

PENGARUH POLA ASUH HELICOPTER PARENTING TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK

Osiana Matusa'diah¹, Ellen Prima²

osiana604@gmail.com, ellen.psi06@gmail.com

^{1,2}Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri

Abstract

Increasingly fierce academic competition in the modern era often triggers parental anxiety, which in turn gives rise to helicopter parenting. This parenting style is characterized by over-involvement, over-protection, and strict control over children's activities. This study aims to provide knowledge about the impact of helicopter parenting on children's mental health. This study was conducted to provide benefits to readers, especially parents, in implementing parenting styles for their children and to provide an understanding of the effects of helicopter parenting. The methods used were literature study, library data collection, reading and taking notes, and processing research materials. The conclusion of this study is the effect of helicopter parenting on children's mental health as follows: helicopter parenting has various impacts on children, starting from the emergence of feelings of fear of failure, low self-confidence, and excessive anxiety. In children's mental health, ongoing behavioral problems can become more severe psychological disorders in adulthood if not treated. Based on this interest, families and even the community need to gain knowledge and understanding of early detection of mental disorders, especially in children.

Keywords: Helicopter parenting, Mental health, literature review

Abstrak

Kompetisi akademik yang makin ketat di era modern kerap memicu kecemasan orang tua, yang pada gilirannya melahirkan pola asuh helicopter parenting. Gaya pengasuhan ini ditandai dengan keterlibatan berlebih (over-involvement), perlindungan berlebih (over-protection), dan kontrol yang ketat terhadap aktivitas anak. Penelitian ini memiliki tujuan yakni memberikan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh dari helicopter parenting pada kesehatan mental anak. Adapun penelitian ini dilakukan guna memberikan manfaat bagi pembaca terutama kalangan orang tua dalam menerapkan pola asuh kepada anaknya dan memberikan pengertian mengenai pengaruh dari pola asuh helicopter parenting. Metode yang digunakan adalah studi literatur pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengaruh helicopter parenting terhadap kesehatan mental anak sebagai berikut: helicopter parenting memiliki dampak beragam pada anak dimulai dari muncul perasaan takut gagal, minim rasa percaya diri, dan kecemasan berlebihan. Pada kesehatan mental anak terkait permasalahan tingkah laku anak yang berkelanjutan menjadi gangguan psikologis lebih berat pada saat dewasa, jika tidak diberikan penanganan. Berdasar kepentingan itu, keluarga sekalipun masyarakat perlu untuk memperoleh pengetahuan serta paham akan deteksi dini atas gangguan mental terkhusus pada kanak-kanak.

Kata kunci: Helicopter parenting, Kesehatan mental, kajian literatur

PENDAHULUAN

Sebagai kelompok terkecil, keluarga menjadi wadah pembelajaran pertama kali bagi anak. Berarti, keluarga sebagai lingkungan pertama kali yang diketahui anak sehingga diharapkan mampu menjadi tempat tumbuh kembang secara fisik, kognisi, juga psikososial, sesuai dengan tahap perkembangan di usianya. Menjadi orangtua yang cakap adalah sebuah keinginan sebagian besar pasutri dan dikaruniai anak (Lidiawati, 2021).

Di lingkup remaja kini isu terkait kesehatan mental semakin naik-naiknya, terlebih pada isu stres, bipolar, depresi, kian hari kian sering terdengar. Hingga tak dapat dipungkiri berita mengenai remaja bunuh diri pun marak sebab orangtua atau lingkungan sekitar yang tidak mengenali gangguan tersebut sedari awal. Maka dari itu, pentingnya bagi orangtua untuk mengetahui dan menambah wawasan terkait persoalan kesehatan mental. bagi orangtua memang penting untuk memberikan perhatian khusus faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan psikologis anak. Misalnya, faktor lingkungan, perhatian, cara berinteraksi, pemberian kasih sayang, pola asuh. Anak dengan kesehatan mental baik mampu menampilkan karakter positif, seperti kemampuan adaptasi baik, penanganan stres, relasi baik, bisa bangkit dari kesulitan begitupun sebaliknya (Ulio & Saskara, 2020)

Beragam jenis pola asuh di masyarakat, salah satunya helicopter parenting. Pola asuh helicopter parenting ini orangtua terlibat secara langsung dalam proses penyelesaian permasalahan kehidupan anak, menjadi lebih protektif demi perlindungan serta tak membiarkan anak berada pada situasi sulit (Manoppo, 2020).

Cline dan Fay memberikan gagasan bahwasannya dengan menetapkan helicopter parenting untuk diterapkan dianalogikan dengan senantiasa “terbang dengan jarak dekat dan mengitari anaknya” bermaksud memberikan perlindungan atas masalah-masalah, mencampuradukkan antara cinta, perhatian serta perlindungan dengan tidak membiarkan anak mereka gagal dalam menjalani kehidupan (dalam Fatmasari, dkk 2020).

Menurut Odenweller dalam Kan, dkk (2021) helicopter parenting adalah keterlibatan serta pemberian perlindungan oleh orangtua terhadap anaknya secara ketat, seperti secara pribadi ikut mengurus urusan anak, menentukan keputusan, bahkan menyingkirkan hambatan yang dihadapi oleh anak.

Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang meliputi sistim prinsip, peraturan serta prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dalam rohaninya ataupun hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentaram. Menambahkan permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi kedokteran psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama (Charles Ganaprakaram, et al, 2018).

Dalam hubungannya dengan permasalahan mental, pola asuh orang tua memiliki pengaruh besar. temuan telah menunjukkan bahwasanya pola asuh yang otoritatif cenderung berhubungan dengan kesejahteraan emosional yang lebih baik pada anak (Kornadt, 2016). Oleh sebab itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh Helicopter Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak”. Yang mana bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh dari helicopter parenting pada kesehatan mental anak.

Adapun penelitian ini dilakukan guna memberikan manfaat bagi pembaca terutama kalangan orang tua dalam menerapkan pola asuh kepada anaknya dan memberikan pengertian mengenai pengaruh dari pola asuh helicopter parenting itu sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Helikopter merupakan pengasuhan yang dimana perilaku orang tua itu diberikannya intervensi langsung yang dianggap anak itu akan ada banyak manfaat pada saat ia remaja dan saat ia memasuki masa awal dewasa dan diarahkannya juga jalan yang tujuannya sukses (Luebbe, dkk. 2016). Responsivitas dan keterlibatan orang tua helikopter yang dari anak itu kecil sampai anak sudah dewasa dan dalam dipenuhinya kebutuhan si anak juga diberikan dukungan serta bantuan yang anak merasa ada kedekatan yang sangat lekat terhadap orang tua, hingga dirasanya dukungan yang terhubung antara orang tua dan anak dalam diturunkannya sepi yang sudah anak lewati atau rasakan Khairunnisa & Trihandayani (2018).

Orang tua helikopter mungkin secara tidak sengaja memupuk ketergantungan dibandingkan kemandirian. Helikopter menerapkan pola asuh dengan ditandainya dengan orang tua yang terlibat yang berlebih di hidup anak, bisa juga diartikan dengan overparenting. orang tua helikopter adalah seseorang yang penuh kasih sayang dan kehangatan, namun terlalu terlibat, mengganggu, dan terikat; mereka mengontrol dan menuntut hingga melanggar otonomi emosional dan psikologis anak-anak mereka.

Pola Asuh Helikopter memiliki karakteristik (Pawitri, 2022) sebagai berikut:

1) Terlalu ikut campur dalam masalah anak.

Orang tua terlalu mencampuri urusan anaknya, bahkan dalam lingkungan sekolah maupun lingkungan sosialnya. Contohnya saja jika anaknya terlibat dalam perkelahian di sekolah, orang tuanya dengan cepat mengambil Tindakan untuk menolong orang tua murid yang sedang berkonflik dengan anaknya. Hal ini dilakukan orang tua untuk menyelesaikan masalah yang dialami anaknya, padahal orang tua seharusnya mengajarkan anaknya untuk menyelesaikan atau menghadapi masalahnya sendiri, walaupun dengan sedikit bantuan. Maka anak dapat belajar untuk mencari solusi terhadap masalah yang ia hadapi.

2) Mengerjakan pekerjaan rumah (PR) anak.

Didalam pola asuh ini orang tua juga turun tangan untuk mengerjakan pekerjaan rumah anaknya. Tentunya orang tua itu selalu ingin hal yang baik untuk anaknya, maka dari itu ia berusaha mengerjakan PR yang akan menyulitkan anak. Padahal orang tua seharusnya cukup melihat saat anaknya mengerjakan PR. Namun saat anak membutuhkan bantuan, barulah orang tua membantu.

3) Overprotektif.

Tentunya dalam helikopter parenting adanya sifat orang tua yang overprotektif. Orang tua bisa dikatakan terlalu mengekang anak, sehingga saat anak ada kegiatan di luar rumah orang tua tidak segan untuk melarang mereka keluar. Anak pastinya membutuhkan ruang kebebasan untuk melakukan suatu hal, namun jika orang tua bertindak overprotektif ia tidak bisa mengeksplor dunia luarnya. Sebaiknya orang tua memberikan pengajaran pada anaknya, menjaga dirinya supaya anak terhindar dari hal yang terbilang negatif.

Bahkan diantaranya ada faktor yang menyebabkan terjadinya pengasuhan helikopter (Ridwan & Wibowo, 2023), diantaranya:

1) Ketakutan orang tua jika sang anak akan mengalami kegagalan atau berada di kondisi yang sulit

Ketakutan besar itu menjadikan faktor yang disebabkan oleh orang tua di helikopter parenting terjadi. Orang tua tentunya tidak ingin jika anaknya mengalami kehidupan yang sulit. Hal ini juga terjadi pada orang tua yang benar-benar berusaha dalam memberikan yang terbaik. Agar anak tidak perlu menghadapi hal tersebut.

2) Mengalami tekanan sosial.

Rintangan dalam mengasuh dan mendidik anak menurut beberapa orang tua, yaitu adanya tekanan sosial. Prilaku anak yang tidak baik ketika berada di lingkungan sosial adalah kesalahan orang tua dalam mendidik anak, sehingga orang tua berada dibawah tekanan untuk mendidik dan mengasuh anak. Ambisi besar dari orang tua untuk anak terlihat sempurna, tanpa kesalahan dan kegagalan dalam berperilaku terkadang membuat orang tua tanpa sadar bahwa mereka telah memberikan pengasuhan yang keras, terkesan memaksakan kehendak untuk anak harus selalu melakukan hal yang menurut orang tua baik. Sehingga orang tua akan merasa lega ketika mereka mendapatkan kalimat pujian terhadap prilaku anak mereka dinilai dengan sempurna oleh sosial.

3) Memiliki perasaan cemas.

Rasa cemas yang dirasakan oleh orang tua terhadap anak dikarena takut bila sang anak tidak bisa menghadapi hal yang ada di dunia atau bahkan khawatir sang anak tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Orangtua yang memiliki rasa cemas berlebihan saat mengurus anaknya merupakan orang tua yang terus membuat sang anak berada dalam kukungan mereka. Hal ini biasanya jadi karena orang tua berpikir bahwa sang anak akan aman bila semua yang ada dalam hidupnya yang selalu dikontrol oleh mereka.

4) Naluri untuk melindungi anak.

Sebagai orang tua pastinya mempunyai naluri yang kuat untuk melindungi anaknya. Hal ini terjadi karena orang tua yang terlalu bernaluri untuk melindungi anaknya, agar tidak terluka dan merasa tersakiti. Apapun yang akan di lakukan anaknya, orang tua sudah bernaluri untuk berjaga-jaga terhadap anaknya.

5) Terjadinya budaya persaingan.

Dalam hal ini orang tua juga berusaha untuk memaksimalkan pengasuhannya. Hal ini dikarenakan orang tua merasakan adanya budaya persaingan. Orang tua berusaha agar anaknya menjadi orang yang lebih baik. Kerap kali hal ini terjadi, orang tua tidak mau anaknya kalah dengan anak orang lain. Orang tua menginginkan anaknya lah yang berada di urutan tertinggi di bandingkan anak lain. Maka dari itu orang tua bisa terbilang terlalu ikut campur dalam kehidupan anak.

Berdasarkan hasil dari beberapa jurnal Kesehatan seringkali dilihat hanya sebatas kesehatan fisik saja. Padahal, pada kenyataannya kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Sayangnya, kesehatan mental dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik.

Masalah kesehatan mental yang terjadi yang dialami anak diperoleh pola asuh orang tua yang salah satu yang dipengaruhi helicopter parenting.

Meskipun niat awal orang tua adalah melindungi anak dari kegagalan, penelitian empiris menunjukkan bahwa proteksi yang berlebihan ini justru membawa dampak buruk bagi perkembangan psikologis anak, antara lain:

- 1) Menurunkan Kemandirian dan Pengambilan Keputusan: Anak menjadi sangat bergantung pada validasi eksternal. Mereka kesulitan berpikir kritis dan ragu-ragu saat harus mengambil keputusan sendiri karena terbiasa semua pilihan hidupnya diatur oleh orang tua.
- 2) Memicu Kecemasan dan Gangguan Kesejahteraan Mental (Psychological Well-Being): Tekanan dari kontrol yang ketat membuat anak rentan mengalami stres akademis, kecemasan tinggi, hingga depresi saat beranjak dewasa.
- 3) Mengikis Rasa Percaya Diri (Self-Esteem) dan Efikasi Diri: Ketika orang tua selalu mengambil alih tugas anak (misalnya mengerjakan konflik pertemanan atau tugas sekolah), anak secara tidak sadar menangkap pesan bahwa "kamu tidak mampu melakukannya sendiri". Ini merusak rasa percaya diri mereka.
- 4) Menurunkan Kegigihan (Grit): Anak yang dibesarkan dengan pola ini cenderung memiliki tingkat grit (ketekunan dan konsistensi usaha) yang lebih rendah. Mereka menjadi cepat menyerah saat menghadapi hambatan karena tidak terbiasa mengalami kegagalan kecil (micro-failures) yang melatih ketangguhan mental.
- 5) Risiko Peter Pan Syndrome: Pada tingkat lanjut, anak yang beranjak dewasa bisa mengalami kecenderungan Peter Pan Syndrome—kondisi psikologis di mana seorang dewasa secara emosional menolak untuk tumbuh, mandiri, dan memikul tanggung jawab orang dewasa.

Seharusnya orang tua mampu memberikan pola asuh yang baik bagi anaknya. Setiap pola asuh yang diterapkan orang tua tentu memiliki tujuannya, tetapi orang tua juga tidak boleh berlebihan dalam memberikan suatu pola asuh yang menurutnya baik. Anak juga memiliki hak untuk memilih akan bagaimana dan seperti apa.

KESIMPULAN

pola asuh helicopter parenting secara signifikan lebih banyak membawa dampak negative terhadap kesehatan mental dan tumbuh kembang anak. Intervensi dan pengawasan

orang tua yang berlebihan merenggut hak anak untuk mandiri, sehingga memicu berbagai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan akut, tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta ketidakmampuan dalam mengambil keputusan. Demi mendukung fungsi psikologis anak yang optimal di masyarakat, orang tua perlu membatasi kontrol mereka dan memberikan ruang bagi anak untuk belajar menghadapi realitas kehidupan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana Dewi, S.(2022). Pengaruh Helicopter Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak: Sudi Literatur, Jurnal Sudut Pandang. 2(12).
- Anriyani, Y., dkk.(2024). Helicopter Parenting dan Sekuensi Kesehatan Mental Pada Remaja: Sistematis Review, Jurnal Informatika Medis. 2(2) 44-50.
- HEDSTROM, E. (2016). Parenting Style as a Predictor of Internal and External Behavioural Symptoms in Children : The Child's Perspective (Dissertation).
- Khoirunnisa, A., dkk.(2022). Analisis Helikopter Parenting Terhadap Perkembangan Anak, Early Childhood Journal. 3(1) 1-15.
- KORNADT, (2016). Permasalahan dalam helicopter parenting. Communication Studies, 65(4), 407-425.
- Lidiawati, K. R. (2021). Psikoedukasi Parenting dan Kesehatan Mental Secara Online di Masa Pandemi. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 4, 309-319.
- Moilanen, K. L., & Lynn Manuel, M. (2019). Helikopter Parenting and Adjustment Outcomes in Young Adulthood: A Consideration of the Mediating Roles of Mastery and Self-Regulation, Journal of Child and Family Studies, 28(8), 2145–2158.
- Pawitri, A. (2022). Memahami Helikopter Parenting Beserta Dampaknya pada Anak.
- Prastyawati, T., Aji, S. D., & Soraya, J. (2021). Pengaruh Pola Asuh Otoriter, Autoritatif, Permisif Orang Tua Terhadap Perilaku Prososial Siswa Sekolah Dasar, Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS, 15(1), 53–60.
- Ridwan, M., & Wibowo, T. (2023). Helikopter Parenting : Apa Penyebabnya dan Dampak Buruknya bagi Anak.