

# Positive Parenting

*by* Agnes Maria Sumargi

---

**Submission date:** 21-Aug-2022 09:05PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1884982672

**File name:** 1-bc-Positive\_parenting.pdf (531.64K)

**Word count:** 2626

**Character count:** 18229

*Positive Parenting*  
Agnes Maria Sumargi

Sudah merupakan tugas orangtua untuk mengasuh anak dan merawat anak. Konvensi Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengenai hak-hak anak menegaskan bahwa kedua orangtua berbagi tanggungjawab dalam membesarkan, menumbuhkembangkan, serta memperhatikan kepentingan anak (Pasal 18; OHCHR, 1996). Pengasuhan anak oleh orangtua yang selanjutnya akan disebut dengan *parenting* pada dasarnya adalah berbagai hal yang dilakukan (ataupun yang gagal dilakukan) oleh orangtua yang sifatnya mempengaruhi anak (Locke & Printz, 2002). Hal ini berarti bahwa orangtua tidak hanya perlu memenuhi kebutuhan biologis anak dalam hal sandang, pangan, papan, namun orangtua juga perlu memenuhi kebutuhan psikologis anak, seperti memberikan perlindungan, kasih sayang, bimbingan dan pengajaran sehingga anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara mental, teroptimalkan potensinya, berkarakter baik, mandiri, dan bertanggungjawab (Setiawan, 2014).

*Parenting* pada masa kini berlandaskan pada pendekatan yang positif. Berbeda dengan pandangan di abad pertengahan yang menganggap anak sebagai sosok yang kotor dan penuh dosa, saat ini anak dipandang sebagai pribadi yang pada dasarnya baik, yang memiliki perkembangan yang unik yang akan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya di masa dewasa (Santrock, 2011). Dengan demikian, *parenting* yang tepat bagi anak bukanlah yang berlandaskan pada kekerasan tetapi pengasuhan yang bersifat menstimulasi perkembangan anak, memberikan kehangatan serta dukungan kepada anak agar anak berkembang dengan optimal.

Tujuan dari tulisan ini adalah untuk menggambarkan praktek-praktek pengasuhan yang memberikan dampak positif bagi perkembangan anak (*positive parenting*) berdasarkan hasil-hasil penelitian. Secara khusus, akan dipaparkan pula salah satu konsep

*positive parenting* yang berakar dari psikologi positif, yakni *strength-based parenting*.

### **Penelitian-Penelitian *Parenting* dan Implikasinya**

Penelitian-penelitian seputar *parenting* berkembang karena munculnya kesadaran mengenai pentingnya peran orangtua dalam perkembangan anak. Misalnya, Belsky (1984) menyimpulkan bahwa *parenting* sangat mempengaruhi perkembangan anak. *Parenting* sendiri tergantung pada kondisi psikologis orangtua, stres dan dukungan yang diterimanya, serta karakteristik anak. Orangtua yang sehat secara fisik dan mental, memiliki kematangan dan ketahanan mental yang kuat, serta mendapat dukungan dari lingkungan sekitar cenderung mampu mengasuh anak secara optimal, antara lain dengan menunjukkan respon yang positif dan sensitif terhadap perilaku anak. Penelitian mengenai gaya pengasuhan (*parenting style*) oleh Baumrind (1991) menunjukkan bahwa pengasuhan orangtua yang cenderung otoriter (bersifat kurang hangat, menekan, dan membatasi anak) dan permisif (bersifat membebaskan dan memanjakan anak) justru merugikan perkembangan sosio-emosional anak. Sedangkan pengasuhan otoritatif yang cenderung demokratis (menerapkan batasan namun disertai dengan dialog dan kehangatan) berpengaruh secara positif terhadap perkembangan anak, khususnya kemampuan sosial dan prestasi akademiknya. Baumrind (1991) menyimpulkan bahwa kehangatan dan kontrol merupakan ciri *parenting* yang bersifat positif.

Penelitian *parenting* juga mengungkap bahwa penggunaan hukuman fisik sebagai strategi mendisiplinkan anak dapat membawa dampak negatif bagi anak, antara lain dapat memunculkan perilaku kekerasan (agresivitas) dan masalah kesehatan mental pada anak, seperti depresi (Gershoff, 2002). Apabila orangtua menunjukkan kemarahan dengan berteriak, menjerit, dan memukul anak (sekalipun hal itu dilakukan untuk menghentikan perilaku anak yang salah), maka anak akan

cenderung meniru perilaku tersebut saat ia menghadapi situasi yang menekan (Santrock, 2011). Dalam situasi ini, hubungan anak dengan orangtua menjadi terganggu karena kepatuhan anak kepada orangtua lebih dipicu oleh rasa takut daripada kesadaran tentang perilaku yang benar dan salah. Patterson, DeBaryshe, dan Ramsey (1989) menyatakan bahwa munculnya perilaku antisosial pada remaja dan individu dewasa diawali dengan pengasuhan orangtua yang kurang efektif pada masa kanak-kanak. Orangtua dari anak yang mengalami gangguan perilaku (antisosial) seringkali tidak konsisten dalam pengasuhannya, cenderung menggunakan kekerasan dalam mendisiplinkan anak, menunjukkan keterlibatan dan perhatian yang kurang kepada anak, serta tidak melakukan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh anak. Pada akhirnya, kekerasan yang dilakukan oleh orangtua akan dibalas dengan kekerasan yang serupa oleh anak sehingga menghasilkan pola interaksi yang negatif dan lingkaran kekerasan yang semakin meningkat pada orangtua dan anak. Dengan demikian, peningkatan ketrampilan *parenting* melalui program pelatihan (*parent training*) merupakan suatu hal yang penting karena dapat digunakan sebagai bagian dari prevensi dan intervensi klinis, yakni untuk mencegah dan mengatasi gangguan perilaku pada anak (Patterson, DeBaryshe, dan Ramsey, 1989).

Dengan semakin banyaknya kasus perilaku bermasalah pada anak, semakin banyak program *parenting* dikembangkan, seperti *Triple P-Positive Parenting Program*, *Incredible Years* dan *Parent-Child Interaction Therapy* (Sanders, 2008; Webster-Stratton, 2001; Thomas & Zimmer-Gembeck, 2011). Program-program *parenting* ini umumnya bertujuan untuk mencegah munculnya masalah emosi dan perilaku pada anak dengan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan orangtua dalam mengasuh anak. Selaras dengan gaya pengasuhan otoritatif, hal-hal yang diajarkan kepada orangtua adalah cara-cara untuk membangun relasi yang positif dengan anak (misalnya, menjalankan aktivitas bersama) dan

menangani perilaku bermasalah pada anak tanpa menggunakan hukuman fisik (misalnya, penerapan aturan secara konsisten). Prinsip-prinsip modifikasi perilaku diajarkan kepada orangtua sebagai dasar untuk mengubah perilaku anak dan orangtua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian program *parenting* dapat meningkatkan rasa percaya diri orangtua dalam mengasuh anak, menurunkan penggunaan gaya pengasuhan yang kurang efektif seperti otoriter dan permisif, menurunkan stres yang dirasakan oleh orangtua, dan yang terpenting, menurunkan masalah emosi dan perilaku pada anak (Thomas & Zimmer-Gembeck, 2007; Reid, Webster-Stratton, & Beauchaine, 2001; Sumargi, Sofronoff, & Morawska, 2015). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan pendekatan yang positif oleh orangtua dalam mengasuh anak dapat membawa dampak positif bagi perkembangan anak, tepatnya dapat mengurangi masalah perilaku pada anak.

### **Kontribusi Psikologi Positif dalam Ranah *Parenting***

Psikologi positif mendukung penggunaan pendekatan yang positif dalam interaksi antar individu, termasuk relasi antara orangtua dengan anak. Namun berbeda dengan pendekatan sebelumnya, fokus psikologi positif bukanlah berorientasi pada masalah (*problem*) dan penyembuhan atau pemulihan dari masalah (*deficit model*) namun pada optimalisasi kapasitas atau fungsi individu (*strength-based model*; Seligman, 2002). Dalam kaitannya dengan *parenting*, hal ini berarti bahwa tujuan pengasuhan adalah optimalisasi dari kekuatan anak, pengembangan potensi dan karakter positif yang dimiliki oleh anak.

Seligman (2002), pencetus gerakan psikologi positif, mengemukakan bahwa *parenting* bukanlah sekedar mengkoreksi perilaku anak yang salah atau yang kurang pantas, melainkan menemukan keistimewaan atau keunggulan yang dimiliki anak, mengembangkannya, membuat anak menyadari keunggulan tersebut sehingga anak dapat menggunakannya untuk mengatasi

kelemahan-kelemahannya dan kesulitan yang dihadapi. Seligman (2002) menyatakan hal tersebut setelah mengalami insiden kecil dengan anaknya yang membuatnya tersadar bahwa pengasuhan yang selama ini diterapkan tidak bersifat menumbuhkan namun justru mematikan potensi anak. Hal inilah yang kemudian mendorongnya untuk mendeklarasikan gerakan psikologi positif. Dengan demikian, program *parenting* bukan sekedar membekali orangtua dengan cara-cara pengasuhan positif untuk mengatasi perilaku bermasalah pada anak, namun mengupayakan agar orangtua melihat hal-hal yang positif dari anak dan memfokuskan diri pada apa yang menjadi kekuatan atau keunggulan anak daripada kekurangan atau kelemahannya. Prinsip *parenting* inilah yang kemudian dikenal dengan istilah *strength-based parenting* (Reckmeyer & Robison, 2016; Waters, 2015a).

Penelitian-penelitian mengenai *strength-based parenting* dan dampaknya pada perkembangan anak dan remaja baru mulai dikembangkan oleh Waters beberapa tahun belakangan ini (2015a, 2015b). *Strength-based parenting* didefinisikan sebagai gaya pengasuhan yang secara sengaja diterapkan oleh orangtua untuk mengenali dan mengembangkan kondisi-kondisi yang positif, proses-proses yang positif, dan kualitas-kualitas positif yang dimiliki oleh anak (Waters, 2015a). Hal ini berarti bahwa orangtua berusaha mencari dan mengenali apa yang menjadi kelebihan atau keunggulan anak (*strength knowledge*) dan mengarahkan atau mendorong anak untuk menggunakan atau mengembangkan kelebihannya itu (*strength use*). Orangtua yang menerapkan *strength-based parenting* membuat anak menyadari bahwa ia memiliki kualitas positif yang dapat dikembangkan (misalnya, tekun, jujur, dan peduli pada orang lain), ia mampu menciptakan kondisi positif dalam dirinya (misalnya, kegembiraan dan rasa tenang), serta mengupayakan proses yang positif dalam memecahkan masalah. Hal-hal inilah yang membuatnya terpacu untuk terus mengembangkan diri.

Dalam penelitiannya terhadap remaja berusia 13-19 tahun, Waters (2015b) menemukan bahwa *strength-based parenting* dapat meningkatkan kepuasan hidup remaja. Seperti diketahui, kepuasan hidup merupakan salah satu indikator dari kesejahteraan (*subjective wellbeing*; Diener, 1984). Kepuasan hidup dapat berfungsi sebagai penahan terjadinya masalah perilaku pada remaja. Remaja yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk terlibat dalam kenakalan remaja dan kekerasan (Suldo & Huebner, 2004). Waters (2015b) juga menemukan keterkaitan yang erat antara *strength-based parenting* dengan gaya pengasuhan otoritatif. Kedua gaya pengasuhan ini berkontribusi secara signifikan terhadap kepuasan hidup remaja dengan kontribusi terbesar pada *strength-based parenting*. Dengan kata lain, penerapan *strength-based parenting* memperkuat pengaruh dari pengasuhan otoritatif terhadap perkembangan remaja, di mana remaja tidak hanya merasa diterima dan didukung, namun ia juga diarahkan untuk menggunakan kekuatannya sehingga memiliki sikap hidup yang positif.

Penelitian berikutnya (Jach, Sun, Loton, Chin, & Waters, 2017) mengungkap bagaimana *strength-based parenting* dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) remaja. Seperti yang diprediksikan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *strength-based parenting* yang diterapkan oleh orangtua kepada remaja berhubungan secara positif dengan penggunaan *strength* (*strength use*) oleh remaja dan hal ini mempengaruhi kepuasan hidup, emosi positif dan negatif remaja (kesejahteraan subjektif). Remaja yang memiliki orangtua yang menerapkan *strength-based parenting* cenderung menggunakan dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya. Seperti yang dibahas di atas, berdasarkan umpan balik dari orangtua mengenai keunggulan yang dimilikinya, remaja menjadi sadar akan kemampuan atau kualitas positifnya sehingga cenderung mengembangkan diri. Kondisi ini sedikit banyak mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup remaja. Di sisi lain, hubungan

antara *strength-based parenting* dengan penggunaan *strength* dipengaruhi oleh pola pikir remaja yang mempercayai bahwa kelebihan yang dimilikinya itu bisa ditingkatkan (*growth mindset*; Jach, Sun, Loton, Chin, & Waters, 2017). Di saat orangtua menerapkan *strength-based parenting*, remaja dengan *growth mindset* cenderung menggunakan dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya dibandingkan dengan mereka yang berpikir bahwa kelebihannya itu tidak bisa dikembangkan lebih jauh (*fixed mindset*). Secara praktis, hal ini berarti bahwa orangtua tidak hanya sekedar mendorong anak untuk menggunakan kekuatannya, namun orangtua juga perlu menumbuhkan *growth mindset*. Hal ini dapat dilakukan antara lain dengan memberikan pujian yang mengarah pada “proses”. Misalnya: daripada sekedar memberikan pujian atas kualitas positif yang dimiliki anak, seperti “kamu memang pintar”, orangtua dapat memberikan umpan balik atas cara anak menggunakan kekuatannya, seperti “hebat, kamu berusaha keras untuk mengerjakan hal ini dengan sebaik-baiknya”

Selain pada remaja, penelitian *strength-based parenting* juga dilakukan pada anak-anak. Menurut Waters (2015a), *strength-based parenting* yang diterapkan oleh orangtua dapat membuat anak merasa nyaman dengan lingkungan sekitarnya. Anak tidak ragu untuk masuk ke dalam situasi baru yang menantang, bahkan ia dapat menggunakan kelebihan atau kualitas positifnya untuk mengatasi masalah dan beradaptasi dengan situasi baru. Dengan demikian, anak dapat menurunkan sendiri stres yang dialaminya. Lebih jauh lagi, anak juga dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi stres yang bersifat positif (*strength-based coping*). Artinya, anak akan dapat mendayagunakan kelebihannya, ketrampilan yang dimiliki, emosinya, serta dukungan keluarga atau dukungan sosial lainnya untuk mengatasi stresnya. Kondisi ini dibuktikan oleh Waters (2015a) dalam penelitiannya terhadap 103 orang anak yang berusia 10-12 tahun di Australia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *strength-based parenting* berhubungan secara negatif dengan stres. Anak-anak yang menilai orangtuanya

memiliki *strength-based parenting* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang rendah. Sebaliknya, mereka yang menilai orangtuanya memiliki *strength-based parenting* yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Selain itu, ditemukan pula bahwa *strength-based coping* menjadi variabel perantara (mediator) dari *strength-based parenting* dan stres. Artinya, anak yang memiliki orangtua yang menerapkan *strength-based parenting* cenderung menggunakan strategi *coping* yang positif (*strength-based coping*) yang kemudian dapat menurunkan tingkat stresnya.

### **Penerapan *strength-based parenting***

Mengingat besarnya manfaat untuk menerapkan *strength-based parenting* pada remaja dan anak-anak, Waters (2015a) menganjurkan agar orangtua mengenal kelebihan anak dan membantu anak untuk mengembangkan kelebihannya itu. Salah satunya dengan mengisi survei identifikasi kekuatan anak, seperti: *Clifton Youth Strengths Explorer* (Reckmeyer & Robison, 2016) dan *Values in Action (VIA) Youth Survey* yang dapat diakses melalui <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>.

Kedua survei ini membantu orangtua merefleksikan berbagai kualitas positif yang dimiliki oleh anak dan menemukan kualitas yang paling menonjol. *VIA Youth Survey*, misalnya, mengidentifikasi kekuatan individu berdasarkan 24 karakter atau sifat positif yang bermuara dari 6 keutamaan, yakni kebijaksanaan (*wisdom*), keberanian (*courage*), kemanusiaan (*humanity*), keadilan (*justice*), kesederhanaan (*temperance*), dan transendensi (*transcendence*; VIA Institute on Character, 2004-2017). Dengan demikian, kelebihan anak tidak diukur dari kapasitas kognitif saja, namun meliputi berbagai karakter dari dimensi emosional, interpersonal, dan moral (misal: ketekunan, kejujuran, kebaikan hati, kerjasama, kepemimpinan, pengampunan, spiritual).

Orangtua dapat pula melakukan pengamatan secara jeli terhadap keunggulan anak (*strength spotting*) sewaktu mereka berinteraksi dengan anak. Menurut Waters (2015a), beberapa tanda

berikut ini dapat digunakan untuk menelusuri kelebihan anak: (1) saat anak menggunakan kelebihannya dalam suatu kegiatan, ia tampak bersemangat sebelum dan sesudah kegiatan itu, (2) anak sangat fokus dalam kegiatan yang mendayagunakan kekuatannya sampai ia lupa waktu; (3) anak dapat dengan cepat mempelajari sesuatu pada area yang menjadi kekuatannya; (4) anak menunjukkan prestasi dalam bidang yang berkaitan dengan kekuatannya; serta (5) kekuatan yang dimiliki oleh anak tersebut tampak menonjol, melebihi usianya.

Oleh karena konsep *strength-based parenting* masih tergolong baru, penelitian-penelitian seputar *strength-based parenting* belum banyak dikembangkan. Sejauh ini penelitian yang ada masih berbentuk penelitian korelasional untuk menjelaskan mekanisme *strength-based parenting* dan dampaknya bagi perkembangan anak dan remaja. Penelitian dalam bentuk program *parenting* dengan menggunakan desain eksperimen belum dilakukan atau setidaknya belum dipublikasikan. Demikian pula dengan penerapan *strength-based parenting* dalam konteks budaya timur, termasuk Indonesia, masih belum terungkap. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali manfaat pelatihan *strength-based parenting* bagi orangtua dan melihat sejauhmana kesesuaiannya dengan budaya timur. Dengan semakin banyaknya penelitian *parenting* yang berakar dari psikologi positif, perjalanan menuju masyarakat dunia yang madani dan sejahtera menjadi semakin terbuka dan hal ini terjadi melalui optimalisasi perkembangan karakter dan kualitas positif dari generasi muda.

### Daftar Pustaka

- Baumrind, D. (1991). Effective parenting during the early adolescent transition. In P.A. Cowan & Hetherington, E.M. (Eds), *Family transitions* (pp. 111-163). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Gershoff, E.T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 128(4), 539-579.
- Hayley, K.J., Sun, J., Loton, D., Chin, T-C., & Waters, L. (2017). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset, *Journal of Happiness Studies*, 1-20. doi: 10.1007/s10902-016-9841-y
- Locke, L.M., & Printz, R.J. Measurement of parental discipline and nurturance. *Clinical Psychology Review*, 22(6), 895-929.
- OHCHR, Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (1996). *Convention on the rights of the child*. Diambil dari <http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>
- Patterson, G.R., DeBaryshe, B.D., & Ramsey, E. (1989). A developmental perspective of antisocial behaviour. *American Psychologist*, 44(2), 329-335.
- Reckmeyer, M. & Robison, J. (2016). *Strengths based parenting: Developing your children's innate talents*. New York: Gallup Press.
- Reid, M. J., Webster-Stratton, C., & Beauchaine, T. P. (2001). Parent training in Head Start: A comparison of program response among African American, Asian American, Caucasian, and Hispanic mothers. *Prevention Science*, 2(4), 209-227.

- Sanders, M. (2008). Triple P-Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting. *Journal of Family Psychology, 22*(3), 506-517.
- Santrock, J.W. (2011). *Child development* (Thirteenth edition). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Setiawan, H.H. (2014). Pola pengasuhan keluarga dalam proses perkembangan anak. *Informasi, 9*(3), 284-300.
- Suldo, S.M, & Huebner, E.S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly, 19*(2), 93–105.
- Sumargi, A., Sofronoff, K., & Morawska, A. (2015). A randomized-controlled trial of the Triple P-Positive Parenting Program Seminar Series with Indonesian parents, *Child Psychiatry and Human Development, 46*(5), 749-761.
- Thomas, R., & Zimmer-Gembeck, M. (2007). Behavioral outcomes of parent-child interaction therapy and Triple P—Positive Parenting Program: A review and meta-Analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology, 35*(3), 475-495.
- Thomas, R., & Zimmer-Gembeck, M. (2011). Accumulating evidence for Parent-Child Interaction Therapy in the prevention of child maltreatment. *Child Development, 82*(1), 177-192.
- VIA Institute on Character (2004-2017). *The VIA classification of character strengths*. Diambil dari <http://www.viacharacter.org/www/Portals/0/VIA%20Classification%202017.pdf>
- Waters, L. (2015a). The relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology, 6*(6), 689-699.

- Waters, L. (2015b). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers, *Advances in Social Sciences Research Journal*, 2(11), 158-173.
- Webster-Stratton, C. (2001). The Incredible Years: Parents, teachers, and children training series. *Residential Treatment for Children & Youth*, 18(3), 31-45.

# Positive Parenting

## ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | <a href="http://ejournal.ihdn.ac.id">ejournal.ihdn.ac.id</a><br>Internet Source                                 | 3%  |
| 2 | <a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a><br>Internet Source   | 2%  |
| 3 | <a href="http://repository.unpkediri.ac.id">repository.unpkediri.ac.id</a><br>Internet Source                   | 1%  |
| 4 | Submitted to Surabaya University<br>Student Paper   | 1%  |
| 5 | <a href="http://www.himpsi.or.id">www.himpsi.or.id</a><br>Internet Source                                       | 1%  |
| 6 | <a href="http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id">jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id</a><br>Internet Source | <1% |

Exclude quotes  On

Exclude bibliography  On

Exclude matches  < 10 words