

**KETIKA POLA ASUH MEMBENTUK KEPERIBADIAN: DAMPAK
GENTLE PARENTING DAN PARENTAL GASLIGHTING TERHADAP
INSECURITY ANAK**

Dwi Ayu Anggraini¹, Agustini²

Universitas Djuanda

E-mail: dwi.ayuu.13@gmail.com¹, agustin@unida.ac.id²

Abstrak

Parenting memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan tingkat kepercayaan diri anak. Penelitian ini mempelajari dampak dari dua pendekatan pengasuhan yang berbeda, gentle parenting dan parental gaslighting, terhadap tingkat rasa tidak percaya diri anak (insecurity). Gentle parenting berfokus pada komunikasi yang penuh dengan empati dan pengasuhan berbasis rasa hormat, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesehatan emosional anak. Sebaliknya, parental gaslighting yang didefinisikan sebagai manipulasi psikologis yang menyebabkan keraguan pada anak-anak tentang pandangan dan perasaan mereka sendiri, dapat mengakibatkan rasa insecure secara emosional dan harga diri yang rendah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan orang tua yang melakukan parental gaslighting menunjukkan tingkat rasa insecure yang lebih tinggi dibandingkan dengan teman-teman mereka yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan yang menggunakan metode gentle parenting. Implikasi penelitian ini menekankan peran penting parenting yang sehat dalam membentuk kesehatan psikologis anak-anak. Penelitian ini memberikan pemahaman yang berguna bagi orang tua, pendidik, dan psikolog dalam pengembangan strategi parenting yang lebih baik.

Kata Kunci — Parenting, Gentle Parenting, Parental Gaslighting, Insecure.

1. PENDAHULUAN

Cara orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anak mereka sejak usia dini dapat memberikan pengaruh yang mendalam dan bertahan lama terhadap perkembangan psikologis anak-anak, yang meliputi tingkat kepercayaan diri dan rasa insecure. Dua pola parenting yang telah mendapatkan perhatian besar dalam ilmu psikologi adalah gentle parenting dan parental gaslighting. Gentle parenting adalah metode parenting yang didasarkan pada empati, rasa hormat, dan komunikasi positif antara orang tua dan anak, pendekatan ini berusaha untuk menumbuhkan lingkungan yang mendorong perkembangan emosi anak yang positif dan sehat, menekankan pemahaman dan bimbingan tanpa menggunakan hukuman atau paksaan (Natalia, 2023). Sebaliknya, parental gaslighting adalah bentuk manipulasi psikologis di mana orang tua membuat anak meragukan perasaan, ingatan, atau persepsi mereka sendiri. Tindakan ini dapat menyebabkan kebingungan emosional dan rasa insecure yang berkepanjangan, sehingga menghambat perkembangan rasa percaya diri anak (I Putu Adi Saskara, 2023).

Fenomena insecurity pada masa remaja dianggap oleh banyak orang sebagai salah satu dampak buruk yang paling besar dari orang tua yang melakukan parental gaslighting. Anak-anak yang dibesarkan di lingkungan yang penuh dengan manipulasi psikologis sering menunjukkan ketidakstabilan emosi, harga diri yang rendah, dan tantangan yang besar dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Ratna Puspitasari, 2022). Sebaliknya, penelitian telah menunjukkan bahwa lingkungan pengasuhan yang mengasuh

dan mendukung, yang ditandai dengan cinta dan pengertian, dapat mendorong perkembangan rasa percaya diri dan kesehatan emosional pada anak-anak, sehingga membantu mereka untuk menghadapi tantangan hidup secara efektif dan positif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh gentle parenting dan parental gaslighting terhadap tingkat insecurity anak. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini akan meneliti bagaimana kedua pola asuh ini dapat membentuk kepribadian anak dan implikasinya terhadap kesehatan psikologis anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi para orang tua, pendidik, dan praktisi psikologi dalam mengembangkan strategi parenting yang lebih efektif dan positif yang mendukung pertumbuhan anak secara optimal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yang berfokus pada hasil yang obyektif dan menggunakan alat pengolahan data statistik, sehingga data dan hasilnya dinyatakan dalam bentuk angka. Data penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner, kuesioner yang disebarakan telah diuji dengan uji validitas dan reliabilitas. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang berada di Cibinong, jumlah populasi sari remaja di Cibinong adalah sebanyak 33.142 dan sampel yang berhasil dikumpulkan dengan bantuan rumus slovin adalah sebesar 203 reponden. Teknik pengumpulan data yang dipakai adalah teknik weight mean score (wms) dengan skala likert.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gentle Parenting.

No.	Alternatif Jawaban	f	X	f(X)	Presentase (%)	$M = \sum f(X)/n$
1.	Sangat Setuju	125	4	500	61,57%	3,57
2.	Setuju	71	3	213	34,97%	
3.	Tidak Setuju	5	2	10	2,47%	
4.	Sangat Tidak setuju	2	1	2	0,99%	
Jumlah		203	10	725	100%	

Hasil tabel di atas, menyajikan hasil data mengenai orang tua yang dapat menggunakan bahasa yang memotivasi ketika sedang berbicara kepada anak, pada pernyataan mengenai gentle parenting. Pernyataan ini berhasil mengumpulkan jawaban sangat setuju dari 125 remaja dengan presentase 61,57% menjawab sangat setuju pada pernyataan yang diberikan. Remaja di Cibinong sangat setuju jika seharusnya orang tua melakukan metode gentle parenting, yaitu dengan orang tua yang lebih menggunakan empati, rasa hormat, dan komunikasi positif antara orang tua dan anak.

Tabel 2. Remaja Yang Merasa Insecure

No	Alternatif Jawaban	f	X	f(X)	Presentase (%)	$M = \sum f(X)/n$
1.	Sangat Setuju	105	4	420	51,72%	3,36
2.	Setuju	73	3	209	35,96%	
3.	Tidak Setuju	19	2	38	9,36%	
4.	Sangat Tidak Setuju	6	1	6	2,96%	
Jumlah		203	10	683	100%	

Hasil tabel di atas, menyajikan hasil data mengenai remaja yang pernah merasakan tidak percaya diri (insecure) karena salah satu efek dari kekerasan verbal yang dilakukan oleh orang tua (parental gaslighting). Pernyataan ini berhasil mengumpulkan jawaban sangat setuju dari 105 remaja atau dengan presentase sebesar 51,72% menjawab sangat setuju. Parental gaslighting yang didefinisikan sebagai manipulasi psikologis yang

menyebabkan keraguan pada anak-anak tentang pandangan dan perasaan mereka sendiri, dapat mengakibatkan rasa insecure secara emosional dan harga diri yang rendah, hal inilah yang pernah dirasakan oleh remaja di Cibinong.

4. KESIMPULAN

Metode gentle parenting, orang tua yang mendidik anaknya dengan kesabaran, empati, dan penghargaan pada perasaan anak, merupakan pendekatan pengasuhan yang telah terbukti memberikan hasil yang positif terhadap perkembangan anak. Orang tua yang menggunakan metode gentle parenting mempunyai kebiasaan untuk mendengarkan anak-anak mereka tanpa menghakimi, memberikan dukungan tanpa tekanan, dan menawarkan bimbingan dengan kasih sayang. Perilaku-perilaku ini membantu perkembangan rasa percaya diri yang kuat pada anak-anak.

Orang tua yang melakukan perilaku parental gaslighting sering kali meremehkan perasaan dan pengalaman anak-anak mereka, sehingga menimbulkan perasaan tidak percaya diri pada anak. Dengan orang tua yang melakukan tindakan menyalahkan, mengabaikan, atau memutarbalikkan kenyataan, mereka secara tidak sadar menanamkan perasaan insecure pada anak-anak mereka. Akibatnya, anak-anak tumbuh dengan kecenderungan untuk mempertanyakan perasaan dan pikiran mereka sendiri, menganggap diri mereka tidak mampu, dan terus-menerus mencari validasi eksternal.

Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan orang tua yang melakukan parental gaslighting menunjukkan tingkat rasa insecure yang lebih tinggi dibandingkan dengan teman-teman mereka yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan yang menggunakan metode gentle parenting.

DAFTAR PUSTAKA

- I Putu Adi Saskara, d. (2023). Pola Asuh Orangtua dan Pengaruhnya Terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini: Analisis Dampak Perilaku Gaslighting Parenting. PRATAMA WIDYA : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini , 8, 15-25.
- Natalia, O. (2023). A Beginner's Guide To Gentle Parenting. A gentle parenting .
- Ratna Puspitasari, d. (2022). Studi Kasus Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas Tinggi SDN 3 Tanjungtani Pada Saat Menyampaikan Argumennya Di Kelas dan Upaya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri. BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar , 325-335.