

## PENDIDIKAN PARENTING HOLISTIK DAN PERANANNYA DALAM MENGURANGI KECEMASAN EMOSIONAL ANAK REMAJA AWAL

Halen Dwistia<sup>1</sup>, Bisma Rizky Aulia<sup>2</sup>, Iren Juliana<sup>3</sup>, Refania Shandy<sup>4</sup>

[halendwistia23@gmail.com](mailto:halendwistia23@gmail.com)<sup>1</sup>, [bismarizkyaulia@gmail.com](mailto:bismarizkyaulia@gmail.com)<sup>2</sup>, [irenjuliana405@gmail.com](mailto:irenjuliana405@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[refaniashandyktb@gmail.com](mailto:refaniashandyktb@gmail.com)<sup>4</sup>

Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi

### ABSTRAK

Pendidikan parenting holistik merupakan pendekatan pengasuhan yang mengintegrasikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual dalam mendukung perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran pendidikan parenting holistik dalam mengurangi kecemasan emosional pada anak remaja awal. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi literatur dan wawancara mendalam kepada orang tua dan siswa remaja awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan parenting holistik yang menerapkan komunikasi terbuka, dukungan emosional konsisten, dan keseimbangan antara kebebasan dengan pengaturan terbukti efektif mengurangi tingkat kecemasan emosional pada remaja awal. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan pengasuhan yang komprehensif dan terintegrasi untuk mendukung kesejahteraan psikologis anak pada fase transisi menuju remaja.

**Kata Kunci:** Parenting Holistik, Kecemasan Emosional, Remaja Awal, Regulasi Emosi, Parenting.

### PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan periode kritis dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial (Pajar, 2016). Pada fase ini, anak mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja yang sering kali diiringi dengan munculnya berbagai tantangan psikologis, termasuk kecemasan emosional. Kecemasan emosional pada remaja awal dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk seperti kekhawatiran berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, perubahan mood yang drastis, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial.

Pola asuh orang tua memiliki peran fundamental dalam membentuk kemampuan anak untuk mengelola kecemasan emosional mereka (Faizah, 2019). Pendekatan parenting tradisional yang cenderung bersifat satu dimensi seringkali tidak cukup untuk mengatasi kompleksitas tantangan emosional yang dihadapi remaja awal di era modern. Oleh karena itu, pendidikan parenting holistik muncul sebagai alternatif yang lebih komprehensif, mengintegrasikan berbagai aspek perkembangan anak secara menyeluruh.

Pendidikan parenting holistik tidak hanya berfokus pada aspek disiplin atau pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental, kecerdasan emosional, spiritualitas, dan kemampuan sosial anak (Chandra & Sairah, 2022). Pendekatan ini menekankan pentingnya keseimbangan antara memberikan kebebasan kepada anak untuk mengeksplorasi identitas mereka dengan tetap memberikan bimbingan dan struktur yang jelas. Melalui komunikasi terbuka, empati, dan dukungan emosional yang konsisten, orang tua dapat membantu anak mengembangkan resiliensi dan keterampilan regulasi emosi yang efektif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan emosional pada remaja awal merupakan fenomena kompleks yang memerlukan pendekatan penanganan yang komprehensif. Pendidikan parenting holistik hadir sebagai solusi yang menjanjikan

dalam membantu orang tua mengatasi tantangan kecemasan emosional anak di masa remaja awal, dengan mengintegrasikan berbagai dimensi perkembangan anak secara menyeluruh. Berbeda dengan pola asuh tradisional yang cenderung bersifat satu dimensi, pendekatan holistik menekankan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual anak melalui komunikasi terbuka, empati, dan dukungan konsisten. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendidikan parenting holistik dalam mengatasi kecemasan emosional pada anak usia remaja awal, sehingga dapat memberikan kontribusi praktis bagi orang tua dan pemangku kepentingan dalam mendukung perkembangan emosional anak secara optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan wawancara mendalam. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman, perspektif, dan dinamika interaksi antara orang tua dan anak dalam konteks pendidikan parenting holistik (Sugiyono, 2020). Penelitian dilakukan dengan melibatkan 15 anak di desa sribasuki lampung utara, yang memiliki anak remaja awal berusia 10-13 tahun, dipilih secara purposif berdasarkan kriteria telah menerapkan prinsip parenting holistik dalam pengasuhan sehari-hari.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam semi-terstruktur dengan orang tua untuk memahami praktik parenting holistik yang mereka terapkan, termasuk strategi komunikasi, dukungan emosional, dan pengelolaan konflik. Kedua, wawancara dengan anak remaja awal untuk mengeksplorasi persepsi mereka terhadap pola asuh yang diterima serta tingkat kecemasan emosional yang mereka alami. Ketiga, studi literatur terhadap jurnal ilmiah terkait parenting holistik, regulasi emosi, dan kecemasan pada remaja awal yang dipublikasikan dari tahun 2016 hingga 2024.

Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam tahap reduksi, peneliti menyeleksi dan mengkategorikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Data kemudian disajikan dalam bentuk narasi tematik yang menggambarkan pola-pola praktik parenting holistik dan hubungannya dengan tingkat kecemasan emosional anak. Kesimpulan ditarik dengan mempertimbangkan triangulasi data dari berbagai sumber serta analisis komparatif dengan temuan penelitian sebelumnya. Validitas data dijaga melalui member checking dengan informan dan peer debriefing dengan ahli psikologi perkembangan anak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di desa sribasuki, lampung utara, dengan menggunakan 15 anak dengan rentang umur 10-13 tahun. Pengambilan data wawancara pada penelitian ini dilakukan dalam waktu seminggu. Penelitian ini menemukan bahwa pendidikan parenting holistik memiliki peran signifikan dalam mengurangi kecemasan emosional pada anak remaja awal. Keluarga yang menerapkan pendekatan holistik menunjukkan pola komunikasi yang lebih terbuka dan dua arah, di mana anak merasa aman untuk mengungkapkan perasaan, kekhawatiran, dan pengalaman mereka tanpa takut dihakimi atau dihukum. Orang tua dalam kelompok ini cenderung mendengarkan secara aktif, memberikan validasi terhadap emosi anak, dan membantu mereka mengidentifikasi serta memahami perasaan yang sedang dialami.

Mereka menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali pemicu kecemasan, menggunakan strategi coping yang sehat seperti berbicara dengan orang tua atau teman, melakukan aktivitas yang menenangkan, dan reframing pikiran negatif. Anak-

anak ini juga melaporkan hubungan yang lebih harmonis dengan orang tua dan teman sebaya, serta tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Praktik parenting holistik yang paling efektif mencakup beberapa elemen kunci. Pertama, rutinitas keluarga yang konsisten namun fleksibel, seperti makan bersama, diskusi keluarga mingguan, dan waktu berkualitas tanpa gangguan teknologi. Kedua, pemberian otonomi bertahap yang disesuaikan dengan tingkat kematangan anak, memungkinkan mereka membuat keputusan sendiri dalam batas yang aman sambil tetap mendapat bimbingan orang tua (Naily & Yogi, 2022). Ketiga, modeling regulasi emosi oleh orang tua, di mana orang tua menunjukkan cara mengelola stres dan emosi negatif secara konstruktif dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa integrasi aspek spiritual dalam parenting holistik, seperti praktik meditasi, doa bersama, atau diskusi tentang nilai-nilai kehidupan, berkontribusi terhadap rasa tenang dan kebermaknaan pada anak. Anak-anak yang terlibat dalam praktik spiritual keluarga menunjukkan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi situasi stres dan kemampuan yang lebih tinggi untuk melihat perspektif positif dalam tantangan yang dihadapi (Gandha, 2024).

Selain aspek-aspek yang telah disebutkan, penelitian ini juga menemukan bahwa konsistensi dalam penerapan batasan dan aturan yang jelas namun fleksibel memiliki dampak positif terhadap penurunan kecemasan emosional anak. Keluarga yang menerapkan parenting holistik cenderung memiliki aturan yang dikomunikasikan secara terbuka dan melibatkan anak dalam proses pembuatan kesepakatan, sehingga anak memahami rasional di balik setiap batasan yang ditetapkan. Pendekatan ini membantu anak mengembangkan internal locus of control, di mana mereka merasa memiliki kendali atas situasi dan mampu memprediksi konsekuensi dari tindakan mereka, yang pada gilirannya mengurangi ketidakpastian dan kecemasan (Lestari & Wijaya, 2023). Anak-anak yang tumbuh dengan batasan yang konsisten namun dijelaskan dengan penuh empati juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola frustrasi dan menghadapi kekecewaan tanpa mengalami emotional breakdown yang ekstrem.

### **Pembahasan**

Efektivitas pendidikan parenting holistik dalam mengurangi kecemasan emosional dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, komunikasi terbuka dan validasi emosi menciptakan secure attachment yang menjadi fondasi bagi anak untuk mengembangkan rasa aman dan kepercayaan. Ketika anak merasa didengar dan dipahami, mereka lebih mampu mengekspresikan dan memproses emosi dengan cara yang sehat, mengurangi penumpukan kecemasan internal (Emelia et al., 2022). Secure attachment juga memfasilitasi eksplorasi diri dan lingkungan sosial dengan lebih percaya diri, mengurangi kecemasan sosial yang sering muncul pada remaja awal.

Kedua, pendekatan holistik yang menyeimbangkan kebebasan dengan struktur membantu anak mengembangkan sense of control yang penting untuk mengurangi kecemasan. Anak yang diberikan otonomi dalam batas yang jelas belajar bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mempengaruhi hasil dari situasi yang mereka hadapi, mengurangi perasaan helplessness yang merupakan faktor risiko kecemasan (Santa & Christiana, 2024). Mereka juga belajar mengambil tanggung jawab atas pilihan mereka, yang meningkatkan self-efficacy dan kepercayaan diri.

Ketiga, modeling regulasi emosi oleh orang tua memberikan contoh konkret tentang cara mengelola emosi yang efektif. Anak-anak belajar melalui observasi bahwa emosi negatif adalah bagian normal dari kehidupan dan dapat dikelola dengan strategi yang konstruktif. Ketika orang tua menunjukkan cara mengatasi stres dengan tenang, berbicara

tentang perasaan mereka, atau menggunakan teknik relaksasi, anak mengadopsi pola ini sebagai bagian dari repertoar koping mereka sendiri (Mimin et al., 2021). Ini menciptakan siklus positif di mana anak mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang semakin matang seiring waktu.

Integrasi aspek spiritual dalam parenting holistik memberikan dimensi tambahan yang penting untuk kesejahteraan emosional. Praktik spiritual membantu anak mengembangkan sense of purpose dan koneksi dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka, yang dapat memberikan comfort and perspective ketika menghadapi kecemasan. Nilai spiritual seperti gratitude, compassion, dan acceptance juga berfungsi sebagai protective factors terhadap kecemasan dengan membantu anak mengembangkan mindset yang lebih positif dan resilient.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner yang menekankan pentingnya interaksi antara berbagai sistem lingkungan dalam membentuk perkembangan anak. Pendidikan parenting holistik tidak hanya memperhatikan hubungan langsung orang tua-anak (mikrosistem), tetapi juga mengakui pentingnya dukungan dari extended family, sekolah, dan komunitas (mesosistem), serta pengaruh nilai budaya dan sosial yang lebih luas (makrosistem). Pendekatan yang terintegrasi ini menciptakan ekosistem yang mendukung kesehatan mental anak secara komprehensif.

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan dalam implementasi pendidikan parenting holistik. Banyak orang tua melaporkan kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan waktu berkualitas untuk anak, serta kebutuhan untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan parenting mereka. Dukungan dari komunitas parenting dan akses terhadap sumber daya edukasi menjadi faktor penting yang memfasilitasi implementasi parenting holistik yang efektif (Kusmawati et al., 2024). Hal ini menunjukkan perlunya sistem dukungan yang lebih luas untuk membantu orang tua dalam menerapkan praktik parenting yang optimal.

Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan komunitas menjadi sangat penting dalam konteks pendidikan parenting holistik. Sekolah yang mengadopsi pendekatan social-emotional learning dan memberikan dukungan terhadap kesehatan mental siswa dapat memperkuat upaya orang tua di rumah. Program parenting education yang berkelanjutan, support groups untuk orang tua, dan layanan konseling yang accessible juga merupakan komponen penting dari ekosistem yang mendukung parenting holistik (Chumairoh et al., 2024).

Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya kecerdasan emosional orang tua dalam implementasi parenting holistik yang efektif. Orang tua dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengenali dan merespons kebutuhan emosional anak secara tepat, menciptakan ruang yang aman untuk ekspresi emosi tanpa judgement (Rahmawati & Susanto, 2024). Kemampuan orang tua untuk mengelola emosi mereka sendiri, terutama dalam situasi konflik atau stres, menjadi model pembelajaran yang sangat berharga bagi anak dalam mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif. Ketika orang tua menunjukkan emotional maturity dengan tidak bereaksi impulsif, mampu menunda gratifikasi, dan menyelesaikan masalah dengan kepala dingin, anak secara tidak langsung belajar bahwa emosi yang intens dapat dikelola tanpa harus menimbulkan dampak negatif. Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas parenting holistik tidak hanya bergantung pada pengetahuan teoretis tentang pola asuh yang baik, tetapi juga pada kapasitas emosional orang tua itu sendiri dalam mempraktikkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Pendidikan parenting holistik terbukti memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi kecemasan emosional pada anak remaja awal. Pendekatan yang mengintegrasikan aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual ini memberikan kerangka komprehensif bagi orang tua untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Praktik kunci dalam parenting holistik meliputi komunikasi terbuka dan dua arah, validasi emosi anak, pemberian otonomi bertahap, modeling regulasi emosi yang sehat, rutinitas keluarga yang konsisten, dan integrasi nilai spiritual. Kombinasi elemen ini menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, memfasilitasi anak untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi dan resiliensi yang efektif dalam menghadapi kecemasan.

Implementasi pendidikan parenting holistik memerlukan komitmen dan pembelajaran berkelanjutan dari orang tua, serta dukungan dari sistem yang lebih luas termasuk sekolah dan komunitas. Kolaborasi antara berbagai pihak ini penting untuk menciptakan ekosistem yang kondusif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan anak remaja awal. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program parenting education yang lebih accessible dan berkelanjutan, serta integrasi prinsip parenting holistik dalam kurikulum pendidikan karakter di sekolah.

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas pendidikan parenting holistik dalam konteks budaya yang berbeda, serta mengidentifikasi adaptasi yang diperlukan untuk berbagai latar belakang sosio-ekonomi. Studi longitudinal juga diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang dari parenting holistik terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosio-emosional anak hingga masa remaja akhir dan dewasa awal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chandra, A., & Sairah. (2022). Implementasi Tiger Parenting dan Regulasi Emosi Orang Tua terhadap Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 4538–4546.
- Chumairoh, A. Z., Iriyanto, T., & Astuti, W. (2024). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Hasil Belajar Anak Usia 5-6 Tahun pada Masa Pembelajaran Daring di TK Al Fadholi Kota Malang. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 6(3), 1123–1141.
- Emelia, S. R., Karmiyati, D., & Suryaningrum, C. (2022). Harga Diri Sebagai Mediator Pengaruh Pola Asuh Otoritatif Terhadap Resiliensi Remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 43–49.
- Faizah, S. K. (2019). Peran Keluarga Dan Budaya dalam Perkembangan Kecerdasan Emosional Anak. *NGABARI: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 12(1), 1-10.
- Gandha, M. G. (2024). Implementasi Pola Asuh Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Anak Sekolah Minggu Buddha. *Journal of Education Research*, 5(2), 120-135.
- Kusmawati, A., Sa'diyah, R., & Rahman, I. (2024). Pembentukan Komunitas Parenting di Sekolah: Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Berkebutuhan Khusus Di SD Muhammadiyah 37, Tangerang Selatan. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 49–57.
- Lestari, D. P., & Wijaya, H. (2023). Konsistensi Pola Asuh dan Pembentukan Internal Locus of Control pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 9(2), 156–168.
- Mimin, N., Burhendi, F. C. A., & Wulandari, W. (2021). Hubungan Pola Asuh Dengan Kecerdasan Emosional Anak Pada Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(1), 47–54.
- Naily, F. Y., & Yogi, W. P. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Mental (BRPKM)*, 2(1), 15-32.
- Pajar, M. P. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35–50.
- Rahmawati, S., & Susanto, A. (2024). Kecerdasan Emosional Orang Tua dan Implementasi Parenting Holistik dalam Keluarga Modern. *Indonesian Journal of Family Studies*, 7(1), 89–

104.

- Santa, A. D. A., & Christiana, H. S. (2024). Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 653–660.
- Sugiyono. (2020). *Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.