivitas emosi juga memperluas pemahaman tersebut. Partisipan menyadari bahwa dirinya mudah tersulut emosi, tetapi kesadaran tersebut belum selalu disertai kemampuan mengatur respons emosional. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan keterkaitan overparenting dengan regulasi emosi dan kecemasan sosial (Jiao dkk., 2024; Mathijs dkk., 2024). Namun, pengalaman partisipan menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam konteks overproteksi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi, tetapi juga dengan kesempatan untuk mengalami ketidaknyamanan dalam kadar yang dapat ditoleransi dan belajar memulihkan diri dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya perspektif teoritis dengan menempatkan pengalaman latihan sebagai bagian penting dalam pembentukan kemandirian emosional (Gao dkk., 2023).

Perlindungan yang bergeser menjadi kontrol

Temuan kedua memperluas pemahaman tentang overparenting dengan menunjukkan bahwa overproteksi tidak hanya berbentuk bantuan atau perlindungan yang berlebihan, tetapi dapat berkembang menjadi sistem kontrol yang mencakup berbagai ruang kehidupan individu. Dalam penelitian ini, kontrol muncul melalui pembatasan pergaulan, aturan jam pulang, pengawasan fisik dan digital, campur tangan dalam pilihan pendidikan, kekhawatiran terhadap kesehatan, serta pembatasan ekspresi emosi. Pola tersebut menunjukkan bahwa batas antara perlindungan dan kontrol tidak hanya ditentukan oleh bentuk perilaku orang tua, tetapi juga oleh sejauh mana perilaku tersebut memberikan atau mengambil alih kesempatan individu untuk melakukan penilaian dan pengambilan keputusan (Rodríguez dkk., 2020).

Perspektif ini melengkapi penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan overprotection dan overcontrol dengan berbagai persoalan perkembangan individu (Cui dkk., 2022; Schoppe-Sullivan dkk., 2024; Urone & Pope, 2025). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa makna kontrol bagi partisipan terletak bukan semata-mata pada adanya aturan, tetapi pada pengalaman bahwa keputusan pribadi secara berulang kali diambil atau diarahkan oleh orang tua. Ketika pilihan pendidikan, interaksi sosial, mobilitas, bahkan ekspresi emosi berada dalam pengawasan yang ketat, individu tidak hanya mengalami pembatasan perilaku, tetapi juga menghadapi berkurangnya kesempatan untuk membangun kepercayaan terhadap penilaiannya sendiri (Ingoglia dkk., 2021; Li dkk., 2020).

Hal tersebut terlihat pada pengalaman partisipan yang pilihan pendidikannya ditentukan oleh orang tua. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kontrol dapat memiliki konsekuensi pada proses pembentukan keyakinan terhadap kemampuan mengambil keputusan. Temuan ini memberikan perspektif tambahan terhadap kajian overparenting karena memperlihatkan bahwa pengambilalihan keputusan dapat bekerja secara tidak langsung melalui pengalaman berulang bahwa penilaian pribadi belum dianggap cukup dapat dipercaya. Dengan demikian, persoalan teoritis dalam overparenting bukan hanya mengenai “terlalu banyak perlindungan”, tetapi mengenai perubahan posisi individu dari pengambil keputusan menjadi penerima keputusan.

Sintesis Teoritis

Temuan penelitian ini memperluas pemahaman mengenai kemandirian emosional dengan menunjukkan bahwa kemandirian tidak hanya merupakan kapasitas internal individu, tetapi juga berkembang melalui ruang latihan otonomi dalam relasi keluarga. Kesulitan regulasi emosi, keraguan dalam mengambil keputusan, kecemasan sosial, dan kebutuhan terhadap kepastian yang ditemukan pada partisipan memperlihatkan bahwa keterbatasan kemandirian emosional berkaitan dengan terbatasnya kesempatan untuk mencoba, menghadapi ketidakpastian, menyampaikan pendapat, dan belajar dari konsekuensi yang wajar. Perspektif ini melengkapi penelitian sebelumnya yang mengaitkan overparenting dengan otonomi, regulasi emosi, dan penyesuaian individu (Cui dkk., 2022; Gao dkk., 2023; Jiao dkk., 2024; Mathijs dkk., 2024).

Dalam konteks tersebut, penelitian ini memberikan perspektif teoritis bahwa overparenting dapat dipahami bukan hanya sebagai kelebihan perlindungan, tetapi sebagai kondisi relasional yang membatasi pengalaman pembentukan otonomi. Temuan menunjukkan bahwa kontrol dapat bekerja melalui berbagai ruang kehidupan, yaitu sosial, pendidikan, digital, fisik, dan emosional. Ketika keputusan individu secara berulang diarahkan atau diambil alih oleh orang tua, individu memperoleh lebih sedikit kesempatan untuk membangun kepercayaan terhadap penilaiannya sendiri. Dengan demikian, temuan ini memperjelas bagaimana overprotection dan overcontrol yang telah dibahas dalam penelitian terdahulu dapat muncul dalam pengalaman subjektif individu (Ingoglia dkk., 2021; H. Schiffrin dkk., t.t.; H. H. Schiffrin dkk., 2021; Schoppe-Sullivan dkk., 2024; Urone & Pope, 2025).

Sintesis kedua tema menunjukkan bahwa hubungan antara pola asuh overprotektif dan kemandirian emosional dapat dipahami melalui dinamika ruang otonomi. Perlindungan menjadi problematis ketika tidak berkembang mengikuti kapasitas individu, sehingga dukungan yang semula berfungsi sebagai bentuk keamanan berubah menjadi kontrol yang mengurangi kesempatan untuk mengambil keputusan dan mengelola pengalaman emosional secara mandiri. Dengan demikian, kontribusi teoritis penelitian ini terletak pada penegasan bahwa perkembangan kemandirian emosional bersifat relasional dan bertahap: kapasitas individu untuk mandiri tidak hanya dibentuk oleh kemampuan personal, tetapi juga oleh sejauh mana lingkungan keluarga memberikan ruang yang memungkinkan individu berlatih mengambil keputusan, mengelola emosi, dan mengekspresikan perbedaan secara aman (Vrolijk dkk., 2020).

Temuan ini juga menunjukkan bahwa tidak setiap bentuk aturan atau keterlibatan orang tua dapat langsung dikategorikan sebagai overparenting. Makna kontrol perlu dipahami berdasarkan tahap perkembangan, tingkat risiko, alasan pemberian batasan, ruang negosiasi, serta apakah kontrol tersebut secara bertahap berkurang seiring meningkatnya kompetensi individu. Oleh karena itu, batas antara perlindungan dan overparenting dalam perspektif penelitian ini bukan semata-mata terletak pada ada atau tidaknya kontrol, melainkan pada apakah kontrol tersebut masih menyediakan jalan menuju otonomi.

Interpretasi tersebut tetap perlu ditempatkan dalam batas desain fenomenologi. Penelitian ini tidak membuktikan hubungan sebab-akibat antara pola asuh overprotektif dan kemandirian emosional. Temuan menunjukkan pola pengalaman yang konsisten antara kontrol orang tua dan terbatasnya ruang latihan otonomi, tetapi faktor lain seperti karakteristik individu, dinamika keluarga, dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi pengalaman partisipan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemandirian emosional dalam konteks pola asuh overprotektif berkembang melalui ketersediaan ruang untuk membangun otonomi dalam relasi keluarga. Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada pemahaman bahwa overproteksi tidak hanya membatasi perilaku individu, tetapi juga dapat membatasi kesempatan untuk melatih regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan ekspresi diri. Dengan demikian, batas antara perlindungan dan overparenting tidak semata-mata ditentukan oleh keberadaan kontrol, tetapi oleh sejauh mana kontrol tersebut tetap memberikan ruang perkembangan menuju otonomi.

Temuan ini memperkaya kajian kemandirian emosional dengan menempatkan ruang latihan otonomi sebagai aspek relasional dalam perkembangan individu. Namun, karena penelitian menggunakan desain fenomenologi, temuan ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat atau digeneralisasikan pada seluruh Generasi Z. Penelitian selanjutnya dapat memperdalam perspektif ini dengan membandingkan tahap perkembangan remaja dan dewasa awal serta melibatkan perspektif orang tua.

PENDANAAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada dukungan finansial yang diterima untuk pelaksanaan penelitian ini dan/atau penerbitan artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini dilakukan tanpa adanya hubungan komersial atau finansial yang dapat ditafsirkan sebagai potensi konflik kepentingan.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN ARTIFISIAL GENERATIF

Penulis menyatakan bahwa kecerdasan artifisial (AI) generatif digunakan dalam penyusunan manuskrip ini. Penulis mengakui penggunaan AI generatif untuk membantu

meningkatkan kejelasan bahasa dan memperbaiki struktur tata bahasa manuskrip. Penggunaan tersebut dilakukan dengan mematuhi pedoman etika yang berlaku mengenai penggunaan dan pengungkapan AI generatif dalam penelitian ilmiah. Setiap penulis telah memberikan kontribusi intelektual yang substansial terhadap karya ini. Seluruh isi manuskrip telah ditelaah secara cermat untuk memastikan keakuratannya, dan penulis bertanggung jawab sepenuhnya atas integritas serta isi akhir manuskrip

REFERENSI

- Arslan, I. B., Lucassen, N., Van Lier, P. A. C., & Sierksma, J. (2023). When too much help is of no help: Mothers' and fathers' perceived overprotective behavior and (mal)adaptive functioning in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-022-01723-0>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56, 1391–1412. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Cui, Hong, M., & Jiao, C. (2022). Overparenting and emerging adult development: A systematic review. *Emerging Adulthood*, 10(5), 1076–1094.
- Gao, W., Hou, Y., Hao, S., & Yu, A. (2023). Helicopter parenting and emotional problems in Chinese emerging adults: Are there cross-lagged effects and the mediations of autonomy. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 393–405. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-022-01702-5>
- Huang, S. (2025). The relationship between parental overprotection and student depression: The chain mediation role of psychological control and well-being. *PLOS ONE*.
- Ingoglia, S., Liga, F., Lo Coco, S., & Inguglia, C. (2021). Informant discrepancies in perceived parental psychological control, adolescent autonomy, and relatedness psychological needs. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 77(101333). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101333>
- Jiao, C., Cui, M., & Fincham, F. D. (2024). *Overparenting, loneliness, and social anxiety in emerging adulthood: The mediating role of emotion regulation*. *Emerging Adulthood*. 12(1), 55–65.
- Li, R., Yao, M., Chen, Y., & Liu, H. (2020a). Parent autonomy support and psychological control, Dark Triad, and subjective well-being of Chinese adolescents: Synergy of variable- and person-centered approaches. *The Journal of Early Adolescence*, 40(7), 966–995. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0272431619880335>
- Li, R., Yao, M., Chen, Y., & Liu, H. (2020b). Parent autonomy support and psychological control, Dark Triad, and subjective well-being of Chinese adolescents: Synergy of variable- and person-centered approaches. *The Journal of Early Adolescence*, 40(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0272431619880335>
- Lin, H., Harrist, A. W., Lansford, J. E., Pettit, G. S., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2020). Adolescent social withdrawal, parental psychological control, and parental knowledge across seven years: A developmental cascade model. *Journal of Adolescence*, 81, 124–134.
- Mathijs, L., Mouton, B., Zimmermann, G., & Van Petegem, S. (2024). Overprotective parenting and social anxiety in adolescents: The role of emotion regulation. *Journal of*

- Social and Personal Relationships*, 41(2), 413–434.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/02654075231173722>
- McKim. (2023). Meaningful member-checking: A structured approach to member-checking. *American Journal of Qualitative Research*, 7(2), 41–52.
- Motulsky, S. L. (2021). Is member checking the gold standard of quality in qualitative research? *Qualitative Psychology*, 8(3), 389–406.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/qup0000215>
- Rodríguez, M. A., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Oliva, A., Brenning, K., & Antolín-Suárez, L. (2020). When is parental monitoring effective? A person-centered analysis of the role of autonomy-supportive and psychologically controlling parenting in referred and non-referred adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 352–368.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-019-01151-7>
- Schiffirin, H., Erchull, M. J., Sendrick, E., Yost, J. C., Power, V., & Saldanha, E. R. (t.t.). The effects of maternal and paternal helicopter parenting on the self-determination and well-being of emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3346–3359.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10826-019-01513-6>
- Schiffirin, H. H., Batte-Futrell, M. L., Boigegrain, N., & Whitesell, E. R. (2021). Relationships between helicopter parenting, psychological needs satisfaction, and prosocial behaviors in emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 30(4), 966–977.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10826-021-01925-3>
- Schoppe-Sullivan, S. J., Cui, M., & Calabrese, J. R. (2024). Advancing understanding of overparenting and child adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/02654075231213397>
- Soumokil, K. V. F., & Kristinawati, W. (2024). Navigating the impact of overprotective parenting on adolescent adaptation and independence. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i2.2013>
- Urone, C., & Pope, M. (2025). *Dealing with overparenting: Developmental outcomes in emerging adults exposed to overprotection and overcontrol*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s43076-024-00407-x>
- Vrolijk, P., Van Lissa, C. J., Branje, S. J. T., Meeus, W. H. J., & Keizer, R. (2020). Longitudinal linkages between father and mother autonomy support and adolescent problem behaviors: Between-family differences and within-family effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(11), 2372–2387. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-020-01309-8>
- Wardana, A. M., Rahmita, D. N. H., Aqila, N., Musthofa, M. H., & Faruq, F. (2023). Perilaku overprotective orang tua: Pengalaman anak dan dampak yang ditimbulkan. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 10(2), 127–137.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JKKP.102.01>
- Zain, A. M., Widhiastuti, H., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Overprotective parents: Its impact on self-adjustment and social interaction. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(4).