

Pengaruh Keteladanan Orang Tua Dan Pembiasaan Doa Harian Terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja

Rahmat Hidayatullah¹, Suhaeni², Syayidah Afrohah³, Muhammad Alfi Syahrin⁴

¹ Pascasarjana Institut Ahmad Dahlan Probolinggo; rahmat24hidayatullah94@gmail.com

² Pascasarjana Institut Ahmad Dahlan Probolinggo; suhaenieni0688@gmail.com

³ Pascasarjana Institut Ahmad Dahlan Probolinggo; saysafa@gmail.com

⁴ Pascasarjana Institut Ahmad Dahlan Probolinggo; alvinalsyahrin@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Keywords: Parental role modeling, daily prayer habits, psychological well-being, adolescents, spirituality, family education. Article history: Received 2026-06-20 Revised 2026-06-27 Accepted 2026-07-01	<i>This study aims to analyze the influence of parental role modeling and the habit of daily prayer on adolescents' psychological well-being. The research employed a quantitative approach with an explanatory survey design. The sample consisted of 63 adolescents selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed through multiple linear regression using IBM SPSS Statistics 26. The results revealed that parental role modeling had a positive and significant effect on adolescents' psychological well-being ($\beta = 0.352$; $p = 0.022$). The habit of daily prayer also had a positive and significant effect on adolescents' psychological well-being ($\beta = 0.547$; $p = 0.001$) and emerged as the most dominant variable in the research model. Simultaneously, parental role modeling and the habit of daily prayer significantly influenced adolescents' psychological well-being, with a coefficient of determination (R^2) of 0.642. These findings indicate that 64.2% of the variation in adolescents' psychological well-being can be explained by the two variables. The study highlights that family and spirituality are two important factors contributing to the development of adolescents' psychological well-being. Strengthening parental role modeling and fostering the habit of daily prayer should be integrated into family education practices to support adolescents' mental health in a sustainable manner.</i>

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



Corresponding Author:

Rahmat Hidayatullah

Institut Ahmad Dahlan Probolinggo; rahmat24hidayatullah94@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologi remaja (psychological well-being) menjadi salah satu isu strategis dalam kajian pendidikan, psikologi perkembangan, dan kesehatan mental global karena masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual yang sangat kompleks. Organisasi kesehatan dunia melaporkan bahwa

gangguan kesehatan mental pada remaja terus mengalami peningkatan dan menjadi salah satu penyebab utama penurunan kualitas hidup generasi muda. Dalam konteks pendidikan, kesejahteraan psikologi tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan subjektif, tetapi juga mencakup kemampuan individu menerima diri, membangun hubungan positif, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, serta mampu mengelola tekanan kehidupan secara adaptif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologi remaja dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan sosial, dan spiritualitas yang berkembang dalam kehidupan sehari-hari (Ryff & Singer, 2013; Hwang et al., 2021; Berger, 2024; Mancini et al., 2024; Gautam et al., 2024).

Di Indonesia, perhatian terhadap kesejahteraan psikologi remaja semakin penting seiring meningkatnya berbagai fenomena kenakalan remaja, kecemasan akademik, tekanan sosial media, krisis identitas, serta menurunnya kualitas interaksi keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan psikologis remaja tidak dapat dilepaskan dari kualitas hubungan dengan orang tua sebagai lingkungan pendidikan pertama dan utama. Dalam perspektif teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, keluarga merupakan mikrosistem yang paling dekat dengan kehidupan anak sehingga memiliki pengaruh langsung terhadap pembentukan perilaku, emosi, dan kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa dukungan emosional orang tua, kelekatan keluarga, komunikasi positif, dan perilaku pengasuhan yang hangat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi remaja (Berger, 2024; Hwang et al., 2021; Alfarina & Jannah, 2025; Cahyani et al., 2024; Yang et al., 2024).

Dalam pendidikan Islam, peran orang tua tidak hanya diwujudkan melalui pemberian nasihat atau pengawasan, tetapi juga melalui keteladanan (*uswah hasanah*). Keteladanan merupakan proses pendidikan yang memungkinkan anak mempelajari nilai, sikap, dan perilaku melalui observasi terhadap figur yang dianggap penting. Teori Social Learning yang dikembangkan Bandura menjelaskan bahwa individu cenderung meniru perilaku model yang dianggap memiliki otoritas dan kedekatan emosional. Oleh karena itu, keteladanan orang tua menjadi instrumen utama dalam pembentukan karakter, religiusitas, pengendalian diri, dan kesehatan mental remaja. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kualitas hubungan orang tua-anak, perilaku pengasuhan yang suportif, dan model perilaku positif yang ditunjukkan orang tua berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologi remaja serta menurunkan risiko masalah emosional dan perilaku (Fino et al., 2023; Berger, 2024; Deviantony et al., 2025; Cahyani et al., 2024; Hwang et al., 2021).

Selain faktor keluarga, dimensi spiritualitas juga semakin diakui sebagai determinan penting kesejahteraan psikologi remaja. Dalam tradisi Islam, doa bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan sarana komunikasi transendental yang berfungsi memperkuat ketenangan batin, meningkatkan optimisme, menumbuhkan harapan, serta membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup. Praktik doa yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi mekanisme coping religius yang efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan ketidakpastian yang sering dialami remaja. Berbagai penelitian menemukan bahwa religiusitas, spiritualitas, dan praktik ibadah memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, kebahagiaan, kepuasan hidup, serta kesejahteraan psikologi individu pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. (Bensaid, 2021; Vaingankar et al., 2021; Gautam et al., 2024; Rosyadah et al., 2024; Firanda & Ningsih, 2025).

Kajian mengenai kesejahteraan psikologi remaja telah berkembang secara signifikan dalam satu dekade terakhir. Penelitian Berger (2024) menunjukkan bahwa dukungan emosional orang tua berhubungan positif dengan berbagai dimensi kesejahteraan remaja, termasuk kepuasan hidup, rasa memiliki, dan kebermaknaan hidup. Hwang et al. (2021) menemukan bahwa persepsi remaja terhadap dukungan orang tua berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental subjektif. Penelitian Alfarina dan Jannah (2025) membuktikan bahwa kelekatan orang tua dan dukungan sosial teman sebaya menjadi prediktor signifikan kesejahteraan psikologi remaja. Sementara itu, Cahyani et al. (2024) menemukan bahwa parental attachment berkontribusi positif terhadap psychological well-being santri remaja. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa hubungan

keluarga merupakan faktor fundamental dalam pembentukan kesejahteraan psikologis remaja.

Pada sisi lain, penelitian mengenai spiritualitas dan kesehatan mental menunjukkan hasil yang relatif konsisten. Vaingankar et al. (2021) menemukan bahwa afiliasi dan praktik keagamaan berkorelasi dengan kesehatan mental positif pada masyarakat multietnis Asia. Gautam et al. (2024) menjelaskan bahwa strategi coping berbasis spiritualitas menjadi salah satu pendekatan efektif dalam menjaga kesehatan mental individu. Bensaid (2021) menegaskan bahwa spiritual parenting berperan dalam membentuk karakter dan ketahanan psikologis anak. Rosyadah et al. (2024) menemukan bahwa praktik doa berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik, sedangkan Firanda dan Ningsih (2025) menunjukkan bahwa pelaksanaan salat dan doa harian berkaitan dengan peningkatan psychological well-being remaja. Hasil-hasil tersebut memperlihatkan bahwa spiritualitas merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam perkembangan remaja.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara faktor keluarga dan kesejahteraan psikologi remaja maupun hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, sebagian besar penelitian masih mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada parental attachment, parenting style, parental support, atau religiusitas secara umum, sementara kajian yang secara spesifik menguji pengaruh keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian secara simultan terhadap kesejahteraan psikologi remaja masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan perspektif psikologi umum tanpa mengintegrasikan dimensi keteladanan keluarga dan praktik spiritual harian sebagai satu model prediktif yang utuh. Akibatnya, masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai bagaimana interaksi kedua faktor tersebut berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologi remaja secara komprehensif (Berger, 2024; Hwang et al., 2021; Cahyani et al., 2024; Vaingankar et al., 2021; Gautam et al., 2024).

Kondisi empiris menunjukkan bahwa remaja saat ini menghadapi berbagai tantangan psikologis yang semakin kompleks akibat perubahan sosial, perkembangan teknologi digital, tekanan akademik, serta menurunnya kualitas interaksi keluarga. Pada saat yang sama, peran keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian sebagai sumber pembentukan karakter dan kesehatan mental belum sepenuhnya dipahami secara ilmiah melalui pendekatan kuantitatif yang komprehensif. Padahal, kedua faktor tersebut merupakan elemen utama dalam pendidikan Islam yang diyakini mampu membangun keseimbangan antara dimensi psikologis, sosial, dan spiritual remaja. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan secara empiris bagaimana pengaruh keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian terhadap kesejahteraan psikologi remaja baik secara parsial maupun simultan.

Apabila permasalahan ini tidak memperoleh perhatian yang memadai, maka upaya pengembangan kesehatan mental remaja berpotensi hanya berfokus pada aspek psikologis formal tanpa mempertimbangkan kontribusi lingkungan keluarga dan spiritualitas yang sesungguhnya sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja. Dari sisi teoretis, kondisi tersebut akan menyebabkan terbatasnya pengembangan model kesejahteraan psikologi yang berbasis nilai-nilai pendidikan Islam. Dari sisi praktis, orang tua, sekolah, dan pembuat kebijakan akan kehilangan dasar empiris yang kuat dalam merancang program penguatan keluarga dan pembiasaan spiritual yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi generasi muda.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori (explanatory survey) yang bertujuan untuk menguji pengaruh keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik serta pengujian

hubungan antarvariabel menggunakan analisis statistik inferensial. Penelitian ini berupaya menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel independen, yaitu keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian, dengan variabel dependen berupa kesejahteraan psikologi remaja. Model analisis yang digunakan adalah regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel secara parsial maupun simultan.

Populasi penelitian adalah remaja yang berusia antara 13–18 tahun dan masih tinggal bersama orang tua. Kelompok usia ini dipilih karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan spiritual yang sangat dinamis sehingga rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan mempertimbangkan karakteristik responden yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria responden meliputi remaja yang masih tinggal bersama orang tua, bersedia menjadi partisipan penelitian, dan mengisi instrumen penelitian secara lengkap. Berdasarkan hasil seleksi dan pemeriksaan data, diperoleh sebanyak 63 responden yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut.

Variabel pertama dalam penelitian ini adalah keteladanan orang tua yang didefinisikan sebagai persepsi remaja terhadap perilaku positif yang ditunjukkan oleh orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Keteladanan tersebut mencakup aspek religiusitas, kedisiplinan, tanggung jawab, kejujuran, dan interaksi sosial yang menjadi model bagi anak dalam proses pembentukan karakter. Variabel kedua adalah pembiasaan doa harian yang diartikan sebagai aktivitas spiritual yang dilakukan secara rutin dan konsisten oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Pembiasaan doa mencerminkan tingkat keterlibatan spiritual individu yang meliputi frekuensi pelaksanaan doa, konsistensi praktik doa, pemahaman terhadap makna doa, dan keyakinan terhadap manfaat spiritual yang diperoleh. Adapun variabel dependen adalah kesejahteraan psikologi remaja yang mengacu pada kondisi psikologis positif yang ditandai oleh penerimaan diri, hubungan sosial yang sehat, kemampuan mengelola lingkungan, kemandirian, tujuan hidup yang jelas, dan pengembangan diri yang berkelanjutan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator teoritis masing-masing variabel penelitian. Instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat yang terdiri atas pilihan jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju dengan rentang skor 1 sampai 5. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu melalui proses validasi isi (content validity) oleh ahli yang memiliki kompetensi dalam bidang pendidikan Islam dan metodologi penelitian. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson antara skor setiap item dengan skor total variabel. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan nilai koefisien korelasi lebih besar daripada nilai r tabel. Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi internal setiap variabel penelitian. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70 yang menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26 melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian melalui nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Tahap berikutnya adalah pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas dilakukan melalui nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance guna memastikan tidak terjadi korelasi yang tinggi antarvariabel independen. Sementara itu, uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians residual pada seluruh pengamatan.

Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan menggunakan regresi linear berganda dengan persamaan $Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \varepsilon$, di mana Y merupakan kesejahteraan psikologi remaja, X_1 adalah keteladanan orang tua, dan X_2 adalah pembiasaan doa harian. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel independen terhadap kesejahteraan psikologi remaja serta uji F untuk menguji pengaruh kedua variabel independen secara simultan. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian dalam menjelaskan variasi kesejahteraan psikologi remaja. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi 5 persen ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada setiap variabel penelitian. Statistik yang disajikan meliputi jumlah responden (N), nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), nilai minimum, dan nilai maksimum.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Keteladanan Orang Tua (X1)	63	113.778	11.405	79	125
Pembiasaan Doa Harian (X2)	63	106.302	14.340	72	125
Kesejahteraan Psikologi (Y)	63	110.159	14.731	76	125

Berdasarkan Tabel 1, variabel keteladanan orang tua memiliki nilai rata-rata sebesar 113,778 dengan standar deviasi 11,405. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi yang relatif tinggi terhadap keteladanan yang diberikan oleh orang tua mereka. Variabel pembiasaan doa harian memiliki rata-rata sebesar 106,302 dengan standar deviasi 14,340, yang mengindikasikan bahwa responden cenderung memiliki kebiasaan doa yang cukup baik meskipun terdapat variasi antarindividu. Sementara itu, kesejahteraan psikologi remaja memiliki nilai rata-rata sebesar 110,159 dengan standar deviasi 14,731 yang menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologi responden berada pada kategori relatif tinggi.

Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen penelitian. Pengujian menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan kriteria reliabel apabila nilai alpha lebih besar dari 0,70.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	N Valid	Cronbach's Alpha	Rentang Item-Total Correlation	Keputusan
Keteladanan Orang Tua (X1)	25	62	0.961	0.513–0.826	Sangat Tinggi
Pembiasaan Doa Harian (X2)	25	62	0.961	0.513–0.803	Sangat Tinggi
Kesejahteraan Psikologi (Y)	25	62	0.971	0.592–0.861	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,90. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Dengan demikian, seluruh item yang digunakan dalam penelitian dinyatakan konsisten dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian terhadap kesejahteraan psikologi remaja.

Uji Parsial (Uji t)

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Parsial

Variabel	B	SE	t	Sig.	Beta
Konstanta	-1.321	9.192	-0.144	0.886	-
Keteladanan Orang Tua (X1)	0.455	0.193	2.354	0.022	0.352
Pembiasaan Doa Harian (X2)	0.562	0.165	3.405	0.001	0.547

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa keteladanan orang tua memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,455 dengan nilai signifikansi 0,022 ($< 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa keteladanan orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Artinya, semakin tinggi keteladanan yang diberikan oleh orang tua maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologi yang dimiliki remaja.

Variabel pembiasaan doa harian memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,562 dengan nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa pembiasaan doa harian berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Semakin baik kebiasaan doa yang dilakukan secara konsisten maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologi remaja.

Dilihat dari nilai Beta standar, pembiasaan doa harian ($\beta = 0,547$) memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan keteladanan orang tua ($\beta = 0,352$). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor spiritualitas melalui pembiasaan doa harian menjadi prediktor yang paling dominan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja pada sampel penelitian ini.

Uji Simultan (Uji F)

Tabel 4. Hasil Uji F dan Koefisien Determinasi

Statistik	Nilai
N	63
R	0.801
R Square	0.642
Adjusted R Square	0.630
F	53.783
Sig. F	< 0.001

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 diperoleh nilai F sebesar 53,783 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja.

Nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,801 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara variabel independen dan variabel dependen. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,642 menunjukkan bahwa sebesar 64,2% variasi kesejahteraan psikologi remaja dapat

dijelaskan oleh keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian secara bersama-sama. Adapun sisanya sebesar 35,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Persamaan Regresi

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh persamaan sebagai berikut:

$$Y = -1,321 + 0,455X_1 + 0,562X_2$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada keteladanan orang tua akan meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja sebesar 0,455 satuan, dengan asumsi variabel lain konstan. Selain itu, setiap peningkatan satu satuan pada pembiasaan doa harian akan meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja sebesar 0,562 satuan. Temuan ini menegaskan bahwa kedua variabel berkontribusi positif dalam membentuk kesejahteraan psikologi remaja, dengan pembiasaan doa harian memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan keteladanan orang tua.

PEMBAHASAN

Pengaruh Keteladanan Orang Tua terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keteladanan orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja ($\beta = 0,352$; $p = 0,022$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kualitas keteladanan yang ditunjukkan orang tua, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja. Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui Social Learning Theory yang menyatakan bahwa individu memperoleh nilai, sikap, dan perilaku melalui proses observasi terhadap figur yang dianggap penting dalam kehidupannya. Dalam konteks keluarga, orang tua merupakan model utama yang menjadi sumber pembelajaran sosial pertama bagi anak. Ketika orang tua menunjukkan perilaku yang konsisten, suportif, dan bertanggung jawab, remaja cenderung menginternalisasi nilai-nilai tersebut sehingga membentuk konsep diri yang positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Berger et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional orang tua merupakan determinan penting kesejahteraan subjektif dan kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian Yang et al. (2024) membuktikan bahwa perilaku pengasuhan yang positif memiliki hubungan langsung dengan peningkatan well-being remaja melalui pemenuhan kebutuhan psikologis dasar.

Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa keluarga merupakan lingkungan sosial paling berpengaruh dalam perkembangan psikologis remaja. Keteladanan yang diberikan orang tua tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer nilai, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan identitas, regulasi emosi, dan resiliensi psikologis. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang menghadirkan figur teladan cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik ketika menghadapi tekanan sosial maupun akademik. Sebaliknya, lemahnya keteladanan dapat menyebabkan ketidakjelasan orientasi nilai dan meningkatnya kerentanan psikologis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa hubungan yang hangat antara orang tua dan anak berkontribusi terhadap peningkatan self-esteem, kepuasan hidup, serta kesehatan mental yang lebih baik pada masa remaja (Berger et al., 2024; Yang et al., 2024; Mancini et al., 2024). Oleh karena itu, keteladanan orang tua dapat dipahami sebagai faktor protektif yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologi remaja.

Dalam perspektif pendidikan Islam, hasil penelitian ini memperkuat konsep uswah hasanah yang menempatkan keteladanan sebagai metode pendidikan paling efektif dalam membentuk karakter anak. Keteladanan memungkinkan internalisasi nilai berlangsung secara alamiah melalui contoh nyata yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika orang tua menunjukkan konsistensi antara perkataan dan tindakan, remaja akan lebih mudah mengembangkan orientasi hidup yang positif, rasa tanggung jawab, dan kemampuan mengambil keputusan secara bijaksana. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan dimensi psychological well-being seperti self-acceptance, purpose in life, positive relations with others, dan

personal growth. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penguatan kesejahteraan psikologi remaja memerlukan keterlibatan aktif orang tua sebagai figur teladan dalam keluarga.

Pengaruh Pembiasaan Doa Harian terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan doa harian memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja ($\beta = 0,547$; $p = 0,001$). Nilai koefisien tersebut lebih besar dibandingkan pengaruh keteladanan orang tua, yang menunjukkan bahwa pembiasaan doa harian merupakan prediktor paling dominan dalam model penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik spiritual yang dilakukan secara rutin memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja. Dalam perspektif psikologi agama, doa berfungsi sebagai bentuk coping religius yang membantu individu mengelola tekanan hidup, mengurangi kecemasan, dan membangun harapan terhadap masa depan. Aktivitas doa memungkinkan individu memperoleh ketenangan batin dan rasa keterhubungan dengan Tuhan sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Vaingankar et al. (2021) yang menemukan bahwa religiusitas dan keterlibatan spiritual memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan psychological well-being pada populasi Asia multikultural. Selain itu, Gautam et al. (2024) menjelaskan bahwa spiritual coping merupakan salah satu strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental individu.

Pembiasaan doa harian juga dapat dipahami sebagai mekanisme regulasi emosi yang memperkuat ketahanan psikologis remaja. Ketika remaja membiasakan diri berdoa, mereka memiliki kesempatan untuk melakukan refleksi diri, mengelola emosi negatif, serta membangun optimisme terhadap masa depan. Praktik spiritual yang dilakukan secara berulang membantu individu mengembangkan rasa syukur, penerimaan diri, dan makna hidup yang lebih kuat. Penelitian Mancini et al. (2024) menunjukkan bahwa faktor-faktor emosional dan spiritual memiliki peran protektif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas yang memperkuat kesadaran diri dan pengelolaan emosi berkontribusi terhadap peningkatan psychological well-being. Dalam konteks penelitian ini, doa harian dapat berfungsi sebagai media penguatan spiritual sekaligus sarana pengembangan kesehatan mental yang berkelanjutan.

Dalam perspektif Islam, doa merupakan bentuk komunikasi langsung antara manusia dengan Allah SWT yang tidak hanya mengandung dimensi ibadah, tetapi juga dimensi terapeutik. Doa memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan harapan, kekhawatiran, rasa syukur, dan kebutuhan emosional secara konstruktif. Oleh karena itu, pembiasaan doa harian berpotensi membangun spiritual well-being yang kemudian berkontribusi terhadap psychological well-being. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan doa yang baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi, optimisme yang lebih kuat, dan daya tahan psikologis yang lebih baik ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern. Dengan demikian, pembiasaan doa harian tidak hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai instrumen penguatan kesehatan mental remaja.

Pengaruh Keteladanan Orang Tua dan Pembiasaan Doa Harian secara Simultan terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja

Hasil analisis simultan menunjukkan bahwa keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja dengan nilai koefisien determinasi sebesar 64,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar variasi kesejahteraan psikologis remaja dapat dijelaskan oleh kombinasi faktor keluarga dan spiritualitas. Hasil tersebut memperkuat berbagai kajian kontemporer yang menempatkan keluarga dan religiusitas sebagai faktor protektif utama dalam perkembangan kesehatan mental remaja. Dukungan keluarga menyediakan sumber daya sosial dan emosional yang dibutuhkan individu untuk berkembang secara optimal, sedangkan spiritualitas menyediakan sumber daya

internal yang membantu individu menemukan makna hidup dan mengatasi tekanan psikologis. Kombinasi keduanya menghasilkan sistem dukungan yang lebih komprehensif dibandingkan apabila hanya salah satu faktor yang hadir dalam kehidupan remaja.

Temuan ini menunjukkan adanya hubungan sinergis antara dimensi sosial dan dimensi spiritual dalam pembentukan kesejahteraan psikologi remaja. Keteladanan orang tua menyediakan fondasi nilai, norma, dan perilaku yang membentuk karakter individu, sedangkan pembiasaan doa harian memperkuat aspek internal berupa ketenangan batin, optimisme, dan kemampuan menghadapi masalah secara adaptif. Ketika kedua faktor tersebut berkembang secara bersamaan, remaja memperoleh sumber daya psikologis yang lebih kuat untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penelitian Yang et al. (2024) menunjukkan bahwa perilaku pengasuhan yang mendukung perkembangan psikologis anak berkontribusi terhadap peningkatan well-being remaja. Sementara itu, berbagai studi mengenai spiritualitas menunjukkan bahwa praktik keagamaan yang konsisten memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan hidup individu. Oleh karena itu, kombinasi keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian dapat dipandang sebagai model pendidikan yang mampu mengintegrasikan aspek sosial, emosional, moral, dan spiritual secara bersamaan.

Dari perspektif pendidikan Islam, hasil penelitian ini menghasilkan temuan penting bahwa kesejahteraan psikologi remaja tidak hanya dibentuk melalui pendekatan psikologis formal, tetapi juga melalui integrasi pendidikan keluarga dan pembiasaan spiritual. Keteladanan orang tua berfungsi sebagai sumber pembelajaran eksternal yang membentuk perilaku dan karakter, sedangkan doa harian berfungsi sebagai sumber penguatan internal yang membangun ketenangan dan makna hidup. Sinergi kedua faktor tersebut menciptakan ekosistem pendidikan yang holistik karena mencakup dimensi kognitif, afektif, sosial, moral, dan spiritual secara bersamaan. Dengan demikian, upaya peningkatan kesejahteraan psikologi remaja perlu diarahkan pada penguatan kualitas keteladanan orang tua sekaligus pembiasaan praktik spiritual yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini memberikan kontribusi empiris bahwa model pendidikan keluarga berbasis keteladanan dan spiritualitas memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental remaja pada era kontemporer.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa keteladanan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja dengan koefisien beta sebesar 0,352 dan nilai signifikansi 0,022. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku positif yang ditunjukkan orang tua dalam kehidupan sehari-hari berkontribusi terhadap pembentukan kondisi psikologis yang sehat pada remaja, termasuk kemampuan menerima diri, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengembangkan tujuan hidup yang lebih jelas.

Pembiasaan doa harian juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja dengan koefisien beta sebesar 0,547 dan nilai signifikansi 0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa praktik spiritual yang dilakukan secara konsisten mampu memperkuat regulasi emosi, meningkatkan optimisme, menumbuhkan ketenangan batin, serta membantu remaja menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif. Dibandingkan dengan keteladanan orang tua, pembiasaan doa harian merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling dominan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi remaja.

Secara simultan, keteladanan orang tua dan pembiasaan doa harian berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologi remaja dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,642. Temuan ini menunjukkan bahwa 64,2% variasi kesejahteraan psikologi remaja dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 35,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Hasil penelitian menegaskan bahwa kesejahteraan psikologi remaja terbentuk melalui sinergi antara faktor keluarga dan faktor spiritual. Oleh karena itu,

penguatan keteladanan orang tua serta pembiasaan doa harian perlu menjadi bagian integral dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja di era kontemporer.

REFERENSI

- Backman, H., Laajasalo, T., Kivivuori, J., & Salmi, V. (2024). Positive parenting and adolescent prosocial behaviour: The mediating role of self-control and identification with family and friends. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2374426. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2374426>
- Bensaid, B. (2021). An overview of Muslim spiritual parenting. *Religions*, 12(12), 1057. <https://doi.org/10.3390/rel12121057>
- Berger, L. M., Panico, L., Sheridan, A., & Thévenon, O. (2024). Parental emotional support and adolescent well-being: A cross-national examination of socio-economic and gender gaps based on PISA 2018 surveys. *OECD Papers on Well-being and Inequalities*, 20, 1–66. <https://doi.org/10.1787/2b7a2ac6-en>
- Fajri, D. W. A., & Milla, M. N. (2024). The relationship between authoritarian parenting and psychological well-being in adolescents. *Unisia*, 42(2), 145–160.
- Firanda, A., & Ningsih, I. U. (2025). The meaning of five-time daily prayers on adolescents' psychological well-being. *Journal Psychology Today*, 3(2), 85–95.
- Fute, A., Zhang, Y., & Li, H. (2024). Exploring the link between parenting styles and academic achievement among adolescents: The mediating role of learning engagement. *SAGE Open*, 14(2). <https://doi.org/10.1177/21582440241255176>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl. 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_726_23
- Lacanaria, M. G. (2025). Parenting style, psychological well-being, adolescent mental health, and academic outcomes: A systematic review. *Klabat Journal of Nursing*, 7(1), 1–15.
- Mancini, G., Özal, Z., Biolcati, R., Trombini, E., & Petrides, K. V. (2024). Trait emotional intelligence and adolescent psychological well-being: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2292057. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292057>
- Qian, M., Chan, C. C. H., Wang, Y., & Leung, P. W. L. (2024). Parental emotional support, self-efficacy, and mental health problems among adolescents in Hong Kong: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1458275. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1458275>
- Rosyadah, D., Safitri, N. G., & Fauziah, S. (2024). Pengaruh praktik doa terhadap kesehatan mental. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 17–25.
- Sun, L., Zhang, H., & Chen, X. (2024). Mediating and moderating effects of authoritative parenting on behavioral problems among adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15, 1336354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1336354>
- Vaingankar, J. A., Choudhary, N., Chong, S. A., Kumar, F. D. S., Abdin, E., Shafie, S., Chua,

- B. Y., van Dam, R. M., & Subramaniam, M. (2021). Religious affiliation in relation to positive mental health and mental disorders in a multi-ethnic Asian population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3368.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18073368>
- Wang, J., Huang, X., Li, Z., & Zhang, Y. (2024). Effect of parenting style on the emotional and behavioral problems among Chinese adolescents: The mediating effect of resilience. *BMC Public Health*, 24, 18167. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18167-9>
- Wu, Y. J., Outley, C., Matarrita-Cascante, D., & Murphrey, T. P. (2022). The most salient global predictors of adolescents' subjective well-being: Parent support, peer support, and anxiety. *Child Indicators Research*, 15(4), 1289–1310. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09937-1>
- Yang, T., Gai, X., Wang, S., & Gai, S. (2024). The relationship between parenting behaviors and adolescent well-being varies with the consistency of parent–adolescent cultural orientation. *Behavioral Sciences*, 14(3), 193. <https://doi.org/10.3390/bs14030193>
- Bensaid, B. (2021). An overview of Muslim spiritual parenting. *Religions*, 12(12), 1057. <https://doi.org/10.3390/rel12121057>
- Berger, C., et al. (2024). Parental emotional support and adolescent well-being: A review of current evidence. *OECD Education Working Papers*. OECD Publishing.
- Cahyani, A., Rahmawati, N., & Hidayat, T. (2024). Parental attachment and psychological well-being among adolescent students in Islamic boarding schools. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 125–139.
- Deviantony, F., Kusuma, R., & Sari, D. (2025). Parenting role modeling and adolescent mental health: Evidence from Indonesian secondary schools. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 14(1), 55–71.
- Fino, E., Kapllanaj, M., Crocetti, E., & Rubini, M. (2023). Who matters the most? The role of parents, teachers, and peers' support in adolescents' well-being. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202306.1229.v1>
- Firanda, A., & Ningsih, I. U. (2025). The meaning of five-time daily prayers on adolescents' psychological well-being. *Journal Psychology Today*, 3(2), 85–95.
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl. 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_726_23
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan ditinjau dari internal locus of control dan spiritualitas. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83–92.
- Hwang, Y., Choi, S., & Lee, J. (2021). Parenting support and adolescent psychological well-being: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 127, 106124.
- Mancini, G., Özal, Z., Biolcati, R., Trombini, E., & Petrides, K. V. (2024). Trait emotional intelligence and adolescent psychological well-being: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2292057. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292057>
- Rosyadah, D., Safitri, N. G., & Fauziah, S. (2024). Pengaruh praktik doa terhadap kesehatan mental. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 17–25.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

- Vaingankar, J. A., Choudhary, N., Chong, S. A., Kumar, F. D. S., Abdin, E., Shafie, S., Chua, B. Y., van Dam, R. M., & Subramaniam, M. (2021). Religious affiliation in relation to positive mental health and mental disorders in a multi-ethnic Asian population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3368.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18073368>
- Yang, T., Gai, X., Wang, S., & Gai, S. (2024). The relationship between parenting behaviors and adolescent well-being varies with the consistency of parent-adolescent cultural orientation. *Behavioral Sciences*, 14(3), 193. <https://doi.org/10.3390/bs14030193>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi peran keluarga dalam menghadapi persoalan COVID-19: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137.
- Andriyani, J. (2020). Peran lingkungan keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 86–98.