

## Self Esteem: Cara Orang Tua dalam Membentuk Mental Anak

Ditulis oleh Maulidya Roisa Addinilhaq pada Rabu, 20 Desember 2023



**Setiap orang tua memiliki model pola asuh yang berbeda, sangat berbeda pula dampaknya bagi mental setiap anak, sebagai lingkungan sosial pertama yang ditemui anak-anak, orang tua memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk self esteem anak.**

Pentingnya peran orangtua dalam membentuk self esteem anak tidak dapat diremehkan. Pola asuh, interaksi, dan lingkungan keluarga yang diberikan oleh orangtua memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan kesehatan mental anak, terutama dalam hal self esteem. Disini, kita akan menjelajahi bagaimana parenting dapat mempengaruhi self esteem anak.

Tema ini saya angkat bermula dari rasa penasaran saya terhadap perbedaan rasa kepercayaan diri, pandangan terhadap kemampuan diri, dan nilai diri atau yang biasa disebut self esteem dari teman-teman saya. Saya menyadari bahwa perbedaan ini sebagian

besar dipengaruhi oleh pola asuh yang berbeda dari orang tua mereka. Pola asuh yang diberikan oleh orang tua memiliki peran yang signifikan dalam membentuk self esteem anak, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Salah satu teman saya memiliki kepercayaan diri yang rendah bahkan ia tidak dapat menghargai diri sendiri, takut mencoba hal baru, terjebak dalam hubungan toxic, dan selalu merasa sedih, setelah melihat latar belakang keluarga, ternyata ia tumbuh dari orang tua yang tidak peduli dan membatasi dirinya. Hal ini menciptakan lingkungan yang buruk yang berdampak anak tersebut merasa kesepian, merasa dirinya tidak berharga, sulit memberikan identitas pada diri sendiri, anak menjadi pasif dan tidak dapat berdiri sendiri.

**Baca juga: Ajaran Rasulullah yang Belum Sepenuhnya Diamalkan Kaum Beragama: Memanusiakan Manusia**

Di sisi lain, seorang teman lainnya memiliki self esteem yang tinggi. Ia percaya pada kemampuan dirinya, berani mengambil risiko, dan memiliki pandangan positif tentang diri sendiri. Setelah melihat dinamika keluarganya, saya menyadari bahwa ia tumbuh dengan pola asuh yang positif. Orang tuanya memberikan dukungan emosional, memberikan pujian dan apresiasi atas prestasinya, dan mengajarkan keterampilan sosial yang penting. Semua ini berkontribusi pada pembentukan self esteem yang positif pada anak tersebut.

Tidak semua orang tua menyadari betapa pentingnya peran mereka dalam membentuk self esteem anak. Namun, penting untuk diingat bahwa perilaku dan interaksi sehari-hari orang tua sekecil apapun, sepele apapun ternyata memiliki dampak jangka panjang pada anak. Berikut ini adalah beberapa cara orang tua dapat membantu membentuk self esteem yang sehat pada anak:

#### 1. Mendengarkan dan memahami perasaan anak:

Salah satu aspek penting dalam parenting yang sering kali diabaikan oleh orang tua padahal memiliki dampak besar pada kesehatan mental anak adalah mendengarkan dengan penuh perhatian dan menghargai perasaan anak. Karena anak perlu merasa didengar dan diterima dalam proses pengungkapan perasaan mereka.

Orang tua harus menciptakan ruang yang aman di mana anak-anak dapat berbagi perasaan mereka tanpa merasa takut apalagi merasa dihakimi. Dengan memberikan perhatian

sepenuhnya, orang tua memperkuat ikatan emosional dengan anak-anak mereka dan membantu mereka mengembangkan rasa percaya diri serta kepercayaan pada orang lain. Sayangnya di lingkungan kita sendiri cerita-cerita anak sering tidak dianggap serius, opini anak diabaikan, dan ketakutan terbesar anak yang hanya dianggap lelucon oleh orangtua. Itu akan membuat anak merasa tidak berharga dan sulit mengespresikan perasaannya.

Baca juga: Psikologi Agama (2): Para Psikolog yang Positif Memandang Agama

Salah satu tips untuk mulai mendengarkan anak, mengutip pada buku berjudul “*How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*” karya Adele Faber dan Elaine Mazlish, yaitu dengan cara “Mendengarkan dengan rasa ingin tahu. Berbicara dengan kejujuran. Bertindak dengan integritas. Masalah terbesar dalam komunikasi adalah kita tidak mendengarkan untuk memahami. Kita mendengarkan untuk menjawab. Ketika kita mendengarkan dengan rasa ingin tahu, kita tidak mendengarkan dengan niat untuk menjawab. Kita mendengarkan untuk mencari apa yang ada di balik kata-kata.” – Roy T. Bennett

Kutipan ini menekankan pentingnya mendengarkan anak-anak dengan rasa ingin tahu, kejujuran, dan integritas. Mendengarkan dengan maksud untuk memahami apa yang ada di balik kata-kata mereka, bukan hanya untuk merespons atau memberikan jawaban, hal tersebut merupakan salah satu kunci dalam membangun hubungan yang baik dengan anak

2. Memberikan dukungan emosional: Dukungan emosional yang konsisten dari orang tua sangat penting bagi kesehatan mental anak. Anak-anak akan merasa dicintai, dihargai, dan didukung dalam perjalanan mereka. Orang tua dapat mengekspresikan dukungan emosionalnya dengan cara memberikan pujian, dorongan, dan menunjukkan kepedulian serta kasih sayang mereka. Ini akan membantu anak-anak merasa bernilai dan membangun kepercayaan diri yang kuat.
3. Membimbing dalam mengelola emosi: Anak-anak seringkali belum memiliki keterampilan yang cukup matang dalam mengelola emosi mereka. Orang tua dapat membantu mereka memahami dan mengenali emosi mereka salah satu caranya adalah dengan memberikan nama pada emosi yang dirasakan, lalu membantu mereka mengekspresikan emosi secara sehat. Ini akan sangat membantu anak dan tentunya akan sangat berarti ketika anak dewasa.

Baca juga: [Mengenang Fuad Nahdi, Aktifis Islam Moderat di Inggris Raya](#)

Terlepas dari cara-cara tersebut perlu diketahui juga bahwa setiap anak adalah individu yang unik dengan kebutuhan dan karakteristik yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan pengasuhan yang sesuai juga berbeda-beda pula untuk setiap anaknya. Orang tua perlu mengenal lebih dalam anak-anak mereka, mendengarkan kebutuhan mereka, dan beradaptasi sesuai dengan kebutuhan individu anak

Dengan peran yang aktif dan dukungan yang tepat dari orang tua, diharapkan anak-anak dapat tumbuh dengan kesehatan mental yang baik, mampu mengatasi tantangan kehidupan, dan memiliki self esteem yang tinggi.