



PERAN PENGENDALIAN EMOSIONAL ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL ANAK

Faliza

falizaaputrii@gmail.com

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Usiono

usiono@uinsu.ac.id

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstract. *Parental emotional control has an important role in building children's mental health. This research aims to examine how parents' ability to manage their emotions has an impact on children's*

psychological development. Good parental emotional control is able to create a stable, loving and emotionally safe family environment, which is an important foundation for children's mental health.

Conversely, parents' inability to manage their emotions can cause stress in children, disrupt emotional development, and increase the risk of mental health problems, such as anxiety and depression. This research shows that parental emotional control is a crucial factor in supporting children's mental

health and preventing psychological disorders in the future.

Key Words: *Emotional control, parents, mental health, children, psychological development.*

Abstrak. Pengendalian emosional orang tua memiliki peran penting dalam membangun kesehatan mental anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana kemampuan orang tua dalam mengelola emosi mereka yang berdampak pada perkembangan psikologis anak. Pengendalian emosional orang tua yang baik mampu menciptakan lingkungan keluarga yang stabil, penuh kasih, dan aman secara

emosional, yang merupakan fondasi penting bagi kesehatan mental anak. Sebaliknya, ketidakmampuan orang tua dalam mengelola emosi mereka dapat menyebabkan stres pada anak, mengganggu perkembangan emosional, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian emosional orang tua merupakan faktor krusial dalam mendukung kesehatan mental anak dan mencegah gangguan

psikologis di masa depan.

Kata kunci: Pengendalian emosional, orang tua, kesehatan mental, anak, perkembangan psikologis.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak-anak adalah aspek kritis dalam pemahaman dan perhatian kita terhadap perkembangan anak-anak. Seiring dengan perjalanan pertumbuhan mereka, anak-anak dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Ini termasuk, tetapi tidak terbatas pada perubahan dalam lingkungan sosial dan keluarga, tekanan

akademis di sekolah, masalah emosional yang berkembang, dan interaksi dengan teman sebaya. Tantangan-tantangan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental anak-anak

Received Desember 30, 2024; Revised Januari 31, 2024; Februari 04, 2025

** Faliza, falizaaputrii@gmail.com*

PERAN PENGENDALIAN EMOSIONAL ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL ANAK

dan memerlukan pemahaman yang mendalam serta intervensi yang tepat untuk membantu mereka mengatasi dan berkembang secara optimal (Guk-guk, 2024).

Dalam beberapa dekade terakhir, peran perempuan dalam masyarakat telah mengalami perubahan yang signifikan. Perempuan semakin banyak berpartisipasi dalam angkatan kerja, tidak hanya demi kebutuhan ekonomi tetapi juga sebagai bentuk realisasi diri dan pemberdayaan. Namun, perubahan ini membawa tantangan baru, terutama bagi para ibu yang harus menyeimbangkan tanggung jawab profesional dengan peran tradisional mereka dalam mengasuh anak. Stres yang dialami oleh ibu bekerja telah menjadi isu yang kompleks dan berdampak luas, termasuk pada kesehatan mental anak-anak mereka (Vitoasmara et al., 2024).

Jati et al (2022) menyatakan tumbuh kembang anak dalam keluarga berjalan secara alami. Ayah, ibu, dan anak-anak membentuk keluarga inti, dan setiap anggota keluarga memiliki peran tanggung jawab yang tepat. Peran orang tua sangat penting untuk tumbuh kembang tersebut. Orang tua memiliki kewajiban untuk memenuhi semua kebutuhan, termasuk yang lebih mendasar, seperti kebutuhan fisik dan biologis anak (asah), kebutuhan emosional dan kasih sayang (asih), dan stimulasi yang diperlukan untuk belajar dan belajar Pembangunan (asah) (Kurniati et al., 2023).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kritis terhadap artikel-artikel jurnal yang relevan. Pendekatan ini dilakukan untuk mengidentifikasi konsep, teori, dan hasil penelitian yang berkaitan dengan pengendalian emosional orang tua dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak.

Penelitian ini menggunakan studi pustaka dari berbagai sumber dan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian sosial menggunakan teknik pengumpulan data untuk menelusuri, membaca, dan mencatat data-data, serta mengolah bahan penelitian.

Data yang

dikumpulkan dari sejumlah jurnal yang relevan kemudian diseleksi, diolah, disajikan, dibahas, dan disimpulkan.

PEMBAHASAN

Pengendalian emosional orang tua memiliki peran krusial dalam membangun kesehatan mental anak. Orang tua yang mampu mengelola emosional dengan baik cenderung menciptakan lingkungan yang stabil secara emosional, yang menjadi fondasi penting dan penanganan tepat bagi perkembangan psikologis anak.

Dalam Shitadewi (2013) mengenai mengelola emosi diri dikemukakan bahwa emosi terbagi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Menghadapi emosi positif yang perlu dilakukan adalah menerima emosi tersebut untuk kemudian disyukuri supaya emosi positif ini memberikan pengaruh positif pada motivasi seseorang, memperkuat motivasi seseorang untuk kemudian

berperilaku positif demi tujuan yang positif pula. Emosi positif apabila dikelola secara positif demi tujuan positif tentunya akan berpeluang memberikan dampak hasil yang positif.

Penelitian Sabriana menyatakan Pengetahuan sangat berperan dalam membentuk sikap positif atau sikap negatif seseorang. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam

membentuk tindakan seseorang. Kecenderungan tindakan pada kondisi sikap yang baik adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan obyek tertentu, sedangkan kecenderungan tindakan pada

sikap negative adalah menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai obyek tertentu (Pratiwi, 2023).

Untuk menghadapi emosi negatif, hal yang dapat dilakukan adalah pertama dapat dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian atau distraksi. Mengalihkan perhatian dari emosi negatif dalam batasan tertentu dan dengan jalur tertentu mungkin bisa bermanfaat untuk mengurangi gejala emosi negatif dalam hati seperti dengan menonton televisi, berlibur, menyibukkan diri, membaca, aktif olahraga dll. Namun, sifatnya hanya sementara, dan tidak menyelesaikan akar

masalah. Di saat yang sama, mengalihkan perhatian emosi negatif secara berlebihan dengan cara yang salah juga berpotensi untuk memperburuk kondisi emosi yang bersangkutan. Dapat berdampak

negatif pada orang lain dan lingkungan sekitar serta pada diri sendiri. Kedua adalah dengan cara memblock/menahan tekanan emosi. Menekan emosi juga sering jadi pilihan untuk memperlakukan emosi negatif yang hadir. Padahal, emosi negatif yang ditekan akan menekan balik dengan tekanan yang lebih besar. Seperti hukum Pascal yang menjelaskan besarnya tekanan balik sama besarnya

dengan bidang dan kekuatan tekanan. Seseorang yang terlalu sering menekan emosi dalam skala yang besar, jelas akan mempengaruhi kondisi kejiwaan dan kesehatan yang bersangkutan (Puspita, 2019). Pemberian pola asuh yang tepat dapat membentuk anak menjadi pribadi yang memiliki karakter yang antinya akan memengaruhi sikap, cara berpikir maupun berperilaku (Fajar Amalia & Yani Syuhaimie Hamid, 2020).

Berdasarkan data-data artikel maupun jurnal yang diteliti, ditemukan banyaknya kasus rusaknya kesehatan mental anak yang disebabkan oleh pengaruh pola asuh dari orang tuanya. Dengan berbagai faktor, diantaranya:

Emosi

Seringkali kita mendengar kata emosi yang seolah-olah sebagai ungkapan rasa marah. Emosi menurut para psikolog (Santrock, 2002) ada 2 jenis, yaitu 1). emosi positif seperti antusiasme, kegembiraan, perasaan sabar, tenang, sukacita dan tertawa dan 2) emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan. Dalam (Hude, 2006) telah dikemukakan bahwa emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku serta

mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait dengan jiwa dan fisik (Puspita, 2019). Gaya pengasuhan dapat didefinisikan sebagai himpunan

atau sistem perilaku yang menggambarkan interaksi orang tua dan anak dalam berbagai situasi dan menciptakan suasana interaksi yang efektif (Mediastuti, Fitriani Revika & Winarsih, 2022).

Subagia menyatakan, sebenarnya peran orang tua bukan hanya dimulai ketika masa remaja saja, tetapi juga sedari dini orang tua ikut berperan untuk menjaga kesehatan mental anaknya yang dapat

diterapkan melalui pola asuh yang baik. Ketika remaja bersikap tidak baik atau tidak sopan, orang tua mungkin tersinggung. Namun, orang tua yang menyadari dan mampu mengelola pemicunya sendiri

dapat bereaksi dengan tenang terhadap perilaku yang menantang dan dapat menciptakan peluang untuk komunikasi yang efektif dengan anak remajanya. Orang tua yang dapat menjalin komunikasi yang baik terhadap anaknya, akan lebih mampu memahami kelebihan dan kekurangan anak serta

dapat memberikan arahan yang sesuai dengan keinginan sang anak dibandingkan dengan orang tua yang tidak pernah menjalin komunikasi dengan anaknya. Anak yang telah merasa cukup dengan kasih sayang orang tuanya, mentalnya pun akan sehat dan tidak akan terganggu. Oleh karena itu, peran yang dimiliki orang tua sangat dibutuhkan, tidak hanya membentuk mental yang baik, tetapi juga harus menjaga supaya mentalnya tetap sehat. Selain itu, pentingnya menjaga kesehatan mental anak adalah diharapkan supaya anak dapat tumbuh dengan sikap-sikap positif, tidak mudah stres, dan selalu berbuat baik terhadap lingkungannya, serta

PERAN PENGENDALIAN EMOSIONAL ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL ANAK

mempunyai jiwa kepedulian yang tinggi terhadap sesama sehingga tidak memunculkan perilaku-perilaku yang menyimpang dan tidak bermoral (Nur Zahrani et al., 2024).

Orang tua mempunyai tanggung jawab baru dan bertambah yakni harus mendampingi anak dalam membimbing dan menjadi guru untuk anak, kesehatan mental anak dibentuk oleh orang tua guna mental anak tidak terganggu dan tidak akan merusak pada kesehatan mental anak. Orang tua harus memperhatikan kesehatan mental anak sejak dini sebab tidak banyak orang tua yang melupakan penjagaan kesehatan mental anak (Saripudin, 2022).

Moral

Cara yang baik dilakukan orang tua dalam hal ini adalah menasehati anak secara langsung apabila anak melakukan kesalahan, dan memberikan pendidikan moral dengan menggunakan cerita serta

lagu-lagu anak. Holden berpendapat bahwa pembelajaran musik dapat mempengaruhi ingatan verbal.

Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara menata kata-kata atau rumus-rumus yang ingin dihafal dikemas dalam potongan atau kelompok kata, kemudian dilantunkan menggunakan irama musik. Begitu pula dengan cerita. Cerita menjadi sarana penuntun yang halus dan sarana kritik yang tidak menyakitkan hati. Anak-anak sebagai manusia yang baru tumbuh sangat baik menerima suguhan semacam itu, terutama agar terbentuk pola norma dan perilaku yang halus dan baik. Orang tua mengakui cara-cara tersebut sangat efektif digunakan untuk membentuk kecerdasan emosi anak menjadi lebih baik. Hal tersebut sesuai dengan sebuah hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa

mendengarkan musik atau lagu, anak tidak hanya bisa menirukan lagu atau musik, namun juga dapat menerapkan hal-hal yang tersirat dari lagu yang didengarkan. Saat anak mengetahui norma-norma moral yang berlaku di masyarakat dan agama, anak-anak tersebut akan berupaya menahan diri dari emosi yang negatif. Disamping itu, orang tua mendidik anak-anak mereka dengan adat kebiasaan, misalnya membiasakan anak untuk mengikuti kajian rutin keagamaan di wilayah RT setiap sore hari-nya (Nabila Aulia Az Zahra, 2023).

Peran orang tua sebagai pola asuh

Tanggungjawab utama pengasuhan anak adalah di tangan orang tua. Pola asuh anak sangat penting peranannya dalam pembentukan kepribadian pokok anak secara emosi, sosial, motivasi dan

intelektual. Pola asuh orang tua yang kurang baik yaitu dalam hal praktek pemberian makan, praktek kebersihan dan praktek pengobatan pada anak bisa berpengaruh pada keadaan kesehatan anak (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022).

Baumrind mengungkapkan bahwa pola asuh orang tua sangat mempengaruhi perkembangan tempramen anak dan dia membagi konsep pola asuh orang tua menjadi empat bagian yaitu:

1) Autokratis/otoritarian (otoriter). Pola tersebut ditandai dengan adanya aturan-aturan yang kaku dari orang tua dan kebebasan anak sangat dibatasi. Gaya ini biasanya mengakibatkan perilaku anak yang tidak bisa bersaing secara sosial.

2) Demokratis/ otoritatif. Pola ini ditandai dengan adanya sikap terbuka antara orang tua dan anak. Anak yang memiliki orang tua otoritatif sering kali ceria, bisa mengendalikan diri dan mandiri, serta berorientasi pada prestasi. Gaya ini biasanya mengakibatkan perilaku anak yang bisa bersaing secara sosial.

3) Permisif. Pola ini ditandai dengan adanya kebebasan tanpa batas pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri. Hasilnya, anak tidak pernah belajar mengendalikan perilakunya sendiri dan selalu berharap mendapatkan keinginannya. Gaya pengasuhan ini biasanya mengakibatkan inkompetensi sosial anak, kurangnya pengendalian diri.

4) *Laissez faire*. Pola ini ditandai dengan sikap acuh tak acuh orang tua terhadap anaknya. Anak-anak ini cenderung tidak memiliki kemampuan sosial. Gaya ini biasanya mengakibatkan inkompetensi sosial anak, terutama kurangnya pengendalian diri.

Pola asuh orang tua merupakan interaksi antara anak dan orang tua. Selama mengadakan kegiatan pengasuhan, orang tua harus mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak

untuk mencapai kedewasaan sesuai dengan norma-norma yang ada dalam masyarakat (Nabila Aulia Az Zahra, 2023).

Untuk mengukur peran orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosional ada beberapa indikator yang harus dilakukan oleh orang tua, yaitu: (1) Orang tua mengajarkan cara belajar mengembangkan kesadaran diri pada anak; (2) Orang tua mengajarkan cara belajar mengambil keputusan pribadi pada diri anak; (3) Orang tua mengajarkan cara belajar menela perasaan pada diri anak; (4) Orang tua mengajarkan cara belajar menangani stres pada diri anak; (5) Orang tua mengajarkan cara belajar berempati pada diri anak; (6) Orang tua mengajarkan cara belajar berkomunikasi pada diri anak; (7)

Orang tua mengajarkan cara belajar membuka diri pada diri anak; (8) Orang tua mengajarkan cara belajar mengembangkan pemahaman pada diri anak; (9) Orang tua mengajarkan cara belajar

menerima diri sendiri pada diri anak; (10) Orang tua mengajarkan cara belajar mengembangkan tanggung jawab pribadi pada diri anak (Tambak & Helman, 2017).

Dengan cara orang tua

memberikan penjelasan dan diskusi setiap tindakan yang dilakukan oleh anak serta orang tua akan memberikan hukuman jika anak tersebut terbukti melakukan kesalahan (Asuh et al., 2019)

Jelaslah bahwa pola asuh orang tua memegang peran penting dalam membangun perilaku positif anak prasekolah demi masa depannya kelak. Telah jelas pula bahwa pola asuh orangtua memegang peranan sangat penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah bagi kehidupannya (DOI: [Http://Dx.Doi.Org/10.33846/2trik13302](http://Dx.Doi.Org/10.33846/2trik13302) Pola Asuh Orang Tua Sebagai Prediktor Dari Perilaku Anak Prasekolah Mufida Dian Hardika, 2023).

Penting untuk menyadari bahwa perkembangan pembentukan mental adalah proses yang dinamis dan individual. Meskipun ada pola umum, pengalaman dan keadaan setiap orang akan berkontribusi pada lanskap mental mereka yang unik saat mereka berkembang dari usia dini hingga dewasa. Pola asuh orang tua berperan penting dalam membentuk pembentukan mental anak saat mereka tumbuh menjadi dewasa (Tumigolung, 2024). Faktor-faktor yang dapat melindungi anak dari gangguan kesehatan mental meliputi:

kecerdasan emosi, dicintai dan merasa aman, tinggal di lingkungan rumah yang stabil, pekerjaan orangtua cukup mempengaruhi terhadap kesehatan mental karena akan berdampak kepada faktor ekonomi keluarga, orangtua yang baik, kesehatan mental orangtua yang baik, kegiatan rutinitas dan minat anak, hubungan positif dengan sesamanya, ketahanan emosional dan berpikir positif juga rasa humor (Puspita, 2019).

KESIMPULAN

Pengendalian emosional orang tua, didukung oleh pola asuh yang sehat, menjadi landasan utama dalam membangun kesehatan mental anak. Penting bagi orang tua untuk meningkatkan

kesadaran dan keterampilan emosional mereka melalui pendidikan, pelatihan, serta dukungan sosial, sehingga dapat mengoptimalkan peran mereka dalam mendampingi anak tumbuh dengan sehat secara mental dan emosional.

PERAN PENGENDALIAN EMOSIONAL ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL ANAK

DAFTAR PUSTAKA

- Asuh, P., Tua, O., Anak, M., Pra, U., Tk, S. Di, Kelurahan, M., Kecamatan, S., Kota, K., Mertisa, M., Klevina, D., Diii, P., Stikes, K., Husada, B., & Madiun, M. (2019). Pola Asuh Orang Tua dalam Mengasuh Anak Usia Pra Sekolah di TK Margobhakti Kelurahan Sukosari Kecamatan Kartohardjo Kota Madiun. *2Trik.Jurnalelektronik.Com*, 9(November), 342–345. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik>
DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik13302> Pola Asuh Orang Tua Sebagai Prediktor dari Perilaku Anak Prasekolah Mufida Dian Hardika. (2023). *13*, 206–210.
- Fajar Amalia, R., & Yani Syuhaimie Hamid, A. (2020). Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, Dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240. <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/588>
- Guk-guk, R. S. A. R. (2024). Kesehatan Mental Anak-Anak Mengatasi Tantangan Di Masa Pertumbuhan. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–13.
- Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua “Toxic Parents” bagi Kesehatan Mental Anak Sanggar Bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), 157–166. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v5i2.23174>
- Mediastuti, Fitriani Revika, E., & Winarsih. (2022). Penerapan Pola Asuh Orangtua pada Remaja Awal di SDN Monggang. *TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12(7), 216–220.
- Nabila Aulia Az Zahra. (2023). Upaya Peran Orangtua dalam Membentuk Perkembangan Emosional Pada Anak Pra-sekolah. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies*, 8(2).
- Nur Zahrani, M., Karissa Syahma, A., & Fajriyyatin Najichah, A. (2024). Pengaruh Peran dan Keterlibatan Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). *2*, 472–482.
- Pratiwi, A. S. (2023). Hubungan Dukungan Suami Dengan Sikap Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 4(4), 1901–1908.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program ...Jurnal Program Studi PGRA*, 5, 82–92.
- Saripudin, P. (2022). Menjaga Stabilitas Kesehatan Mental Anak Usia Dini Di Era New Normal. *Islamic EduKids*, 4(1), 14–26. <https://doi.org/10.20414/iek.v4i1.4846>
- Tambak, S., & Helman, H. (2017). Peran Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak di Desa Petonggan Kecamatan Rakit Kulim Kabupaten Indragiri Hulu. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 119–135. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2017.vol14\(2\).1024](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2017.vol14(2).1024)
- Tumigolung, E. D. (2024). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Mental Anak Sampai Dewasa Di Desa Silian Satu Kecamatan Silian Raya Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Holistik*, 17(1), 1–20.
- Vitoasmara, K., Saputri, M. E., Larasati, N., Putri, N. K., & Ratnawati, O. (2024). Parenting Stres Ibu Bekerja Pada Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(4), 15–26.
- Yessi Angelica, & Ernawaty Siagian. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>