

Keterlibatan Orang Tua Dalam Perkembangan Mental Anak Dengan Rasa Syukur Menurut Psikologi Islam

¹Siti Imalatun

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

e-mail: sitiimalatun02@gmail.com

Abstrak

Every parent wants their child to be a person with a good personality, a healthy mental attitude and commendable morals. Parents are the first personal shapers in a child's life, and must be a good example for their children. The personality of the parents, are elements of education that will indirectly enter into the person of the growing child. Parenting is the entire interaction between parents and children, where parents intend to stimulate their children by changing the behavior, knowledge and values that are considered the most appropriate by parents, so that children can be independent, grow and develop in a healthy and optimal manner. Parenting that is applied to children indirectly will have an impact on the development experienced by children. Parents and parenting have a big role in instilling the basis of personality which helps determine the pattern and image of a person's personality after adulthood. These methods and patterns will certainly differ from one family to another. In this activity of providing care, parents will provide attention, regulations, discipline, rewards and punishments, as well as responses to their wishes. This picture is a basis for seeing how the parenting style that parents give to their children who have mental health disorders. Because parents play a very important role for a child.

Keywords: People tua, Mental, Gratitude.

Abstrak

Setiap orang tua menginginkan anaknya menjadi orang yang memiliki kepribadian yang baik, sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji. Orang tua sebagai pembentuk pribadi yang pertama dalam kehidupan anak, dan harus menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya. Kepribadian orang tua merupakan unsur-unsur pendidikan yang secara tidak langsung akan masuk kedalam pribadi anak yang sedang tumbuh. Pola asuh orang tua merupakan keseluruhan interaksi antara orang tua dengan anak, dimana orang tua bermaksud menstimulasi anaknya dengan mengubah tingkah laku, pengetahuan serta nilai-nilai yang dianggap paling tepat oleh orang tua, agar anak dapat mandiri, tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal. Pola asuh yang diterapkan pada anak secara tidak langsung akan berdampak kepada perkembangan yang dialami anak. Kesalahan dalam pemilihan dan penerapan pola asuh pada anak dapat berakibat kepada kondisi mental anak. Orang tua dan pola asuh memiliki peran yang besar dalam menanamkan dasar kepribadian yang ikut menentukan corak dan gambaran kepribadian seseorang setelah dewasa kelak. Cara dan pola tersebut tentu akan berbeda antara satu keluarga dengan keluarga yang lainnya. Dalam kegiatan memberikan asuhan ini, orang tua akan memberikan perhatian, peraturan, disiplin, hadiah dan hukuman, serta tanggapan terhadap keinginan anaknya. Gambaran tersebut menjadi alasan untuk melihat bagaimana pola asuh yang diberikan orang tua kepada anak mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental. Karena orang tua peran yang sangat penting keberadaannya bagi seorang anak.

Kata Kunci: Orang tua, Mental, Syukur.

Pendahuluan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, syukur memiliki arti sebagai rasa terima kasih kepada Allah SWT. dan menyatakan perasaan senang, lega, dan sebagainya. Manusia harus bersyukur dalam segala kondisi, syukur dapat terbentuk karena adanya ilmu, keyakinan kepada

pencipta, dan amal perbuatan dari keyakinan tersebut. Hal ini juga di dukung oleh Shihab (1996, h.215) disebutkan bahwa syukur mencakup tiga sisi yaitu syukur dengan hari atau perasaan, dengan lisan atau ucapan, dan dengan perbuatan.

Syukur melalui hati yaitu yakin bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena kebaikan Allah SWT. Kebaikan tersebut akan mengantarkan diri untuk menerima segala apa pun yang terjadi dengan penuh rasa rela tanpa mengeluh atau menggerutu dan keberataasat besar atau kecil nikmat yang diberi. Pendidikan menjadi hal yang sangat penting di Indonesia. Pendidikan dapat dilakukan di rumah atau sekolah. Rasulullah SAW memberi contoh bahwa pendidikan yang paling pertama dilakukannya adalah pendidikan akidah dan akhlak baru kemudian pendidikan bahasa, berhitung, dan sebagainya.

Usia dini adalah usia yang baik untuk membentuk karakter. Jika pada masa ini karakter anak dapat dibentuk, maka pada masa depan, anak akan menjadi penerus yang memiliki karakter yang baik dan kuat. Semakin baiknya kualitas pendidikan yang diberikan saat usia dini, maka semakin baik kecerdasan anak bangsa. Ada banyak cara untuk menanamkan rasa syukur kepada anak. Contohnya dengan cara mengingatkan. Anak diingatkan untuk mengucapkan "Alhamdulillah" atau pujian pada Allah SWT. dengan tujuan agar anak selalu ingat bahwa segala kesenangan adalah pemberian Allah SWT. Lalu dengan praktik dan mengevaluasi langsung, menceritakan cerita teladan, dan yang paling penting adalah memberikan contoh kepada anak dan selalu membiasakannya.

Aspek-aspek Rasa Syukur menurut (dalam McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), *intensity* ialah perbedaan orang yang bersyukur yang merasakan kejadian positif diperkirakan akan merasa lebih intens dalam bersyukur dibanding seseorang yang kurang bersyukur. *Frequency* adalah seseorang yang bersyukur cenderung melakukannya secara sering atau berturut-turut, dan rasa syukur ditimbulkan. *Span*: rentang rasa syukur mengacu pada waktu tertentu dalam hidup seseorang merasa bersyukur. *Density*, mengacu pada kepada siapa seseorang merasa bersyukur atas hasil tertentu (misalnya keluarga, orang tua, teman, Tuhan).

Fitzgerald (dalam Emmons & McCullough, 2004) mengidentifikasi tiga komponen rasa syukur: (1) rasa hangat dari penghargaan terhadap seseorang atau sesuatu, (2) rasa dari perbuatan baik terhadap orang atau sesuatu hal, dan (3) watak untuk berlaku yang berasal dari penghargaan dan perbuatan baik. Dalam penelitian ini, *facet* (aspek) rasa syukur yang digunakan mengacu pada *facet* menurut McCullough, Emmons yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Peneliti memilih menggunakan *facet* ini agar sejalan dengan definisi yang digunakan dalam penelitian.

Berbagai metode pendekatan telah dilakukan untuk mengukur rasa syukur. Salah satu teknik adalah untuk meminta seseorang untuk membuat daftar hal-hal yang mereka rasa patut untuk bersyukur. Strategi lain adalah membuat orang-orang menulis tentang kehidupan mereka dan menggambar dengan tema syukur. Dalam pendekatan terakhir ini, menemukan bahwa rasa syukur adalah respons umum di kalangan wanita yang lebih tua yang hidup dalam kemiskinan.

Terdapat dua *self-report* yang dapat mengukur *gratitude* tanpa mengaitkan item-itemnya dengan kata-kata keagamaan. Pengukuran yang pertama adalah *Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT)*, terdiri dari 44-item yang dikembangkan dan telah divalidasi. Dalam GRAT ini terdapat tiga faktor yaitu kebencian, apresiasi sederhana, dan penghargaan sosial. Terdapat dua *self-report* yang dapat mengukur *gratitude* tanpa mengaitkan item-itemnya dengan kata-kata keagamaan. Pengukuran yang pertama adalah *Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT)*, terdiri dari 44-item yang dikembangkan dan telah divalidasi. Dalam GRAT ini terdapat tiga faktor yaitu kebencian, apresiasi sederhana, dan penghargaan sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review*. Analisis data dilakukan pada artikel yang didapatkan melalui sumber *database sciencedirect* dan PubMed. Kata kunci yang digunakan peneliti dalam pencarian adalah *gratitude intervention* dan *mental health*, berdasarkan tahun terbit 2015-2019, berbahasa Inggris, *full text*, menggunakan desain RCT. Artikel yang didapatkan selanjutnya dikritisi menggunakan metode *Critical Appraisal Skills Programme (CASP)* khusus desain RCT untuk melihat kualitas dari artikel tersebut.

Hasil Penelitian

Hasil pencarian awal artikel terkait dari *database sciencedirect* berjumlah 7.314, sedangkan PubMed berjumlah 47.113. Artikel selanjutnya disaring menggunakan kriteria yang ditentukan dalam metode *review*, sehingga didapatkan sejumlah 9 artikel untuk *sciencedirect* dan 4 artikel untuk PubMed. Total 15 artikel dianalisis lebih lanjut, dan didapatkan bahwa terdapat 6 artikel dengan desain RCT, 3 artikel *cross sectional*, dan 6 artikel tidak termasuk dalam pengaruh intervensi syukur.

Pembahasan

Keluarga adalah unit sosial penting dalam bangunan masyarakat dari berbagai daerah dengan keberagaman budaya serta sistem sosial. Warisan umat manusia yang terus dipertahankan keberadaannya dan tidak pernah lekang oleh perubahan, hanya terdapat beberapa perubahan yang berasal dari perkembangan zaman tertentu saja yang dapat

memengaruhi karakteristik dan corak keluarga, namun substansi keluarga tidak terhapuskan. (Srilestari, 2016) Keluarga merupakan satu hal terpenting dalam pengasuhan anak karena anak dibesarkan dan didik oleh keluarga. Orang tua merupakan cerminan yang bisa dilihat dan ditiru oleh anak-anaknya dalam keluarga. Oleh karena itu setiap pola pengasuhan harus memberikan rasa nyaman tetapi juga diperkuat dengan batasan norma-norma yang menghindarkan anak pada perilaku menyimpang. Batasan tersebut sejatinya bukan bermaksud membuat anak terkekang namun justru membuat anak merasa terlindungi. Misalnya dengan selalu mendampingi anak ketika menonton acara televisi dan mengarahkannya agar tidak terjerumus melihat hal-hal yang tidak harus dilihat. Jika pola asuh anak belum terpenuhi secara baik dan benar, kerap kali akan memunculkan masalah dan konflik, baik didalam diri anak itu sendiri maupun antara anak itu sendiri maupun antara anak dengan orang tuanya, maupun terhadap lingkungannya.

Keluarga sebagai sebuah lembaga pendidikan yang paling pertama dan utama. Keluarga diharapkan senantiasa berusaha menyediakan kebutuhan, baik biologis maupun psikologis bagi anak., setra merawat dan mendidiknya. Keluarga diharapkan mampu menghasilkan anak-anak yang dapat tumbuh menjadi pribadi, serta mampu hidup ditengah-tengah masyarakat. Sekaligus dapat menerima dan mewarisi nilai-nilai kehidupan dan kebudayaan. Menurut Selo Soemarjan keluarga adalah sebagai kelompok inti, sebab keluarga adalah masyarakat pendidikan pertama dan bersifat alamiah. Dalam keluarga anak dipersiapkan untuk menjalani tingkatan-tingkatan perkembangan sebagai bekal ketika memasuki dunia orang dewasa, bahasa, adat istiadat dan seluruh isi kebudayaan, seharusnya menjadi tugas yang dikerjakan keluarga dan masyarakat didalam mempertahankan kehidupan oleh keluarga.

Faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan anak adalah lingkungan keluarga. Dalam hal ini termasuk peran ayah dan ibu. Peran ini meliputi perihal mengasuh dan menjaga anak, memberikan afeksi dan perlindungan, memberikan rangsangan yang baik dan memberi pendidikan yang baik bagi si anak. Ayah dan ibu seharusnya bahu-membahu dalam mengasuh anak. Tugas seorang ayah secara tradisional adalah melindungi keluarga (*protection*) dan mencari nafkah (*breadwinning*) namun kemudian diperluas dengan hal-hal yang menyangkut *child management* dan pendidikan. Ayah biasanya menegakkan disiplin bagi anaknya. Melalui otoritas dan disiplin ayah merangsang orientasi realitas anak. Ayah membebankan tugas pada setiap anggota keluarga, jadi ia mendidik anak untuk melihat hidup secara realistis. Sedangkan ibu dengan kecenderungan untuk memberikan kesenangan pada keinginan anak merupakan pendorong bagi anak-anaknya.

Orang yang paling penting bagi anak adalah orang tua, guru, dan teman sebaya (*peer group*). Melalui merekalah anak mengenal sesuatu positif dan negatif. Anak mulai belajar dan meniru apa yang dilihatnya, terutama adalah perilaku orang tua sebab keluarga merupakan salah satu pembentuk karakter anak dan kesehatan mental anak. Pola asuh keluarga sangat penting bagi kesehatan mental anak dan perkembangan anak. Dengan demikian anak harus diasuh dengan pola pengasuhan yang baik, yaitu dengan mengenalkan agama, mengajarkan disiplin, berperilaku jujur, suka menolong dan hal-hal yang positif harus diajarkan orang tua kepada anak sedini mungkin.

Peranan Orang Tua Terhadap Mental Anak

Seorang anak mendapat pelajaran atau pendidikan yang pertama dan utama adalah dalam lingkup keluarga. Seorang bayi yang lahir ke dunia ini masih murni, polos dan belum mengerti apa-apa. Bagaikan sebuah kertas putih yang bersih, polos belum ada coretan-coretan di atasnya. Dalam mengasuh dan mendidik sang anak, sekolah bukan satu-satunya tempat pembelajaran, diluar sekolah anak-anak mendapatkan banyak pengetahuan yang sebagian besar didapat dari orang tuanya. Perkembangan mental anak sangat penting dalam perkembangan jiwa anak dan perkembangan sangat dipengaruhi oleh peran orang tua. Orang tua sangat berperan untuk mengarahkan perkembangan dengan baik dan optimal.

Orang tua sebaiknya mampu memberikan kegiatan yang menyenangkan dan menghindari atau sedikit mungkin adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada diri si kecil, karena ketidakmampuan si kecil mengatasi ketidakpercayaannya itu dapat mempengaruhi mental si kecil. Orang tua juga harus dapat memenuhi kebutuhan si kecil dengan penuh perhatian dan tanggap. Jika semuanya bisa terpenuhi dengan baik akan tumbuh kemampuan rasa percaya pada diri sendiri dan juga kepada orang lain. Sebaliknya jika kebutuhan si anak tidak terpenuhi atau tidak dilalui dengan baik, akan timbul rasa ketidakpercayaan anak menjadi pesimis dan mental anak pun akan terganggu.

Untuk lebih memahami peranan orang tua terhadap pendidikan mental anak berikut akan diuraikan mengenai perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun mental anak. Namun, perubahan fisik maupun mental yang terjadi pada usia dini sangat bervariasi. Perkembangan fisik dan mental antara usia dini dan dewasa sangat berbeda karena pada usia dini pengaruh dari luar lebih sedikit sedangkan pada usia pada usia dewasa pengaruh lingkungan luar cenderung lebih dominan.

Perkembangan mental pada anak hanya ditentukan oleh keluarga, sedangkan pada usia dewasa pengaruh global sangat dominan seperti TV, radio, internet dan film. Bagi anak usia 0-6 tahun perhatian keluarga sejak dini dalam merawat dan mengarahkan anak sangat

menentukan mental anak dimasa mendatang. Sedangkan adegan kekerasan yang ditampilkan melalui layar televisi tentu dapat dicerna oleh anak usia dini sehingga menimbulkan pengaruh mental yang tidak baik

Analisis artikel yang dilakukan menyebutkan bahwa syukur berpengaruh terhadap penurunan emosi negatif seperti stres dan depresi, mampu meningkatkan kepuasan hidup, kebahagiaan, hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang positif. Penjelasan mengenai efek yang diberikan dari penerapan terapi syukur berdasarkan hasil analisis adalah sebagai berikut:

1. Menurunkan emosi negatif

Emosi negatif yang tidak mampu dikendalikan menjadi awal dari gejala stres dan depresi. Emosi negatif yang terus dipertahankan memberikan dampak buruk pada semua aspek kehidupan seperti kesehatan fisik, psikologis, bahkan hubungan sosial, dan lingkungan. Syukur dapat meredakan emosi negatif. Rasa syukur yang diterapkan akan menumbuhkan kesadaran terhadap campur tangan Allah disetiap perjalanan hidup. Individu yang bersyukur akan memahami bahwa kebaikan akan selalu bersama selama iman dan keyakinan kepada Allah tetap terjaga. Keyakinan tersebut akhirnya menghasilkan energi dan pemikiran positif, sehingga individu yang bersyukur cenderung memiliki mekanisme koping adaptif dalam menghadapi setiap permasalahan.

2. Meningkatkan kepuasan hidup

Syukur adalah sebuah pengakuan yang diungkapkan dan dibanggakan keberadaannya. Kepuasan hidup bagi orang yang bersyukur hadir karena adanya rasa cukup dan kepuasan terhadap setiap hal yang telah dimiliki. Syukur mendorong setiap individu mampu lebih menghargai setiap kesempatan yang dimiliki dan memanfaatkan kesempatan tersebut dengan sebaik-baiknya sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah. Kepuasan hidup yang dihasilkan dari rasa syukur juga akan menciptakan rasa rendah hati yakni keadaan dimana seseorang menyadari bahwa setiap kebaikan yang diterima adalah atas kuasa Allah, sehingga menurunkan keangkuhan di dalam menjalani kehidupan.(Emmons and McCullough, 2004).

3. Hubungan sosial

Pemikiran positif yang tertanam pada diri individu dapat membantu membangun hubungan sosial yang lebih baik. Hati dengan emosi positif memiliki ruang penerimaan yang lebih luas dan pemikiran yang lebih tenang, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya perselisihan. Rasa syukur mendorong tumbuhnya keinginan individu untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi sesama.

4. Menciptakan lingkungan positif

Individu dengan rasa syukur sejatinya memberikan pengaruh baik bagi lingkungan tinggalnya. Emosi positif yang dibangun oleh rasa syukur mampu menciptakan lingkungan yang mampu membuat orang lain yang berada disekitar merasa nyaman dan senang berada didekat individu tersebut. Individu dengan rasa syukur akan selalu berusaha memberikan yang terbaik dan meyakini bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan.

Syukur menjadi salah satu bagian dari psikologi positif yang menggambarkan kondisi psikologis internal dalam nuansa Islam seperti jawaban dari respons terhadap semua yang mengalami. Orang-orang yang bersyukur dengan totalitas akan didorong untuk menjadi orang yang ikhlas, sabar, bersahaja, tidak mudah untuk menyalahkan Tuhan, murah hati, cukup, humanis, tidak materialistis, berpikir positif, dan menerima.

Bidang psikologi khususnya kajian psikologi positif saat ini mulai menjadi perhatian para ahli psikologi dalam mengungkapkan masalah-masalah sosial yang terjadi di tengah masyarakat dan membantu manusia mencapai kebahagiaan melalui emosi-emosi positif. Syukur merupakan salah satu dari kajian psikologi positif tersebut, yang berarti mengucapkan terima kasih atas anugerah.

Penelitian Sheldon dan Sonja menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang. Begitu juga dengan Romdhon bahwa orang yang bersyukur akan mudah mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang penuh ketenteraman serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup atau keadaan yang menekan (*stressfull*). Syukur juga mampu membuat individu tidak mudah merasa kesepian dan terhindar dari gejala depresi.

Syukur dikonsepsikan sebagai suatu bentuk emosi yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kemudian menjadi kebiasaan yang membentuk kepribadian dan akhirnya mempengaruhi individu dalam merespons terhadap segala sesuatu atau dalam menanggapi situasi-situasi yang sedang dialami. Syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain tidak mudah merasa sepi dan mudah mengontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati.

Proses kognitif baik persepsi, berpikir dan lainnya dipengaruhi oleh keadaan emosi yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Proses bersyukur melibatkan proses kognitif, ketika seseorang mampu mengidentifikasi dan percaya bahwa keuntungan yang diperoleh juga merupakan bantuan dari orang lain, selain itu juga dengan mengingat kembali peristiwa masa lalu dan memikirkan hal-hal yang harus disyukuri. Ketika manusia tidak mampu melakukan hal tersebut maka ia cenderung kurang mampu dalam bersyukur.

Simpulan

Remaja yang sehat mentalnya adalah individu yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apa pun, dan akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (Yeli, 2012).

Arus positif yang kuat pada kesehatan mental dapat mengembangkan kekuatan remaja dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Nasilah & Marettih, 2015). Kesepian dan penyakit mental semakin meningkat secara signifikan karena kurangnya rasa syukur yang dimiliki remaja (Caputo, 2015). Rasa syukur merupakan ciri kepribadian positif klasik dan dianggap sebagai salah satu predikat penting dalam kesejahteraan (Aghababae & Tabik, 2013). Penelitian terdahulu telah menemukan bahwa rasa syukur dapat mencegah depresi dan kondisi patologis (Listiyandini et al., 2015).

Seseorang yang memiliki rasa syukur tinggi akan memiliki kendali yang lebih tinggi terhadap keadaan lingkungan, perkembangan personal, memiliki tujuan hidup, dan menerima keadaan dirinya. Rasa syukur seseorang akan mendorongnya memiliki *coping* yang baik pada kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, serta memiliki rencana dalam memecahkan masalah (Listiyandini et al., 2015).

Daftar Pustaka

- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2013) Gratitude And Mental Health: Differences Between Religious And General Gratitude In A Muslim Context, *Mental Health, Religion & Culture*. 16 (8), 761-766.
- Caputo, A. (2015). The Relationship Between Gratitude And Loneliness: The Potential Benefits Of Gratitude For Promoting Social Bonds. *Europe's Journal Of Psychology*. 11 (2), 323-334.
- Emmons, R. A., Michael E. McCullough., Dan Jo-Ann Tsang, *Positivepsychological Assasment, A Handbook Of Models And Mea-Sures; The Assasment Of Gratitude*, Washington: Americanpsychological Assosiation, 2006.
- Emmons, R. A.A Dan M, F. Mc Cullough, Counting Blessing Versusuburdens: An Experiential Investigation Of Gratitude And Sub-Jective Well-Being In Daily Life. *Journal Of Personality Andsocial Psychology*, Vol. 84 No. 2.

- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 2 (2), 473-496.
- Nasilah, S., & Maretih, A. K. E. (2015) Integrasi Diri Sebagai Konsep Sehat Mental Orang Melayu Riau. *Jurnal Psikologi*. 11 (1).
- Shihab, M. Q., *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudlui Atas Pelbagaipersoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Srilestari. (2016). *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai Dan Penanaman Konflik Dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana
- Yeli, S. (2012). *Psikologi Agama*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.