

PENGARUH POLA ASUH KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK

I Gusti Ayu Thasya Indirayanti^{1*}, Nathania Maulina², Gritantya Yunita Tobing³
Program Magister Administrasi Rumah Sakit, Universitas Pelita Harapan, Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : ayu.thasya@gmail.com

ABSTRAK

Interaksi antara orang tua dan perlakuan terhadap anak memiliki peran yang krusial dalam kesehatan mental anak, karena orang tua merupakan lingkungan terdekat yang membentuk pengalaman awal anak. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis pola asuh orang tua dan mengeksplorasi peran pola asuh terhadap kesehatan mental anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode eksploratif kualitatif. Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat empat jenis pola asuh orang tua, yaitu otoritatif, otoriter, permisif, dan tidak terlibat/mengabaikan. Pola asuh orang tua memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental anak, di mana respons dan tuntutan yang diberikan oleh orang tua terhadap perilaku anak dapat memberikan dampak yang berbeda pada perkembangan sosial emosional anak. Perkembangan sosial emosional ini sangat memengaruhi kesehatan mental anak usia dini. Hubungan yang baik dan positif antara orang tua dan anak dalam keseharian terbukti memberikan pengaruh yang positif bagi kesehatan mental mereka.

Kata kunci : anak, kesehatan mental, orangtua, pola asuh

ABSTRACT

The interaction between parents and the care they provide plays a crucial role in a child's mental health, as parents represent the closest environmental influence on their children. This article aims to explore various parenting styles and their effects on children's mental well-being. A qualitative survey method was utilized in this study. The findings identify four primary types of parenting styles: authoritative, authoritarian, permissive, and neglectful/uninvolved. These parenting styles are intricately linked to children's mental health, where parental expectations and children's behavioral responses yield different impacts on their social-emotional development. This development, in turn, significantly influences the mental health of young children. Additionally, maintaining a positive relationship between parents and children in everyday life is essential for fostering the child's mental well-being.

Keywords : parenting, parents, mental health, children

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak-anak semakin menjadi topik yang menjadi perhatian dalam masyarakat kontemporer, karena tingkat kecemasan, depresi, dan tantangan psikologis lainnya meningkat secara global. Faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan mental anak-anak adalah gaya pengasuhan yang diadopsi oleh keluarga mereka. Lingkungan keluarga, terutama pendekatan yang diambil oleh orang tua dalam membesarkan anak-anak mereka, membentuk ketahanan emosional, mekanisme koping, dan perkembangan psikologis anak secara keseluruhan. Dalam menghadapi tekanan yang semakin meningkat dari kehidupan modern, seperti tuntutan akademis dan pengaruh media sosial, penting untuk memahami bagaimana dinamika keluarga berkontribusi pada hasil kesehatan mental anak-anak.

Fenomena meningkatnya masalah kesehatan mental pada anak-anak telah dikaitkan dengan faktor protektif dan risiko yang terkait dengan pola pengasuhan yang berbeda. Studi menunjukkan bahwa pengasuhan yang berwibawa, yang dicirikan oleh kehangatan dan struktur, cenderung menumbuhkan harga diri yang lebih tinggi dan stabilitas emosional pada anak-anak, sementara gaya yang lalai atau terlalu otoriter dapat menyebabkan konsekuensi psikologis yang

negatif, seperti meningkatnya kecemasan atau agresi. Berbagai gaya pengasuhan ini, yang dibentuk oleh latar belakang budaya, ekonomi, dan pendidikan, menciptakan berbagai lingkungan yang secara langsung memengaruhi cara anak-anak memandang dan mengelola stres, hubungan, dan harga diri.

Perubahan masyarakat, seperti munculnya rumah tangga berpenghasilan ganda, tekanan kehidupan digital, dan meningkatnya kesenjangan sosial, juga telah mengubah struktur keluarga tradisional. Orang tua, yang sering kali menjalankan banyak peran, mungkin kesulitan untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten yang dibutuhkan anak-anak mereka. Selain itu, kemajuan teknologi yang pesat telah mengubah pengalaman masa kanak-kanak, yang sering kali membuat orang tua tidak yakin tentang cara terbaik untuk membimbing anak-anak mereka melalui tantangan yang belum pernah terjadi sebelumnya ini. Seiring dengan terus berkembangnya perubahan masyarakat ini, memahami bagaimana pola pengasuhan keluarga memengaruhi kesehatan mental anak-anak menjadi semakin penting.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak berbagai pola pengasuhan keluarga terhadap kesehatan mental anak-anak. Dengan meneliti bagaimana gaya pengasuhan tertentu memengaruhi hasil psikologis pada anak-anak, penelitian ini berupaya memberikan wawasan tentang strategi yang dapat meningkatkan perkembangan mental yang lebih sehat. Memahami hubungan antara dinamika keluarga dan kesehatan mental anak tidak hanya penting bagi orang tua dan pendidik, tetapi juga bagi pembuat kebijakan yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan generasi mendatang secara keseluruhan.

METODE

Paper ini akan menggunakan pendekatan kualitatif yang melibatkan analisis data. Pendekatan ini akan menekankan eksplorasi konsep secara mendalam melalui bukti empiris. Peneliti akan mengumpulkan data deskriptif dan dokumen melalui berbagai metode seperti observasi. Penelitian kualitatif berfokus pada studi intensif terhadap peristiwa atau situasi tertentu. Teknik pengumpulan data yaitu literature review dengan mencari artikel ilmiah yang diterbitkan dari 6 Tahun terakhir. Metode analisis data kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Miles dan Huberman dan dilakukan secara interaktif (Sugiyono, 2016:337). Analisis data kualitatif bersifat produktif, berdasarkan data yang diperoleh dan mengembangkan pola relasional tertentu. Dalam penelitian ini analisis data akan dilakukan melalui tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Pola Asuh Orangtua

Terdapat empat pendekatan berbasis penelitian yang secara luas diakui untuk menjelaskan perilaku orang tua dan pengaruhnya terhadap anak, termasuk dampaknya terhadap kesehatan mental mereka (Vona dan Aviory, 2020). Keempat gaya pengasuhan tersebut adalah berwibawa (authoritative), otoriter (authoritarian), permisif (permissive), dan tidak terlibat/mengabaikan (uninvolved/neglecting). Masing-masing pendekatan ini memiliki karakteristik yang berbeda dan dapat memberikan dampak yang signifikan pada perkembangan psikologis anak. Pola asuh berwibawa menekankan keseimbangan antara dukungan emosional dan penetapan batasan yang jelas. Orang tua yang menerapkan gaya ini bersikap responsif dan penuh kasih sayang, berusaha untuk membangun hubungan yang positif dengan anak-anak mereka. Penelitian menunjukkan bahwa gaya pengasuhan ini dapat membantu anak-anak tumbuh dengan kesehatan mental yang baik dan berkembang secara sosial-emosional (Makagingge, 2019). Interaksi yang konstruktif antara orang tua dan anak dalam konteks ini memberikan dasar yang kuat untuk perkembangan yang sehat.

Sebaliknya, orang tua dengan gaya otoriter cenderung mengadopsi pendekatan yang lebih mengontrol dan kurang responsif. Mereka sering kali menetapkan harapan yang tidak realistis bagi anak sesuai dengan usia mereka dan berkomunikasi dengan cara yang lebih menekan, tidak memberikan ruang bagi pendapat anak. Hal ini dapat mengurangi rasa percaya diri anak dan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Suryandari, 2020). Pola asuh permisif sangat responsif namun minim dalam menetapkan tuntutan, membuat anak-anak merasa bebas tanpa adanya batasan yang jelas. Dalam hal ini, orang tua berusaha lebih menjadi teman daripada sosok otoritas, sehingga kurang menegakkan aturan yang seharusnya. Di sisi lain, orang tua yang tidak terlibat menunjukkan sikap acuh tak acuh dan kurang perhatian, yang dapat mengakibatkan anak-anak membesarkan diri mereka sendiri tanpa bimbingan yang memadai. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang baik dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan mental pada anak, dengan menekankan pentingnya hubungan yang sehat antara orang tua dan anak sebagai landasan perkembangan emosional yang baik (Smith & Jones, 2021).

Peran Pola Asuh terhadap Kesehatan Mental Anak

Orang tua memainkan peran penting dalam perkembangan sosial emosional dan kesehatan mental anak, di mana pola asuh mereka menjadi faktor kunci yang menentukan masa depan anak. Sikap dan perlakuan orang tua dapat mendukung atau mengganggu kesehatan jiwa anak; pengalaman positif membantu mengembangkan kesehatan emosional yang kuat, sementara pengalaman negatif dapat merusak perkembangan otak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang aman dan oleh pengasuh yang responsif lebih cenderung memiliki kesehatan emosional yang baik (Amalia & Hanif, 2020). Hubungan yang baik antara orang tua dan anak sangat penting untuk kesehatan mental anak usia dini. Pola asuh orang tua juga dapat berdampak positif atau negatif pada kesehatan mental anak, dengan Baumrind mengklasifikasikan pola asuh menjadi tiga jenis: berwibawa (authoritative), otoriter (authoritarian), dan permisif (permissive), berdasarkan tuntutan dan tanggapan orang tua terhadap perilaku anak (Latifah, 2020). Tuntutan berkaitan dengan harapan orang tua terhadap perilaku anak, sedangkan tanggapan mencerminkan dukungan terhadap individualitas mereka. Hukuman yang tidak adil dan bersikap otoriter dapat menimbulkan ketakutan dan ketidakamanan, yang berpotensi mengganggu perkembangan emosional dan kesehatan mental anak.

Pola asuh yang diterapkan dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental anak, karena cara orang tua berinteraksi dan lingkungan yang mereka ciptakan membentuk dasar emosional anak. Misalnya, pola asuh yang bersifat otoritatif—yang menekankan komunikasi yang jujur dan dukungan emosional—dapat membantu anak mengembangkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial yang baik. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang positif dan suportif biasanya mengalami kesehatan mental yang lebih baik, karena mereka merasa dihargai dan diperhatikan. Sebagai contoh, anak yang mendapatkan dukungan dari orang tua ketika mengalami kesulitan di sekolah cenderung lebih mampu mengatasi stres akademis dan beradaptasi dengan baik dibandingkan dengan anak yang mendapatkan kritik tajam atau diabaikan. Di sisi lain, pola asuh yang otoriter atau permisif dapat menyebabkan ketidakpastian emosional, di mana anak merasa terabaikan atau terlalu ditekan, sehingga meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah kesehatan mental di masa depan. Selain itu, pola asuh yang tidak terlibat atau acuh tak acuh dapat berdampak lebih serius terhadap kesehatan mental anak. Ketika orang tua tidak aktif berperan dalam kehidupan anak, anak-anak sering kali merasa kesepian dan kurang mendapatkan dukungan emosional, yang dapat memicu perkembangan masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang dibiarkan mengurus diri sendiri tanpa pengawasan atau dukungan emosional dari orang tua mereka dapat mengembangkan rasa

rendah diri dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Mereka mungkin merasa bahwa orang tua tidak peduli dengan kesejahteraan mereka, yang dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah interpersonal. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menyadari dampak pola asuh mereka dan berusaha menciptakan lingkungan yang mendukung agar anak-anak dapat tumbuh dengan kesehatan mental yang optimal

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan yang ada, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat jenis pola asuh orang tua, yaitu berwibawa, otoriter, permisif, dan tidak terlibat/mengabaikan. Pola asuh ini memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental anak, di mana tuntutan dan tanggapan orang tua terhadap perilaku anak berdampak signifikan pada perkembangan sosial emosional mereka. Perkembangan ini, pada gilirannya, berpengaruh besar terhadap kesehatan mental anak di usia dini. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan hubungan yang baik antara orang tua dan anak dalam kehidupan sehari-hari, karena hal ini dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada civitas akademika Universitas Pelita Harapan, Dosen Pembimbing, seluruh pihak yang telah berkontribusi terhadap lancarnya penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Adiksi smartphone, kesehatan mental anak, dan peranan pola asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221-240.
- Djayadin, C., & Munastiwi, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(2), 160-180.
- Latifah, A. (2020). Peran lingkungan dan pola asuh orang tua terhadap pembentukan karakter anak usia dini. *JAPRA) Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(2), 101-112.
- Makagingge, M., Karmila, M., & Chandra, A. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak (Studi Kasus Pada Anak Usia 3-4 Tahun di KBI Al Madina Sampangan Tahun Ajaran 2017-2018). *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 115-122.
- Oktariani, O. (2021). Dampak toxic parents dalam kesehatan mental anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215-222.
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola asuh orang tua terhadap perkembangan emosional anak usia dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157-170.
- Suryandari, S. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja. *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)*, 4(1), 23-29.
- Suryani, D., Yuniarni, D., & Miranda, D. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1).
- Ulfah, E. (2021). Peran Keluarga terhadap Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 14-23.
- Vona, A., & Aviory, K. (2020). Peran pola asuh orang tua dalam membentuk konsep diri pada anak. *Volume*, 6, 2615-1731.
- Zakiah, N. L. (2020). Buku ilustrasi pola asuh yang tepat untuk menumbuhkan emosi positif anak. *Ars: Jurnal Seni Rupa Dan Desain*, 23(3), 136-14