

**PERAN POLA ASUH ORANG TUA DALAM PEMBENTUKAN
GAYA HIDUP SEHAT REMAJA BERDASARKAN
TEORI KOGNITIF SOSIAL**

SKRIPSI

Oleh:

Eunike Tri Agustina Gunawan, Liem
21.E1.0038



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

**PERAN POLA ASUH ORANG TUA DALAM PEMBENTUKAN
GAYA HIDUP SEHAT REMAJA BERDASARKAN
TEORI KOGNITIF SOSIAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi

Oleh:

Eunike Tri Agustina Gunawan, Liem

21.E1.0038



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Pembentukan Gaya Hidup Sehat Remaja Berdasarkan Teori Kognitif Sosial

(The Role of Parenting Styles in Shaping a Healthy Lifestyle Among Adolescents According to Social Cognitive Theory)

Eunike Tri Agustina Gunawan, L., Margaretha Sih Setija Utami

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memahami peran pola asuh orang tua dalam pembentukan gaya hidup sehat pada remaja awal berdasarkan Teori Kognitif Sosial (Bandura, 1986). Penelitian kualitatif ini dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap empat remaja perempuan usia 12–14 tahun di Kota Semarang beserta ibu mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis paling konsisten mendukung terbentuknya gaya hidup sehat melalui keseimbangan kontrol, kehangatan, komunikasi, dan keteladanan orang tua, sedangkan pola asuh permisif cenderung menghasilkan kebiasaan sehat yang kurang stabil. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku sehat terbentuk melalui interaksi faktor personal, perilaku, dan lingkungan sosial.

Kata kunci: pola asuh orang tua, gaya hidup sehat, remaja awal, *self-efficacy*, Teori Kognitif Sosial

Abstract

This study aims to examine the role of parenting styles in shaping a healthy lifestyle among early adolescents based on Social Cognitive Theory (Bandura, 1986). Using a qualitative approach, in-depth interviews were conducted with four female adolescents aged 12–14 in Semarang City and their mothers. The findings indicate that democratic parenting most consistently supports the development of a healthy lifestyle through balanced control, warmth, communication, and parental modeling, whereas permissive parenting tends to result in less stable healthy behaviors. These findings emphasize that healthy behavior is formed through the interaction of personal, behavioral, and social environmental factors.

Keywords: *parenting style, healthy lifestyle, early adolescence, self-efficacy, Social Cognitive Theory*