

Dampak Cara Orang Tua Dalam Mendidik Anak Terhadap Kesehatan Psikologisnya

Salwa Shabrina Maharani¹, Khodijah²

^{1,2}UIN Sunan Ampel Surabaya

maharanisalwa555@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²

ABSTRACT; *The objective of this study is to determine the impact of how parents educate children on their psychological well-being, which focuses on the relationship between how parents educate children such as parents who are very strict with a lot of rules, parents who are strict but listen to their children, and parents who are too liberal with their children with no many rules. The results of this study indicate that healthy child mental health, increased self-esteem, and reduced risk of psychological disorders are characterized by good parenting patterns, such as supportive, consistent, and communicative. This study involved respondents in adolescents aged 18-21 years using quantitative techniques based on opinion surveys on Google Form. According to the survey, around 83.8% of respondents stated that they were given the opportunity to express their opinions in the family. This means that parents give their children space to speak and express their emotions. Then, 75.7% of respondents responded to the inappropriateness of parents in giving unclear rules and committing violence against children. This shows that parental violence and selfishness are decreasing. However, the percentage of "inappropriate" dropped to 67.5% in the statement of parents who still often shout at their children when reprimanding them. We can see from the respondents' responses that some children who are still often shouted at by their parents, it is possible that children will have emotional disorders and stress. These findings prove that neglectful parenting by parents does have a great contribution towards enhancing a greater risk of mental problems in children, while positive parenting by parents will also have a great contribution towards influencing the development of children's mental health.*

Keywords: Parenting, Parents, Children's Mental Health, Quantitative Survey.

ABSTRAK; Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dampak dari cara orang tua dalam mendidik anak terhadap kesehatan psikologisnya, yang mana menyoroti hubungan antara cara orang tua dalam mendidik anak seperti orang tua yang sangat ketat dan banyak aturan, orang tua yang tegas tapi juga mendengarkan anak, serta orang tua yang terlalu membebaskan anak tanpa banyak aturan. Penelitian ini menemukan bahwa anak akan lebih sehat secara mental, lebih percaya diri, dan tidak mudah mengalami masalah emosi jika orang tua mendidiknya dengan cara yang penuh dukungan, memiliki aturan yang tetap, dan sering berkomunikasi dengan anak. Penelitian ini melibatkan responden pada remaja berumur 18-21 tahun menggunakan teknik kuantitatif berdasarkan survei pendapat di google forms. Menurut survei, sekitar

83,8% responden menyatakan bahwa mereka diberi kesempatan berpendapat didalam keluarga. Artinya orang tua memberikan ruang bagi anaknya untuk berbicara dan meluapkan emosinya. Kemudian, 75,7% responden menanggapi ketidak sesuaian orang tua dalam memberi aturan yang tidak jelas dan melakukan kekerasan pada anak. Hal ini menunjukan bahwa kekerasan dan keegoisan orang tua semakin berkurang. Namun, angka presentase “tidak sesuai” turun menjadi 67,5% pada pernyataan orang tua yang masih sering membentak anaknya ketika menegur. Dapat kita liat dari tanggapan responden bahwa terdapat beberapa anak yang masih sering mendapat bentakan dari orang tua, hal itu memungkinkan anak akan memiliki gangguan emosional serta tekanan. Temuan ini membuktikan bahwa pengasuhan yang buruk dari orang tua berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko masalah kesehatan mental pada anak, begitupula pengasuhan yang baik dari orang tua akan memberikan dampak signifikan juga terhadap perkembangan kesehatan pada mental anak.

Kata Kunci: Pengasuhan, Orang Tua, Kesehatan Mental Anak, Survei Kuantitatif.

PENDAHULUAN

Dampak cara orang tua mendidik terhadap kesehatan psikologis anak merupakan tema yang sangat relevan untuk penelitian mengingat fakta bahwa keterlibatan orang tua secara signifikan memengaruhi pertumbuhan sosial-emosional dan kesehatan psikologis anak. Cara orang tua mendidik anak merupakan fondasi utama dalam pengembangan kesehatan psikologis anak, karena interaksi positif dengan orang tua dapat meningkatkan kesejahteraan emosional yang baik, sedangkan interaksi negatif dapat menghambat perkembangan otak dan kesejahteraan mental anak secara keseluruhan. (Damayanti 2023).

Cara orang tua mendidik sangat berpengaruh pada emosi dan kesehatan psikologis anak, terutama saat anak masuk usia remaja, di mana mereka sedang mengalami banyak perubahan mulai dari fisik, sosial dan psikologis yang kompleks. Cara mendidik yang dilakukan orang tua memegang peranan yang sangat krusial dalam membentuk kemampuan anak untuk mengatur emosi dan berperilaku sesuai norma sosial. (Alma Amarthatia Azzahra et al. 2021). Berbagai macam cara mendidik yang biasa dilakukan orang tua. Seperti dengan cara otoriter, yaitu ketika orang tua banyak memberi aturan dan larangan. Mereka biasanya hanya menghargai anak jika anak patuh pada apa yang diperintahkan. Kemudian dengan cara permisif, yaitu ketika orang tua membiarkan anak melakukan apa saja tanpa banyak aturan, sehingga anak bisa menjadi terlalu dimanja. Terakhir dengan cara demokratis, yang mana cara ini menekankan kasih sayang dan cinta sehingga akan berdampak baik pada perkembangan emosional anak ketika tumbuh dewasa. (Siregar, Yunitasari, and Partha 2021). Masing-masing

akan mempengaruhi kesehatan psikologis anak dengan cara yang berbeda.

Selain itu, kesehatan psikologis orang tua, khususnya ibu, juga sangat menentukan cara dalam mendidik yang diterapkan dan selanjutnya kesehatan psikologis anak. Oleh karena itu, memahami bagaimana cara mendidik dikaitkan dengan kesehatan psikologis anak sangat penting untuk memungkinkan tumbuh kembang anak yang baik dan mencegah masalah mental emosional di masa depan anak. (Syafitri and Sabri 2024). Setiap keluarga memiliki cara mendidik yang berbeda-beda terhadap pengasuhan anak. Namun hal itu sangat berpengaruh pada kepribadian dan karakter anak saat dewasa nanti. Sejak kecil, lingkungan terdekat anak adalah orang tua dan saudara, sehingga apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan dari keluarga akan membentuk dirinya. Anak yang tumbuh dengan keluarga yang memiliki tingkat emosional yang tinggi biasanya akan memiliki kecerdasan emosional yang baik saat mereka dewasa. (Ayun 2017)

METODE PENELITIAN

Data untuk penelitian ini dikumpulkan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui seberapa besar dampak pengasuhan orang tua yang diberikan anak dari kecil hingga dewasa dan hubungan kesejahteraan mereka terhadap pola asuh. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian secara keseluruhan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara cara orang tua dalam dan kesehatan psikologis anak melalui penggunaan instrumen dalam bentuk kuisioner tertutup dikotomis (dua pilihan jawaban) “sesuai” dan “tidak sesuai” serta menambahkan 2 pertanyaan terbuka sebagai pelengkap data kuantitatif dari pendapat pribadi responden terkait dengan dampak cara orang tua dalam mendidik anak terhadap kesehatan psikologisnya. Metode ini juga memudahkan peneliti untuk menjangkau lebih banyak responden terkait dengan cara orang tua dalam mendidik seperti tekanan, kecemasan, ataupun rasa aman dan tenang sehingga data yang teliti akan lebih representatif terhadap topik yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. Distribusi Jawaban Responden terhadap Pernyataan Sesuai / Tidak Sesuai

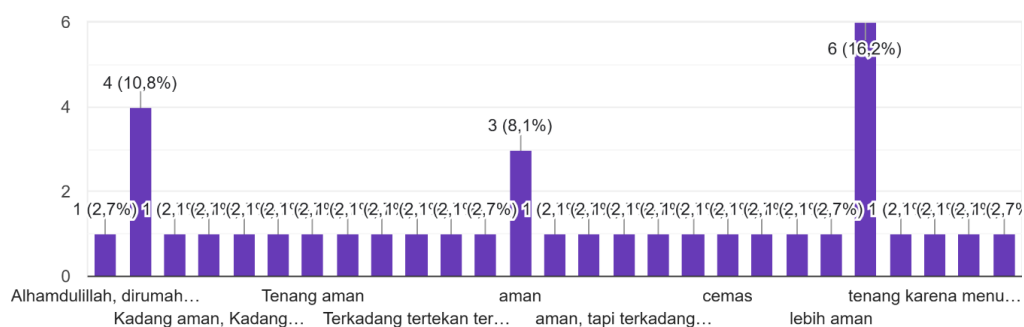
No	Pernyataan	Sesuai (f)	Sesuai (%)	Tidak Sesuai (f)	Tidak Sesuai (%)
----	------------	------------	------------	------------------	------------------

1.	Orang tua saya sering mengatur apa yang harus saya lakukan tanpa memberikan kesempatan untuk berdiskusi.	10	32,4%	19	67,6%
2.	Saya diizinkan untuk mengungkapkan pendapat saya dalam keluarga.	23	83,8%	6	16,2%
3.	Orang tua saya jarang memberi aturan yang jelas di rumah.	7	24,3%	22	75,7%
4.	Orang tua saya sering memberi hukuman yang keras jika saya telah melakukan kesalahan.	9	24,3%	20	75,7%
5.	Orang tua saya sering membentak ketika menegur saya.	11	35,1%	18	64,9%

Gambar 1. Distribusi jawaban responden mengenai perasaan yang sering mereka rasakan ketika berada di rumah.

6. Apa perasaan yang sering kamu rasakan ketika berada di rumah (misalnya: tenang, tertekan, aman, cemas)?

37 jawaban



Gambar 2. Distrbusi jawaban responden terkait pendapat mereka tentang alasan mengapa cara orang tua dalam mendidik sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak.

Mereka akan memberikan ruang bagi anak-anaknya untuk memilih dan bertindak sesuai dengan keinginannya. Cara didik ini membantu anak untuk merasa bebas dalam berpikir dan bertindak, namun tetap mengerti mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Orang tua yang menerapkan cara ini biasanya bersikap ramah, mendukung keputusan anak, dan memberikan semangat ketika anak sedang tertimpa masalah. Dengan cara ini, anak bisa lebih cepat memahami dan menjalankan nilai-nilai yang orang tua ajarkan. (Husada 2013).

Berbeda dengan cara didik permisif, orang tua biasanya memberikan kebebasan pada anak tanpa adanya batasan. mereka menghindari konfrontasi atau pertikaian sehingga anak boleh melakukan apa saja tanpa aturan yang jelas sehingga muncul dipikiran anak, keinginan-keinginan untuk berbuat sesuka hatinya. Akibatnya anak menunjukkan pengendalian diri yang buruk dan tidak dapat menangani kebebasan dengan baik. Selama masa remajanya, mereka cenderung memperoleh penyimpangan perilaku seperti kenakalan sekolah, kenakalan remaja, dan akan berakibat fatal kedepannya. (Pravitasari 2012).

Selain itu, menurut 75,7% responden tidak setuju pada pernyataan “orang tua saya jarang memberi aturan yang jelas ketika di rumah” sedangkan 24,3% responden menyatakan pernyataan ini sesuai. Artinya, mayoritas anak menganggap bahwa orang tua mereka memberikan aturan yang cukup jelas terhadap mereka. Aturan yang jelas dan konsisten itu penting karena dapat menjadikan suasana yang aman, tenang, dan berdampak pada pengendalian diri anak. Namun, seorang anak juga harus memahami tentang aturan tersebut karena banyak anak-anak cenderung patuh tapi merasa tertekan dengan adanya aturan-aturan tersebut yang akan berdampak pada kesejahteraan mental anak yang bermasalah seperti cemas, stres, bahkan depresi. (Silian et al. 2024).

Adapun sebanyak 24,3% responden setuju dengan pernyataan bahwa orang tua mereka sering memberi hukuman keras ketika ia melakukan kesalahan, dan 75,7% lainnya tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Artinya, sebagian besar responden tidak mengalami hukuman kekerasan secara langsung. Kekerasan atau agresi tidak hanya berupa pukulan terhadap anak yang nakal, tetapi juga seperti hinaan, caciamn, dan ancaman. Hal itu tidak hanya menimbulkan cedera fisik, tetapi juga berpotensi merusak psikologis pada anak. (Puslitbang and Sosial 2015). Kekerasan verbal dilakukan dalam bentuk omelan, makian, dan teriakan yang berlebihan, seperti melontarkan kata-kata kasar kepada anak. Hal ini merupakan tindakan kekerasan yang menimbulkan trauma bagi korbannya. (Cahyo, Ikashaum, and Pratama 2020).

Kemudian jumlah tanggapan “sesuai” naik menjadi 35,1% pada pernyataan orang tua yang sering membentak anaknya ketika menegur dan 67,5% lainnya menanggapi “tidak sesuai”. Walaupun demikian, jumlah presentase yang beranggapan “sesuai” masih tergolong tinggi, mengingat bentakan dapat menyebabkan risiko gangguan kognitif seperti gangguan memori dan masalah belajar, gangguan emosional, kecemasan, stres, depresi, trauma, harga diri rendah, dan gangguan tidur. Orang tua yang membentak anak juga menyebabkan penurunan keterampilan sosial, harga diri rendah, agresi, dan kecenderungan bunuh diri pada anak. (Senjawiani and Sa 2025).

Gambar 1 merupakan hasil angket yang diberikan kepada beberapa responden yaitu mayoritas anak beranggapan bahwa mereka merasa aman dan tenang ketika berada di rumah. Hal ini terlihat dari pertanyaan yang kemudian dijawab oleh 16,2% responden dengan jawaban “tenang” dan sekitar 18,9% responden menjawab “aman” walaupun beberapa diantara mereka masih menjawab tidak tenang, mati rasa, bahkan terintimidasi. Anak yang dibesarkan dengan kasih sayang akan menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik.

Kasih sayang dari orang tua bisa membuat anak merasa aman, tidak mudah stres, dan lebih mudah menyampaikan perasaannya. Hubungan keluarga yang penuh kasih sayang, penuh dukungan, dan komunikasi keluarga yang baik dapat menciptakan rasa aman dan percaya diri pada anak. (Dwistia et al. 2025). Begitu pula anak yang tidak memiliki rasa aman ketika dirumah akan menimbulkan masalah emosional pada anak dan beresiko menjadikan suasana antar anggota rumah tangga menjadi tegang, yang dapat membuat anak-anak stres, tidak aman dan tidak nyaman. Anak-anak dalam lingkungan seperti itu sangat rentan mengalami stres dan depresi. (Sari1, Devianti, and SAFITRI 2018). Orang tua perlu bekerja keras dalam mendidik dan membentuk anak agar mereka senantiasa dapat berpikir, bertindak, bertingkah laku sebagaimana yang dianjurkan oleh agama sebagai sumber utama pendidikan karakter. (Ginanjari 2022).

Sedangkan gambar 2 yaitu hasil jawaban responden mengenai pengaruh cara didik orang tua terhadap kesehatan psikologis, hampir 100% responden menjawab bahwasannya cara didik orang tua “sangat berpengaruh”. Salah satu responden mengatakan bahwa “iya, sangat berpengaruh. Karena mental anak terbentuk dari didikan orang tua”. Menurut seorang psikolog, peran orang tua sangat penting dalam membentuk karakter anak. Karena 20% karakter anak dibawa dari lahir, dan 80% karakter anak terbentuk dari cara didik orang tua. Maka dari itu kita perlu berhati-hati dan harus bijak dalam pengasuhan anak. (Ayunda Pininta kasih n.d.).

Hubungan timbal balik antara orang tua dan anak akan membentuk cara anak berhubungan dengan orang tua. Cara orang tua merawat, berkomunikasi, dan memberikan dukungan positif kepada anak akan sangat berpengaruh dalam membentuk karakter anak hingga ia dewasa nanti. (Ayun 2017). Kasih sayang dan perhatian dari orang tua sangat penting bagi anak, karena hal itu memberi rasa tenang dan perlindungan saat anak berada di dekat orang tuanya. Jika hubungan interaksi anak dengan orang tua diremehkan, maka akan berdampak pada pertumbuhan anak, bahkan banyak orang tua yang memenuhi kebutuhan materi namun tidak dengan kebutuhan kasih sayang yang seharusnya anak mendapatkannya. Kebanyakan orang tua sulit menunjukkan kasih sayangnya kepada anak yang berdampak pada keluarga yang kurang harmonis. (Dzaki Muhammad Fauzan n.d.)

Peran orang tua sangat signifikan terhadap pengaruh kesehatan mental dan emosional anak. Komunikasi antar orang tua dan anak juga perlu. Dimana anak sangat diperbolehkan untuk terbuka dalam hal apapun kepada keluarga. Seperti masalah percintaan, pertemanan, bahkan dirinya sendiri. Orang tua berhak tau perkembangan anak melalui keterbukaannya tersebut. (Viyolla Rifadiyanti n.d.). Karena orang tua memegang peranan penting dalam pengembangan diri anak. Ibu harus mampu memberikan kasih sayang yang hangat, menumbuhkan rasa penerimaan, dan rasa aman. Begitupun kasih sayang ayah juga penting untuk membantu pembentukan karakter, membentuk disiplin, memberikan arahan, dan dorongan agar anak berani dalam menjalani hidup. (evi baiturohma n.d.). Oleh karena itu, cara orang tua dalam mendidik merupakan bagian paling penting dalam membentuk kepribadian anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian, cara orang tua dalam mendidik terbukti mempengaruhi kesehatan psikologis pada anak. Terdapat tiga macam cara didik: yaitu cara didik otoriter, demokratis, dan permisif. Ketiga macam itu sangat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis anak. Cara didik yang terlalu membatasi, mengekang, dan melarang akan beresiko pada masalah kesehatan psikologis anak seperti gangguan kecemasan, tertekan, bahkan depresi. Cara didik positif ditandai dengan komunikasi terbuka antara orang tua dan anak, dukungan, serta kasih sayang, akan berdampak baik terhadap perkembangan anak. Jika konsistensi dalam cara didik diterapkan secara stabil, akan berdampak baik pada anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami dan memperhatikan anak dengan cara memberikan dia ruang

untuk berbicara, memberikan kebebasan tetapi dengan adanya batasan, menunjukkan rasa kasih sayangnya terhadap anak, serta berupaya untuk menciptakan lingkungan yang positif untuk perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alma Amarthatia Azzahra, Hanifiyatus Shamhah, Nadira Putri Kowara, and Meilanny Budiarti Santoso. 2021. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja." *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 2(3):461–72.
- Ayun, Qurrotu. 2017. "Pola Asuh Orang Tua Dan Metode Pengasuhan Dalam Membentuk Karakter Anak." *Jurnal IAIN Salatiga* 5(1).
- Ayunda Pininta kasih. n.d. "Psikolog: Karakter Anak 80 Persen Terbentuk Dari Pengasuhan Orangtua." Retrieved (https://www.kompas.com/edu/read/2022/07/25/094140571/psikolog-karakter-anak-80-persen-terbentuk-dari-pengasuhan-orangtua?lgn_method=google&google_btn=onetap).
- Cahyo, Edo Dwi, Fertilia Ikashaum, and Yuliandita Putri Pratama. 2020. "KEKERASAN VERBAL (VERBAL ABUSE) DAN PENDIDIKAN KARAKTER." 3(2):247–55.
- Damayanti, Aprilia Nurri. 2023. "Fenomena Pola Asuh Orang Tua Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Anak." *Sebaya* 29–39.
- Dwistia, Halen, Silva Sindika, Haniefah Iqtianti, and Danur Widiya Ningsih. 2025. "Peran Lingkungan Emosional Anak Keluarga Dalam Perkembangan." (2):1–9.
- Dzaki Muhammad Fauzan. n.d. "Hubungan Interaksi Antara Orang Tua Dan Anak." Retrieved (<https://www.kompasiana.com/dzaky86432/63a119674addee7c5d0f9343/hubungan-interaksi-antara-orang-tua-dan-anak>).
- evi baiturohma. n.d. "Pentingnya Kasih Sayang Terhadap Anak." Retrieved (<https://sahabatkapas.org/pentingnya-kasih-sayang-terhadap-anak/>).
- Ginanjari, Oleh M. Hidayat. 2022. "Parenting." *Working Couples* 02:74–88. doi: 10.4324/9781003276159-7.
- Husada, Anna Kurniawati. 2013. "Hubungan Pola Asuh Demokratis Dan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja." 2(3):266–77.
- Pravitasari, Titis. 2012. "Pengaruh Persepsi Pola Asuh Permisif Orang Tua Terhadap Perilaku Membolos." *Educational Psychology Journal* 1(1):1–8.
- Puslitbang, Peneliti, and Kesejahteraan Sosial. 2015. "Kekerasan versus Disiplin Dalam

- Pengasuhan Anak.” (200):141–59.
- Sari1, Suci Lia, Rika Devianti, and NUR’AINI SAFITRI. 2018. “Kelekatan Orangtua Untuk Pembentukan Untuk Pembentukan Karakter Anak.” *Educational Guidance and Counseling Development Journal* 1(1):16. doi: 10.24014/egcdj.v1i1.4947.
- Senjawiani, Silvi Pebrianti, and Rifda Sa. 2025. “Systematic Literature Review : Dampak Bentakan Terhadap Kerusakan Otak Dan Perilaku Anak.” 8(3):288–300.
- Silian, Kecamatan, Raya Kabupaten, Minahasa Tenggara, and Jetty E. T. Mawara. 2024. “Vol. 17 No. 1 / Januari - Maret 2024.” 17(1).
- Siregar, M. Deni, Dukha Yunitasari, and I. Dewa Putu Partha. 2021. “Model Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak.” 5(02):139–46.
- Syafitri, Resty Noer, and Rika Sabri. 2024. “Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Lubuk Basung.”
- Taib, Bahran, Dewi Mufidatul Ummah, and Yuliyanti Bun. n.d. “Analisis Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak.”
- Viyolla Rifadiyanti. n.d. “Membangun Keluarga Cemara Melalui Seni Komunikasi Yang Penuh Makna.” Retrieved (<https://jurnalpost.com/read/membangun-keluarga-cemara-melalui-seni-komunikasi-yang-penuh-makna/12405/>).