

## PENTINGNYA PERAN ORANG TUA TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK

Sri Wani \*<sup>1</sup>  
Mufaro'ah <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> STAIN Bengkalis

\*e-mail : [Sriwani816@gmail.com](mailto:Sriwani816@gmail.com) <sup>1</sup>

### **Abstrak**

Setiap orang tua menginginkan anaknya menjadi orang yang berkepribadian yang baik, sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji. Orang tua sebagai pembentuk pribadi yang pertama dalam kehidupan anak, dan harus menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya. Kepribadian orang tua, merupakan unsur-unsur pendidikan yang secara tidak langsung akan dicontoh oleh anak. Pola asuh orang tua merupakan keseluruhan interaksi antara orang tua dengan anak, dimana orang tua bermaksud menstimulasi anaknya dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan serta nilai-nilai yang dianggap paling tepat oleh orang tua, agar anak dapat mandiri, tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal. Pola asuh yang diterapkan pada anak secara tidak langsung akan berdampak kepada perkembangan yang dialami anak. Kesalahan dalam pemilihan dan penerapan pola asuh pada anak dapat berakibat kepada kondisi mental anak. Orang tua dan pola asuh memiliki peran yang besar dalam menanamkan dasar kepribadian yang ikut menentukan corak dan gambaran kepribadian seseorang setelah dewasa kelak. Cara dan pola tersebut tentu akan berbeda antara satu keluarga dengan keluarga yang lainnya. Dalam kegiatan memberikan asuhan ini, orang tua akan memberikan perhatian, peraturan, disiplin, hadiah dan hukuman, serta tanggapan terhadap keinginan anaknya. Gambaran tersebut menjadi alasan untuk melihat bagaimana pola asuh yang diberikan orang tua kepada anak mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental. Karena peran orangtua sangat penting keberadaannya bagi seorang anak.

**Kata Kunci:** Peran, Orangtua, Kesehatan Mental, Anak

### **Abstract**

Every parent wants their child to have a good personality, a healthy mental attitude and commendable morals. Parents are the first personal shapers in their children's lives and must be good role models for their children. The personality of parents is an element of education that children will indirectly emulate. Parenting style is the total interaction between parents and children, where parents intend to stimulate their children by changing behavior, knowledge and values that parents consider most appropriate, so that children can be independent, grow and develop healthily and optimally. The parenting style applied to children will indirectly have an impact on the child's development. Mistakes in selecting and implementing parenting patterns for children can have an impact on the child's mental condition. Parents and upbringing have a big role in instilling the basis of personality which also determines the style and image of a person's personality when they grow up. These methods and patterns will certainly differ from one family to another. In this parenting activity, parents will provide attention, rules, discipline, rewards and punishments, as well as responses to their children's wishes. This description is a reason to look at the parenting style that parents provide to their children who experience mental health disorders. Because the role of parents is very important for a child.

**Keywords:** Role, Parents, Mental Health, Children

## **PENDAHULUAN**

Orangtua adalah orang pertama yang mengajarkan pendidikan kepada anaknya, dari mulai balita, anak-anak hingga dewasa. Namun, ada juga orangtua yang tidak dapat membimbing anak lagi dalam belajar karena dengan alasan sudah sekolah dan ada guru yang mengajar, ataupun karena sibuk. Nah, disinilah harus dilakukannya suatu evaluasi, dimana orangtua tidak bisa melepaskan kewajiban dalam membimbing anaknya dalam belajar walaupun anak sudah sekolah dan ada guru yang mengajar ketika di sekolah, tetapi orangtua harus tetap membimbing belajar anak dan memantau kegiatan sehari-hari anak. (Badriyah et al., 2020)

Guru memang adalah orangtua kedua anak apabila di sekolah dan guru akan mengajar dan membimbing anak apabila di sekolah, selain itu merupakan tanggung jawab orangtua di rumah. Disinilah begitu pentingnya peran orangtua dalam pendidikan anak.

Faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan anak adalah lingkungan keluarga. Dalam hal ini termasuk peran ayah dan ibu. Peran ini meliputi hal-hal seperti mengasuh dan menjaga anak, memberikan efeksi dan perlindungan, memberikan rangsangan yang baik dan memberi pendidikan yang baik bagi si anak. Ayah dan ibu seharusnya bahu-membahu dalam mengasuh anak. Tugas seorang ayah secara tradisional adalah melindungi keluarga (protection) dan mencari nafkah (breadwinning) namun kemudian diperluas dengan hal-hal yang menyangkut child management dan pendidikan. Ayah biasanya menegakkan disiplin bagi anaknya. Melalui otoritas dan disiplin ayah merangsang orientasi realitas anak. Ayah membebaskan tugas pada setiap anggota keluarga, jadi ia mendidik anak unruk melihat hidup secara realistis. Sedangkan ibu dengan kecenderungan untuk memberikan kesenangan pada keinginan anak merupakan pendorong bagi anak-anaknya. (Pravitasari et al., n.d.)

Sesuai dengan pendapat Hurlock bahwa orang yang paling penting bagi anak adalah orang tua, guru, dan teman sebaya (peer group). Melalui merekalah anak mengenal sesuatu positif dan negative. Anak mulai belajar dan meniru apa yang dilihatnya, terutama adalah perilaku orang tua sebab keluarga merupakan salah satu pembentuk karakter anak dan kesehatan mental anak. Pola asuh keluarga sangat penting bagi kesehatan mental anak dan perkembangan anak. Dengan demikian anak harus diasuh dengan pola pengasuhan yang baik, yaitu dengan mengenalkan agama, mengajarkan disiplin, berperilaku jujur, suka menolong dan hal-hal yang positif harus diajarkan orang tua kepada anak sedini mungkin. Hal tersebut dilakukan agar tertanam atau terinternalisasi dalam jiwa anak.

Pada era globalisasi seperti ini banyak dampak pada masyarakat, baik dampak positif maupun dampak negative. Dampak positifnya adalah memudahkan dalam mencari informasi, hiburan, dan juga pengetahuan, tetapi dampak negatifnya berkaitan dengan perilaku dan tata kerama anak yaitu seorang anak cenderung meniru budaya barat. Seorang anak bisa berperilaku demikian karena mereka melihat atau menyaksikan tayangan televisi yang kurang edukatif dan kurangnya pengawasan orang tua, sehingga anak tidak selektif memilih tayangan televisi. Oleh karena itu orang tua patut dan seharusnya senantiasa mengawasi dan mengasuh anak dengan baik dan benar. (Duri & Yati, 2018)

Kesalahan dalam pengasuhan pola anak juga dapat membawa dampak ketika dewasa nanti. Seorang anak akan trauma bila pengasuhan dalam keluarganya dengan cara memaksa (koersif). Lain halnya jika anak selalu dipenuhi permintaanya oleh orang tua. Pola demikian akan membuat mereka menjadi pribadi yang manja. Oleh karena itu orang tua harus bisa menerapkan pola pengasuhan yang fleksibel namun tetap bisa menanamkan nilai positif kepada anak.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif. Pengumpulan data menggunakan studi literatur dan dokumen. Pengujian validitas dan reliabilitas data dilakukan dengan teknik triangulasi. Jenis penelitian ini adalah eksploratif. Dalam penelitian kualitatif ini, penulis melakukan analisis dan evaluasi terhadap fenomena yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat. Hal ini bertujuan untuk menggali masalah tersebut guna memberikan jawaban yang komprehensif atas penelitian ini.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Peranan Orang Tua Terhadap Mental Anak**

Seorang anak mendapat pelajaran atau pendidikan yang pertama yaitu pada dalam lingkup keluarga. Seorang bayi yang lahir ke dunia ini masih murni, polos dan belum mengerti apa-apa. Bagaikan sebuah kertas putih yang bersih, polos belum ada coretan-coretan di atasnya. Dalam mengasuh dan mendidik sang anak, sekolah bukan satu-satunya tempat pembelajaran, di luar sekolah anak-anak mendapatkan banyak pengetahuan yang sebagian besar didapat dari orang tuanya. Perkembangan mental anak sangat penting dalam perkembangan jiwa anak dan perkembangan sangat dipengaruhi oleh peran orang tua. Orang tua sangat berperan untuk mengarahkan perkembangan dengan baik dan optimal.

Orang tua sebaiknya mampu memberikan kegiatan yang menyenangkan dan menghindari atau sedikit mungkin adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada diri sikecil, karena ketidakmampuan sikecil mengatasi ketidakpercayaanya itu dapat mempengaruhi mental sikecil. Orang tua juga harus dapat memenuhi kebutuhan sikecil dengan penuh perhatian dan tanggap.

Jika semuanya bisa terpenuhi dengan baik akan tumbuh kemampuan rasa percaya pada diri sendiri dan juga kepada orang lain. Sebaliknya jika kebutuhan si anak tidak terpenuhi atau tidak dilalui dengan baik, akan timbul rasa ketidakpercayaan anak menjadi pesimis dan mental anak pun akan terganggu. (Aditya et al., 2023)

Untuk lebih memahami peranan orangtua terhadap pendidikan mental anak berikut akan diuraikan mengenai perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun mental anak. Namun, perubahan fisik maupun mental yang terjadi pada usia dini sangat bervariasi. Perkembangan fisik dan mental antara usia dini dan dewasa sangat berbeda karena pada usia dini pengaruh dari luar lebih sedikit sedangkan pada usia dewasa pengaruh lingkungan luar cenderung lebih dominan.

Contohnya :

1. Mutu gizi yang dikonsumsi anak tergantung sepenuhnya pada orang tua karena selera/keinginan akan jenis makanan tertentu belum nampak, sedangkan pada orang dewasa mutu gizi yang dikonsumsi tergantung pada kesukaannya pada makanan tertentu. Bisa jadi makanan yang disukai (es permen dan mie) tidak cukup bergizi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Kesukaan makanan ini dipengaruhi oleh iklan imedia massa atau karena pengaruh pergaulan.
2. Perkembangan mental pada anak hanya ditentukan oleh keluarga, sedangkan pada usia dewasa pengaruh global sangat dominan seperti TV, radio, internet dan film. Bagi anak usia 0-6 tahun perhatian keluarga sejak dini dalam merawat dan mengarahkan anak sangat menentukan mental anak dimasa mendatang. Sedangkan adegan kekerasan yang ditampilkan melalui layar televisi tentu dapat dicerna oleh anak usia dini sehingga menimbulkan pengaruh mental yang tidak baik.

Begitu pula dalam kaitan pandangan pedagogis. Keluarga adalah satu persekutuan hidup yang dijalin oleh kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dikukuhkan dengan pernikahan dengan maksud untuk saling menyempurnakan. Selain itu keluarga menjadi tempat untuk mendidik anak agar pandai, berpengalaman, berpengetahuan dan berperilaku dengan baik. Orang tua harus memahami dengan baik kewajiban dan tanggung jawab sebagai orang tua. Macam-macam perkembangan anak usia dini ialah sebagai berikut: (Haryono et al., 2020)

a. Perkembangan jasmani

Perkembangan jasmani merupakan merupakan dasar dalam perkembangan mental anak. Maksudnya perkembangan mental dapat berkembang dengan baik apabila perkembangan fisik juga baik. Perkembangan jasmani dan rohani sangat erat kaitannya, begitu juga dengan perkembangan akal, erat hubungannya dengan perkembangan jasmani.

b. Perkembangan kognitif

Kognitif sering kali diartikan sebagai kecerdasan atau berfikir perkembangan kognitif menunjukkan perkembangan dari cara berpikir anak. Kemampuan anak mengkoordinasikan berbagai cara berpikir untuk menyelesaikan sebagai masalah dapat dipergunakan sebagai tolak ukur pertumbuhan kecerdasan. Cara belajarnya melalui inisiatif pengalaman dan juga pembiasaan belajar dari pengalaman. Disini anak akan belajar terus mengenai hal-hal tertentu hingga menjadi suatu perilaku yang baru bagi anak agar kesehatan mentanya terpenuhi.

c. Perkembangan bahasa

Selama masa awal, pada masa kanak-kanak memiliki keinginan yang kuat untuk belajar berbicara. Hal ini disebabkan karena dua hal. *Pertama*, belajar berbicara merupakan sarana pokok dalam bersosialisasi. *Kedua*, belajar berbicara merupakan sarana untuk memperoleh kemandirian. Untuk meningkatkan komunikasi anak-anak harus menguasai dua tugas pokok yang merupakan unsure penting dalam berbicara. *Pertama*, mereka harus meningkatkan kemampuan untuk mengerti apa yang dikatakan oleh orang lain dan *kedua*, mereka harus meningkatkan kemampuan berbicaranya sehingga dapat dimengerti orang lain.

d. Perkembangan emosi dan social

Selama awal masa dini emosi anak sangat kuat. Saat ini merupakan saat ketidak seimbangan karena anak "keluar dari focus" dalam arti ia mudah terbawa ledak-ledakan emosional sehingga sulit dibimbing dan diarahkan. Pada masa ini perkembangan mental anak memperoleh keselamatan semaksimal mungkin untuk menghindari kemungkinan-kemungkinan menjadi terbelakang dalam perkembangan mental inilah anak memerlukan bantuan yang intensif, terencana yang tepat.

Perkembangan social biasanya dimaksudkan sebagai perkembangan tingkah laku anak dalam menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang berlaku didalam masyarakat dimana anak berada. Tingkah laku social adalah sesuatu yang dipelajari, bukan sekedar hasil dari kematangan. Perkembangan social seorang anak diperoleh selain diproses kematangan juga melalui kesempatan belajar respons terhadap tingkah laku anak. (Ayu, n.d.)

e. Perkembangan jiwa spiritual anak

Potensi keagamaan terhadap seorang anak telah ada sejak dalam kandungan bahwa dalam tabiat manusia terdapat kesiapan alamiah untuk mengenal Allah dan mengesakan/nya pengakuan terhadap kedudukan Allah sebagai Tuhan tertanam kuat dalam fitnahnya, tinggal bagaimana pengembangan serta pemeliharaan potensi (perasaan religious) yang ada pada anak tersebut, maka disinilah peran para pendidik dalam mengembangkan keagamaan anak. Dalam kehidupan manusia memiliki potensi beragama bahkan potensi tersebut sudah dianggap sebagai kebutuhan spiritual manusia. Menurut Jalaludin, potensi bawaan (agama) tersebut memerlukan perkembangan melalui bimbingan dan pemeliharaan yang mantap lebih-lebih pada usia dini.

Secara umum ayah dan ibu memiliki peran yang sama dalam pengasuhan anak-anaknya. Namun, ada sedikit perbedaan dalam sentuhan dari apa yang ditampilkan oleh ayah dan ibu.

Peran ibu, antara lain menumbuhkan perasaan sayang cinta melalui kasih sayang dan kelembutan seorang ibu, menumbuhkan kemampuan berbahasa dengan baik kepada anak, mengajarkan anak perempuan berperilaku sesuai jenis kelaminnya dan baik. Peran ayah antara lain menumbuhkan rasa percaya diri dan berkompeten kepada anak, menumbuhkan untuk anak mampu berprestasi, mengajarkan anak untuk tanggung jawab. (Safitri et al., 2023)

Sudah menjadi tugas orang tua untuk memberi anak pengalaman yang dibutuhkan anak agar kecerdasannya berkembang sempurna. Masing-masing orang tua tentu memiliki pola asuh yang berbeda. Oleh karena itu keterlibatan ibu dalam mengasuh dan membesarkan anak sejak masa bayi dapat membawa pengaruh positif maupun negative bagi perkembangan anak dimasa yang akan datang. Perbedaan cara mengasuh ayah dan ibu tidak menjadi penghalang dalam mengurus anak, tetapi akan menjadikan saling melengkapi kekurangan masing-masing dan menjalankan perannya dengan baik dan efektif. Kemudian akan menjadikan anak mempunyai kepribadian yang baik dan keluarga akan menjadi harmonis dan sejahtera.

**I. Faktor-faktor penentu yang memengaruhi kualitas mental emosional anak, antara lain:**

1. Sikap orang tua.
2. Pola asuh orang tua dalam keluarga.
3. Karakteristik sosial.
4. Pendidikan orang tua, tingkat pendidikan orang tua akan sangat memengaruhi.
5. Stimulus dan kasih sayang lingkungan terdekat anak.
6. Peran media, anak merasa cemas melihat pemberitaan-pemberitaan.

**II. Peran orangtua di rumah sangat penting dalam membangun kesehatan mental :**

1. Memperhatikan tugas perkembangan anak

Tugas perkembangan anak dapat dipelajari orangtua sejak sebelum kehamilan. Mulai dari bagaimana menjaga kesehatan fisik dan mental saat hamil, mengenai fase perkembangan anak sesuai usianya dan tugas yang perlu dilalui anak. Informasi mengenai tugas perkembangan anak dapat diperoleh orangtua melalui internet dengan sumber yang relevan, jika kesulitan dapat berkonsultasi dengan dokter anak, dokter tumbuh kembang, dan psikolog anak.

## 2. Membangun hubungan kelekatan

Membangun hubungan dengan anak bukan hanya kehadiran fisik bersama anak, melainkan adanya komunikasi dan kelekatan emosional. Saat bersama anak, kita memberikan segenap pikiran, perasaan, dan perilaku hanya bersamanya, meluangkan waktu disela kesibukan tanpa terdistraksi oleh hal lain. Misalnya, saat menyusui, fokuskan diri menyusui dan mengajak ngobrol anak, lakukan kontak mata dan sentuhan kulit sebagai rasa aman untuk anak. Demikian pula ketika menemani balita bermain, fokuskan bermain peran dengannya, mengajak ngobrol, dan menikmati kebersamaannya. Kerap kali saat bersama anak orangtua terdistraksi dengan pekerjaan lain sehingga mempengaruhi kualitas hubungan emosi yang tidak melekat baik dikemudian hari. (Imalatum, 2024)

## 3. Membangun kepercayaan diri anak

Ketika anak sudah mulai menunjukkan keinginan untuk melakukan secara mandiri, berikan kesempatan mereka untuk melakukannya. Tugas kita adalah mendampingi saat melakukan. Tetap perhatikan keselamatan dan bahaya yang terjadi. Misalnya, anak ingin ikut memegang pisau saat melihat ibu memotong buah, kita dapat memberikan anak pisau khusus anak dan berikan sesuatu yang juga dapat dipotongnya. Dengan demikian, mereka tetap dapat belajar mengeksplorasi kemampuan dan menjaga keselamatan. Semakin kita memfasilitasi anak dalam mengembangkan kemampuannya secara mandiri, rasa percaya diri akan semakin terbentuk.

## 4. Menghargai perasaan anak

Seorang anak juga memiliki perasaan yang perlu didengarkan dan dihargai oleh orangtuanya. Ketika anak marah, kita perhatikan terlebih dulu penyebab marahnya. Berikan kesempatan anak untuk mengekspresikan emosi marah atau sedihnya dengan cara yang aman. Saat itu kita dapat menemani mereka tanpa memberikan nasehat apapun hingga mereka dapat melalui badai emosinya. Dengan demikian, anak dapat merasakan dirinya dihargai oleh orangtuanya dan mereka tumbuh menjadi anak yang mampu menghargai orang lain.

## 5. Membangun suasana positif

Saat di rumah, biasakan berkomunikasi hangat dan gunakan kata-kata positif antar anggota keluarga. Biasakan agenda kumpul bersama melalui kegiatan makan, bermain, dan sebagainya. Ketika terjadi perbedaan pendapat, selesaikan dengan kepala dingin. Hindari adu mulut dihadapan anak karena mereka belum dapat memproses suatu permasalahan dengan baik.

## 6. Dampingi anak ketika mengalami kesulitan

Di setiap rentang usia anak tentunya ada tantangan yang perlu dilalui, dalam hal ini orangtua berperan untuk mendampingi mereka tumbuh untuk menghadapi tantangan tersebut. Misalnya, ketika anak kesulitan untuk berpakaian sendiri, kita bisa mendampingi mereka dan memberitahukan langkah-langkah untuk memakai dan melepas pakaian agar mudah mereka lakukan. Hal ini perlu dibiasakan rutin agar mereka terlatih dan pada akhirnya mampu melakukan secara mandiri. (Setiawan et al., n.d.)

## KESIMPULAN

Dari pembahasan yang telah diuraikan pola asuh orang tua terhadap kesehatan mental anak sangatlah penting karena dapat mempengaruhi dan membentuk kepribadian atau karakter anak. Mental anak tentu saja bergantung pada pola asuh orang tua terhadap anaknya. Ada tiga pola asuh yaitu pola asuh otoriter, pola asuh permisif, dan pola asuh demokratis. Dari tiga pola asuh tersebut yang paling baik dan cocok untuk diterapkan dalam pengasuhan anak adalah pola asuh demokratis. Pola asuh ini bersifat demokratis. Orang tua memahami dan menghargai keadaan anak sehingga anak akan merasa nyaman, bersikap mandiri, cerdas, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dengan baik dan yang utama memiliki kepribadian yang baik.

Keluarga mempunyai fungsi dalam pengasuhan anak yaitu fungsi biologis, fungsi pendidikan, fungsi religious, fungsi perlindungan, fungsi sosialisasi, fungsi kasih sayang, fungsi ekonomis, dan fungsi rekreasi yang akan berperan penting dalam pengasuhan anak. Keluarga juga memiliki peranan dalam pengasuhan anak yaitu mengetahui tahap-tahap perkembangan anak untuk mengasuhnya sesuai dengan bakat dan keinginan anak. Namun, pola pengasuhan ayah dan ibu mempunyai perbedaan dan hal ini tidak membuat orang tua menjadi sulit dalam mengasuh anak, melainkan menjadi suatu hal melainkan untuk melengkapi kekurangan masing-masing dalam mengasuh anak menjadi lebih fleksibel dan efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, A. N., Indriati, G., & Fitri, A. (2023). *Hubungan Peran Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental-Emosional Anak Usia Preschool*. 11.
- Ayu, T. (n.d.). *Peran Keluarga Dalam Memandirikan Anak Retardasi Mental Di Aceh*.
- Badriyah, L., Pebrianti, N. P., & Wulandari, W. (2020). Gambaran Kepedulian Orang Tua Pada Anak Penyandang Retardasi Mental. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 1(1).
- Duri, D. R., & Yati, D. (2018). Gambaran Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Retardasi Mental (Intellectual Disability) Di Slb Bakti Siwi Sleman. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 1(2).
- Haryono, Y., Lelono, S. K., & Yanti, T. (2020). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kemampuan Perawatan Diri Pada Anak Retardasi Mental*. 12.
- Imalaton, S. (2024). *Keterlibatan Orang Tua Dalam Perkembangan Mental Anak Dengan Rasa Syukur Menurut Psikologi Islam*. 1.
- Pravitasari, A. P., Nahariani, P., & Huda, H. M. *Gambaran peran ibu dalam perawatan anak yang menderita retardasi mental di slb kurnia asih desa pandean kecamatan ngoro kabupaten jombang*.
- Safitri, R., Syahda, S., & Lestari, R. (2023). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kemandirian Personal Hygiene pada Anak Retardasi Mental Di SLBN Bangkinang Kota*. 2(3).
- Setiawan, M. N., Dewi, D. K., Zain, N. H., Husna, H., & Dewi, L. *Pengaruh Parenting Pada Kesehatan Mental Anak*.