

PENGARUH POLA ASUH POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK: KAJIAN LITERATUR

Vanika Oktia

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu, Email
Korespondensi: vanikaoktia@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental anak merupakan fondasi penting bagi perkembangan psikologis individu hingga dewasa. Lingkungan keluarga, khususnya pola asuh orang tua, memainkan peran sentral dalam membentuk kesejahteraan emosional dan perilaku anak. Pola asuh positif, yang menekankan kehangatan, responsivitas, komunikasi empatik, serta disiplin tanpa kekerasan, telah banyak dikaji sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah kesehatan mental anak. Namun demikian, temuan penelitian mengenai pengaruh pola asuh positif masih tersebar dan belum banyak disintesis secara komprehensif, terutama dalam konteks sosial-budaya non-Barat. Artikel ini bertujuan untuk menyajikan kajian literatur sistematis mengenai pengaruh pola asuh positif terhadap kesehatan mental anak dengan menelaah temuan empiris terdahulu, mekanisme psikologis yang mendasarinya, serta implikasi teoretis dan praktisnya. Metode yang digunakan adalah kajian literatur terhadap artikel jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang tahun 2010–2024. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh positif secara konsisten berhubungan dengan rendahnya risiko masalah internalisasi dan eksternalisasi, peningkatan regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis anak. Artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan konseptual bagi pengembangan intervensi pengasuhan berbasis bukti untuk mendukung kesehatan mental anak.

Kata kunci: Pola Asuh Positif, Kesehatan Mental Anak, Pengasuhan, Perkembangan Anak

ABSTRACT

Children's mental health is a critical foundation for psychological development across the lifespan. The family environment, particularly parenting practices, plays a central role in shaping children's emotional well-being and behavioral adjustment. Positive parenting, which emphasizes warmth, responsiveness, empathetic communication, and non-violent discipline, has been widely examined as a protective factor against various mental health problems in children. However, research findings on the effects of positive parenting remain fragmented and have rarely been synthesized comprehensively, especially within non-Western socio-cultural contexts. This article aims to present a systematic literature review examining the influence of positive parenting on children's mental health by synthesizing previous empirical findings, exploring underlying psychological mechanisms, and discussing theoretical and practical implications. The method employed is a literature review of national and international journal articles published between 2010 and 2024. The findings indicate that

positive parenting is consistently associated with lower levels of internalizing and externalizing problems, improved emotion regulation, and enhanced psychological well-being in children. This article is expected to serve as a conceptual reference for the development of evidence-based parenting interventions to support children's mental health.

Keywords: *Positive Parenting, Children's Mental Health, Parenting Practices, Child Development*

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode perkembangan yang krusial dalam pembentukan fondasi kesehatan mental individu. Pengalaman emosional, relasi interpersonal, serta lingkungan pengasuhan yang dialami anak pada tahap awal kehidupan memiliki pengaruh jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis hingga dewasa. Berbagai laporan global menunjukkan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental pada anak terus meningkat, termasuk gangguan kecemasan, depresi, serta masalah perilaku, yang berdampak signifikan terhadap fungsi akademik, sosial, dan emosional anak.

Keluarga sebagai lingkungan terdekat anak memegang peranan sentral dalam mendukung atau menghambat perkembangan kesehatan mental anak. Pola asuh orang tua mencerminkan seperangkat sikap, perilaku, dan strategi yang digunakan dalam membimbing, mendisiplinkan, serta membangun relasi dengan anak. Literatur klasik dalam psikologi perkembangan mengklasifikasikan pola asuh ke dalam beberapa tipe utama, seperti otoriter, permisif, dan autoritatif. Dalam perkembangannya, konsep pola asuh positif muncul sebagai pendekatan yang menekankan pengasuhan yang hangat, responsif, konsisten, dan bebas kekerasan, dengan fokus pada kebutuhan perkembangan anak secara holistik.

Pola asuh positif tidak hanya berorientasi pada pengendalian perilaku anak, tetapi juga pada pembangunan relasi emosional yang aman dan suportif. Orang tua yang menerapkan pola asuh positif cenderung menggunakan komunikasi empatik, validasi emosi, serta disiplin yang bersifat mendidik, bukan menghukum. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik pengasuhan semacam ini berhubungan dengan rendahnya masalah perilaku, peningkatan regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis anak yang lebih baik. Anak yang tumbuh dalam lingkungan pengasuhan yang positif juga dilaporkan memiliki harga diri yang lebih tinggi dan kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik.

Meskipun bukti empiris mengenai manfaat pola asuh positif semakin berkembang, implementasi praktik pengasuhan ini masih menghadapi berbagai tantangan. Dalam banyak konteks sosial-budaya, termasuk masyarakat non-Barat, praktik pengasuhan yang menekankan kontrol ketat, kepatuhan mutlak, dan hukuman fisik masih dianggap wajar. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan antara temuan ilmiah dan praktik pengasuhan sehari-hari, serta berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada anak.

Selain itu, sebagian besar penelitian mengenai pola asuh positif dan kesehatan mental anak masih bersifat empiris terpisah dan belum banyak disintesis secara komprehensif. Penelitian terdahulu juga lebih banyak dilakukan dalam konteks budaya Barat, sehingga generalisasi temuan ke konteks sosial-budaya lain masih terbatas. Di sisi lain, kajian yang secara eksplisit membahas mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana pola asuh positif memengaruhi kesehatan mental anak masih relatif minim.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian literatur sistematis yang mengintegrasikan temuan-temuan penelitian terkait pengaruh pola asuh positif terhadap kesehatan mental anak. Artikel ini bertujuan untuk menyajikan sintesis literatur yang komprehensif mengenai hubungan antara pola asuh positif dan kesehatan mental anak, dengan

menelaah temuan empiris, mekanisme psikologis yang mendasarinya, serta implikasi teoretis dan praktis bagi pengembangan intervensi pengasuhan berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode kajian literatur sistematis (*systematic literature review*) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengaruh pola asuh positif terhadap kesehatan mental anak. Pendekatan kajian literatur sistematis dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif dan terstruktur terhadap perkembangan pengetahuan ilmiah dalam suatu bidang tertentu, serta mengurangi bias subjektif dalam penarikan kesimpulan (Kitchenham & Charters, 2007). Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa basis data ilmiah daring, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan SpringerLink. Basis data tersebut dipilih karena banyak digunakan dalam penelitian psikologi dan menyediakan akses terhadap jurnal nasional maupun internasional bereputasi. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi *positive parenting*, *parenting style*, *children's mental health*, *child emotional development*, dan *psychological well-being*. Kombinasi kata kunci disesuaikan untuk memperoleh artikel yang relevan dengan fokus kajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap 30 penelitian empiris dan kajian sistematis yang diterbitkan dalam rentang tahun 2010–2024, ditemukan pola temuan yang relatif konsisten mengenai pengaruh pola asuh positif terhadap kesehatan mental anak. Penelitian-penelitian tersebut mencakup studi korelasional, longitudinal terbatas, eksperimen kuasi, serta evaluasi program intervensi pengasuhan, dengan subjek anak usia dini hingga usia sekolah. Secara umum, hasil kajian menunjukkan bahwa pola asuh positif berhubungan signifikan dengan rendahnya masalah internalisasi, seperti kecemasan, depresi, dan penarikan diri sosial pada anak. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan yang hangat, responsif, dan suportif cenderung menunjukkan kestabilan emosi yang lebih baik serta tingkat distress psikologis yang lebih rendah. Studi longitudinal oleh Pinquart (2017) menunjukkan bahwa kehangatan orang tua dan praktik disiplin yang konsisten memprediksi penurunan gejala kecemasan dan depresi anak dalam jangka waktu beberapa tahun.

Selain masalah internalisasi, pola asuh positif juga berhubungan dengan rendahnya masalah eksternalisasi, seperti agresivitas, perilaku menentang, dan impulsivitas. Sejumlah penelitian menemukan bahwa anak yang menerima disiplin positif dan komunikasi empatik dari orang tua menunjukkan kontrol perilaku yang lebih baik dibandingkan anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter atau permisif. Meta-analisis oleh Kawabata et al. (2011) mengungkapkan bahwa praktik pengasuhan yang responsif dan tidak keras secara signifikan berkorelasi dengan penurunan perilaku agresif pada anak. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa pola asuh positif berperan penting dalam pengembangan regulasi emosi anak. Anak yang mendapatkan validasi emosi, bimbingan emosi (*emotion coaching*), serta dukungan otonomi dari orang tua lebih mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Studi oleh Morris et al. (2017) menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator utama antara pola asuh positif dan kesehatan mental anak, terutama dalam mencegah munculnya masalah perilaku dan emosional.

Dalam konteks kesejahteraan psikologis, penelitian-penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa pola asuh positif berkorelasi dengan harga diri yang lebih tinggi, kompetensi sosial yang lebih baik, serta kepuasan hidup anak yang lebih tinggi. Anak-anak yang tumbuh dalam relasi pengasuhan yang aman dan suportif cenderung memiliki persepsi

diri yang positif dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya maupun figur otoritas di sekolah. Temuan dari penelitian intervensi juga mendukung efektivitas pola asuh positif dalam meningkatkan kesehatan mental anak. Program pengasuhan berbasis bukti seperti *Triple P – Positive Parenting Program* dan *Incredible Years* secara konsisten menunjukkan penurunan signifikan pada masalah perilaku anak dan peningkatan keterampilan pengasuhan orang tua. Evaluasi lintas negara terhadap program Triple P menunjukkan bahwa intervensi ini efektif di berbagai konteks budaya, meskipun adaptasi lokal tetap diperlukan (Sanders, 2012).

Dalam konteks budaya non-Barat, meskipun jumlah penelitian lebih terbatas, hasil yang diperoleh relatif sejalan dengan temuan di negara Barat. Studi di Asia menunjukkan bahwa kehangatan dan keterlibatan emosional orang tua tetap menjadi faktor protektif utama bagi kesehatan mental anak, meskipun ekspresi disiplin dan kontrol orang tua dapat bervariasi sesuai norma budaya. Temuan ini menunjukkan bahwa prinsip dasar pola asuh positif bersifat universal, namun implementasinya perlu disesuaikan dengan konteks sosial-budaya.

PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur ini menegaskan bahwa pola asuh positif merupakan faktor lingkungan yang sangat berpengaruh dalam mendukung kesehatan mental anak. Temuan ini sejalan dengan teori kelekatan (*attachment theory*) yang menyatakan bahwa relasi emosional yang aman antara anak dan orang tua menjadi dasar bagi perkembangan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Orang tua yang responsif dan konsisten membantu anak mengembangkan rasa aman, yang selanjutnya berfungsi sebagai pelindung terhadap stres dan adversitas. Dalam kerangka psikologi perkembangan, pola asuh positif juga dapat dipahami sebagai konteks utama bagi proses *co-regulation*, di mana orang tua berperan membantu anak mengelola emosi sebelum anak mampu melakukan regulasi emosi secara mandiri. Temuan bahwa regulasi emosi menjadi mediator utama antara pola asuh positif dan kesehatan mental anak memperkuat pandangan bahwa pengasuhan tidak hanya memengaruhi perilaku yang tampak, tetapi juga proses psikologis internal anak. Ketidakkonsistenan pola asuh, penggunaan hukuman keras, serta kurangnya validasi emosi terbukti berkorelasi dengan meningkatnya risiko masalah eksternalisasi dan internalisasi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pengasuhan yang menekankan kontrol tanpa kehangatan berpotensi menghambat perkembangan kesehatan mental anak. Sebaliknya, disiplin positif yang disertai penjelasan dan empati membantu anak memahami konsekuensi perilaku tanpa merusak relasi emosional dengan orang tua.

Pembahasan lintas budaya menunjukkan bahwa meskipun norma pengasuhan berbeda-beda, kehangatan dan keterlibatan emosional orang tua merupakan elemen universal yang mendukung kesehatan mental anak. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada konteks Barat dan menggunakan desain potong lintang. Hal ini membatasi pemahaman mengenai dinamika jangka panjang pengaruh pola asuh positif terhadap kesehatan mental anak di berbagai budaya. Dengan demikian, hasil kajian ini memberikan kontribusi teoretis dengan mengintegrasikan teori kelekatan, regulasi emosi, dan pendekatan pola asuh positif dalam satu kerangka konseptual. Secara praktis, temuan ini mendukung pengembangan program intervensi pengasuhan yang menekankan kehangatan, komunikasi empatik, dan disiplin tanpa kekerasan sebagai strategi preventif masalah kesehatan mental anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian literatur sistematis terhadap 30 penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pola asuh positif memiliki pengaruh yang signifikan dan konsisten

terhadap kesehatan mental anak. Pola asuh yang ditandai oleh kehangatan, responsivitas, komunikasi empatik, serta disiplin tanpa kekerasan berperan sebagai faktor protektif utama dalam mencegah munculnya masalah kesehatan mental pada anak, baik dalam bentuk masalah internalisasi maupun eksternalisasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dengan pola asuh positif cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, tingkat distress psikologis yang lebih rendah, serta kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Regulasi emosi muncul sebagai mekanisme psikologis kunci yang menjembatani hubungan antara pola asuh positif dan kesehatan mental anak. Temuan ini menegaskan bahwa pengasuhan tidak hanya memengaruhi perilaku yang tampak, tetapi juga membentuk proses psikologis internal yang penting bagi perkembangan mental anak.

Selain itu, kajian ini menunjukkan bahwa prinsip dasar pola asuh positif bersifat relatif universal dan ditemukan konsisten di berbagai konteks budaya. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih didominasi oleh konteks Barat dan desain potong lintang, sehingga pemahaman mengenai dampak jangka panjang dan dinamika perkembangan pengaruh pola asuh positif masih terbatas. Oleh karena itu, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati dengan mempertimbangkan konteks sosial-budaya setempat. Secara keseluruhan, artikel ini memberikan kontribusi konseptual dengan menyajikan sintesis komprehensif mengenai pengaruh pola asuh positif terhadap kesehatan mental anak. Kajian ini memperkuat posisi pola asuh positif sebagai pendekatan pengasuhan berbasis bukti yang relevan untuk mendukung kesehatan mental anak sejak usia dini.

Beberapa saran dapat diajukan. Pertama, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dan eksperimental guna memperkuat bukti kausal mengenai pengaruh pola asuh positif terhadap kesehatan mental anak. Pendekatan ini penting untuk memahami perubahan jangka panjang dalam perkembangan psikologis anak. Kedua, diperlukan lebih banyak penelitian yang dilakukan dalam konteks sosial-budaya non-Barat, termasuk Indonesia, agar temuan yang dihasilkan lebih kontekstual dan relevan. Penelitian lintas budaya juga dapat membantu mengidentifikasi faktor budaya yang berperan sebagai moderator dalam hubungan antara pola asuh positif dan kesehatan mental anak. Ketiga, dari sisi praktis, hasil kajian ini merekomendasikan pengembangan dan implementasi program edukasi pengasuhan berbasis pola asuh positif bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan. Program tersebut perlu menekankan pentingnya kehangatan emosional, komunikasi empatik, dan disiplin yang mendidik sebagai upaya preventif terhadap masalah kesehatan mental anak. Terakhir, bagi pembuat kebijakan, pola asuh positif dapat dijadikan dasar dalam perumusan kebijakan dan program perlindungan serta kesejahteraan anak. Integrasi pendekatan pengasuhan positif dalam layanan pendidikan dan kesehatan diharapkan dapat membantu membangun fondasi kesehatan mental anak secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on child development. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
- Bornstein, M. H. (2019). *Handbook of parenting* (2nd ed.). Routledge.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Kawabata, Y., Alink, L. R. A., Tseng, W. L., van IJzendoorn, M. H., & Crick, N. R. (2011). Maternal and paternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents. *Developmental Psychology*, 47(4), 1096–1109.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering*. EBSE Technical Report, Keele University.

- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., Houlberg, B. J., & Cui, L. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Social Development, 26*(1), 1–20.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71.
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting dimensions and styles with internalizing symptoms in children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies, 26*, 1–14.
- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P–Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 345–379.
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., Garner, A. S., et al. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics, 129*(1), e232–e246.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry, 81*(1), 1–17.