

Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak

Dista Helfa Imellia¹, Disma Agnia Putri Mardaniarti², Dea Anggriani³

^{1,2,3}Prodi Hubungan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional Veteran Yogyakarta

¹distaimellia2@gmail.com, ²agniadisma@gmail.com, ³deaanggriani.y@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental seorang anak merupakan hal yang patut diperhatikan oleh para orang tua. Semua orang tua tentu menginginkan anak mereka dapat tumbuh dengan keadaan psikologis yang baik, namun mereka terkadang kurang peka terhadap faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada anak. Bagaimana cara orang tua menghadapi perilaku seorang anak, sikap seperti apa yang orang tua tunjukkan dalam kehidupan sehari-hari, serta pola pengasuhan yang diterapkan kepada seorang anak menjadi salah satu faktor kesejahteraan anak di masa kini dan masa depan. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi tentang pola asuh orang tua yang mempengaruhi kesehatan mental seorang anak khususnya pada usia remaja yang ada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. penelitian yang dilaksanakan menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui survei dengan pengumpulan data menggunakan kuisioner dari persepektif remaja mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa bagaimana pola pengasuhan yang orang tua berikan berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang anak.

Kata Kunci : Orang Tua, Pola Asuh, Remaja, Kesehatan Mental Anak

Abstract

A child's mental health is something that parents should pay attention to. All parents certainly want their children to grow up in a good psychological condition, but they are sometimes less sensitive to factors that can influence children's mental health. How parents deal with a child's behavior, what kind of attitude parents show in everyday life, and the parenting patterns applied to a child are factors in the child's welfare now and in the future. This research was conducted to identify parenting patterns that influence a child's mental health, especially teenagers in the Special Region of Yogyakarta Province. research carried out using quantitative research methods through surveys with data collection using questionnaires from adolescent perspectives yielded results that stated that the parenting patterns provided by parents had an effect on a child's mental health.

Keywords: Parents, Parenting Patterns, Adolescents, Children's Mental Health

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan individu yang memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Kesehatan mental tentu memiliki pengaruh yang tinggi terhadap kualitas hidup yang kita jalani. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan individu yang mengalami gangguan jiwa, tetapi juga mencakup individu yang sehat secara mental dan mampu berkegiatan optimal dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental adalah keadaan yang melibatkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, serta kemampuan individu untuk mengelola stres dan membangun hubungan yang sehat. Masalah kesehatan mental sering kali terjadi pada remaja. (Fakhriyani Vidya, 2019)

Masa remaja merupakan fase yang paling berisiko untuk mengalami masalah kesehatan mental. Sebab, remaja harus mengalami berbagai macam perubahan dan tantangan dalam waktu yang relatif singkat. Hal ini juga terjadi saat otak remaja masih terus

berkembang. (Rizal, 2022). Pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada komunitas dan masyarakat secara keseluruhan. Menurut sebuah penelitian masalah kesehatan mental lebih umum terjadi pada perempuan dan remaja yang lebih tua, sedangkan faktor pelindung yang paling kuat adalah dukungan orang tua dan teman sebaya. (Griffin & McMahan, 2020)

Orang tua memainkan peran penting dalam perkembangan emosional dan psikologis anak. Sejak tahap awal kehidupan, interaksi antara orang tua dan anak dapat membentuk dasar kesehatan mental anak. Hasil dari salah satu penelitian WHO dan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa remaja mengalami masalah mental emosional, salah satunya dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Terdapat hubungan antara pola asuh, umur remaja, pekerjaan dan pendidikan orang tua, serta tingkat sosial ekonomi dengan masalah mental emosional remaja. (Devita, 2020). Keterlibatan orang tua yang baik berhubungan dengan pengurangan kesepian, kecemasan, dan pikiran bunuh diri pada remaja (Rasalingam & Rajalingam, 2021). Waktu yang dihabiskan

orang tua bersama mereka interaksi anak dan orang tua-anak (perilaku pengasuhan dan gaya pengasuhan) merupakan prediktor penting untuk kesejahteraan sosial emosional anak dan remaja (Li et al., 2022). Data menunjukkan dari 177 orang tua dan anak yang mengikuti program "Parenting Resilient Kids" dalam uji coba terkontrol. Hasil menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua berkontribusi pada pola asuh preventif yang lebih baik setelah intervensi dan pada tindak lanjut 12 bulan (Sim et al., 2022). Data lain diambil dari 3.262 siswa di kelas 8-12 untuk mengukur prevalensi dan hubungan antara keterlibatan orang tua dengan kesehatan mental remaja. Hasil menunjukkan prevalensi pengawasan orang tua sebesar 85,3% dan pemahaman orang tua 78,5% (Rasalingam & Rajalingam, 2021). Anak-anak yang mendapatkan pengasuhan dan pengasuhan yang responsif lebih besar kemungkinannya untuk mengembangkan ketahanan dan kesejahteraan psikologis, sedangkan anak-anak yang mengalami pengasuhan yang kasar (*toxic parents*) dan mengabaikan memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan mental di masa dewasa. (Belsky et al., 2020)

Toxic parents yaitu orang tua yang berperilaku toxic (racun) dalam mengasuh anaknya. Pola asuh *toxic parents* yang menurut sebagian orang tua dapat bermanfaat untuk anak, ternyata memberikan lebih banyak dampak negatif dibandingkan dampak positifnya, terutama bagi anak usia remaja (Junaedi et al., 2020). Jika terus diasuh oleh *toxic parents* anak akan meniadakan dampak buruk yang dapat mempengaruhi psikologis, mental, maupun fisiknya (Sisabila et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian ini didapati bahwa anak yang diasuh dengan cara toxic cenderung mempunyai self esteem negatif. Artinya kecenderungan mereka mempersepsikan dirinya secara negatif, yang ditandai dengan muncul pikiran-pikiran bahwa hidup mereka tidak berguna dan merasa tidak diperlukan kehadirannya, bahkan merasa menyesal terlahir ke dunia ini. Perasaan-perasaan ini yang akhirnya tercermin dalam perilaku keseharian mereka seperti suka menyendiri dan memandang orang lain juga secara negatif, sehingga sulit membangun hubungan baik dengan orang lain. Mereka tidak berani mengeluarkan pendapat, karena takut disalahkan (Ismiati, 2024). Orang tua memiliki pengaruh penting dalam evaluasi intervensi

kesehatan mental pada remaja sebab pengasuhan yang keras berhubungan dengan perkembangan efektivitas fungsi yang dimiliki seorang anak (Halse et al., 2019; Jeong & Park, 2020). Oleh karena itu, toxic parenting harus dihindari, orang tua harus memilih secara matang gaya pengasuhan yang akan diberikan sehingga perkembangan dan pertumbuhan emosional anak dapat berlangsung secara optimal (Hidayah et al., 2024).

Pola asuh orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kesehatan mental anak. Proses pengasuhan tidak hanya melibatkan transfer nilai dan norma, tetapi juga mempengaruhi perkembangan emosional dan psikologis anak. Dalam konteks ini, kesehatan mental orang tua menjadi faktor kunci yang dapat memengaruhi pola asuh yang mereka terapkan.

Kesehatan mental orang tua tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mereka sendiri, tetapi juga memiliki konsekuensi yang signifikan bagi kesehatan mental dan emosional anak-anak mereka. Ketika orang tua mengalami gangguan mental, anak mempunyai peningkatan risiko psikososial mengalami keturunan sosio-ekonomi, konflik interpersonal, perpisahan orang tua, atau kelalaian, dan kebutuhan kesehatan mental anak mungkin tidak disadari atau mendapat perhatian yang diperlukan (Waldmann et al., 2021). Penelitian lain juga membuktikan bahwa anak dari orang tua yang mengalami depresi tiga sampai empat kali lebih mungkin mengalami depresi dibandingkan anak-anak dari orang tua yang tidak mengalami depresi (Treanor & Troncoso, 2023).

Salah satu penjelasan yang masuk akal adalah bahwa orang tua yang mengalami depresi mungkin kurang terlibat dengan anak-anak atau berinteraksi dengan anak-anak yang kurang memiliki kasih sayang dan kedekatan (Li et al., 2022). Sekitar 17–28% keluarga di seluruh dunia melibatkan orang tua yang memiliki gejala kesehatan mental (1–3). Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua dengan penyakit mental (COPMI) memiliki peningkatan risiko gejala kesehatan mental (4, 5). COPMI mempunyai pengaruh yang signifikan risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gejala kesehatan mental dibandingkan dengan anak-anak dari orang tua yang sehat (6–8) (Sell et al., 2021). Data lain menunjukkan ada 141 orang tua yang menjalani

perawatan untuk gangguan kesehatan mental berpartisipasi, dan hasil menunjukkan bahwa mereka memiliki skor Rasa Kompetensi Mengasuh Anak (PSOC) yang sama atau lebih tinggi dibandingkan sampel normatif. Usia anak atau diagnosis orang tua tidak memengaruhi skor tersebut. Skor kepuasan PSOC terkait dengan partisipasi dalam intervensi keluarga, di mana skor lebih rendah berhubungan dengan partisipasi yang lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa orang tua dengan penyakit mental tidak merasa kurang kompeten dalam peran pengasuhan, meskipun faktor seperti stigma dan ketakutan kehilangan hak asuh mungkin memengaruhi laporan mereka (Kristensen et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menawarkan potensi dalam hal jalan untuk melakukan intervensi, khususnya melalui intervensi berbasis keluarga, dan menyoroti hal ini pentingnya praktik peka keluarga sebagai prinsip panduan layanan kesehatan mental remaja (Griffin & McMahon, 2020).

Tinjauan Pustaka

Kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian utama dalam penelitian, dengan berbagai faktor yang memengaruhi perkembangan emosional mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Devita (2020) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua berperan signifikan dalam kesehatan mental remaja. Data dari WHO dan Riset Kesehatan Dasar 2013 mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami masalah mental emosional sering kali dipengaruhi oleh pola asuh, umur, pendidikan orang tua, serta tingkat sosial ekonomi.

Toxic parenting, yang diartikan sebagai perilaku pengasuhan yang beracun, memiliki dampak yang merugikan pada perkembangan anak. Slsabila et al. (2024) mencatat bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan toxic cenderung mengalami masalah psikologis, termasuk rendahnya self-esteem dan perasaan tidak berharga. Perilaku ini sering mengakibatkan kesulitan dalam menjalin hubungan dan mengekspresikan pendapat karena takut disalahkan (Ismiati, 2024).

Junaedi et al. (2020) menekankan bahwa meskipun beberapa orang tua mungkin percaya bahwa pola asuh yang keras atau terlalu membebaskan bermanfaat, dampak negatifnya lebih sering terlihat pada remaja. Pola asuh yang egois ini dapat mengakibatkan anak merasa tidak didengar dan tidak diperhatikan.

Hidayah et al. (2024) menyimpulkan bahwa anak-anak yang mengalami toxic parenting dapat menghadapi stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat bertahan hingga dewasa, mempengaruhi kepribadian mereka. Oleh karena itu, pemilihan gaya pengasuhan yang tepat sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional anak.

Di luar toxic parenting, keterlibatan orang tua juga berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Rasalingam & Rajalingam (2021) melaporkan bahwa pengawasan dan pemahaman dari orang tua berkaitan dengan penurunan kesepian dan kecemasan di kalangan remaja, meskipun masalah kesehatan mental tetap tinggi di Sri Lanka. Penelitian oleh Sim et al. (2022) menunjukkan bahwa program pengasuhan yang melibatkan orang tua dapat meningkatkan kualitas hidup psikososial anak.

Kristensen et al. (2024) meneliti kompetensi pengasuhan orang tua dengan penyakit mental dan menemukan bahwa meskipun orang tua merasa kompeten, stigma dan ketakutan kehilangan hak asuh dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap pengasuhan. Jeong & Park (2020) menemukan bahwa sikap orang tua terhadap bantuan psikiatris berpengaruh langsung dan tidak langsung terhadap ide bunuh diri remaja, dengan stigma sebagai mediator penting.

Faktor-faktor ini semakin diperkuat oleh temuan Li et al. (2022) yang menunjukkan bahwa interaksi antara orang tua dan anak merupakan prediktor penting untuk kesejahteraan sosial emosional anak. Griffin & McMahon (2020) menyoroti pentingnya praktik peka keluarga dalam layanan kesehatan mental remaja.

Penelitian oleh Waldmann et al. (2021) dan Sell et al. (2021) mengonfirmasi bahwa anak-anak dari orang tua dengan penyakit mental berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental. Temuan Treanor & Troncoso (2023) menunjukkan bahwa anak-anak dari orang tua yang mengalami depresi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami depresi sendiri.

Akhirnya, Fakhriyani Vidya (2019) menjelaskan bahwa kesehatan mental mencakup kemampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan dan mengeksplorasi diri, yang sangat dipengaruhi oleh pola asuh dan pengalaman masa kecil. Belsky et al. (2020) menegaskan bahwa

pengasuhan yang responsif berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, sementara pengasuhan yang kasar berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental di kemudian hari. Tetapi menurut peneliti, jika anak dan orang tua tidak saling terbuka satu sama lain, dapat membuat hubungan antara anak dan orang tua tidak baik yang menyebabkan adanya selisih paham.

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang buruk dan kesehatan mental orang tua yang tidak stabil dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental anak, tetapi kurang mencakup dari perspektif remaja. Remaja yang berada dalam lingkungan keluarga yang tidak mendukung secara emosional berisiko mengembangkan masalah kesehatan mental, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya preventif, baik melalui pendidikan keluarga maupun dukungan bagi orang tua, guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi perkembangan remaja.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana persefektif remaja terhadap pengaruh pola asuh orang tua terhadap kesehatan mental anak?
2. Mengapa kesehatan mental orang tua sangat penting dalam membentuk mental anak?

Manfaat penelitian

Manfaat Teoritis penelitian ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola asuh yang baik bagi kesehatan mental dan tumbuh kembang anak, serta menjelaskan hubungan antara kesehatan mental orang tua dan anak. Penelitian ini juga memperdalam pemahaman tentang dampak pola asuh yang tidak sehat, yang dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut terkait trauma dan perkembangan anak.

Manfaat Praktis penelitian ini meliputi peningkatan kesadaran orang tua tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka untuk memperbaiki pola asuh anak. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan program atau kebijakan yang mendukung keluarga, seperti pelatihan pola asuh positif. Selain itu, masyarakat diharapkan lebih berhati-hati dalam berbicara dan menulis di media sosial, mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental anak-anak. Bagi penulis, penelitian ini memperdalam pemahaman tentang psikologi keluarga, pola

asuh, dan dampak negatif pola asuh buruk terhadap tumbuh kembang anak.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada orang tua serta hubungan antara kesehatan mental orang tua dan anak. Selain itu, analisis juga dilakukan terhadap faktor-faktor yang melatarbelakangi pengaruh kesehatan mental orang tua terhadap anak dan dampak yang ditimbulkan oleh kondisi kesehatan mental tersebut. Selanjutnya, pentingnya kesehatan mental orang tua bagi anak akan dieksplorasi, serta dilakukan perbandingan antara anak yang memiliki orang tua dengan masalah kesehatan mental dan yang tidak.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dimana penelitiannya menggunakan pengukuran yang terstandar atau menggunakan skala pengukuran data yang secara esensial merupakan penelitian tentang pengumpulan data numerik untuk menjelaskan fenomena tertentu (Berlianti et al., 2024). Metode penelitian kuantitatif dalam studi tentang pengaruh pola asuh orang tua terhadap kesehatan mental anak, khususnya dari perspektif remaja, bertujuan untuk mengukur hubungan antara variabel-variabel tersebut secara objektif dan sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei dengan instrumen kuesioner untuk mengumpulkan data dari sampel yang representatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 15 hingga 19 tahun, yang tinggal bersama orang tua mereka. Penelitian ini akan menilai pola asuh orang tua melalui beberapa dimensi, seperti pola asuh otoriter, permisif, otoritatif, dan tidak terlibat, serta menilai kondisi kesehatan mental remaja berdasarkan skala yang mengukur tingkat kecemasan, depresi, dan stres.

Sebelum distribusi kuesioner, penelitian ini akan meminta persetujuan orang tua dan izin dari pihak sekolah untuk memastikan bahwa penelitian berjalan dengan etika yang benar. Selain itu, penelitian ini akan mengutamakan kerahasiaan data responden dengan memastikan bahwa identitas mereka tidak diungkapkan dalam publikasi hasil penelitian. Hal ini dilakukan dengan harapan responden dapat memberikan jawaban yang

sebenar-benarnya tanpa adanya kekhawatiran akan terungkapnya identitas responden.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang bagaimana pola asuh orang tua mempengaruhi kesehatan mental remaja. Jika ditemukan hubungan yang signifikan, hasil ini dapat memberikan wawasan bagi orang tua dan pendidik untuk lebih memahami peran mereka dalam membentuk kesejahteraan psikologis anak. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi memberikan rekomendasi bagi kebijakan pendidikan atau program-program dukungan psikologis di sekolah untuk membantu remaja yang mengalami gangguan mental. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya penting dari segi akademis, tetapi juga bagi upaya peningkatan kesehatan mental remaja secara praktis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai bagaimana pola asuh yang diterapkan orang tua dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan kesehatan mental anak. Pola asuh yang dimaksud meliputi frekuensi gaya pengasuhan yang ketat dan bebas. Penanganan orang tua terhadap sikap buruk seorang anak, pengontrolan emosi orang tua terhadap anak, serta kesehatan mental orang tua terhadap suasana hati seorang anak. Hal-hal tersebut diyakini dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap perkembangan mental anak.

Sesuai dengan penghitungan rumus cochrane dan penyesuaian sampel finite memberikan hasil 153 responden yang harus kami dapatkan dari 250,68 ribu populasi anak remaja yang ada di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian yang telah dilakukan per tanggal 2 November 2024 sampai 26 November 2024 menggunakan metode penelitian secara survei melalui pengumpulan data dengan kuisisioner mendapatkan sebanyak 164 responden. Background responden yang digunakan dalam penelitian ini berupa jenis kelamin dan usia untuk melindungi privacy responden agar dapat menjawab dengan jujur terkait keadaan mereka dengan orang tua mereka.

Hasil penelitian menunjukkan responden berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi dalam penelitian ini sebanyak 70,7% responden, sedangkan 29,3% adalah

laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih peka terhadap keadaan psikologis yang mereka alami dibandingkan dengan laki-laki. Responden dari penelitian ini sesuai target yang telah ditetapkan yaitu anak remaja usia 15 -19 tahun yang tinggal di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan hasil akhir responden dengan usia 15 tahun sebanyak 0,6%, 16 tahun sebanyak 1,2%, 17 tahun sebanyak 10,4%, 18 tahun sebanyak 35,4%, serta usia 19 tahun menjadi responden paling banyak yaitu 37,2%.

Dari beberapa variable yang menjadi focus dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil berupa 18,3% dari seluruh responden mengatakan bahwa pola pengasuhan yang diberikan orang tua masih tergolong ketat bahkan 2,4% mengatakan bahwa pengasuhan yang diberikan sangat ketat. Selain itu sebanyak 7,9% responden mengatakan bahwa pola pengasuhan yang diberikan orang tua termasuk dalam frekuensi bebas dan 0,6% sangat bebas. Sebanyak 12,8% orang tua memilih untuk mengabaikan seorang anak ketika melakukan perilaku buruk, sedangkan 6,7% melakukan pengasuhan perilaku buruk anak dengan memberikan hukuman dan 1,8% memberikan hukuman fisik terhadap anak.

Keterbukaan anak kepada orang tua cenderung masih rendah, hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa 34,1% anak jarang bercerita atau terbuka mengenai masalah yang dialami kepada orang tua, bahkan 7,9% dari responden tidak pernah terbuka kepada orang tua. Berdasarkan hasil penelitian 31,3% anak jarang menghabiskan waktu mereka dengan orang tua dan 20,7% dari responden merasa tertekan ketika berada dirumah. Sejumlah 118 anak merasa bahwa kesehatan mental orang tua berpengaruh terhadap suasana hati seorang anak, 38,4% responden mengakui pengontrolan emosi orang tua masih belum baik serta 98,8% anak di Daerah Istimewa Yogyakarta setuju bahwa orang tua perlu untuk menjaga kesehatan mental. Dalam penelitian ini responden juga mengatakan bahwa pola asuh dan kesehatan mental orang tua berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang anak, hal ini terlihat dalam hasil penelitian yang menunjukkan 92,7% responden setuju mengenai pernyataan tersebut.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antara orang tua dan anak tentang seberapa besar pengaruh kesehatan mental orang tua terhadap kesehatan mental anaknya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental orang tua memegang peranan penting dalam perkembangan psikologis anak, terutama pada masa remaja. Sebanyak 91,9% remaja yang terlibat dalam penelitian ini menyatakan bahwa pola asuh dan kondisi mental orang tua berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Pola asuh yang positif dan dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua dapat menciptakan lingkungan yang sehat bagi perkembangan mental anak, sedangkan ketidakharmonisan atau masalah mental yang tidak ditangani pada orang tua bisa berisiko menurunkan kesejahteraan mental anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menjaga kesehatan mental mereka agar dapat memberikan pengaruh yang baik dan mendukung pertumbuhan psikologis anak-anak mereka secara optimal. Penelitian ini juga menekankan pentingnya kesadaran akan peran orang tua dalam kesehatan mental anak serta perlunya perbaikan kualitas kesehatan mental baik pada orang tua maupun anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi perkembangan kesehatan mental anak. Pola asuh yang ditandai dengan adanya kombinasi antara kedekatan emosional, dukungan, serta penerapan aturan yang konsisten, terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis anak. Anak yang diasuh dengan pola ini cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, kemampuan sosial yang baik, dan ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan hidup. Di sisi lain, pola asuh yang terlalu menekankan pada disiplin tanpa memberikan dukungan emosional, sering kali menyebabkan anak merasa tertekan, cemas, atau bahkan depresi. Begitu pula dengan pola asuh yang kurang memberikan batasan atau arahan, dapat mengakibatkan anak memiliki kontrol diri yang rendah dan kesulitan dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Pola asuh yang negatif, seperti pengabaian atau kurangnya perhatian terhadap kebutuhan emosional anak, juga dapat

berdampak buruk pada kesehatan mental mereka, seperti meningkatkan risiko gangguan perilaku, rendahnya rasa percaya diri, hingga munculnya gangguan psikologis serius. Faktor lingkungan, seperti budaya, tingkat pendidikan orang tua, dan status sosial ekonomi, turut berperan dalam membentuk cara orang tua mengasuh anak dan memengaruhi dampaknya terhadap kesehatan mental anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pola asuh yang seimbang dan penuh kasih sayang sangat penting untuk mendukung perkembangan psikologis anak secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi bagi orang tua mengenai teknik pengasuhan yang efektif dan sehat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara mental maupun emosional.

Saran

1. Untuk Orang Tua:
 - a. Pentingnya kasih sayang dan perhatian: Orang tua harus memberikan kasih sayang dan perhatian yang konsisten kepada anak mereka. Ini akan meningkatkan rasa percaya diri anak dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental.
 - b. Menerapkan pola asuh yang demokratis: Jika orang tua mendengarkan pendapat anak dan memberikan batasan yang jelas, anak akan merasa dihargai dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik.
 - c. Menjadi contoh yang baik: Orang tua harus menjadi contoh yang baik dalam mengelola emosi dan menghadapi stres, karena perilaku mereka sangat membantu anak. Ini dapat membantu mengurangi rasa cemas dan tertekan.
2. Untuk Anak:
 - a. Bersikap terbuka kepada orang tua: Anak harus diberi kesempatan untuk berbicara tentang masalah dan perasaan mereka tanpa takut dihakimi. Ini membantu orang tua memahami kondisi mental mereka
 - b. Belajar mengelola emosi: Anak harus dilatih untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sejak dini, sehingga mereka dapat mengatasi perasaan negatif dengan lebih baik di masa depan.
 - c. Berkomunikasi dengan lingkungan: Anak harus didorong untuk berinteraksi

dengan teman dan orang dewasa lainnya yang dapat memberi dukungan emosional positif.

3. Untuk Lingkungan Sekitar:
 - a. Menciptakan lingkungan yang mendukung: sekolah, tetangga, dan komunitas sekitar harus menciptakan lingkungan yang aman dan positif bagi anak, sehingga mereka dapat tumbuh tanpa tekanan berlebihan.
 - b. Memberi dukungan sosial kepada keluarga: keluarga dapat mendapatkan dukungan sosial dengan saling membantu dan berbagi informasi tentang cara mendukung kesehatan mental anak. Ini juga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental anak.
4. Untuk Pemerintah:
 - a. Meningkatkan kesadaran orang tua tentang pola asuh: pemerintah dapat mengadakan pelatihan atau seminar untuk orang tua tentang pentingnya pola asuh yang baik, termasuk dampak pada kesehatan mental anak.
 - b. Menyediakan layanan kesehatan mental: pemerintah harus memastikan bahwa keluarga dan anak-anak memiliki akses ke layanan psikologi dan konseling, serta mengkampanyekan pentingnya kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- [1.] Belsky, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Poulton, R. (2020). The Origins of You. In *The Origins of You*. <https://doi.org/10.4159/9780674245143>
- [2.] Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 503. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.967>
- [3.] Fakhriyani Vidya, D. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- [4.] Griffin, E., & McMahon, E. (2020). Adolescent mental health: Global data informing opportunities for prevention. *EClinicalMedicine*, 24, 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100413>
- [5.] Halse, M., Steinsbekk, S., Hammar, Å., Belsky, J., & Wichstrøm, L. (2019). Parental predictors of children's executive functioning from ages 6 to 10. *British Journal of Developmental Psychology*, 37(3), 410–426. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12282>
- [6.] Hidayah, S. N., Rachmah, R. J., & Ramadlani, A. S. (2024). Literature Review: Pengaruh Toxic Parenting Terhadap Perilaku Emosional Anak. *Journal of Community Education*, 4(1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/joce/article/view/11336>
- [7.] Ismiati. (2024). Dampak Pola Asuh Toxic Parents Terhadap Perkembangan Self Esteem Remaja The Impact of Toxic Parents' Parenting Patterns on the Development of Adolescent Self-Esteem Dampak Pola Asuh Toxic Parents Terhadap Perkembangan Self Esteem Remaja. 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.22373/Takamul.v13i1.24781>
- [8.] Jeong, Y. M., & Park, H. (2020). Influence of parental attitude toward psychiatric help on their children's suicidal ideation: A convenience sample study on one South Korean middle school. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207656>
- [9.] Junaedi, O. :, Susanto, D., Bimbingan, P., & Islam, P. (2020). Dampak Pola Asuh Toxic Parents Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Kecamatan Ujung Kota Parepare. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7, 123–131.
- [10.] Kristensen, K. B., Lauritzen, C., Handegård, B. H., & Reedtz, C. (2024). Parents with a mental illness and their sense of parenting competence. *Advances in Mental Health*, 22(1), 46–66. <https://doi.org/10.1080/18387357.2023.2220437>
- [11.] Li, J., Kenyon Lair, H., Schäfer, J., & Kendall, G. (2022). Parents' nonstandard work schedules and parents' perception of adolescent social and emotional wellbeing. *Journal of Family Research*, 34(2), 782–801. <https://doi.org/10.20377/jfr-776>
- [12.] Rasalingam, G., & Rajalingam, A. (2021). Parental Engagement and Adolescents Mental Health Wellbeing: Cross-Sectional Study from Sri Lanka. *Public Health Review: International Journal of Public Health Research*, 8(4), 45–52. <https://doi.org/10.17511/ijphr.2021.i04.01>
- [13.] Rizal, dr. F. (2022). Ini Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Remaja. In

- Halodoc* (p. 50).
- [14.] Sell, M., Radicke, A., Adema, B., Daubmann, A., Kilian, R., Stiawa, M., Busmann, M., Winter, S. M., Lambert, M., Wegscheider, K., Plass-Christl, A., & Wiegand-Grefe, S. (2021). Parents With Mental Illness: Parental Coping Behavior and Its Association With Children's Mental Health. *Frontiers in Psychiatry*, *12*(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.737861>
- [15.] Sim, W. H., Jorm, A. F., & Yap, M. B. H. (2022). The Role of Parent Engagement in a Web-Based Preventive Parenting Intervention for Child Mental Health in Predicting Parenting, Parent and Child Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042191>
- [16.] Slsabila, A., Hanifah, M., & Irsyad, M. (2024). Stop Toxic Parenting : Wujudkan Pola Asuh Yang Baik Dalam Membangun Fisik Dan Mental Anak. *Genderang Asa: Journal Of Primary Education PGMI*, *5*(1), 26–40.
- [17.] Treanor, M., & Troncoso, P. (2023). The Indivisibility of Parental and Child Mental Health and Why Poverty Matters. *Journal of Adolescent Health*, *73*(3), 470–477. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.04.012>
- [18.] Waldmann, T., Stiawa, M., Dinc, Ü., Saglam, G., Busmann, M., Daubmann, A., Adema, B., Wegscheider, K.,
- [19.] Wiegand-Grefe, S., & Kilian, R. (2021). Costs of health and social services use in children of parents with mental illness. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *15*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00360-y>