

**SIKAP PENGASUHAN DIRI GENERASI Z: SURVEI TERHADAP
PENGIKUT INSTAGRAM @DHANNICHA**

SKRIPSI



Oleh:

Elsya Iftitahus Shidqiyyah

NIM. 220105110018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

**SIKAP PENGASUHAN DIRI GENERASI Z: SURVEI TERHADAP
PENGIKUT INSTAGRAM @DHANNICHA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Malang untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu Sarjana
Pendidikan (S.Pd)



Oleh:

Elsya Iftitahus Shidqiyyah

NIM. 220105110018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Sikap Pengasuhan Diri (Self-Reparenting) Generasi Z: Survei terhadap
Pengikut Instagram @dhannicha

SKRIPSI

Oleh

ELSYA IFTITAHUS SHIDQIYYAH

NIM : 220105110018

Telah Disetujui Pada Tanggal 20 Mei 2026

Dosen Pembimbing,



Dr. Melly Elvira, M.Pd

NIP. 199010192019032012

LEMBAR PENGESAHAN

Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram
@dhannicha

SKRIPSI

Oleh

ELSYA IFTITAHUS SHIDQIYYAH

NIM : 220105110018

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA
DINI (S.Pd)
Pada 26 Mei 2026

Susunan Dewan Penguji:

1 Penguji Utama

Dr. Bintoro Widodo, M.Kes

NIP : 197604052008011018

2 Ketua Sidang

Imro'atul Hayyu Erfantinni, M.Pd

199203092023212049

3 Sekretaris Sidang

Dr. Melly Elvira, M.Pd

199010192019032012

Tanda Tangan



Disahkan Oleh:

Ketua Program Studi,



Akhmad Mukhlis, MA

NIP. 198502012015031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

IDENTITAS MAHASISWA:

NIM : 220105110018
Nama : ELSYA IFTITAHUS SHIDQIYYAH
Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Program Studi : PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
Dosen Pembimbing : Dr. Melly Elvira, M.Pd
Judul Skripsi : Sikap Pengasuhan Diri (Self-Reparenting) Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha

JURNAL BIMBINGAN :

No	Tanggal	Deskripsi	Tahun Akademik	Status
1	19 Agustus 2025	Konsultasi bab 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
2	23 Juli 2025	konsultasi outline	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
3	9 Agustus 2025	Konsultasi judul	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
4	1 September 2025	Konsultasi revisi bab 1	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
5	25 September 2025	Bimbingan bab 2	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
6	16 Oktober 2025	Konsultasi bab 1 2 3	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	6 November 2025	konsultasi revisi bab 1 2 3	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
8	25 November 2025	Konsultasi bab 1 2 3	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
9	7 Januari 2026	bimbingan revisi seminar	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi
10	13 Februari 2026	bimbingan instrumen	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi
11	20 Februari 2026	konsultasi instrumen	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi
12	10 Maret 2026	Konsultasi lembar validasi	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi
13	20 April 2026	Konsultasi hasil validasi	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi
14	19 Mei 2026	Konsultasi bab 4-5	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi
15	20 Mei 2026	Konsultasi full bab	Genap 2025/2026	Belum Dikoreksi

Malang, 20 Mei 2026
Dosen Pembimbing



Dr. Melly Elvira, M.Pd



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ainur Rochmah
NIP : 199012092020122003
Jabatan : **UP2M**

Menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : ELSYA IFTITAHUS SHIDQIYYAH
NIM : 220105110018
Konsentrasi : Komunitas dan Masyarakat
Judul Skripsi : **Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha**

Menerangkan bahwa penulis skripsi mahasiswa tersebut dinyatakan **LOLOS PLAGIARISM** dari **TURNITIN** dengan nilai *Originality report*:

SIMILARTY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATION	STUDENT PAPER
10%	8%	6%	5%

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan di berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Mei 2026

UP2M



Ainur Rochmah

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Elsyah Iftitahus Shidqiyyah
NIM : 220105110018
Fakultas/Program : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Islam
Anak Usia Dini
Judul Skripsi : Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap
Pengikut Instagram @dhannicha

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 21 Mei 2026

Pembuat Pernyataan,



Elsyah Iftitahus Shidqiyyah

NIM. 220105110018

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, alhamdulillahilladzi bini'matihi tatimmusshalihat, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas karunia, berkat, dan rahmat Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan dan penyusunan tugas akhir berupa skripsi yang berjudul "Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha" dengan baik dan tepat waktu. Sholawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, dengan kehadiran beliau kita sampai pada peradaban yang penuh gemilang ilmu pengetahuan seperti sekarang.

Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memenuhi tugas akhir guna memperoleh gelar Strata Satu Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang. Penulisan tugas akhir ini tentunya tidak lepas dari dukungan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Tanpa mengurangi rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, S.Ag., M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Dr. Muhammad Walid, MA., selaku Dekan FITK Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Akhmad Mukhlis, MA., selaku ketua program studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini
4. Ibu Dr. Melly Elvira, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang dengan segala bentuk bimbingan, arahan, saran, masukan, dan motivasi yang sangat

membantu dalam proses penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.

5. Kepada Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang dalam masa perkuliahan selama kurang lebih 4 tahun ini telah membimbing, mengayomi, serta memberikan ilmunya dengan sabar dan tanpa pamrih.
6. Kepada kedua orang tua penulis, Ibu dan Bapak tercinta. Ucapan terima kasih dan kasih sayang yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Ibu dan Bapak yang selalu mengusahakan yang terbaik, memberikan dukungan tanpa henti, serta melangitkan doa-doa terbaik di setiap fase hidup penulis. Semoga Ibu dan Bapak senantiasa dianugerahi panjang umur, kesehatan lahir batin, serta keberkahan yang kekal, sehingga dapat terus menemani dan memeluk penulis, baik melalui raga maupun doa, di setiap langkah perjalanan penulis berikutnya.
7. Kepada kakak penulis, Mas Zulfan yang selalu memastikan adik perempuannya baik-baik saja. Terima kasih sudah menjadi teman bertumbuh penulis yang sangat menyenangkan, terima kasih sudah rela meluangkan waktu untuk penulis kapan pun itu, bahkan saat sama-sama menjadi mahasiswa baru di kota yang berbeda, Mas Zulfan merelakan pulang ke rumah untuk mengambil masakan Ibu dan pergi ke Malang untuk mengobati rindu penulis akan rumah, sehingga penulis dapat melanjutkan kehidupan perkuliahan dengan hati yang lebih ringan dan tenang.
8. Kepada seluruh keluarga besar dan sepupu tercinta. Terima kasih banyak atas segala dukungan, kasih sayang, dan kehadiran yang selalu menemani penulis, baik dalam suka maupun duka.

9. Kepada Kak Dhannisa Dwilagustino. Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas izin, bantuan, dan kemurahan hati Kak Dhannisa yang telah memperkenankan penulis melakukan penelitian terhadap pengikut akun Instagram pribadi Kakak.
10. Kepada teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan berharga ini. Terima kasih atas tawa, semangat, serta bantuan yang selalu hadir di kala penulis merasa lelah. Keberadaan kalian membuat dinamika perkuliahan ini menjadi jauh lebih indah dan penuh warna. Semoga ikatan baik ini akan terus terjaga ke mana pun langkah kita selanjutnya membawa kita pergi.
11. Terakhir, terima kasih yang paling tulus untuk diriku sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih tidak memilih untuk menyerah di saat segalanya terasa berat, dan selalu berusaha bangkit di setiap fase sulit. Terima kasih telah belajar, bertumbuh, dan berdamai dengan setiap prosesnya. Kamu hebat sudah berhasil melangkah sampai di titik ini.

Adapun penyusunan skripsi ini berdasarkan hasil pengambilan dan pengolahan data yang peneliti lakukan dengan koordinasi dari berbagai pihak. Peneliti menyadari bahwa akan selalu terdapat banyak kekurangan dari skripsi yang telah peneliti susun ini. Oleh karena itu, peneliti selalu terbuka untuk menerima setiap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan ke depannya. Semoga penyusunan skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada setiap pembacanya.

Malang, 19 Mei 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Hind' or similar, written in a cursive style.

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI.....	v
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME	vi
PERNYATAAN KEASLIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
TRANSLITERASI ARAB LATIN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
الملخص.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Batasan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Penelitian Relevan	6
B. Kajian Teori	8
C. Kerangka Konseptual	13

BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	15
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel Penelitian	16
D. Variabel Penelitian	17
E. Definisi Operasional.....	17
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	20
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	21
H. Teknik Analisis Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	14
Gambar 4.1 Diagram Data Usia Responden	25
Gambar 4.2 Diagram Data Domisili Responden.....	26
Gambar 4.3 Diagram Data Pernyataan Keseluruhan	27
Gambar 4.4 Diagram Data Pernyataan 1.....	28
Gambar 4.5 Diagram Data Pernyataan 2.....	29
Gambar 4.6 Diagram Data Pernyataan 3.....	30
Gambar 4.7 Diagram Data Pernyataan 4.....	31
Gambar 4.8 Diagram Data Pernyataan 5.....	32
Gambar 4.9 Diagram Data Pernyataan 6.....	33
Gambar 4.10 Diagram Data Pernyataan 7.....	34
Gambar 4.11 Diagram Data Pernyataan 8.....	35
Gambar 4.12 Diagram Data Pernyataan 9.....	36
Gambar 4.13 Diagram Data Pernyataan 10.....	37
Gambar 4.14 Diagram Data Pernyataan 11.....	38
Gambar 4.15 Diagram Data Pernyataan 12.....	39
Gambar 4.16 Diagram Data Pernyataan 13.....	40
Gambar 4.17 Diagram Data Pernyataan 14.....	41
Gambar 4.18 Diagram Data Pernyataan 15.....	42
Gambar 4.19 Diagram Data Pernyataan 16.....	43
Gambar 4.20 Diagram Data Pernyataan 17.....	44
Gambar 4.21 Diagram Data Pernyataan 18.....	45
Gambar 4.22 Diagram Data Pernyataan 19.....	46
Gambar 4.23 Diagram Data Pernyataan 20.....	47

Gambar 4.24 Diagram Data Pernyataan 21.....	48
Gambar 4.25 Diagram Data Pernyataan 22.....	49
Gambar 4.26 Diagram Data Pernyataan 23.....	50
Gambar 4.27 Diagram Data Pernyataan 24.....	51
Gambar 4.28 Diagram Data Pernyataan 25.....	52
Gambar 4.29 Diagram Data Pernyataan 26.....	53
Gambar 4.30 Diagram Data Pernyataan 27.....	54
Gambar 4.31 Diagram Data Pernyataan 28.....	55
Gambar 4.32 Diagram Data Pernyataan 29.....	56
Gambar 4.33 Diagram Data Pernyataan 30.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian	20
Tabel 4.1 Data Pernyataan 1	28
Tabel 4.2 Data Pernyataan 2	29
Tabel 4.3 Data Pernyataan 3	30
Tabel 4.4 Data Pernyataan 4	31
Tabel 4.5 Data Pernyataan 5	32
Tabel 4.6 Data Pernyataan 6	33
Tabel 4.7 Data Pernyataan 7	34
Tabel 4.8 Data Pernyataan 8	35
Tabel 4.9 Data Pernyataan 9	36
Tabel 4.10 Data Pernyataan 10	37
Tabel 4.11 Data Pernyataan 11	38
Tabel 4.12 Data Pernyataan 12	39
Tabel 4.13 Data Pernyataan 13	40
Tabel 4.14 Data Pernyataan 14	41
Tabel 4.15 Data Pernyataan 15	42
Tabel 4.16 Data Pernyataan 16	43
Tabel 4.17 Data Pernyataan 17	44
Tabel 4.18 Data Pernyataan 18	45
Tabel 4.19 Data Pernyataan 19	46
Tabel 4.20 Data Pernyataan 20	47
Tabel 4.21 Data Pernyataan 21	48
Tabel 4.22 Data Pernyataan 22	49
Tabel 4.23 Data Pernyataan 23	50

Tabel 4.24 Data Pernyataan 24	51
Tabel 4.25 Data Pernyataan 25	52
Tabel 4.26 Data Pernyataan 26	53
Tabel 4.27 Data Pernyataan 27	54
Tabel 4.28 Data Pernyataan 28	55
Tabel 4.29 Data Pernyataan 29	56
Tabel 4.30 Data Pernyataan 30	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Validator	72
Lampiran 3 Lembar Validasi	74
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas	86
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas	87
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	88
Lampiran 7 Dokumentasi	91
Lampiran 8 Biodata Mahasiswa.....	93

DAFTAR TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam Skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut :

A. Huruf

ا = a	ز = z	ق = q
ب = b	س = s	ك = k
ت = t	ش = sy	ل = l
ث = ts	ص = sh	م = m
ج = j	ض = dl	ن = n
ح = h	ط = th	و = w
خ = kh	ظ = zh	ه = h
د = d	ع = ‘	ء = ,
ذ = dz	غ = gh	ي = y
ر = r	ف = f	

B. Vokal Panjang

Vokal (a) panjang = â

Vokal (i) panjang = î

Vokal (u) panjang = û

C. Vokal Diftong

w = وا

ay = وَا

ûî = يَأْ

ABSTRAK

Shidqiyyah, Elsyia Iftitahus, 2026. *Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Skripsi: Dr. Melly Elvira, M.Pd.

Sikap pengasuhan diri hadir sebagai manifestasi aktif individu untuk mengenal diri secara mendalam serta menetralkan luka masa lalu yang bertujuan membangun kesehatan mental yang optimal sebagai fondasi kesiapan dalam menghadapi jenjang kehidupan selanjutnya. Fenomena ini kini marak diaktualisasikan oleh Generasi Z melalui platform digital sebagai ruang edukasi dan refleksi diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum sikap pengasuhan diri serta dimensi yang paling dominan dipraktikkan oleh Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan jenis survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur berskala Likert 4 poin yang disebarakan menggunakan *direct message* (DM) Instagram. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 142 responden Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha yang dipilih melalui teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* dari total 535.000 populasi pengikut akun Instagram @dhannicha. Data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha memiliki kecenderungan sikap yang sangat positif, adaptif, dan terbuka terhadap praktik pengasuhan diri. Berdasarkan analisis per dimensi, ditemukan dua dimensi yang paling dominan dipraktikkan oleh responden, yaitu dimensi validasi emosi 92,1%, di mana 97,9% responden menerima emosi negatif secara wajar dan dimensi komitmen perubahan 91,6%, dengan temuan masif berupa 98,6% responden berani menyembuhkan diri demi memutus pola trauma masa lalu serta 99,3% berkomitmen tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan kepada generasi selanjutnya.

Kata Kunci: Pengasuhan Diri, Generasi, Z, Media Sosial Instagram.

ABSTACT

Shidqiyyah, Elsyia Iftitahus. (2026). *Self-Reparenting Attitudes of Generation Z: A Survey on Followers of Instagram Account @dhannicha*. Undergraduate Thesis, Early Childhood Islamic Education Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor: Dr. Melly Elvira, M.Pd.

Self-reparenting attitudes emerge as an active manifestation of individuals to deeply understand themselves and neutralize past wounds, aiming to build optimal mental health as a foundation of readiness for facing the next stages of life. Today, this phenomenon is widely actualized by Generation Z through digital platforms as a space for education and self-reflection. Therefore, this study aims to determine the general overview of self-reparenting attitudes and the most dominant dimension practiced by Generation Z followers of the Instagram account @dhannicha. The research method employed is descriptive quantitative with a survey approach. Data were collected through a structured questionnaire utilizing a 4-point Likert scale, distributed via Instagram direct messages (DM). The sample in this study consisted of 142 Generation Z respondents following the Instagram account @dhannicha, selected through a non-probability sampling technique with a purposive sampling approach from a total population of 535.000 followers. The obtained data were then processed and analyzed using descriptive statistical techniques

The results showed that, in general, Generation Z followers of the Instagram account @dhannicha demonstrated a highly positive, adaptive, and open attitude toward self-reparenting practices. Based on the dimensional analysis, two dimensions were found to be the most dominantly practiced by respondents: the emotion validation dimension at 92,1%, where 97,9% of respondents accepted negative emotions naturally, and the commitment to change dimension at 91,6%, with massive findings showing that 98,6% of respondents dared to heal themselves to break the cycle of past trauma, and 99,3% committed to not passing down painful parenting patterns to the next generation.

Keywords: *Self-Reparenting, Generation Z, Instagram Social Media.*

الملخص

شيدقية، إلسيا إفتيتاهوس، 2026. مواقف جيل Z تجاه العناية الذاتية: دراسة استقصائية لمتابعي حساب dhannicha@ على إنستغرام. أطروحة تخرج، برنامج تعليم الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة (PIAUD)، كلية التربية والتدريس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. مشرفة الأطروحة: د. ميلي إلفيرا، ماجستير في التربية.

تُعد ممارسة العناية الذاتية مظهراً فعالاً من مظاهر سعي الفرد إلى التعرف على ذاته بعمق والتغلب على جراح الماضي، بهدف بناء صحة نفسية مثالية كأساس للاستعداد لمواجهة مراحل الحياة المقبلة. وقد أصبحت هذه الظاهرة شائعة اليوم بين جيل Z من خلال المنصات الرقمية باعتبارها مساحة للتعلم والتأمل الذاتي. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الصورة العامة لموقف الرعاية الذاتية والأبعاد الأكثر شيوعاً التي يمارسها جيل Z من متابعي حساب Instagram @dhannicha. طريقة البحث المستخدمة هي طريقة وصفية كمية من نوع الاستبيان. تم جمع البيانات من خلال استبيان منظم على مقياس ليكرت ذي 4 نقاط تم توزيعه عبر الرسائل المباشرة (DM) على Instagram. بلغ عدد العينة في هذا البحث 142 مشاركاً من جيل Z من متابعي حساب Instagram @dhannicha، تم اختيارهم من خلال تقنية العينات غير الاحتمالية باستخدام نهج العينات الموجهة من إجمالي 535,000 متابع لحساب Instagram @dhannicha. ثم تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها وتحليلها باستخدام تقنيات الإحصاء الوصفي.

أظهرت نتائج الدراسة أن جيل Z من متابعي حساب Instagram @dhannicha يميل عمومًا إلى اتخاذ مواقف إيجابية للعناية وتكيفية ومنفتحة تجاه ممارسات العناية الذاتية. بناءً على التحليل حسب البعد، تم العثور على بعدين هما الأكثر شيوعاً بين المشاركين، وهما بعد "التصديق على المشاعر" بنسبة 92.1%، حيث يقبل 97.9% من المشاركين المشاعر السلبية بشكل طبيعي، وبعد "الالتزام بالتغيير" بنسبة 91.6%، مع نتائج هائلة تتمثل في أن 98.6% من المشاركين يجرؤون على شفاء أنفسهم من أجل كسر أنماط الصدمات النفسية من الماضي، و 99.3% ملتزمون بعدم تكرار أنماط التربية المؤلمة مع الأجيال القادمة.

الكلمات المفتاحية: رعاية الذات، الجيل Z، وسائل التواصل الاجتماعي، إنستغرام.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Generasi Z merupakan kelompok yang dikenal memiliki keterbukaan pikiran dan tingkat empati yang tinggi. Seemiller & Grace (2018) mengungkapkan bahwa generasi ini cenderung menolak sikap menghakimi dan lebih memilih untuk mencari bukti dari berbagai sumber dalam pengambilan keputusan. Dalam konteks keluarga, Fadila dan rekan-rekannya (2025) menjelaskan bahwa Generasi Z sangat adaptif terhadap dinamika zaman dan terbuka pada berbagai metode pengasuhan modern. Saat ini kesiapan mereka dalam memasuki dunia *parenting* pun menjadi krusial, mengingat per 2026 sekitar 69% Generasi Z telah memasuki rentang usia 19-29 tahun, yang menurut UU Nomor 16 Tahun 2019 merupakan usia legal dan siap untuk menikah di Indonesia.

Karakteristik unik Generasi Z juga tercermin dalam ekspektasi mereka terhadap hubungan orang tua dan anak. Survei dari Walton Family Foundation dan Gallup menunjukkan bahwa saat kecil, Generasi Z sangat mendambakan orang tua yang memahami opini serta memberikan ruang untuk kemandirian (Abram, 2024). Pengalaman masa kecil ini membentuk orientasi pengasuhan mereka saat dewasa yang berfokus pada pembentukan karakter positif seperti kreativitas dan kepedulian terhadap isu kesehatan mental (Fadila et al., 2025). Sebagaimana dijelaskan oleh Siegel dan Bryson

(2011), kedekatan emosional dan rasa hormat dalam pengasuhan merupakan kunci utama dalam meningkatkan kemampuan anak untuk meregulasi dirinya sendiri.

Namun, transisi menuju pengasuhan yang ideal sering kali terhambat oleh konflik internal atau luka masa kecil (*inner child*). Pemahaman tentang pengasuhan ini dapat dimulai melalui konsep pengasuhan diri atau *self-reparenting*. Konsep ini memandang bahwa setiap individu memiliki kondisi ego orang tua (*Parent ego state*) yang berisi rekaman perilaku dan perasaan yang ditiru dari figur orang tua asli di masa kecil. Proses pengasuhan diri ini bertujuan untuk merestrukturisasi kondisi ego tersebut dengan menetralkan pesan-pesan negatif masa lalu dan secara mandiri membentuk sosok orang tua baru dalam diri yang lebih suportif (James, 1974). Meskipun jarang dibahas secara mendalam dalam konteks tradisional, luka masa kecil ini memiliki potensi besar dalam mengganggu kepribadian di masa dewasa (Bradshaw, 1993; Nuroh, 2022). Sebagaimana ditegaskan oleh Clarke (2024) serta Lavienda dan rekan-rekannya (2024), tanpa adanya upaya penyembuhan yang serius, seorang individu memiliki kecenderungan kuat untuk mengulang pola pikir maupun perilaku kurang bijak yang mereka serap dari orang tua di masa lalu.

Kemudahan akses informasi melalui media sosial seperti Instagram dan TikTok telah memfasilitasi Generasi Z untuk memperoleh panduan pengasuhan secara mandiri. Nabi & Oliver (2009) menyatakan bahwa generasi ini lebih mempercayai informasi dari pembuat konten yang relevan dibandingkan sekedar mengikuti tradisi keluarga. Salah satu figur yang

menonjol adalah Dhannisa melalui akun @dhannicha, yang mampu menjangkau 15,1 juta penonton pada salah satu unggahannya. Kontennya yang menggabungkan perspektif psikologi dengan realitas sehari-hari seperti tantangan dalam meregulasi emosi saat menghadapi anak memberikan kesadaran bahwa pengasuhan anak yang sehat harus dimulai dari pengasuhan diri yang tuntas dari sang orang tua.

Fenomena yang ditampilkan oleh Dhannisa menunjukkan bahwa tantangan terbesar Generasi Z bukan hanya pada teknik mendidik anak, melainkan pada kemampuan mereka berdamai dengan trauma masa lalu agar tidak mewariskan siklus pengasuhan yang buruk. Mengingat pentingnya kesiapan mental sebagai bekal pernikahan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana sikap pengasuhan diri pada Generasi Z. Melalui pemahaman yang mendalam tentang pengasuhan diri, diharapkan generasi ini mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri maupun calon anak mereka di masa depan.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum sikap pengasuhan diri pada generasi Z yang mengikuti akun Instagram @dhannicha?
2. Bagaimana dimensi sikap pengasuhan diri yang paling dominan dipraktikkan oleh generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha?

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui sikap pengasuhan diri pada generasi Z yang mengikuti akun Instagram @dhannicha.
2. Mengetahui dimensi sikap pengasuhan diri yang paling dominan dipraktikkan oleh generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini memiliki 2 manfaat utama yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menguji dan memperluas dimensi teori *Inner Child* atau teori *Attachment* dalam konteks sosial media dan budaya Indonesia.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi akademik mengenai peran platform digital (Instagram) sebagai medium penyebaran informasi dan kesadaran kesehatan mental, yang salah satunya dapat memicu sikap pengasuhan diri.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan umpan balik data kepada pembuat konten tentang kecenderungan dan cara generasi Z dalam melakukan *self-treatment*.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan edukasi atau intervensi awal untuk memperkenalkan pentingnya memenuhi kebutuhan emosional dasar pada generasi Z.

- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang dampak pola asuh di masa lalu yang mungkin mendorong anak generasi Z untuk melakukan pengasuhan diri.

E. BATASAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat sikap pengasuhan diri generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha. Penelitian ini akan menggunakan metode survei dalam mengumpulkan data dari para pengikut Instagram @dhannicha yang termasuk dalam generasi Z. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner yang akan diisi oleh responden sesuai keadaan sebenarnya yang meliputi sikap pengasuhan diri generasi Z.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN PENELITIAN RELEVAN

Penelitian mengenai dinamika psikologis individu dewasa awal telah banyak dilakukan, namun penelitian ini hadir untuk membedah aspek yang lebih spesifik, yakni kemandirian dalam pengasuhan diri. Sebagai landasan, Nuroh (2022) dalam kajiannya menegaskan bahwa masa kanak-kanak awal (0-6 tahun) merupakan fase krusial pembentukan kepribadian, di mana pola asuh orang tua menjadi penentu kesehatan *inner child* seseorang. Pengalaman negatif yang tidak terselesaikan pada masa ini akan menciptakan luka batin yang terus terbawa hingga dewasa dan berpotensi mengganggu kualitas hidup di masa depan.

Lebih lanjut, dampak dari luka masa kecil tersebut dipetakan oleh Lavienda dan rekan-rekannya (2024) melalui studi mengenai wanita dewasa awal yang mengalami *fatherless*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa luka batin akibat ketidakhadiran figur ayah menciptakan siklus emosi yang rumit, yang hanya dapat diatasi melalui fase refleksi dan keputusan sadar untuk memaafkan guna memutus rantai emosi negatif. Temuan ini selaras dengan urgensi intervensi diri, sebagaimana dibuktikan oleh Rahmi dan rekan-rekannya (2024), bahwa penerapan pola pengasuhan diri secara signifikan mampu meningkatkan karakter kemandirian dan tanggung jawab individu atas proses perkembangan hidupnya.

Meskipun penelitian-penelitian di atas sudah menjelaskan penyebab luka batin dan cara pemulihannya, penelitian ini secara khusus menggunakan teori dari Muriel James (1974) sebagai landasan utama. Menurut James, pengasuhan diri adalah proses untuk menata ulang sosok orang tua yang ada di dalam pikiran kita. Kita semua memiliki rekaman ingatan tentang bagaimana orang tua kita bersikap, yang kemudian menjadi bagian dari kepribadian kita saat ini. Melalui teknik ini, individu diajak untuk tidak membuang semua kenangan tentang orang tua aslinya, melainkan hanya menetralkan hal-hal negatifnya saja. Dalam proses ini, sisi dewasa dalam diri kita bertugas merancang sosok orang tua baru yang lebih penyayang dan suportif untuk memenuhi kebutuhan emosional yang dulu tidak kita dapatkan.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang berfokus pada etiologi atau penyebab dan mekanisme penyembuhan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengukur strategi intervensi diri secara aktif yang dilakukan oleh individu Gen Z. Penelitian ini fokus pada sikap pengasuhan diri yaitu sebuah konsep yang menempatkan tanggung jawab penyembuhan pada diri sendiri. Penelitian ini mencari jawaban atas pertanyaan “Bagaimana generasi Z, yang telah terpapar kesadaran melalui platform seperti Instagram (@Dhannicha), secara nyata bertindak sebagai orang tua bagi *inner child* mereka yang terluka?”.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan tentang pentingnya kesehatan *inner child* dan peran media sosial, tetapi juga mengisi kekosongan dengan mengukur penerapan nyata dan sikap mandiri

generasi Z dalam upaya penyembuhan psikologis yang merupakan topik relevan dan penting di era digital saat ini.

B. KAJIAN TEORI

1. Pengasuhan diri (*Self-reparenting*)

a. Definisi pengasuhan diri

Pengasuhan diri merupakan sebuah prosedur psikologis yang berfokus pada upaya individu untuk memperbarui dan menata ulang kondisi ego orang tua (*Parent ego state*) di dalam dirinya. Konsep ini pertama kali dirumuskan pada awal tahun 1970-an oleh Dr. Muriel James (Clarke, 2024). Dalam Schwab (2025) dijelaskan bahwa istilah ini dikembangkan sebagai respons langsung terhadap pemahaman yang semakin mendalam mengenai dampak abadi trauma masa kanak-kanak terhadap kehidupan dan kesehatan mental orang dewasa.

James (1974) menjelaskan bahwa setiap orang membawa rekaman ingatan, perilaku, dan aturan dari orang tua asli mereka yang terkadang bersifat menghambat. Melalui proses pengasuhan diri, individu secara sadar memutuskan untuk menetralkan pengaruh negatif tersebut dan bertindak sebagai orang tua baru bagi dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pandangan Rahmi dan rekan-rekannya (2024) yang menyatakan bahwa pengasuhan diri adalah strategi intervensi yang menempatkan tanggung jawab penyembuhan sepenuhnya pada tangan individu, sehingga mereka

dapat mengasuh diri sendiri dengan pola yang lebih mandiri dan penuh kasih.

b. Dimensi sikap pengasuhan diri

Dimensi pertama dalam proses pengasuhan diri berfokus pada kesadaran diri (*self-awareness*) dan diagnosis terhadap pola pengasuhan masa lalu. Menurut James (1974), individu harus mampu mengenali pesan-pesan negatif atau perilaku menghambat yang berasal dari orang tua historis mereka. Proses ini melibatkan identifikasi rekaman ingatan dan aturan yang ditiru dari figur otoritas di masa kecil yang saat ini mungkin memicu munculnya perasaan tidak berharga atau kesulitan dalam meregulasi emosi (James, 1974; Nuroh, 2022). Dengan menyadari pola-pola ini, individu dapat memahami akar dari luka masa kecil (*inner child*) yang perlu diperbaiki.

Setelah kesadaran terbentuk, dimensi selanjutnya adalah proses restrukturisasi kondisi ego. James (1974) menjelaskan bahwa proses pengasuhan diri ini melibatkan penggunaan kondisi ego dewasa (*adult*) untuk secara aktif merancang dan membentuk sosok orang tua baru (*new parent*). Sosok orang tua baru ini diciptakan untuk menyeimbangkan atau menetralkan kualitas negatif dari orang tua asli. Dalam dimensi ini, individu tidak lagi hanya menjadi penerima pasif dari trauma masa lalu, tetapi menjadi eksekutif yang secara mandiri memutuskan kualitas pengasuhan baru seperti apa

yang dibutuhkan oleh sisi anak di dalam dirinya (James, 1974; Schwab, 2025).

Dimensi ketiga berkaitan dengan aspek penerimaan dan dukungan emosional terhadap diri sendiri. Proses pengasuhan diri yang efektif memerlukan kemampuan untuk memberikan validasi atas pikiran dan perasaan sendiri tanpa memberikan penghakiman yang keras (Briñol et al., 2011). Hal ini sejalan dengan konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), di mana individu belajar untuk memahami kegagalan atau luka batin mereka sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya. Merujuk pada penelitian Neff (2003) serta Young dan rekan-rekannya (2003), dimensi ini memungkinkan individu untuk memberikan kehangatan dan penerimaan emosional yang mungkin tidak mereka dapatkan dari pengasuh asli mereka di masa lalu.

Sejalan dengan hal tersebut, Janah dan Surawan (2025) menjelaskan bahwa proses pengakuan terhadap perasaan ini akan menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis, sehingga individu didorong untuk mengekspresikan emosi secara sehat tanpa rasa takut dihakimi. Melalui proses pengasuhan diri, latihan memvalidasi emosi secara mandiri ini sangat krusial guna memperkuat sisi ego dewasa agar mampu merangkul emosi negatif secara objektif. Dengan demikian, sebagaimana ditegaskan oleh Hasanah dan Mediasari (2024), individu dapat memupuk rasa welas

asih untuk menerima pikiran negatif tanpa terjebak dalam siklus saling menyalahkan diri sendiri

Dimensi berikutnya adalah kemampuan individu untuk menetapkan batasan yang jelas dan sehat bagi dirinya sendiri. Brown dan Stobart (2008) menekankan bahwa pengasuhan yang baik memerlukan pemahaman tentang batasan (*boundaries*) agar individu merasa aman dan terlindungi. Dalam konteks pengasuhan diri, dimensi ini berarti individu belajar kapan harus memberikan izin bagi dirinya untuk bereksplorasi dan kapan harus memberikan disiplin yang penuh kasih demi pertumbuhan diri (Brown & Stobart, 2008). Rahmi dan rekan-rekannya (2024) menambahkan bahwa kemampuan menetapkan batasan ini sangat berperan dalam meningkatkan karakter kemandirian individu dalam menjalani hidupnya.

Dimensi terakhir dalam proses pengasuhan diri adalah adanya komitmen nyata yang diwujudkan melalui tindakan konsisten setiap hari. James (1974) menyebutkan pentingnya kontrak pengasuhan di mana sisi dewasa membuat janji untuk merawat sisi Anak secara berkelanjutan. Dimensi ini menuntut adanya praktik nyata dalam mengubah pola pikir dan perilaku yang kurang bijak yang didapatkan dari generasi sebelumnya menjadi pola baru yang lebih adaptif (Clarke, 2024; Rahmi et al., 2024). Konsistensi dalam menjalankan peran sebagai orang tua bagi diri

sendiri inilah yang pada akhirnya akan merestrukturisasi kepribadian individu menjadi lebih utuh dan sehat.

2. Generasi Z

a. Definisi generasi Z

Generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini lahir dan tumbuh bersama kemajuan teknologi. Sejak kecil, generasi Z sudah dikenalkan dengan teknologi, mulai dari *smartphone*, tablet, komputer, dan lain sebagainya (Hastini et al., 2020). Generasi Z juga terbiasa dengan segala akses informasi yang serba cepat. Mereka cenderung takut akan keterlambatan dalam memperoleh informasi. Sehingga, mereka selalu mengusahakan untuk selalu mencari informasi secara aktual dan tepat waktu (Kurnia Erza, 2020).

Generasi Z umumnya lahir dari orang tua generasi X (Admin, 2022). Hal ini menciptakan kesenjangan yang signifikan dalam pengalaman hidup. Sebab generasi X lahir saat teknologi belum tersebar luas, sementara generasi Z tumbuh di tengah perkembangan teknologi yang sangat pesat. Akibatnya, sering muncul kesenjangan pengetahuan atau pemahaman digital antara anak dan orang tua.

b. Karakteristik generasi Z

Wijoyo dan rekan-rekannya (2020) mengatakan bahwa generasi Z memiliki karakteristik yang cukup berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. Perbedaan yang cukup menonjol

adalah pemahaman mereka terhadap teknologi. Mereka sangat mahir dalam penggunaan teknologi dan mereka juga bisa mengakses berbagai informasi yang secara mudah dan cepat, baik untuk kepentingan pendidikan maupun kepentingan lain.

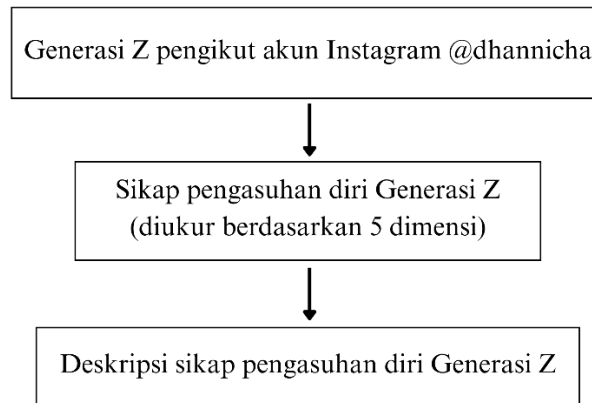
Sementara dalam lingkup sosial, generasi Z cukup intens berinteraksi melalui media sosial dengan semua kalangan. Mereka juga mudah dalam mentoleransi perbedaan kultur dan sangat peduli dengan lingkungan (Wijoyo et al., 2020). Selain itu, menurut Arum dan rekan-rekannya (2023) generasi Z ini juga cenderung tidak suka berekspektasi tinggi atas kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Mereka lebih condong memilih untuk mempelajari bagaimana mencari solusi atas masalah yang ada di kehidupan sebenarnya.

Di sisi lain, generasi Z juga terkenal dengan gaya konsumtif yang dipengaruhi oleh media sosial (A'yun, 2025). Mereka akan meneliti ulasan *online* atau mencari rekomendasi dari orang yang berpengaruh di media sosial sebelum membeli suatu produk. Model pembayaran "beli sekarang, bayar nanti" juga menjadi populer, memberikan mereka fleksibilitas untuk berbelanja meskipun memiliki keterbatasan anggaran.

C. KERANGKA KONSEPTUAL

Kerangka konseptual penelitian adalah model visual atau deskriptif yang merangkum dan menunjukkan hubungan logis antar variabel atau konsep yang diteliti (Setiadi, 2012). Dalam penelitian ini, kerangka

konseptual dikembangkan untuk memetakan bagaimana profil generasi Z yang terpapar konten edukasi digital memiliki kecenderungan sikap tertentu dalam mengasuh diri mereka sendiri. Alur pemikiran penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, subjek penelitian ini difokuskan pada generasi Z yang menjadi pengikut akun Instagram @dhannicha. Pemilihan subjek ini didasarkan pada asumsi bahwa mereka telah terpapar literasi mengenai pengasuhan diri melalui konten-konten digital yang dibagikan oleh akun tersebut. Hasil akhir dari penelitian ini bukanlah untuk menguji pengaruh media sosial secara statistik, melainkan untuk menghasilkan deskripsi komprehensif mengenai sejauh mana sikap pengasuhan diri telah terinternalisasi dalam diri generasi Z sebagai bekal kesiapan mental mereka.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengujian sikap pengasuhan diri generasi Z secara objektif melalui instrumen terstruktur. Pendekatan ini dipilih karena peneliti bertujuan untuk mendeskripsikan profil populasi dalam jumlah besar, yaitu generasi Z yang menjadi pengikut akun Instagram @dhannicha. Melalui pendekatan ini, data mengenai pengasuhan diri dapat diolah secara statistik. Hal ini memudahkan peneliti dalam menyajikan gambaran yang akurat mengenai kondisi subjek penelitian.

Jenis penelitian ini adalah survei. Penggunaan metode survei dalam penelitian ini didasarkan pada keunggulannya yang mampu mengumpulkan data dalam jumlah besar secara cepat serta mendukung analisis statistik yang mendalam (Kurniawati & Rindrayani, 2025). Dalam penelitian ini, metode survei digunakan untuk mengumpulkan data sikap, persepsi, dan perilaku subjek penelitian dalam jumlah besar secara efisien, serta memanfaatkan kuesioner daring sebagai instrumen utama untuk mengukur variabel dengan menggunakan skala likert, sehingga data yang dihasilkan mudah diolah secara statistik.

B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei daring untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang akan disebar secara digital melalui platform media sosial Instagram. Strategi ini dipilih karena efektivitasnya dalam menjangkau responden yang aktif dan tersebar luas, khususnya pengikut akun *parenting* dan generasi Z.

Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama 3 bulan, yaitu pada bulan April-Mei 2026. Hal ini mencakup seluruh proses pelaksanaan penelitian, seperti finalisasi instrumen, penyebaran kuesioner, dan analisis data awal.

C. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pengikut akun Instagram @dhannicha. Populasi ini diambil karena diasumsikan memiliki paparan dan ketertarikan terhadap konten kesehatan mental, *self-development*, atau isu psikologis yang dibagikan oleh akun tersebut. Sementara sampel pada penelitian ini adalah pengikut akun Instagram @dhannicha yang termasuk dalam generasi Z, yaitu rentan usia 14-29 tahun. Sehingga pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena sampel yang diambil harus memenuhi kriteria spesifik yang telah ditetapkan peneliti agar relevan dengan tujuan penelitian.

Jumlah sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan rumus slovin agar dapat diketahui jumlah sampel yang representatif. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan tingkat toleransi kesalahan (*margin of*

error) sebesar 10% atau 0,1. Penetapan ini dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik populasi media sosial yang sangat dinamis. Adapun perhitungan ukuran sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

$$n = \frac{528.000}{1 + 528.000 (0,1^2)}$$

$$n = 99,98$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka jumlah sampel minimal yang harus dikumpulkan dalam penelitian ini adalah 100 responden.

D. VARIABEL PENELITIAN

Variabel utama yang dikaji dalam penelitian ini adalah sikap pengasuhan diri generasi Z. Secara konseptual, variabel ini didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk secara aktif memperbarui dan menata ulang kondisi ego orang tua (*parent ego state*) yang bermasalah dengan cara mengadopsi pola pengasuhan baru yang lebih sehat secara mandiri (James, 1974). Sebagai variabel tunggal dalam penelitian deskriptif ini, sikap pengasuhan diri akan diukur melalui lima dimensi yang menjadi komponen kunci, yaitu kesadaran diri, validasi emosi, restrukturisasi ego, kemandirian & batasan sehat, dan komitmen perubahan.

E. DEFINISI OPERASIONAL

Sikap pengasuhan diri didefinisikan sebagai tingkat persetujuan responden generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha terhadap serangkaian pernyataan yang mencerminkan upaya sistematis dan perilaku

adaptif untuk memenuhi kebutuhan emosional inti yang terlewatkan di masa kanak-kanak.

Upaya pengasuhan diri ini akan diukur melalui 5 dimensi:

1. Kesadaran diri (*self-awareness*)

Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan mengidentifikasi pengaruh pesan-pesan negatif serta pola perilaku masa lalu yang berasal dari figur otoritas (*parent ego state*) terhadap kondisi psikologis saat ini. Indikator pada dimensi ini dapat tercermin saat ia mampu mengenali suara kritik internal (*inner critic*) yang menghambat, mengidentifikasi pola emosi yang muncul sebagai reaksi dari trauma masa kecil, serta menyadari perbedaan antara kebutuhan diri yang asli dengan aturan paksaan dari masa lalu.

2. Validasi emosi

Validasi emosi merupakan penerimaan penuh terhadap perasaan dan pikiran diri sendiri tanpa penghakiman yang memungkinkan individu untuk menenangkan diri secara mandiri. Indikator pada dimensi ini dapat tercermin saat ia mampu menerima emosi negatif (marah, sedih, takut) sebagai sesuatu yang valid, mampu memberikan rasa aman secara internal saat mengalami tekanan, serta dapat mempraktikkan belas kasih diri (*self-compassion*) saat melakukan kesalahan.

3. Restrukturisasi ego

Restrukturisasi ego merupakan upaya individu memanfaatkan sisi dewasa dalam dirinya untuk menciptakan pola asuh baru yang lebih penyayang melalui sosok orang tua baru (*new parent*) yang suportif.

Indikator pada dimensi ini tercermin ketika ia mampu mengganti kalimat kritikan diri dengan kalimat penguatan (*re-parenting messages*), memenuhi kebutuhan emosional yang dahulu tidak didapatkan dari pengasuh asli, serta membimbing sisi anak dalam diri (*inner child*) untuk berkembang secara sehat.

4. Kemandirian dan batasan sehat (*healthy boundaries*)

Kemandirian dan batasan sehat merupakan kemampuan individu untuk menetapkan batasan yang jelas bagi diri sendiri dan orang lain serta mengambil tanggung jawab penuh atas keputusan hidupnya. Indikator pada dimensi ini dapat diukur saat ia mampu berkata "tidak" pada tuntutan luar yang mengganggu kesejahteraan mental, mampu menetapkan disiplin diri yang sehat tanpa unsur kekerasan emosional, serta kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa ketergantungan pada validasi eksternal.

5. Komitmen perubahan

Komitmen perubahan merupakan konsistensi individu dalam menjalankan peran sebagai pengasuh bagi diri sendiri melalui tindakan nyata dan kontrak diri yang dilakukan secara berkelanjutan. Indikator pada dimensi ini dapat diukur saat ia mampu konsisten dalam melakukan dialog internal yang positif setiap hari, beranian untuk memutus rantai trauma antar generasi (*breaking the cycle*), serta berkelanjutan dalam memperbaiki karakter dan perilaku sesuai rencana orang tua baru.

F. TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik survei daring yang memanfaatkan kuesioner tertutup yang mengadopsi skala pengukuran likert 4 poin mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Teknik ini dipilih untuk menjangkau dan mengumpulkan respons dari populasi generasi Z yang tersebar luas dan memiliki keterikatan pada media sosial Instagram. Kuesioner ini nantinya akan disebar luaskan dengan cara mengirim kuesioner melalui *direct message* (DM) Instagram kepada para pengikut Instagram @dhannicha.

Adapun penyusunan instrumen penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian

No.	Dimensi	Indikator Perilaku Utama
1.	Kesadaran diri (<i>self-awareness</i>)	1. Mengenali suara kritik internal (<i>inner critic</i>) yang menghambat. 2. Mengidentifikasi pola emosi sebagai reaksi dari trauma masa kecil. 3. Menyadari perbedaan antara kebutuhan diri asli dengan aturan paksaan masa lalu.
2.	Validasi emosi	1. Menerima emosi negatif (marah, sedih, takut) sebagai sesuatu yang valid. 2. Memberikan rasa aman secara internal saat mengalami tekanan. 3. mempraktikkan belas kasih diri (<i>self-compassion</i>) saat melakukan kesalahan.
3.	Restrukturisasi ego	1. Mengganti kalimat kritikan diri dengan kalimat penguatan (<i>re-parenting messages</i>). 2. Memenuhi kebutuhan emosional diri sendiri. 3. Membimbing sisi anak dalam diri (<i>inner child</i>) untuk berkembang secara sehat.
4.	Kemandirian dan batasan sehat (<i>healthy boundaries</i>)	1. Mampu berkata "tidak" pada tuntutan luar yang mengganggu kesehatan mental. 2. Menetapkan disiplin diri yang sehat tanpa unsur kekerasan emosional.

		3. Kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa ketergantungan pada validasi eksternal.
5.	Komitmen perubahan	1. Konsisten dalam melakukan dialog internal yang positif setiap hari. 2. Berani untuk memutus rantai trauma antar generasi (<i>breaking the cycle</i>). 3. Berkelanjutan dalam memperbaiki karakter dan perilaku sesuai rencana orang tua baru.

G. VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN

Penelitian ini menggunakan validitas isi di mana kisi-kisi dan item-item kuesioner akan divalidasi oleh penilai ahli untuk memastikan pertanyaan yang disajikan akurat dan sudah mencakup seluruh dimensi pengasuhan diri yang kompleks. Item kuesioner ini dinilai oleh ahli (*expert judgment*) dan hasil dari validasinya diuji dengan menggunakan analisis aiken yang dihitung dengan rumus $V = \frac{\sum S}{[n(C-1)]}$ dengan rincian sebagai berikut:

V : indeks validitas aiken yang berkisar antara 0 sampai 1. Semakin dekat nilai V ke 1, maka semakin tinggi validitas isinya.

S : skor yang diberikan oleh penilai dikurangi skor terendah dalam kategori.

N : Jumlah penilai ahli.

C : Angka (skor) penilaian tertinggi dalam rentang kategori penilaian yang digunakan.

Pengujian validitas isi dalam penelitian ini dinilai oleh dua orang dosen ahli, yaitu Bapak Akhmad Mukhlis, MA. dan Ibu Rikza Azharona Susanti, M.Pd. dan hasil validasi tersebut menunjukkan bahwa 30

pernyataan yang akan diujikan terbukti **valid**. Data hasil uji validitas tersebut dapat dilihat dalam lampiran 4.

Sementara itu, reliabilitas instrumen ditetapkan untuk menjamin konsistensi dan stabilitas pengukuran, di mana uji statistik cronbach's alpha (α) dengan rumus $r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$ diterapkan pada item-item yang telah terbukti valid.

Uji statistik cronbach's alpha (α) pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar **0,893** yang menunjukkan bahwa pernyataan pada penelitian ini terbukti **reliabel**. Data hasil uji reliabilitas tersebut dapat dilihat dalam lampiran 5.

H. TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan statistik deskriptif. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan memberikan gambaran mendalam mengenai karakteristik data yang telah dikumpulkan. Melalui pendekatan ini, data yang bersifat mentah diolah menjadi informasi yang lebih sederhana, teratur, dan mudah dipahami, sehingga peneliti dapat memberikan simpulan yang akurat mengenai kondisi subjek penelitian sesuai dengan kenyataan di lapangan.

Hasil pengolahan statistik pada penelitian ini disajikan secara visual melalui tabel frekuensi, grafik, atau diagram yang ditabulasi secara otomatis menggunakan bantuan fitur statistik pada perangkat lunak *Google Form* yang memudahkan proses pembacaan data. Peneliti kemudian melakukan

interpretasi secara naratif dengan menjelaskan makna dari angka-angka yang muncul dan mengaitkannya dengan konteks permasalahan penelitian.

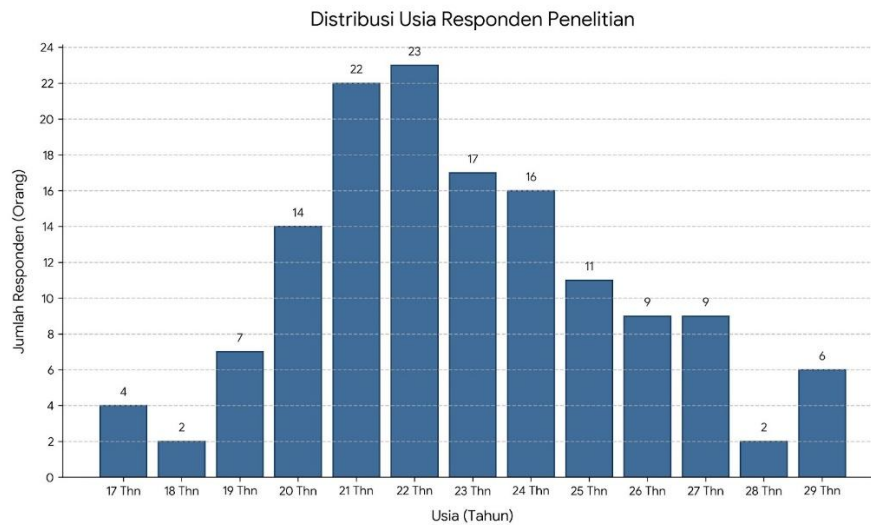
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

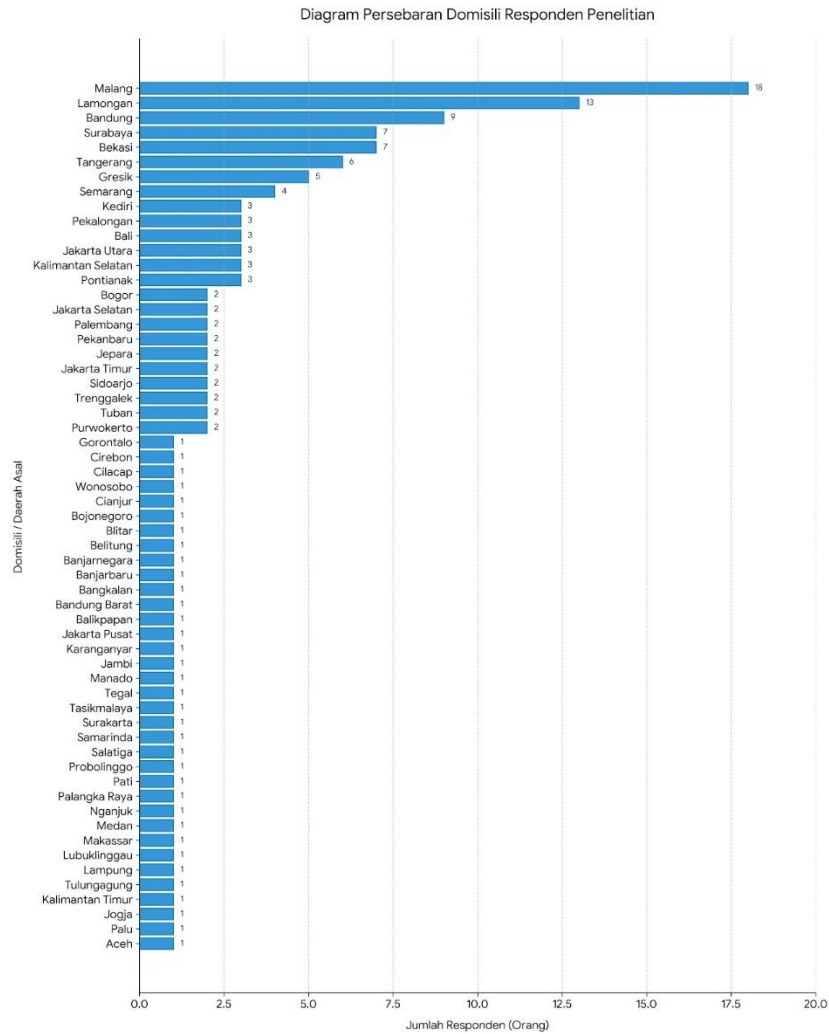
Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden Generasi Z yang merupakan pengikut akun Instagram @dhannicha. Kuesioner mulai dibagikan pada tanggal 20 April 2026 dan ditutup pada tanggal 5 Mei 2026. Peneliti menyebarkan penelitian tersebut dengan mengunggah konten tentang pengasuhan diri di Instagram yang berkolaborasi dengan @dhannicha dan peneliti juga melakukan *direct message* ke beberapa pengikut akun Instagram @dhannicha. Berdasarkan total populasi pengikut akun Instagram @dhannicha yang mencapai 535.000 pengikut, peneliti berhasil menjaring sebanyak 142 responden pengikut Instagram @dhannicha yang termasuk dalam Generasi Z. Seluruh data dari 142 responden inilah yang kemudian dijadikan sebagai sampel akhir untuk masuk ke tahap analisis hasil penelitian.

Karakteristik responden pada penelitian ini cukup beragam dengan rentan usia 17 hingga 29 tahun. Mayoritas responden adalah perempuan sebesar 94,4%, sementara laki-laki sebesar 5,6%. Berdasarkan status responden, proporsi terbesar merupakan pelajar/mahasiswa dengan persentase 45,8% dan pekerja 36,6%. Selebihnya merupakan responden yang berstatus pelajar/mahasiswa sekaligus bekerja 10,6%, sudah menikah 3,5%, serta menikah sekaligus bekerja 3,5%.



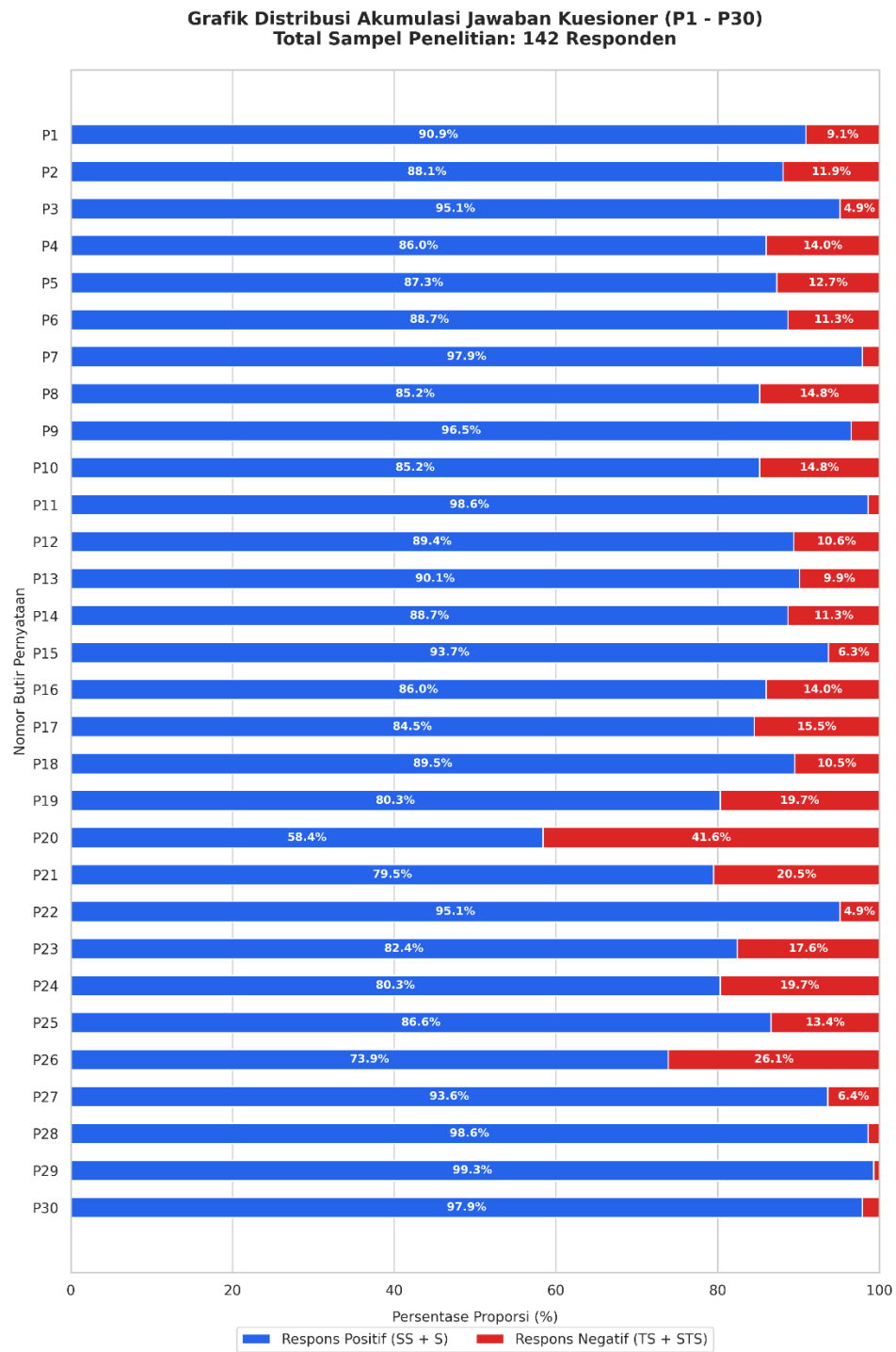
Gambar 4.1 Diagram Data Usia Responden

Selain keragaman status, responden dalam penelitian ini juga memiliki sebaran domisili yang luas, mencakup berbagai wilayah di Indonesia. Tercatat responden berasal dari puluhan kota, di antaranya Aceh, Bali, Balikpapan, Bandung, Bandung Barat, Bangkalan, Banjarbaru, Banjarnegara, Bekasi, Belitung, Blitar, Bogor, Bojonegoro, Cianjur, Cilacap, Cirebon, Gorontalo, Gresik, Jakarta Utara, Jakarta Selatan, Jakarta Pusat, Jakarta Timur, Jambi, Manado, Palu, Jepara, Yogyakarta, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, Karanganyar, Kediri, Lamongan, Lampung, Lubuklinggau, Makassar, Malang, Medan, Nganjuk, Palangkaraya, Palembang, Pati, Pekalongan, Pekanbaru, Pontianak, Probolinggo, Purwokerto, Salatiga, Samarinda, Semarang, Sidoarjo, Surabaya, Surakarta, Tangerang, Tasikmalaya, Tegal, Trenggalek, Tuban, Tulungagung, dan Wonosobo. Hal ini menunjukkan bahwa isu pengasuhan diri yang diangkat melalui akun Instagram @dhannicha memiliki daya tarik yang bersifat lintas wilayah bagi Generasi Z.



Gambar 4.2 Diagram Data Domisili Responden

Sikap pengasuhan diri Generasi Z ini diukur melalui 5 dimensi yang menjadi fokus penelitian, yaitu dimensi kesadaran diri (*self-awareness*), validasi emosi, restrukturisasi ego, kemandirian dan batasan sehat (*healthy boundaries*), dan komitmen perubahan. Adapun data hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut:



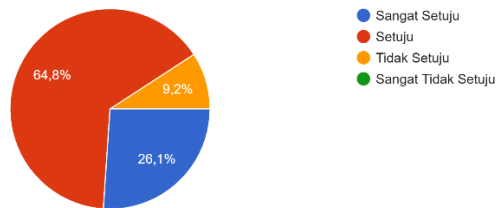
Gambar 4.3 Diagram Data Pernyataan Keseluruhan

1. Kesadaran diri (*self-awareness*)

a. Mengenali suara kritik internal (*inner critic*) yang menghambat

1) Saat merasa ragu, saya sadar itu hanyalah pikiran negatif saya, bukan kenyataan yang sebenarnya

Saat merasa ragu, saya sadar itu hanyalah pikiran negatif saya, bukan kenyataan yang sebenarnya
142 jawaban



Gambar 4.4 Diagram Data Pernyataan 1

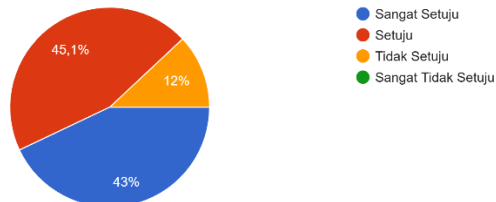
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha sudah memiliki kesadaran bahwa saat merasa ragu itu hanyalah pikiran negatif saja, bukan kenyataan yang sebenarnya dengan persentase setuju sebanyak 64,8%, sangat setuju 26,1%, dan tidak setuju 9,2%.

Tabel 4.1 Data Pernyataan 1

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
26,1%	64,8%	9,2%	0%

2) Saya sadar bahwa pikiran yang menyalahkan diri sendiri sering kali menjadi penyebab saya menunda pekerjaan

Saya sadar bahwa pikiran yang menyalahkan diri sendiri sering kali menjadi penyebab saya menunda pekerjaan
142 jawaban



Gambar 4.5 Diagram Data Pernyataan 2

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha memiliki kesadaran bahwa pikiran yang menyalahkan diri sendiri sering kali menjadi penyebab untuk menunda pekerjaan dengan persentase 45,1% setuju, 43% sangat setuju, dan 12% tidak setuju.

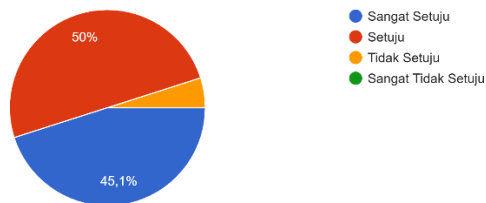
Tabel 4.2 Data Pernyataan 2

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
43%	45,1%	12%	0%

b. Mengidentifikasi pola emosi sebagai reaksi dari trauma masa kecil

1) Saya menyadari hubungan antara emosi saya saat ini dengan pengalaman masa lalu

Saya menyadari hubungan antara emosi saya saat ini dengan pengalaman masa lalu
142 jawaban



Gambar 4.6 Diagram Data Pernyataan 3

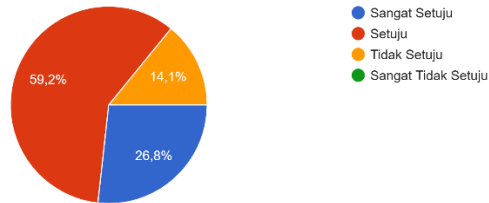
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha menyadari adanya hubungan antara emosi yang terjadi saat ini dengan pengalaman masa lalu dengan persentase setuju sebanyak 50%, sangat setuju 45,1%, dan tidak setuju 4,9%.

Tabel 4.3 Data Pernyataan 3

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
45,1%	50%	4,9%	0%

2) Saya bisa mengenali kapan emosi saya muncul sebagai akibat dari trauma masa lalu

Saya bisa mengenali kapan emosi saya muncul sebagai akibat dari trauma masa lalu
142 jawaban



Gambar 4.7 Diagram Data Pernyataan 4

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha dapat mengenali kapan emosi muncul sebagai akibat dari trauma masa lalu dengan persentase setuju sebanyak 59,2%, sangat setuju 26,8%, dan tidak setuju 14,1%.

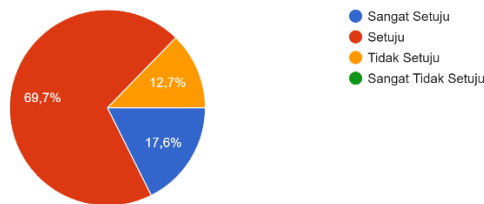
Tabel 4.4 Data Pernyataan 4

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
26,8%	59,2%	14,1%	0%

- c. Menyadari perbedaan antara kebutuhan diri asli dengan aturan paksaan masa lalu

1) Saya menyadari perbedaan antara keinginan sendiri dengan tekanan masa lalu

Saya menyadari perbedaan antara keinginan sendiri dengan tekanan masa lalu
142 jawaban



Gambar 4.8 Diagram Data Pernyataan 5

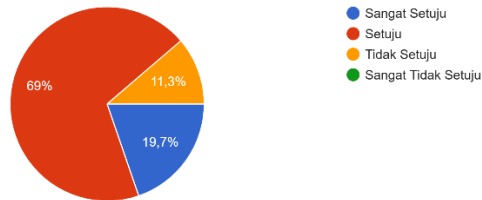
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha menyadari bahwa adanya perbedaan antara keinginan sendiri dengan tekanan masa lalu dengan persentase setuju sebanyak 69,7%, sangat setuju 17,6%, dan tidak setuju 12,7%.

Tabel 4.5 Data Pernyataan 5

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
17,6%	69,7%	12,7%	0%

2) Saya memahami apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan diri saya saat ini

Saya memahami apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan diri saya saat ini
142 jawaban



Gambar 4.9 Diagram Data Pernyataan 6

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha dapat memahami apa yang sebenarnya menjadi kebutuhannya saat ini dengan persentase setuju sebanyak 69%, sangat setuju 19,7%, dan tidak setuju 11,3%.

Tabel 4.6 Data Pernyataan 6

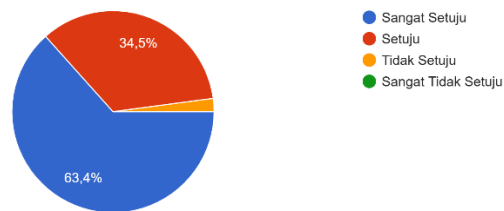
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
19,7%	69%	11,3%	0%

2. Validasi emosi

- a. Menerima emosi negatif (marah, sedih, takut) sebagai sesuatu yang valid

1) Marah, sedih, atau takut yang saya rasakan adalah sesuatu yang wajar

Marah, sedih, atau takut yang saya rasakan adalah sesuatu yang wajar
142 jawaban



Gambar 4.10 Diagram Data Pernyataan 7

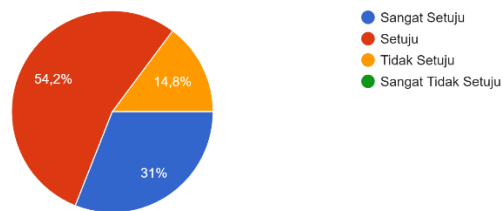
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha menerima bahwa marah, sedih, atau takut adalah sesuatu yang wajar dengan persentase sangat setuju sebanyak 63,4%, setuju 34,5%, dan tidak setuju 2,1%.

Tabel 4.7 Data Pernyataan 7

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
63,4%	34,57%	2,1%	0%

2) Jika marah, sedih, atau takut, saya membiarkan diri sendiri merasakan emosi tanpa memaksa agar perasaan itu cepat hilang

Jika marah, sedih, atau takut, saya membiarkan diri sendiri merasakan emosi tanpa memaksa agar perasaan itu cepat hilang
142 jawaban



Gambar 4.11 Diagram Data Pernyataan 8

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha membiarkan diri sendiri merasakan emosi marah, sedih, atau takut tanpa memaksa agar cepat hilang dengan persentase setuju sebanyak 54,2%, sangat setuju 31%, dan tidak setuju 14,8%.

Tabel 4.8 Data Pernyataan 8

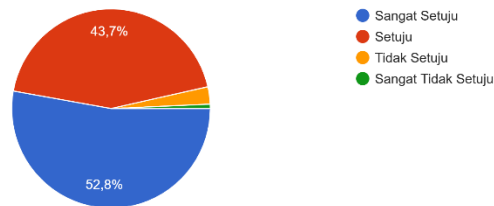
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
31%	54,2%	14,8%	0%

b. Memberikan rasa aman secara internal saat mengalami tekanan

1) Jika dalam situasi sulit, saya mengatakan ke diri saya

“Tidak apa-apa, kamu akan melewatinya dengan baik”

Jika dalam situasi sulit, saya mengatakan ke diri saya “Tidak apa-apa, kamu akan melewatinya dengan baik”
142 jawaban



Gambar 4.12 Diagram Data Pernyataan 9

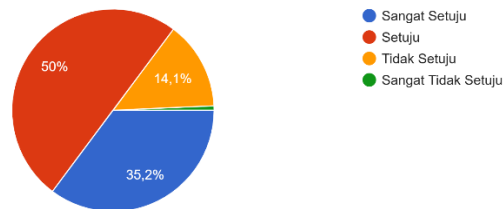
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha membiasakan diri untuk mengatakan “Tidak apa-apa, kamu akan melewatinya dengan baik” ke diri sendiri jika dalam situasi sulit dengan persentase sangat setuju sebanyak 52,8%, setuju 43,7%, tidak setuju 2,8%, dan sangat tidak setuju 0,7%.

Tabel 4.9 Data Pernyataan 9

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
52,8%	43,7%	2,8%	0,7%

2) Saat cemas, saya mampu menenangkan diri dengan mengatur nafas agar merasa lebih tenang

Saat cemas, saya mampu menenangkan diri dengan mengatur nafas agar merasa lebih tenang
142 jawaban



Gambar 4.13 Diagram Data Pernyataan 10

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha mampu menenangkan diri di saat cemas dengan mengatur nafas agar merasa lebih tenang dengan persentase setuju 50%, sangat setuju 35,2%, tidak setuju 14,1%, dan sangat tidak setuju 0,7%.

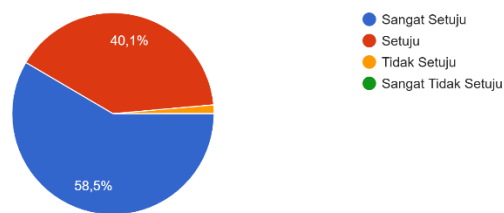
Tabel 4.10 Data Pernyataan 10

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
35,2%	50%	14,1%	0,7%

- c. Mempraktikkan belas kasih diri (*self-compassion*) saat melakukan kesalahan

1) Saya menyadari bahwa berbuat salah adalah hal yang manusiawi dan bisa terjadi pada siapa saja, bukan hanya saya

Saya menyadari bahwa berbuat salah adalah hal yang manusiawi dan bisa terjadi pada siapa saja, bukan hanya saya
142 jawaban



Gambar 4.14 Diagram Data Pernyataan 11

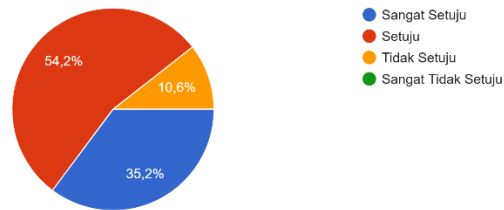
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha menyadari bahwa berbuat salah adalah hal yang manusiawi dan bisa terjadi ke siapa saja dengan persentase sangat setuju 58,5%, setuju 40,1%, dan tidak setuju 1,4%.

Tabel 4.11 Data Pernyataan 11

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
58,5%	40,1%	1,4%	0%

2) Saat melakukan kesalahan, saya berusaha memperbaiki diri dan tidak larut dalam perasaan bersalah secara berlebihan yang menyiksa diri

Saat melakukan kesalahan, saya berusaha memperbaiki diri dan tidak larut dalam perasaan bersalah secara berlebihan yang menyiksa diri
142 jawaban



Gambar 4.15 Diagram Data Pernyataan 12

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha berusaha memperbaiki diri saat melakukan kesalahan, dan tidak larut dalam perasaan bersalah secara berlebihan yang menyiksa diri sendiri dengan persentase setuju sebanyak 54,2%, sangat setuju 35,2%, dan tidak setuju 10,6%.

Tabel 4.12 Data Pernyataan 12

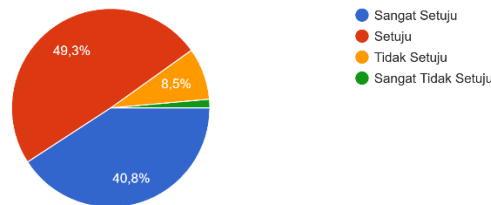
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
35,2%	54,2%	10,6%	0%

3. Restrukturisasi ego

- a. Mengganti kalimat kritikan diri dengan kalimat penguatan (*re-parenting messages*)

1) Saya membiasakan diri untuk mengatakan “Kamu sudah berusaha keras” atau “Aku bangga padamu” ke diri sendiri untuk melawan pikiran negatif

Saya membiasakan diri untuk mengatakan “Kamu sudah berusaha keras” atau “Aku bangga padamu” ke diri sendiri untuk melawan pikiran negatif
142 jawaban



Gambar 4.16 Diagram Data Pernyataan 13

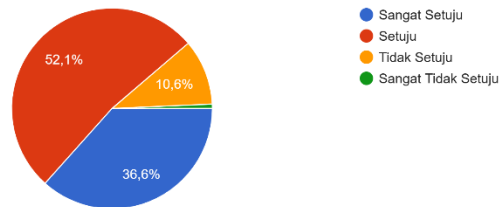
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha membiasakan diri untuk mengatakan “Kamu sudah berusaha keras” atau “Aku bangga padamu” ke diri sendiri untuk melawan pikiran negatif mereka dengan persentase setuju sebanyak 49,3%, sangat setuju 40,8%, tidak setuju 8,5%, dan sangat tidak setuju 1,4%.

Tabel 4.13 Data Pernyataan 13

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
40,8%	49,3%	8,5%	1,4%

2) Saya bisa mengatakan hal-hal baik yang ingin saya dengar dari orang lain kepada diri saya sendiri

Saya bisa mengatakan hal-hal baik yang ingin saya dengar dari orang lain kepada diri saya sendiri
142 jawaban



Gambar 4.17 Diagram Data Pernyataan 14

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha dapat melakukan apresiasi mandiri dengan kalimat yang baik tanpa harus menunggu dari orang lain dengan persentase setuju sebanyak 52,1%, sangat setuju 36,6%, tidak setuju 10,6%, dan sangat tidak setuju 0,7%.

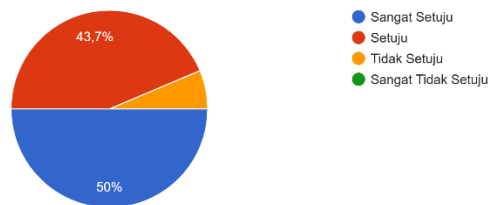
Tabel 4.14 Data Pernyataan 14

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
36,6%	52,1%	10,6%	0,7%

b. Memenuhi kebutuhan emosional diri sendiri

1) Saat merasa hampa, saya berusaha menghibur diri sendiri tanpa menunggu orang lain

Saat merasa hampa, saya berusaha menghibur diri sendiri tanpa menunggu orang lain
142 jawaban



Gambar 4.18 Diagram Data Pernyataan 15

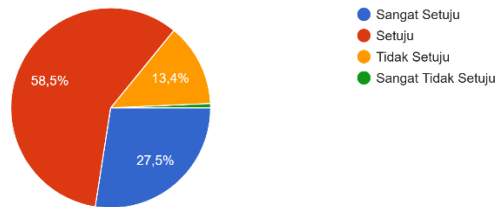
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha saat merasa hampa selalu berusaha menghibur diri sendiri tanpa menunggu orang lain dengan persentase sangat setuju 50%, setuju 43,7%, dan tidak setuju 6,3%.

Tabel 4.15 Data Pernyataan 15

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
50%	43,7%	6,3%	0%

2) Saya mempunyai hobi yang dapat memulihkan energi emosional saya

Saya mempunyai hobi yang dapat memulihkan energi emosional saya
142 jawaban



Gambar 4.19 Diagram Data Pernyataan 16

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha mempunyai hobi yang dapat memulihkan energi emosional mereka dengan persentase setuju 58,5%, sangat setuju 27,5%, tidak setuju 13,4%, dan sangat tidak setuju 0,7%.

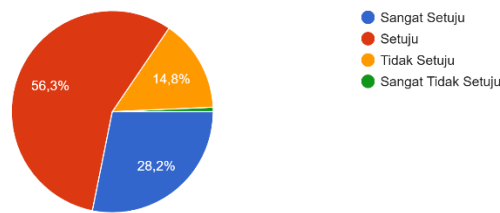
Tabel 4.16 Data Pernyataan 16

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
27,5%	58,5%	13,4%	0,7%

- c. Membimbing sisi anak dalam diri (*inner child*) untuk berkembang secara sehat

1) Saya memberanikan diri untuk mencoba hal baru yang dulu dilarang atau membuat saya takut saat masih kecil

Saya memberanikan diri untuk mencoba hal baru yang dulu dilarang atau membuat saya takut saat masih kecil
142 jawaban



Gambar 4.20 Diagram Data Pernyataan 17

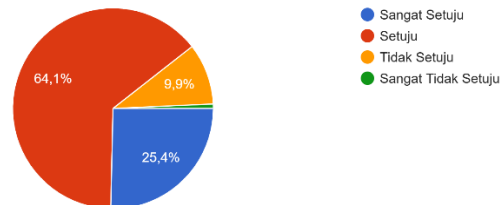
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha mau memberanikan diri untuk mencoba hal baru yang dulu dilarang atau membuat mereka takut saat masih kecil dengan persentase setuju 56,3%, sangat setuju 28,2%, tidak setuju 14,8% dan sangat tidak setuju 0,7%.

Tabel 4.17 Data Pernyataan 17

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
28,2%	56,3%	14,8%	0,7%

2) Saya berusaha untuk melepaskan rasa malu akan masa lalu dan fokus pada potensi yang saya miliki saat ini

Saya berusaha untuk melepaskan rasa malu akan masa lalu dan fokus pada potensi yang saya miliki saat ini
142 jawaban



Gambar 4.21 Diagram Data Pernyataan 18

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha berusaha untuk melepaskan rasa malu akan masa lalu dan fokus pada potensi yang mereka miliki saat ini dengan persentase setuju 64,1%, sangat setuju 25,4%, tidak setuju 9,9%, dan sangat tidak setuju 0,7%.

Tabel 4.18 Data Pernyataan 18

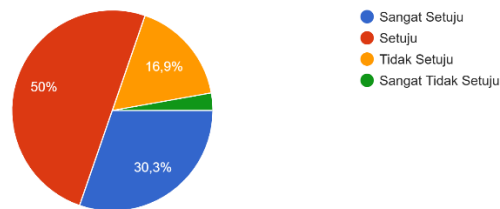
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
25,4%	64,1%	9,9%	0,7%

4. Kemandirian dan batasan sehat (*healthy boundaries*)

- a. Mampu berkata "tidak" pada tuntutan luar yang mengganggu kesehatan mental

1) Saya berani berkata "tidak" pada permintaan orang lain yang dirasa membebani

Saya berani berkata "tidak" pada permintaan orang lain yang dirasa membebani
142 jawaban



Gambar 4.22 Diagram Data Pernyataan 19

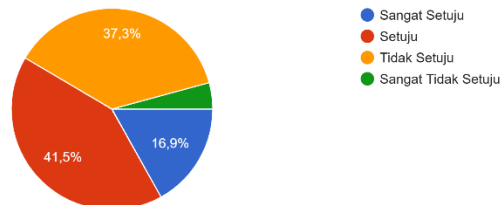
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha berani berkata "tidak" pada permintaan orang lain yang dirasa membebani dengan persentase setuju 50%, sangat setuju 30,3%, tidak setuju 16,9%, dan sangat tidak setuju 2,8%.

Tabel 4.19 Data Pernyataan 19

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
30,3%	50%	16,9%	2,8%

2) Saya tetap tenang dan tanpa rasa bersalah setelah menolak permintaan orang lain yang membebani

Saya tetap tenang dan tanpa rasa bersalah setelah menolak permintaan orang lain yang membebani
142 jawaban



Gambar 4.23 Diagram Data Pernyataan 20

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha bisa tetap tenang dan tanpa rasa bersalah setelah menolak permintaan orang lain yang membebani dengan persentase setuju sebanyak 41,5% dan sangat setuju 16,9%. Namun, sebagian lain Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha juga belum bisa merasa tenang setelah menolak permintaan orang lain dengan persentase tidak setuju sebanyak 37,3% dan sangat tidak setuju 4,2%.

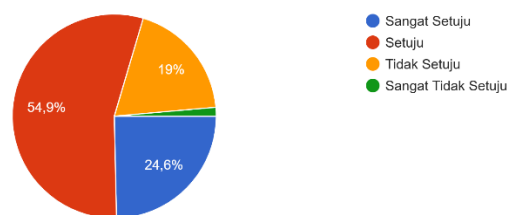
Tabel 4.20 Data Pernyataan 20

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
16,9%	41,5%	37,3%	4,2%

b. Menetapkan disiplin diri yang sehat tanpa unsur kekerasan emosional

1) Saya mampu menyelesaikan tanggung jawab tanpa harus mengabaikan kebutuhan dasar saya, seperti makan atau istirahat

Saya mampu menyelesaikan tanggung jawab tanpa harus mengabaikan kebutuhan dasar saya, seperti makan atau istirahat
142 jawaban



Gambar 4.24 Diagram Data Pernyataan 21

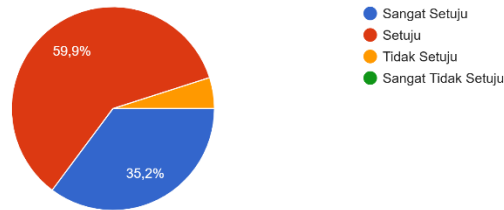
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha mampu menyelesaikan tanggung jawab tanpa harus mengabaikan kebutuhan dasar mereka, seperti makan atau istirahat dengan persentase setuju 54,9%, sangat setuju 24,6%, tidak setuju 19%, dan sangat tidak setuju 1,4%.

Tabel 4.21 Data Pernyataan 21

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
24,6%	54,9%	19%	1,4%

2) Saya membiasakan diri untuk disiplin bukan karena takut hukuman, melainkan karena saya peduli pada kebaikan diri saya di masa depan

Saya membiasakan diri untuk disiplin bukan karena takut hukuman, melainkan karena saya peduli pada kebaikan diri saya di masa depan
142 jawaban



Gambar 4.25 Diagram Data Pernyataan 22

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha membiasakan diri untuk disiplin bukan karena takut hukuman, melainkan karena peduli pada kebaikan diri mereka di masa depan dengan persentase setuju 59,9%, sangat setuju 35,2%, dan tidak setuju 4,9%.

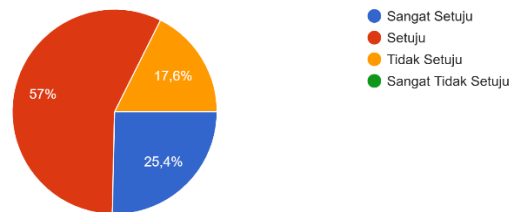
Tabel 4.22 Data Pernyataan 22

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
35,2%	59,9%	4,9%	0%

- c. Kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa ketergantungan pada validasi eksternal

1) Saya tetap yakin dengan pilihan hidup sendiri meski tidak mendapat dukungan dari orang sekitar

Saya tetap yakin dengan pilihan hidup sendiri meski tidak mendapat dukungan dari orang sekitar
142 jawaban



Gambar 4.26 Diagram Data Pernyataan 23

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha tetap yakin dengan pilihan hidup mereka meski tidak mendapat dukungan dari orang sekitar dengan persentase setuju 57%, sangat setuju 25,4%, dan tidak setuju 17,6%.

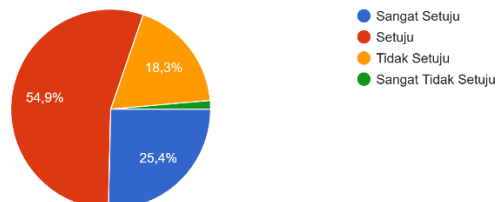
Tabel 4.23 Data Pernyataan 23

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
25,4%	57%	17,6%	0%

2) Komentar negatif orang lain tidak lagi mempengaruhi keputusan yang sudah saya pertimbangkan dengan matang

Komentar negatif orang lain tidak lagi mempengaruhi keputusan yang sudah saya pertimbangkan dengan matang

142 jawaban



Gambar 4.27 Diagram Data Pernyataan 24

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha tidak lagi terpengaruh oleh komentar negatif orang lain saat mengambil keputusan yang sudah mereka pertimbangkan dengan matang dengan persentase setuju 54,9%, sangat setuju 25,4%, tidak setuju 18,3%, dan sangat tidak setuju 1,4%.

Tabel 4.24 Data Pernyataan 24

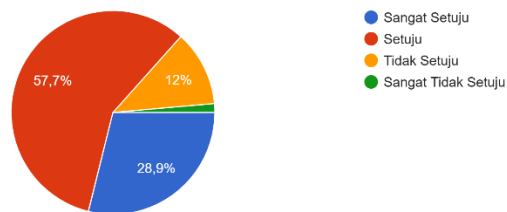
Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
25,4%	54,9%	18,3%	1,4%

5. Komitmen perubahan

a. Konsisten dalam melakukan dialog internal yang positif setiap hari

1) Setiap hari, saya rutin mengucapkan hal-hal yang menyemangati diri saya sendiri

Setiap hari, saya rutin mengucapkan hal-hal yang menyemangati diri saya sendiri
142 jawaban



Gambar 4.28 Diagram Data Pernyataan 25

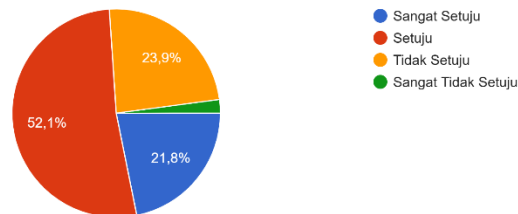
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha rutin mengucapkan hal-hal yang menyemangati diri sendiri dengan persentase setuju 57,7%, sangat setuju 28,9%, tidak setuju 12%, dan sangat tidak setuju 1,4%.

Tabel 4.25 Data Pernyataan 25

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
28,9%	57,7%	12%	1,4%

2) Sebelum tidur, saya membiasakan diri untuk berterima kasih dan mengucapkan hal-hal baik pada diri sendiri

Sebelum tidur, saya membiasakan diri untuk berterima kasih dan mengucapkan hal-hal baik pada diri sendiri
142 jawaban



Gambar 4.29 Diagram Data Pernyataan 26

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha membiasakan diri untuk berterima kasih dan mengucapkan hal-hal baik pada diri sendiri dengan persentase setuju 52,1% dan sangat setuju 21,8%. Namun, sebagian pengikut akun Instagram @dhannicha masih belum terbiasa untuk berterima kasih dan mengucapkan hal-hal baik pada diri sendiri dengan persentase tidak setuju 23,9% dan sangat tidak setuju 2,1%.

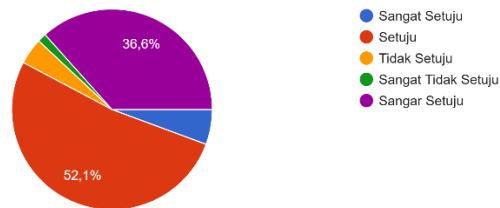
Tabel 4.26 Data Pernyataan 26

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
21,8%	52,1%	23,9%	2,1%

b. Berani untuk memutus rantai trauma antar generasi (*breaking the cycle*)

1) Saya berani menyembuhkan diri sendiri demi memutus pola trauma masa lalu

Saya berani menyembuhkan diri sendiri demi memutus pola trauma masa lalu
142 jawaban



Gambar 4.30 Diagram Data Pernyataan 27

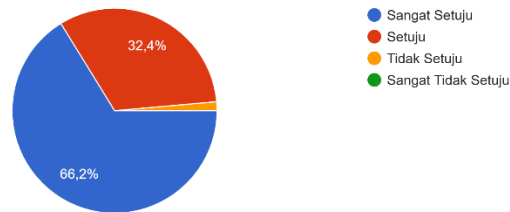
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha berani menyembuhkan diri sendiri demi memutus pola trauma masa lalu dengan persentase setuju 52,1%, sangat setuju 42,2%, tidak setuju 4,2%, dan sangat tidak setuju 1,4%.

Tabel 4.27 Data Pernyataan 27

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
42,2%	52,1%	4,2%	1,4%

2) Saya berkomitmen untuk tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan dari masa lalu

Saya berkomitmen untuk tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan dari masa lalu
142 jawaban



Gambar 4.31 Diagram Data Pernyataan 28

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha berkomitmen untuk tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan dari masa lalu dengan persentase sangat setuju 66,2%, setuju 32,4%, dan tidak setuju 1,4%.

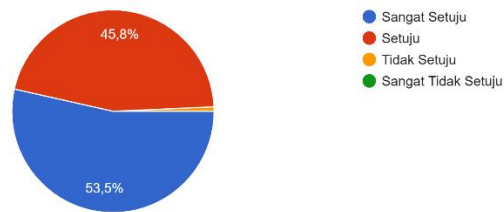
Tabel 4.28 Data Pernyataan 28

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
66,2%	32,4%	1,4%	0%

- c. Berkelanjutan dalam memperbaiki karakter dan perilaku sesuai rencana orang tua baru

1) Saya berusaha meninggalkan kebiasaan buruk supaya hidup saya lebih berkualitas

Saya berusaha meninggalkan kebiasaan buruk supaya hidup saya lebih berkualitas
142 jawaban



Gambar 4.32 Diagram Data Pernyataan 29

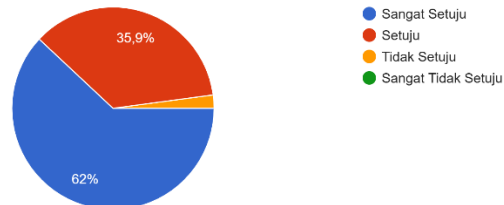
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha sangat berusaha meninggalkan kebiasaan buruk supaya mempunyai hidup yang lebih berkualitas dengan persentase sangat setuju sebanyak 53,5%, setuju 45,8%, dan tidak setuju hanya 0,7%.

Tabel 4.29 Data Pernyataan 29

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
53,5%	45,8%	0,7%	0%

2) Saya senang membaca buku atau melihat konten yang membantu saya menjadi pribadi yang lebih baik

Saya senang membaca buku atau melihat konten yang membantu saya menjadi pribadi yang lebih baik
142 jawaban



Gambar 4.33 Diagram Data Pernyataan 30

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha sangat senang membaca buku atau melihat konten yang bisa membantu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dengan persentase sangat setuju 62%, setuju 35,9%, dan tidak setuju 2,1%.

Tabel 4.30 Data Pernyataan 30

Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
62%	35,9%	2,1%	0%

B. PEMBAHASAN

1. Gambaran umum sikap pengasuhan diri Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha

Berdasarkan hasil rekapitulasi data yang diperoleh dari 142 responden, secara umum Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha menunjukkan kecenderungan sikap yang sangat positif,

adaptif, dan terbuka terhadap praktik pengasuhan diri. Fenomena ini tercermin dari tingginya persentase sikap positif pada mayoritas indikator perilaku yang diukur.

Pada dimensi kesadaran diri mereka secara sadar memahami bahwa keraguan diri yang mereka alami hanyalah representasi dari pikiran negatif dan mereka menyadari adanya hubungan antara emosi yang mereka rasakan hari ini dengan pengalaman masa kecilnya. Menurut teori analisis transaksional klasik, kesadaran akan kondisi psikologis internal ini adalah prasyarat untuk memutus lingkaran trauma (James, 1974). Tanpa kesadaran diri yang baik, individu dewasa cenderung akan mengulangi kesalahan pola asuh yang ia terima tanpa arah pemulihan yang jelas.

Pada dimensi validasi emosi mereka menyadari bahwa emosi negatif seperti marah, sedih, atau takut yang mereka alami adalah respon yang wajar dan valid untuk dirasakan. Terlebih lagi, mereka juga sadar untuk membiarkan diri mereka memproses dan merasakan emosi negatif tanpa adanya paksaan atau represi agar perasaan itu cepat hilang. Hasanah dan Mediasari (2024) menerangkan bahwa di dalam aspek *self-compassion* terdapat rasa kemanusiaan bersama yang menyadarkan individu bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman hidup semua manusia, bukan alasan untuk menghukum diri sendiri secara destruktif. Setelah emosi negatif divalidasi dan kegagalan diterima sebagai bagian dari proses kemanusiaan, individu dapat melangkah ke tahap rekonstruksi kognitif melalui berpikir positif. Hill

& Ritt (2004) dalam Mukhlis (2013) menyatakan bahwa kemampuan berpikir positif ini membantu seseorang dalam memberikan sugesti positif pada diri saat menghadapi kegagalan, mengarahkan perilaku secara lebih adaptif, serta membangkitkan kembali motivasi untuk melangkah ke depan.

Pada dimensi restrukturisasi ego mereka berupaya aktif untuk merestrukturisasi kondisi ego orang tua (*parent ego state*) yang bermasalah. Hal ini juga sejalan dengan usia Generasi Z yang sebagian besar sudah masuk dalam kategori dewasa awal, di mana individu mulai menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Paputungan, 2023). Berdasarkan teori Transaksional dari Muriel James (1974), pengasuhan diri bukan berarti membuang seluruh memori atau menghapus keberadaan orang tua historis, melainkan sebuah proses sadar untuk menetralkan rekaman pesan-pesan negatif masa lalu yang menghambat perkembangan individu.

Pada dimensi kemandirian dan batasan sehat sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha bisa tetap tenang dan tanpa rasa bersalah setelah menolak permintaan orang lain yang membebani. Namun sebaliknya, sebagian lain Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha juga belum bisa merasa tenang setelah menolak permintaan orang lain. Terkait hal ini, Fiisabiliillah dan rekan-rekannya (2025) memaparkan bahwa kecenderungan berlebihan untuk menyenangkan orang lain, menghindari penolakan, dan menempatkan

kebutuhan atau perasaan diri sendiri di posisi yang lebih rendah dibandingkan kepentingan orang lain ini sering muncul sebagai mekanisme *coping* berbasis ketakutan terhadap penolakan sosial, keinginan mempertahankan hubungan sosial, atau rasa sungkan untuk menolak permintaan.

Pada dimensi komitmen perubahan sebagian besar Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha berani menyembuhkan diri sendiri demi memutus pola trauma masa lalu dan berkomitmen untuk tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan dari masa lalu. Praktik pengasuhan diri secara aktif ini menempatkan tanggung jawab penyembuhan luka masa lalu (*inner child*) sepenuhnya di tangan individu itu sendiri. Sebagaimana dikonfirmasi oleh Rahmi dan rekan-rekannya (2024), penerapan pola pengasuhan diri yang dilakukan secara mandiri dan penuh kasih oleh individu terbukti secara signifikan mampu meningkatkan karakter kemandirian serta rasa tanggung jawab penuh atas proses perkembangan hidupnya di masa dewasa.

2. Dimensi sikap pengasuhan diri yang paling dominan

Dimensi validasi emosi dan dimensi komitmen perubahan merupakan dua aspek yang paling kuat terinternalisasi serta paling dominan dipraktikkan oleh responden. Pada dimensi validasi emosi, tingkat penerimaan indikator perilaku menunjukkan angka yang sangat tinggi (92,1%). Mayoritas responden, yakni sebanyak 97,9%, sepenuhnya sepakat bahwa emosi negatif seperti marah, sedih, atau takut yang mereka rasakan adalah sesuatu yang valid dan wajar (Gratz

& Roemer, 2004; Hasmarlin, 2019). Selain itu juga sebanyak 98,6% responden menyadari bahwa berbuat salah adalah hal yang manusiawi. Angka dominan ini menandakan bahwa Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha tidak lagi melakukan represi emosi secara keliru, melainkan mempraktikkan belas kasih diri (*self-compassion*) ketika berhadapan dengan situasi sulit atau saat melakukan kesalahan. Seperti yang dijelaskan Hasanah dan rekannya (2024) bahwa dalam *compassion* terdapat rasa kemanusiaan sebagai inti dari belas kasih terhadap diri sendiri bahwa semua manusia tidak sempurna, serta semua orang pasti pernah gagal dan melakukan kesalahan.

Konsep *self-compassion* yang dirumuskan oleh Kristin Neff (2003) juga menegaskan bahwa, individu belajar untuk memahami kegagalan, kekecewaan, atau luka batin mereka adalah bagian dari pengalaman emosional manusia pada umumnya, bukan sebagai pembenaran untuk menghakimi diri sendiri secara destruktif. Kemampuan memvalidasi emosi secara mandiri ini menjadi fondasi yang penting bagi keberhasilan pengasuhan diri. Sebab validasi emosi ini dapat menjadi jembatan antara aspek afektif dan kognitif yang memungkinkan mereka untuk merasa dipahami, diterima, dan dihargai (Janah & Surawan, 2025). Briñol, Petty, dan Wagner (2011) juga menegaskan bahwa penerimaan penuh terhadap perasaan diri tanpa adanya penghakiman yang keras merupakan kunci utama yang memungkinkan fungsi regulasi diri dan penenangan kondisi psikologis berjalan secara mandiri (*self-validation*).

Tingginya internalisasi pada dimensi validasi emosi tersebut berbanding lurus dengan dimensi komitmen perubahan (91,6%), khususnya pada indikator keberanian untuk memutus rantai trauma antar generasi (*breaking the cycle*) yang mencapai persentase kesepakatan tinggi 98,6% dan komitmen meninggalkan kebiasaan buruk yang mencapai persentase 99,3%. Angka yang sangat masif ini merefleksikan adanya orientasi masa depan yang jelas dari Generasi Z untuk secara sadar tidak meneruskan pola-pola pengasuhan keliru yang berpotensi menyakiti calon anak mereka kelak.

Komitmen dominan ini didukung oleh teori perkembangan dari Siegel dan Bryson (2011) serta pemetaan dampak trauma dari Lavienda, Nugrohadhi, dan Tedjawidjaja (2024), yang menjelaskan bahwa luka masa kecil yang tidak diselesaikan melalui keputusan sadar untuk memaafkan dan memutus rantai emosi negatif cenderung akan terulang kembali secara otomatis dalam pola asuh di masa depan. Oleh karena itu, dominasi komitmen *breaking the cycle* pada 142 responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa paparan literasi kesehatan mental di ruang digital efektif membangun kesiapan mental yang krusial bagi generasi muda sebelum mereka memasuki jenjang pernikahan dan dunia pengasuhan.

3. Penutup

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan, Generasi Z pengikut Instagram @dhannicha sudah dengan sadar mempraktikkan sikap pengasuhan diri. Namun dalam prosesnya, Generasi z pengikut

Instagram @dhannicha masih merasa cemas atau merasa bersalah ketika menolak permintaan orang lain.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur dan rencana yang telah disusun. Namun dalam prosesnya terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Proses pengumpulan data secara personal mengalami hambatan teknis yang signifikan akibat adanya kebijakan privasi penutupan akun (*private account*) oleh pengguna Instagram. Banyak di antara calon responden potensial yang mengunci akun mereka, sehingga peneliti tidak dapat meninjau profil mereka guna memastikan apakah mereka memenuhi kriteria inklusi sampel. Selain itu, adanya pembaruan sistem keamanan platform yang melarang akun non-pengikut untuk mengirimkan *Direct Message* (DM) atau membatasi pesan masuk menjadi sekadar "Permintaan Pesan" (*Message Requests*) menyebabkan kuesioner yang dikirimkan oleh peneliti banyak yang tidak terkirim, terfilter secara otomatis oleh sistem, atau tidak mendapatkan notifikasi pada perangkat calon responden. Hambatan proteksi digital ini membatasi ruang gerak peneliti dalam menjangkau populasi target secara organik dan menyeluruh.
2. Hambatan kepercayaan dan fenomena *digital skepticism*; Selama proses pengumpulan data melalui metode penyebaran kuesioner daring secara personal via *Direct Message* (DM) Instagram, peneliti menghadapi kendala berupa resistensi dari calon responden. Akibat

maraknya fenomena kejahatan siber di media sosial, peneliti sempat dicurigai sebagai upaya tindakan penipuan oleh salah satu pengikut. Hambatan psikologis berupa kurangnya rasa percaya (*lack of trust*) dari pengguna media sosial ini menjadi salah satu faktor yang memperlambat laju pengumpulan data dan menurunkan *response rate* secara personal.

3. Kesenjangan *engagement* konten digital dengan kontribusi survei; Peneliti sempat melakukan strategi perluasan jangkauan survei dengan mengunggah konten edukasi mengenai pengasuhan diri (*self-reparenting*) di platform Instagram yang berkolaborasi dengan @dhannicha. Konten tersebut berhasil mendapatkan metrik keterikatan (*engagement*) yang cukup tinggi di ruang digital, dengan rincian sebagai berikut:

- Total penonton (*views*): ±125.000 pelihat
- Tombol suka (*likes*): ±4.000 pengguna
- Disimpan (*saves*): 223 pengguna
- Dibagikan ulang (*repost/shares*): 186 kali dibagikan ulang dan 81 kali dibagikan ke pengguna Instagram/platform lain.

Namun demikian, tingginya angka literasi digital tersebut tidak linier dengan jumlah partisipasi aktif pengisian kuesioner, di mana jumlah responden akhir yang terjaring hanya sebanyak 142 orang. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam mengonversi minat baca atau ketertarikan visual pengguna media sosial menjadi keterlibatan nyata dalam penelitian ilmiah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai sikap pengasuhan diri Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum, Generasi Z pengikut akun Instagram @dhannicha menunjukkan kecenderungan sikap yang sangat positif, adaptif, dan terbuka terhadap praktik pengasuhan diri. Fenomena ini dibuktikan oleh tingginya tingkat penerimaan responden pada mayoritas indikator perilaku yang diukur.
2. Dimensi validasi emosi dan dimensi komitmen perubahan merupakan dua aspek yang paling kuat terinternalisasi serta paling dominan dipraktikkan oleh responden.

B. SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Pembuat konten edukasi digital: Para pembuat konten diharapkan untuk tetap menjaga konsistensi dalam membagikan konten edukasi psikologis yang interaktif dan relevan dengan keseharian Generasi Z. Berdasarkan temuan data penelitian, paparan informasi dari platform

digital terbukti efektif membangun kesadaran diri para pengguna sosial media, terkhusus pengikutnya untuk mengenali luka batin masa lalu.

2. Generasi Z: Generasi Z diharapkan untuk terus mempertahankan komitmen yang telah dibangun dalam melakukan pengasuhan diri secara berkelanjutan. Praktik dialog internal yang positif dan pemenuhan kebutuhan emosional secara mandiri juga perlu dijaga untuk mengisi tangki cinta secara mandiri. Untuk individu yang masih mengalami konflik kecemasan internal saat berusaha menerapkan batasan yang sehat kepada orang lain, disarankan untuk melatih regulasi emosi secara berkala serta menanamkan pemahaman bahwa menjaga kesejahteraan mental diri sendiri merupakan fondasi utama sebelum mampu mengasuh orang lain secara sehat di masa depan.
3. Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD): Subjek penelitian ini adalah calon orang tua dan pendidik masa depan yang memiliki komitmen kuat untuk memutus rantai trauma masa lalu, institusi akademik disarankan untuk memberikan dukungan struktural. Dukungan ini dapat diwujudkan melalui pengintegrasian pembahasan mengenai pengasuhan modern, kesehatan mental keluarga, maupun konsep *inner child* ke dalam seminar, lokakarya, atau pengayaan mata kuliah relevan. Hal ini penting guna membekali mahasiswa dengan kesiapan emosional yang tuntas sebelum mereka terjun langsung ke dunia pendidikan dan pengasuhan anak usia dini yang sesungguhnya.
4. Peneliti selanjutnya: Penelitian ini terbatas pada lingkup kuantitatif deskriptif yang menggambarkan fenomena secara umum melalui survei

daring. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik serupa disarankan untuk mengembangkan penelitian menggunakan metode campuran (*mixed-methods*) atau kualitatif dengan pendekatan fenomenologi maupun studi kasus klinis. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membedah secara lebih komprehensif mengenai asal-usul luka masa kecil (*inner child*) responden, dinamika emosi yang kompleks, serta faktor-faktor sosiokultural di Indonesia yang memengaruhi keberhasilan proses pengasuhan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abram, S. (2024). *Parenting Gen Z: Navigating Boundaries, Complex Emotions and Tough Conversations*.
- Admin. (2022, July). *Mengenal Generasi Z Beserta Karakteristiknya*. Sampoerna University.
<https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/news/generasi-z>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- A'yun, M. Q. (2025, February). *Memahami Generasi Z: Tantangan, Perilaku, dan Peluang*. Badan Pusat Statistik Gorontalo.
<https://gorontalokab.bps.go.id/id/news/2025/02/05/30/memahami-generasi-z--tantangan--perilaku--dan-peluang.html>
- Bradshaw, J. (1993). *Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*. Bantam.
- Briñol, P., Petty, R. E., & Wagner, B. C. (2011). Embodied Attitude Change: a Self-Validation Perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(12), 1039–1050. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00402.x>
- Brown, R., & Stobart, K. (2008). *Understanding Boundaries and Containment in Clinical Practice*. Routledge.
- Clarke, J. (2024, December). *Reparenting in Therapy*. Verywell Mind.
<https://www.verywellmind.com/reparenting-in-therapy-5226096>
- Fadila, S. N., Najiah, F., Jannah, C. A. I., & Hermawan, A. P. (2025). Gaya Parenting Generasi Z dalam Mendidik Anak Usia Dini di Era Teknologi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2).
- Fiisabiliillah, Ningrum, Z. B., Danendra, N. D., Yusel, M. S., & Yunita, M. (2025). Efektifitas Konseling Asertif Dalam Mengurangi Tekanan Sosial pada Mahasiswa dengan Pola People Pleasing: Studi Kasus. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4).
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.

- Hasanah, A. N., & Mediasari, D. (2024). Studi Komparatif Self-Compassion pada Generasi Milenial dan Generasi Z. *R2J*, 7(1). <https://doi.org/10.38035/rj.v7i1>
- Hasmarlin, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja Self-Compassion and Emotion Regulation In Adolescence. *Jurnal Psikologi*, 15(2). <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1). <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1>
- Hill, N., & Ritt, M. J. (2004). *Keys to Positive Thinking*. Bhuana Ilmu Populer.
- James, M. (1974). Self Reparenting. *Transactional Analysis Bulletin*, 4(3), 32–39. <https://doi.org/10.1177/036215377400400307>
- Janah, I. R., & Surawan, S. (2025). Validasi Emosional Sebagai Fondasi Pengembangan Karakter Siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangkaraya. *PENA: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2). <https://ejournal.almusthofa.org/index.php/pena/index>
- Kurnia Erza, E. (2020). ANALISIS KEBUTUHAN INFORMASI GENERASI Z DALAM AKSES INFORMASI DI MEDIA. *Shaut Al-Maktabah : Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 12(1), 72–84. <https://doi.org/10.37108/shaut.v12i1.303>
- Kurniawati, E., & Rindrayani, S. R. (2025). Pendekatan Kuantitatif dengan Penelitian Survei : Studi Kasus dan Implikasinya. *SOSIAL : Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, 3(1), 65–69. <https://doi.org/10.62383/sosial.v3i1.596>
- Lavienda, D., Nugrohadi, G. E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Dinamika Forgiveness pada Wanita Emerging Adulthood yang Fatherless Akibat Perpisahan Orang Tua. *Jurnal Experientia*, 12(1), 2024.
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10(1).
- Nabi, R. L., & Oliver, M. B. (2009). *The SAGE Handbook of Media Processes and Effects*. SAGE Publications.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Nuroh, S. (2022). *Keterkaitan antara Pola Asuh dan Inner Child pada Perkembangan Anak Usia Dini: Sebuah Tinjauan Konseptual*. 2(2), 61–70.

- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Rahmi, S., Pamuji, S. S., Ulfaika, R., Sari, R. K., Apriani, E., & Saiful, S. (2024). Penerapan Self-Reparenting Siswa untuk Peningkatan Karakter Kemandirian Belajar di SMP dan SMA Negeri Tarakan. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(3), 1408–1416. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10i3.5712>
- Schwab, J. (2025, January). *Reparenting Yourself: Steps to a Kinder Inner Voice*. Julia Schwab Therapy. <https://juliaschwabtherapy.com/blog/reparenting-yourself/>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2018). *Generation Z: A Century in the Making*. <https://doi.org/https://e-resources.perpusnas.go.id:2066/10.4324/9780429442476>
- Setiadi, Dr. (2012). *Kerangka Konseptual & Hipotesis*.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The Whole-Brain Child*. Delacorte Press.
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., & Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*. CV. Pena Persada.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy : a Practitioner's Guide*. Guilford Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398
Website : <https://fitk.uin-malang.ac.id> Email : fitk@uin-malang.ac.id

Nomor : 0023/Un.03.1/TL.00.1/02/2026
Perihal : **Izin Penelitian**

5 Februari 2026

Yth. Ibu Dhannisa Dwilagustino Pemilik Akun Instagram @dhannicha
Bali, Indonesia
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka memenuhi tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk melakukan penelitian lapangan pada lembaga atau perusahaan.

Oleh karena itu, kami mohon kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan untuk memberikan izin penelitian di instansi atau perusahaan Bapak/Ibu pimpin kepada mahasiswa kami :

Nama : ELSYA IFTITAHUS SHIDQIYYAH
NIM : 220105110018
Program Studi : PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
Semester : VIII (Delapan)
Contact Person : 085732255873
Judul Penelitian : Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha
Dosen Pembimbing : Dr. Melly Elvira, M.Pd

Perlu kami sampaikan bahwa data-data yang diperlukan sebatas kajian keilmuan dan tidak dipublikasikan.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik, kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan
Ketua Program Studi,



Akhmad Mukhlis

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Dekan Sebagai Laporan,
2. Kabag Tata Usaha,
3. Arsip.



Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Validator



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Gajayana 50 Telepon (0341) 552398 Faksimili (0341) 552398 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id> email: fitk@uin-malang.ac.id

Nomor : VAL-059/Un.03.1/FITK/TL.01.04/2/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Menjadi Validator

20 Februari 2026

Kepada Yth.

Akhmad Mukhlis, MA

di-

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa berikut:

Nama : Elsyia Ifitahus Shidqiyyah
NIM : 220105110018
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi/Tesis : Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha
Dosen Pembimbing : Dr. Melly Elvira, M.Pd,

Maka dimohon Bapak/Ibu berkenan menjadi validator penelitian tersebut. Adapun segala hal berkaitan dengan apresiasi terhadap kegiatan validasi sebagaimana dimaksud sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa bersangkutan.

Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Dekan,
Prof. Dr. H. Muhammad Walid, MA
NIP. 197308232000031002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Gajayana 50 Telepon (0341) 552398 Faksimili (0341) 552398 Malang
<http://fitk.uin-malang.ac.id> email: fitk@uin-malang.ac.id

Nomor : VAL-061/Un.03.1/FITK/TL.01.04/2/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Menjadi Validator

20 Februari 2026

Kepada Yth.

Rikza Azharona Susanti, M.Pd

di-

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

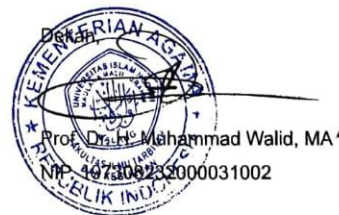
Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi mahasiswa berikut:

Nama : Elsyia Ifitahus Shidqiyyah
NIM : 220105110018
Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Judul Skripsi/Tesis : Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha
Dosen Pembimbing : Dr. Melly Elvira, M.Pd,

Maka dimohon Bapak/Ibu berkenan menjadi validator penelitian tersebut. Adapun segala hal berkaitan dengan apresiasi terhadap kegiatan validasi sebagaimana dimaksud sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa bersangkutan.

Demikian Permohonan ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya yang baik disampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Lampiran 3 Lembar Validasi

Dimensi	Indikator	Pernyataan	Penilaian				Komentar
			4	3	2	1	
Kesadaran diri (<i>self awareness</i>)	Mengenali suara kritik internal (<i>inner critic</i>) yang menghambat	Saat merasa ragu, saya sadar itu hanyalah pikiran negatif saya, bukan kenyataan yang sebenarnya	✓				
		Saya sadar bahwa pikiran yang menyalahkan diri sendiri sering kali menjadi penyebab saya menunda pekerjaan	✓				
	Mengidentifikasi pola emosi sebagai reaksi dari trauma masa kecil	Saya menyadari hubungan antara emosi saya saat ini dengan pengalaman masa lalu		✓			
		Saya bisa mengenali kapan emosi saya muncul sebagai akibat dari trauma masa lalu		✓			
	Menyadari perbedaan antara kebutuhan diri asli dengan aturan paksaan masa lalu	Saya menyadari perbedaan antara keinginan sendiri dengan tekanan masa lalu	✓				
		Saya memahami apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan diri saya saat ini	✓				

Validasi Emosi	Menerima emosi negatif (marah, sedih, takut) sebagai sesuatu yang valid	Marah, sedih, atau takut yang saya rasakan adalah sesuatu yang wajar	✓				
		Jika marah, sedih, atau takut, saya membiarkan diri sendiri merasakan emosi tanpa memaksa agar perasaan itu cepat hilang		✓			
	Memberikan rasa aman secara internal saat mengalami tekanan	Jika dalam situasi sulit, saya mengatakan ke diri saya "Tidak apa-apa, kita akan melewatinya dengan baik"	✓				
		Saat cemas, saya mampu menenangkan diri dengan mengatur nafas agar merasa lebih tenang	✓				
	Mempraktikkan belas kasih diri (<i>self compassion</i>) saat melakukan kesalahan	Saya menyadari bahwa berbuat salah adalah hal yang manusiawi dan bisa terjadi pada siapa saja, bukan hanya saya	✓				
		Saat melakukan kesalahan, saya berusaha memperbaiki diri dan tidak larut dalam perasaan bersalah secara berlebihan yang menyiksa diri	✓				

Restrukturisasi ego	Mengganti kalimat kritikan diri dengan kalimat penguatan (<i>re-parenting messages</i>)	Saya membiasakan diri untuk mengatakan "Kamu sudah berusaha keras" atau "Aku bangga padamu" ke diri sendiri untuk melawan pikiran negatif	✓					
		Saya bisa mengatakan hal-hal baik yang ingin saya dengar dari orang lain kepada diri saya sendiri		✓				
	Memenuhi kebutuhan emosional diri sendiri	Saat merasa hampa, saya berusaha menghibur diri sendiri tanpa menunggu orang lain	✓					
		Saya mempunyai hobi yang dapat memulihkan energi emosional saya		✓				
	Membimbing sisi anak dalam diri (<i>inner child</i>) untuk berkembang secara sehat	Saya memberanikan diri untuk mencoba hal baru yang dulu dilarang atau membuat saya takut saat masih kecil	✓					
		Saya berusaha untuk melepaskan rasa malu akan masa lalu dan fokus pada potensi yang saya miliki saat ini	✓					

Kemandirian dan batasan sehat (<i>healthy boundaries</i>)	Mampu berkata "tidak" pada tuntutan luar yang mengganggu kesehatan mental	Saya berani berkata "tidak" pada permintaan orang lain yang dirasa membebani	✓					
		Saya tetap tenang dan tanpa rasa bersalah setelah menolak permintaan orang lain yang membebani	✓					
	Menetapkan disiplin diri yang sehat tanpa unsur kekerasan emosional	Saya mampu menyelesaikan tanggung jawab tanpa harus mengabaikan kebutuhan dasar saya, seperti makan atau istirahat		✓				
		Saya membiasakan diri untuk disiplin bukan karena takut hukuman, melainkan karena saya peduli pada kebaikan diri saya di masa depan	✓					
	Kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa ketergantungan pada validasi eksternal	Saya tetap yakin dengan pilihan hidup sendiri meski tidak mendapat dukungan dari orang sekitar	✓					
		Komentar negatif orang lain tidak lagi mempengaruhi keputusan yang sudah saya pertimbangkan dengan matang	✓					

Komitmen perubahan	Konsisten dalam melakukan dialog internal yang positif setiap hari	Setiap hari, saya rutin mengucapkan hal-hal yang menyemangati diri saya sendiri	✓				
		Sebelum tidur, saya membiasakan diri untuk berterima kasih dan mengucapkan hal-hal baik pada diri sendiri	✓				
	Berani untuk memutus rantai trauma antar generasi (<i>breaking the cycle</i>)	Saya berani menyembuhkan diri sendiri demi memutus pola trauma masa lalu	✓				
		Saya berkomitmen untuk tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan dari masa lalu	✓				
	Berkelanjutan dalam memperbaiki karakter dan perilaku sesuai rencana orang tua baru	Saya berusaha meninggalkan kebiasaan buruk supaya hidup saya lebih berkualitas		✓			
		Saya senang membaca buku atau melihat konten yang membantu saya menjadi pribadi yang lebih baik	✓				

Komentar/Saran

Dituk di'baen & di'munt nususukun target responden

Kesimpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kesimpulan dengan memberi tanda centang pada salah satu pernyataan sesuai pendapat Bapak/Ibu.

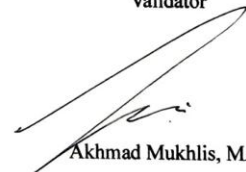
☒ Layak digunakan (Instrumentasi → sub indikator)

☐ Layak digunakan dengan perbaikan

☐ Tidak layak digunakan

Malang, 12 Maret 2026

Validator



Akhmad Mukhlis, MA

LEMBAR TELAAH VALIDATOR
SIKAP PENGASUHAN DIRI GENERASI Z: SURVEI TERHADAP
PENGIKUT INSTAGRAM @DHANNICHA

Nama Peneliti : Elsyia Ifitahus Shidqiyyah

Nama Validator : Akhmad Mukhlis, MA

Jabatan :

Tanggal Validasi :

A. Petunjuk

1. Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui kevalidan format instrumen kuesioner "Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha"
2. Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklist (√) pada kolom nilai sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu
3. Untuk revisi pernyataan Bapak/Ibu dapat menuliskannya pada kolom komentar di sebelah kolom penilaian yang telah disediakan

B. Skor Penilaian

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang baik

1 = Tidak baik

No.	Aspek Penilaian	Penilaian				Komentar
		4	3	2	1	
Format						
1.	Petunjuk pengisian kuesioner jelas dan mudah dipahami	✓				
2.	Jenis dan ukuran huruf pada kuesioner mudah dibaca	✓				

Isi					
3.	Profil demografis responden disajikan dengan baik dan benar	✓			tambah status / pilihan → pakek / milih
4.	Tidak terdapat pernyataan yang sama pada setiap butir instrumen	✓			probanda milih
Bahasa					
5.	Tata bahasa yang digunakan sesuai dengan aturan bahasa Indonesia yang baik dan benar	✓			

Komentar/Saran

Kesimpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kesimpulan dengan memberi tanda centang pada salah satu pernyataan sesuai pendapat Bapak/Ibu.

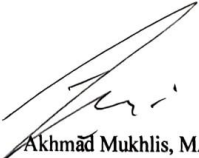
☒ Layak digunakan

☐ Layak digunakan dengan perbaikan

☐ Tidak layak digunakan

Malang, 12 Maret 2026

Validator


Akhmāḍ Mukhlis, MA

Dimensi	Indikator	Pernyataan	Penilaian				Komentar
			4	3	2	1	
Kesadaran diri (self awareness)	Mengenali suara kritik internal (<i>inner critic</i>) yang menghambat	Saat merasa ragu, saya sadar itu hanyalah pikiran negatif saya, bukan kenyataan yang sebenarnya		✓			
		Saya sadar bahwa pikiran yang menyalahkan diri sendiri sering kali menjadi penyebab saya menunda pekerjaan	✓				
	Mengidentifikasi pola emosi sebagai reaksi dari trauma masa kecil	Saya menyadari hubungan antara emosi saya saat ini dengan pengalaman masa lalu	✓				
		Saya bisa mengenali kapan emosi saya muncul sebagai akibat dari trauma masa lalu	✓				
	Menyadari perbedaan antara kebutuhan diri asli dengan aturan paksaan masa lalu	Saya menyadari perbedaan antara keinginan sendiri dengan tekanan masa lalu	✓				
		Saya memahami apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan diri saya saat ini	✓				

Validasi Emosi	Menerima emosi negatif (marah, sedih, takut) sebagai sesuatu yang valid	Marah, sedih, atau takut yang saya rasakan adalah sesuatu yang wajar	✓				
		Jika marah, sedih, atau takut, saya membiarkan diri sendiri merasakan emosi tanpa memaksa agar perasaan itu cepat hilang		✓			
	Memberikan rasa aman secara internal saat mengalami tekanan	Jika dalam situasi sulit, saya mengatakan ke diri saya "Tidak apa-apa, kita akan melewatinya dengan baik"		✓			
		Saat cemas, saya mampu menenangkan diri dengan mengatur nafas agar merasa lebih tenang	✓				
	Mempraktikkan belas kasih diri (self compassion) saat melakukan kesalahan	Saya menyadari bahwa berbuat salah adalah hal yang manusiawi dan bisa terjadi pada siapa saja, bukan hanya saya	✓				
		Saat melakukan kesalahan, saya berusaha memperbaiki diri dan tidak larut dalam perasaan bersalah secara berlebihan yang menyiksa diri	✓				

Restrukturisasi ego	Mengganti kalimat kritikan diri dengan kalimat penguatan (<i>re-parenting messages</i>)	Saya membiasakan diri untuk mengatakan "Kamu sudah berusaha keras" atau "Aku bangga padamu" ke diri sendiri untuk melawan pikiran negatif		✓			
		Saya bisa mengatakan hal-hal baik yang ingin saya dengar dari orang lain kepada diri saya sendiri	✓				
	Memenuhi kebutuhan emosional diri sendiri	Saat merasa hampa, saya berusaha menghibur diri sendiri tanpa menunggu orang lain	✓				
		Saya mempunyai hobi yang dapat memulihkan energi emosional saya	✓				
	Membimbing sisi anak dalam diri (<i>inner child</i>) untuk berkembang secara sehat	Saya memberanikan diri untuk mencoba hal baru yang dulu dilarang atau membuat saya takut saat masih kecil	✓				
		Saya berusaha untuk melepaskan rasa malu akan masa lalu dan fokus pada potensi yang saya miliki saat ini	✓				

Kemandirian dan batasan sehat (<i>healthy boundaries</i>)	Mampu berkata "tidak" pada tuntutan luar yang mengganggu kesehatan mental	Saya berani berkata "tidak" pada permintaan orang lain yang dirasa membebani	✓				
		Saya tetap tenang dan tanpa rasa bersalah setelah menolak permintaan orang lain yang membebani	✓				
	Menetapkan disiplin diri yang sehat tanpa unsur kekerasan emosional	Saya mampu menyelesaikan tanggung jawab tanpa harus mengabaikan kebutuhan dasar saya, seperti makan atau istirahat	✓				
		Saya membiasakan diri untuk disiplin bukan karena takut hukuman, melainkan karena saya peduli pada kebaikan diri saya di masa depan	✓				
	Kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa ketergantungan pada validasi eksternal	Saya tetap yakin dengan pilihan hidup sendiri meski tidak mendapat dukungan dari orang sekitar	✓				
		Komentar negatif orang lain tidak lagi mempengaruhi keputusan yang sudah saya pertimbangkan dengan matang	✓				

Komitmen perubahan	Konsisten dalam melakukan dialog internal yang positif setiap hari	Setiap hari, saya rutin mengucapkan hal-hal yang menyemangati diri saya sendiri	✓				
		Sebelum tidur, saya membiasakan diri untuk berterima kasih dan mengucapkan hal-hal baik pada diri sendiri	✓				
	Berani untuk memutus rantai trauma antar generasi (<i>breaking the cycle</i>)	Saya berani menyembuhkan diri sendiri demi memutus pola trauma masa lalu	✓				
		Saya berkomitmen untuk tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan dari masa lalu		✓			
	Berkelanjutan dalam memperbaiki karakter dan perilaku sesuai rencana orang tua baru	Saya berusaha meninggalkan kebiasaan buruk supaya hidup saya lebih berkualitas	✓				
		Saya senang membaca buku atau melihat konten yang membantu saya menjadi pribadi yang lebih baik	✓				

Komentar/Saran

perbaiki penggunaan kata 'kita'

Kesimpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kesimpulan dengan memberi tanda centang pada salah satu pernyataan sesuai pendapat Bapak/Ibu.

☐ Layak digunakan

☒ Layak digunakan dengan perbaikan

☐ Tidak layak digunakan

Malang, 10 Maret 2026

Validator



Rikza Azharona Susanti, M.Pd

LEMBAR TELAAH VALIDATOR
SIKAP PENGASUHAN DIRI GENERASI Z: SURVEI TERHADAP
PENGIKUT INSTAGRAM @DHANNICHA

Nama Peneliti : Elsyia Ifitahus Shidqiyyah
 Nama Validator : Rikza Azharona Susanti, M.Pd
 Jabatan :
 Tanggal Validasi :

A. Petunjuk

1. Lembar validasi ini bertujuan untuk mengetahui kevalidan format instrumen kuesioner “Sikap Pengasuhan Diri Generasi Z: Survei terhadap Pengikut Instagram @dhannicha”
2. Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklist (✓) pada kolom nilai sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu
3. Untuk revisi pernyataan Bapak/Ibu dapat menuliskannya pada kolom komentar di sebelah kolom penilaian yang telah disediakan

B. Skor Penilaian

4 = sangat baik
 3 = baik
 2 = kurang baik
 1 = Tidak baik

No.	Aspek Penilaian	Penilaian				Komentar
		4	3	2	1	
Format						
1.	Petunjuk pengisian kuesioner jelas dan mudah dipahami	✓				
2.	Jenis dan ukuran huruf pada kuesioner mudah dibaca	✓				

Isi					
3.	Profil demografis responden disajikan dengan baik dan benar	✓			
4.	Tidak terdapat pernyataan yang sama pada setiap butir instrumen	✓			
Bahasa					
5.	Tata bahasa yang digunakan sesuai dengan aturan bahasa Indonesia yang baik dan benar	✓			

Komentar/Saran

Kesimpulan

Berdasarkan penilaian tersebut, Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kesimpulan dengan memberi tanda centang pada salah satu pernyataan sesuai pendapat Bapak/Ibu.

[] Layak digunakan

[✓] Layak digunakan dengan perbaikan

[] Tidak layak digunakan

Malang, 10 Maret 2026

Validator



Rikza Azharona Susanti, M.Pd

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas

	PENILAI 1	PENILAI 2	V	KETERANGAN
BUTIR 1	4	3	0,83	VALID
BUTIR 2	4	4	1	VALID
BUTIR 3	3	4	0,83	VALID
BUTIR 4	3	4	0,83	VALID
BUTIR 5	4	4	1	VALID
BUTIR 6	4	4	1	VALID
BUTIR 7	4	4	1	VALID
BUTIR 8	3	3	0,67	VALID
BUTIR 9	4	3	0,83	VALID
BUTIR 10	4	4	1	VALID
BUTIR 11	4	4	1	VALID
BUTIR 12	4	4	1	VALID
BUTIR 13	4	3	0,83	VALID
BUTIR 14	3	4	0,83	VALID
BUTIR 15	4	4	1	VALID
BUTIR 16	3	4	0,83	VALID
BUTIR 17	4	4	1	VALID
BUTIR 18	4	4	1	VALID
BUTIR 19	4	4	1	VALID
BUTIR 20	4	4	1	VALID
BUTIR 21	3	4	0,83	VALID
BUTIR 22	4	4	1	VALID
BUTIR 23	4	4	1	VALID
BUTIR 24	4	4	1	VALID
BUTIR 25	4	4	1	VALID
BUTIR 26	4	4	1	VALID
BUTIR 27	4	4	1	VALID
BUTIR 28	4	3	0,83	VALID
BUTIR 29	3	4	0,83	VALID
BUTIR 30	4	4	1	VALID

Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,893	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	94,25	83,097	0,284	0,893
Item_2	94,18	84,583	0,111	0,897
Item_3	94,04	84,830	0,113	0,896
Item_4	94,31	81,980	0,356	0,892
Item_5	94,40	82,225	0,380	0,891
Item_6	94,36	81,560	0,458	0,890
Item_7	93,83	81,922	0,446	0,890
Item_8	94,28	80,356	0,459	0,889
Item_9	93,94	81,736	0,416	0,890
Item_10	94,23	80,125	0,476	0,889
Item_11	93,86	82,711	0,371	0,891
Item_12	94,18	80,403	0,491	0,889
Item_13	94,11	79,845	0,519	0,888
Item_14	94,16	80,622	0,486	0,889
Item_15	93,98	81,462	0,410	0,890
Item_16	94,30	81,254	0,408	0,891
Item_17	94,29	80,074	0,497	0,889
Item_18	94,28	80,117	0,561	0,888
Item_19	94,37	79,427	0,472	0,889
Item_20	94,73	80,214	0,386	0,892
Item_21	94,39	80,744	0,420	0,890
Item_22	94,12	80,843	0,535	0,888
Item_23	94,37	79,915	0,529	0,888
Item_24	94,40	78,309	0,631	0,886
Item_25	94,25	79,651	0,550	0,888
Item_26	94,50	78,370	0,562	0,887
Item_27	94,04	79,318	0,651	0,886
Item_28	93,76	83,160	0,341	0,892
Item_29	93,88	80,631	0,598	0,887
Item_30	93,79	82,435	0,399	0,891

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

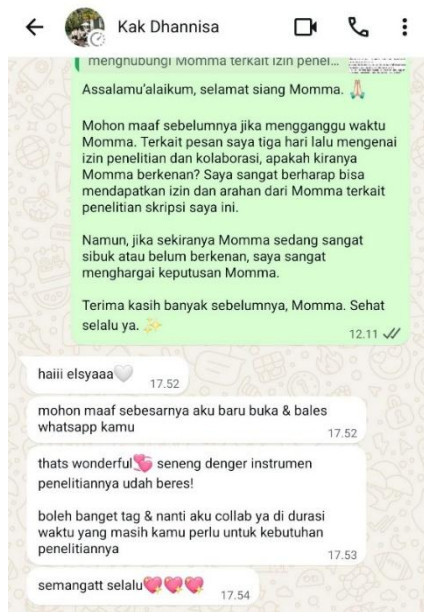
No.	Dimensi	Indikator Perilaku Utama	Butir Pernyataan
1.	Kesadaran diri (<i>self-awareness</i>)	Mengenali suara kritik internal (<i>inner critic</i>) yang menghambat.	Saat merasa ragu, saya sadar itu hanyalah pikiran negatif saya, bukan kenyataan yang sebenarnya
			Saya sadar bahwa pikiran yang menyalahkan diri sendiri sering kali menjadi penyebab saya menunda pekerjaan
		Mengidentifikasi pola emosi sebagai reaksi dari trauma masa kecil.	Saya menyadari hubungan antara emosi saya saat ini dengan pengalaman masa lalu
			Saya bisa mengenali kapan emosi saya muncul sebagai akibat dari trauma masa lalu
		Menyadari perbedaan antara kebutuhan diri asli dengan aturan paksaan masa lalu.	Saya menyadari perbedaan antara keinginan sendiri dengan tekanan masa lalu
			Saya memahami apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan diri saya saat ini
2.	Validasi emosi	Menerima emosi negatif (marah, sedih, takut) sebagai sesuatu yang valid.	Marah, sedih, atau takut yang saya rasakan adalah sesuatu yang wajar
			Jika marah, sedih, atau takut, saya membiarkan diri sendiri merasakan emosi tanpa memaksa agar perasaan itu cepat hilang
		Memberikan rasa aman secara internal saat mengalami tekanan.	Jika dalam situasi sulit, saya mengatakan ke diri saya “Tidak apa-apa, kamu akan melewatinya dengan baik”
			Saat cemas, saya mampu menenangkan diri dengan mengatur nafas agar merasa lebih tenang
		Mempraktikkan belas kasih diri (<i>self-compassion</i>) saat melakukan kesalahan.	Saya menyadari bahwa berbuat salah adalah hal yang manusiawi dan bisa terjadi pada siapa saja, bukan hanya saya
			Saat melakukan kesalahan, saya berusaha memperbaiki diri dan tidak larut dalam perasaan bersalah secara berlebihan yang menyiksa diri

3.	Restrukturisasi ego	Mengganti kalimat kritikan diri dengan kalimat penguatan (<i>re-parenting messages</i>).	Saya membiasakan diri untuk mengatakan “Kamu sudah berusaha keras” atau “Aku bangga padamu” ke diri sendiri untuk melawan pikiran negatif
			Saya bisa mengatakan hal-hal baik yang ingin saya dengar dari orang lain kepada diri saya sendiri
		Memenuhi kebutuhan emosional diri sendiri.	Saat merasa hampa, saya berusaha menghibur diri sendiri tanpa menunggu orang lain
			Saya mempunyai hobi yang dapat memulihkan energi emosional saya
		Membimbing sisi anak dalam diri (<i>inner child</i>) untuk berkembang secara sehat.	Saya memberanikan diri untuk mencoba hal baru yang dulu dilarang atau membuat saya takut saat masih kecil
			Saya berusaha untuk melepaskan rasa malu akan masa lalu dan fokus pada potensi yang saya miliki saat ini
4.	Kemandirian dan batasan sehat (<i>healthy boundaries</i>)	Mampu berkata "tidak" pada tuntutan luar yang mengganggu kesehatan mental.	Saya berani berkata "tidak" pada permintaan orang lain yang dirasa membebani
			Saya tetap tenang dan tanpa rasa bersalah setelah menolak permintaan orang lain yang membebani
		Menetapkan disiplin diri yang sehat tanpa unsur kekerasan emosional.	Saya mampu menyelesaikan tanggung jawab tanpa harus mengabaikan kebutuhan dasar saya, seperti makan atau istirahat
			Saya membiasakan diri untuk disiplin bukan karena takut hukuman, melainkan karena saya peduli pada kebaikan diri saya di masa depan
		Kemandirian dalam mengambil keputusan tanpa ketergantungan pada validasi eksternal.	Saya tetap yakin dengan pilihan hidup sendiri meski tidak mendapat dukungan dari orang sekitar
			Komentar negatif orang lain tidak lagi mempengaruhi keputusan yang sudah saya pertimbangkan dengan matang

5.	Komitmen perubahan	Konsisten dalam melakukan dialog internal yang positif setiap hari.	Setiap hari, saya rutin mengucapkan hal-hal yang menyemangati diri saya sendiri
			Sebelum tidur, saya membiasakan diri untuk berterima kasih dan mengucapkan hal-hal baik pada diri sendiri
		Berani untuk memutus rantai trauma antar generasi (<i>breaking the cycle</i>).	Saya berani menyembuhkan diri sendiri demi memutus pola trauma masa lalu
			Saya berkomitmen untuk tidak meneruskan pola asuh yang menyakitkan dari masa lalu
		Berkelanjutan dalam memperbaiki karakter dan perilaku sesuai rencana orang tua baru.	Saya berusaha meninggalkan kebiasaan buruk supaya hidup saya lebih berkualitas
			Saya senang membaca buku atau melihat konten yang membantu saya menjadi pribadi yang lebih baik

Lampiran 7 Dokumentasi

Dokumentasi perizinan kolaborasi konten Instagram



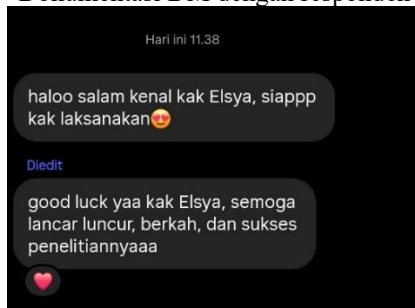
Dokumentasi DM dengan responden



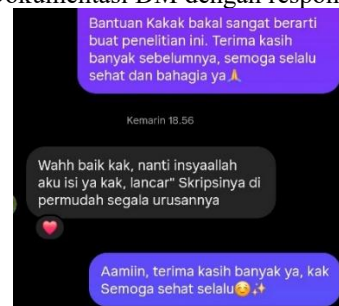
Dokumentasi DM dengan responden



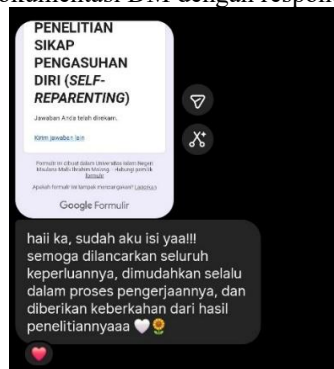
Dokumentasi DM dengan responden



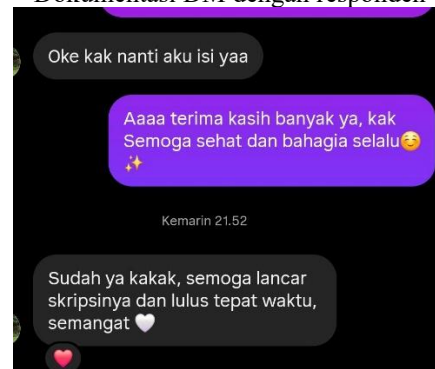
Dokumentasi DM dengan responden



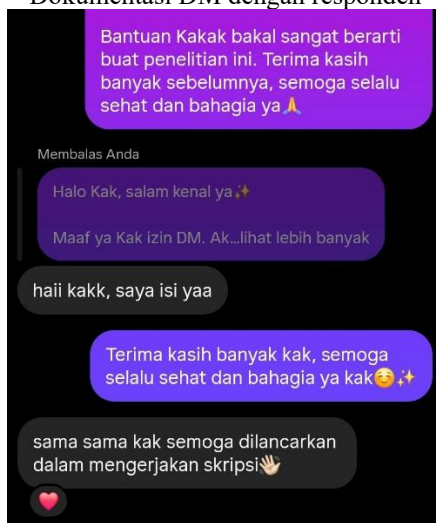
Dokumentasi DM dengan responden



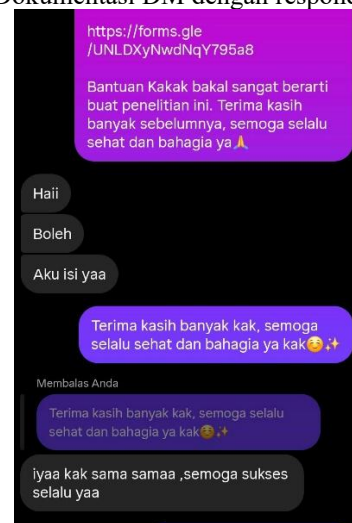
Dokumentasi DM dengan responden



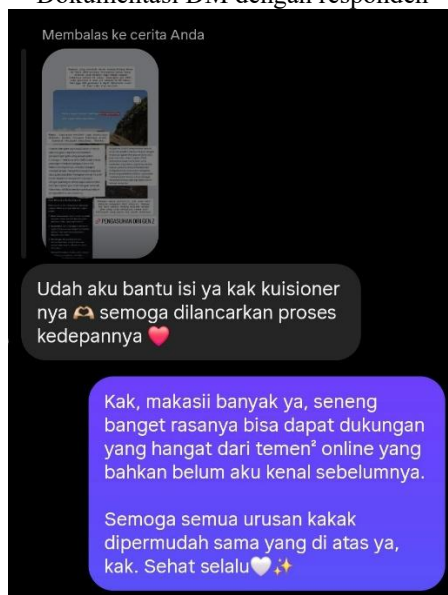
Dokumentasi DM dengan responden



Dokumentasi DM dengan responden



Dokumentasi DM dengan responden



Dokumentasi DM dengan responden



Lampiran 8 Biodata Mahasiswa

BIODATA MAHASISWA



Nama	: Elsy Iftitahus Shidqiyyah
NIM	: 220105110018
Fakultas/Program Studi	: Lamongan, 04 Mei 2004
Fakultas/Program Studi	: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/ Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Tahun Masuk	: 2022
Alamat Rumah	: Jl. Dampu Awang, RT.003 RW.002, Desa Paciran, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur
No. Telp	: 085732255873
Alamat Email	: Elsyaiftitahus5@gmail.com