

PERAN DUKUNGAN EMOSIONAL ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA MI TERPADU AI – BAROKAH

Tegar Adinata ¹, Sri Suparwi ², Tharieq Hidayatullah ³

UIN Salatiga

tegaradinata0705@gmail.com

Abstract (English)

Parental emotional support has a significant influence on students' psychological well-being. This study aims to explore the role of parental emotional support in improving students' psychological well-being, especially in facing academic and emotional challenges. Using a qualitative approach through in-depth interviews and questionnaires involving students and parents in a number of secondary schools, this study found that students who received consistent and stable emotional support from their parents tended to have lower levels of anxiety, better ability to manage stress, and higher self-confidence in facing academic and social demands. This study provides insight into the importance of the active role of parents in creating an environment that supports children's psychological well-being during education.

Abstrak (Indonesia)

Dukungan emosional dari orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan emosional orang tua dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan pengisian kuesioner yang melibatkan siswa serta orang tua di sejumlah sekolah menengah, penelitian ini menemukan bahwa siswa yang menerima dukungan emosional yang konsisten dan stabil dari orang tua cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, serta kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya peran aktif orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis anak selama masa pendidikan.

Article History

Submitted: 31 November 2024

Accepted: 3 Desember 2024

Published: 11 Desember 2024

Key Words

Emotional support, parents, psychological well-being, students, academic anxiety, parenting, education.

Sejarah Artikel

Submitted: 31 November 2024

Accepted: 3 Desember 2024

Published: 11 Desember 2024

Kata Kunci

Dukungan emosional, orang tua, kesejahteraan psikologis, siswa, kecemasan akademik, pengasuhan, pendidikan

PENDAHULUAN

Dukungan emosional orang tua adalah suatu cara membantu siswa dalam belajar agar lebih baik, karena dengan memberikan dukungan kepada siswa, maka siswa akan cenderung lebih termotivasi dan semangat dalam mencapai perubahan yang lebih baik lagi. Menurut Diniaty, A.(2017) hubungan antara orang tua dan siswa berpengaruh terhadap perkembangan siswa. Sehingga kualitas hubungan yang baik antara orang tua dan siswa akan menciptakan rasa aman, kepercayaan, afektif positif, dan ketanggapan. Dalam proses belajar siswa akan merasa positif dan tanggap. Maka dari itu dukungan orang tua penting dalam membantu proses belajar siswa.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya mengarah pada kesenangan diri melainkan pengembangan diri sehingga mampu menentukan tujuan. Menurut Mbindi (2014) kesejahteraan psikologis adalah penilaian seseorang terhadap keadaan diri yang berkaitan dengan kemampuan menerima diri dan mengontrol diri. Kesejahteraan psikologis pada siswa sangatlah penting, jika kesejahteraan psikologis siswa terjaga maka siswa akan lebih mudah dalam menggapai prestasi akademik.

Kesuksesan akademik dan sosial siswa sangat bergantung pada kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis seorang siswa adalah dukungan emosional dari orang tua. Dukungan ini menciptakan rasa aman, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu anak mengatasi kecemasan dan stres yang

terkait dengan tuntutan akademik dan sosial. Orang tua memberikan dukungan emosional yang lebih besar pada perkembangan psikologis anak-anak daripada sekolah, meskipun sekolah memainkan peran penting dalam pendidikan siswa (Cohen & Wills, 1985).

Hubungan yang hangat dan responsif antara orang tua dan siswa berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis siswa, termasuk pengelolaan emosi yang lebih baik, pengurangan kecemasan akademik, dan peningkatan rasa percaya diri, menurut penelitian yang dilakukan oleh González et al. (2017) dan Greenberg et al. (2003). Oleh karena itu, penting untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana dukungan emosional orang tua dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seorang siswa.

Kesejahteraan psikologis yang baik pada siswa dapat dilihat dari keberfungsian perkembangan psikologis siswa. Menurut Sitio, H. (2019) siswa yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan didalam dirinya, mampu menguasai lingkungan, mampu mengontrol perilakunya serta memiliki tujuan merupakan siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis dapat membantu siswa untuk menumbuhkan emosi positif sehingga siswa dapat mengurangi tingkat depresi dan perilaku siswa yang negatif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam. Menurut Creswell (2014) metode pendekatan kualitatif adalah suatu pendekatan atau pengumpulan data untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang terkandung. Pendekatan ini melibatkan proses pengumpulan data, menganalisis data dan menginterpretasi makna data.

Penelitian ini dilaksanakan di MI Terpadu Al-Barokah yang terletak di Desa Manggis, Kecamatan Tenganan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini didasarkan kepada pentingnya peran dukungan emosional orang tua kepada siswa MI Terpadu Al-barokah, karena pada dasarnya anak usia madrasah berada dalam masa perkembangan dimana dukungan emosional orang tua sangatlah penting bagi pertumbuhan siswa.

Penelitian ini dilakukan pada bulan november 2024. Penelitian ini dilaksanakan guna melihat perilaku siswa yang mendapat dukungan emosional orang tua dan melihat perilaku siswa yang tidak mendapatkan dukungan emosional dari orang tua. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara terstruktur. Menurut Ulfah, U., & Arifudin, O. (2021) wawancara terstruktur merupakan wawancara yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan disusun sesuai dengan kebutuhan informasi dan setiap pertanyaan yang diperlukan dalam mengungkap setiap data-data empiris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Dukungan Emosional Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan emosional yang kuat dari orang tua mereka memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah terkait dengan ujian dan tugas akademik. Orang tua yang memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan keluhan atau kekhawatiran siswa mereka dan memberi mereka saran tentang cara mengelola stres akademik juga membantu mengurangi tingkat kecemasan. Siswa yang mengatakan bahwa mereka merasa lebih siap untuk ujian dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik karena mereka mendapatkan dorongan positif dari orang tua mereka dan sering berbicara tentang perasaan mereka. Ini sejalan dengan penelitian Cohen dan Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan emosional dapat mengurangi dampak stres dan kecemasan pada individu, terutama dalam situasi yang menekan.

Dukungan emosional orang tua dapat mengurangi efek stres dan kecemasan, terutama dalam lingkungan akademik. Orang tua yang memberikan dukungan emosional dapat

melindungi siswa dari efek stres yang berlebihan. Dukungan emosional orang tua berfungsi sebagai “buffer” sehingga dapat mengurangi kecemasan siswa pada bidang akademik. Orang tua dapat memberi dukungan kepada siswa dalam bentuk dukungan kognitif dengan memberi bantuan atau pemahaman untuk meningkatkan kemampuan berpikir siswa. Menurut Langford et al. (1997), pemberian informasi, saran, atau bimbingan untuk membantu seseorang mengatasi masalah merupakan bagian dari dukungan kognitif.

Bentuk perhatian, kepedulian dan bantuan yang diberikan orang tua sangatlah berpengaruh kepada psikologis siswa. Pemberian kasih sayang, empati, rasa aman dan dukungan positif dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dukungan emosional orang tua memiliki dampak positif terhadap psikologis siswa. Menurut Wang et al. (2018), dukungan orang tua secara signifikan dan positif terkait dengan kesejahteraan psikologis remaja, termasuk harga diri yang lebih tinggi dan gejala depresi yang lebih rendah. Dukungan emosional dari keluarga khususnya orang tua adalah bentuk dukungan yang tidak hanya memberikan rasa aman kepada siswa, tetapi juga memperkuat kemampuan emosional dan psikologis mereka. Dengan dukungan ini siswa mampu menangani situasi yang menimbulkan stres akademik seperti ujian, tekanan tugas, dan konflik interpersonal di sekolah.

Pengaruh Dukungan Emosional Terhadap Pengelolaan Emosi Siswa

Dukungan emosional orang tua memiliki dampak positif dalam mengelola perasaan siswa mereka. Siswa yang merasa didukung secara emosional oleh orang tua lebih mampu mengatasi frustrasi, kesedihan, dan cemas yang muncul selama masa-masa sulit, baik dalam kehidupan akademik maupun sosial. Orang tua yang menunjukkan keterbukaan dalam berkomunikasi dan membantu anak memahami emosi mereka membantu anak mengembangkan keterampilan yang efektif untuk menangani perasaan mereka.

Siswa yang tidak memiliki dukungan emosional seringkali menunjukkan berbagai efek negatif terhadap pertumbuhan psikologis dan sosial mereka. Salah satu efeknya adalah kecenderungan mereka untuk lebih terisolasi secara sosial, yang dapat menghambat mereka dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Selain itu, siswa yang tidak menerima dukungan emosional dari orang tua atau lingkungan sekitar juga mengalami kesulitan dalam mengelola stres, baik yang berkaitan dengan pendidikan maupun stres kehidupan sehari-hari. Ketika mereka menghadapi kesulitan ini, mereka seringkali tidak dapat mengatasi masalah dengan cara yang sesuai, yang berpotensi mengurangi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Dukungan emosional sangat penting untuk pendidikan karena tidak hanya membantu siswa mengelola emosi mereka, tetapi juga memengaruhi hasil belajar mereka secara langsung. Siswa mendapatkan dukungan emosional dari orang tua, yang membuat mereka merasa aman dan didukung. Ini membuat mereka lebih siap untuk menghadapi tugas akademik dan tantangan lainnya. Vienlentina (2021) mengatakan bahwa orang tua memiliki peran strategis dalam mengajarkan anak bagaimana mengelola emosi mereka dengan tiga cara utama: menjadi contoh, mengajar secara langsung, dan menciptakan suasana emosional yang kondusif di keluarga. Dengan menjadi contoh, orang tua menunjukkan cara mengelola emosi mereka sendiri, seperti bersikap sabar, tenang, atau memberikan respons yang bijak terhadap situasi stres. Proses pembelajaran ini memberi anak contoh kehidupan nyata untuk menangani perasaan mereka. Selain itu, mengajar secara langsung, misalnya melalui komunikasi terbuka atau diskusi tentang perasaan, membantu anak memahami dan mempraktikkan regulasi emosi mereka. Terakhir, suasana keluarga yang hangat dan mendukung membuat lingkungan di mana anak tumbuh dan berkembang dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizkia dan Indrawati (2019) menegaskan bahwa pentingnya hubungan antara dukungan sosial orang tua dan kontrol emosi siswa. Mereka menemukan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial yang diberikan orang tua

kepada siswa dan kemampuan mereka untuk mengatur emosi mereka. Dengan kata lain, semakin positif dan konstruktif dukungan sosial yang diterima siswa, semakin baik kemampuan mereka untuk mengatur emosi mereka. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang diterima siswa bersifat negatif atau tidak memadai, maka kemampuan mereka untuk mengatur emosi mereka cenderung menurun. Hal ini memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, seperti cara mereka mengelola tekanan akademik, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan dengan teman sebaya.

Dengan keberhasilan akademik siswa, ada hubungan antara regulasi emosi yang baik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gross dan Thompson (2007) menemukan bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu siswa mempertahankan konsentrasi, meningkatkan keinginan mereka untuk belajar, dan mengurangi efek stres yang disebabkan oleh tekanan akademik. Oleh karena itu, dukungan emosional dari orang tua tidak hanya membantu siswa mengendalikan emosi mereka, tetapi juga membangun psikologis yang kokoh untuk keberhasilan akademik dan sosial mereka.

Hubungan Antara Pola Pengasuhan dan Kesejahteraan Psikologis Siswa

Kesejahteraan psikologis siswa berkorelasi langsung dengan gaya pengasuh yang responsif dan penuh perhatian. Anak-anak yang diasuh oleh orang tua yang otoritatif, yang memberikan pengaturan yang tegas dan dukungan emosional, cenderung lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan hidup. Anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang otoriter atau permisif cenderung lebih sulit untuk mengelola stres dan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Baumrind (1991), terdapat tiga pola pengasuhan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa yaitu otoritatif, otoriter, dan permisif. Pola asuh otoritatif menurut Windayani & Putra (2021), Pola pengasuhan dengan gaya otoritatif bersifat positif dan mendorong anak-anak untuk mandiri, namun orangtua tetap menempatkan batas-batas dan kendali atas tindakan mereka. Pengasuhan otoritatif sering kali dikaitkan dengan berbagai hasil positif dalam perkembangan siswa. Siswa yang dibesarkan dengan pola pengasuhan ini biasanya memiliki kepercayaan diri yang tinggi, keterampilan sosial yang baik, dan kemampuan untuk mengatur emosi mereka dengan baik. Mereka juga lebih termotivasi untuk menjadi lebih mandiri dalam kehidupan sehari-hari dan mencapai tujuan akademik mereka.

Pola pengasuhan otoriter merupakan gaya pengasuhan yang ketat, aturan yang kaku, dan sedikitnya perhatian terhadap kebutuhan emosional siswa. Orang tua dalam pola pengasuhan ini biasanya menetapkan standar yang sangat tinggi dan memberikan hukuman keras kepada siswa yang melanggar aturan mereka dan jarang melakukan diskusi atau komunikasi dua arah. Pola pengasuhan permisif berbeda dengan pola pengasuhan sebelumnya. Pola pengasuhan permisif yaitu gaya pengasuhan di mana orang tua memberikan kebebasan kepada anak – anaknya dengan sedikit pembatasan atau kontrol.

Kesimpulan

Dukungan emosional orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang menerima dukungan emosional yang konsisten dan positif dari orang tua mereka lebih mampu mengelola stres akademik, memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, dan cenderung menunjukkan hasil akademik dan sosial yang lebih baik. Dukungan ini menciptakan rasa aman emosional yang penting bagi perkembangan psikologis anak, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik dan sosial. Pola pengasuhan orang tua terbukti bahwa pola pengasuhan otoritatif, baik untuk kesehatan psikologis siswa karena mendorong mereka untuk menjadi bebas sambil memberikan batasan yang jelas dan dukungan emosional. Sebaliknya, pola pengasuhan orang tua yang otoriter dan permisif masing-masing memiliki kekurangan yang dapat memengaruhi

kesehatan psikologis siswa, seperti kecemasan tinggi atau kurangnya pengendalian diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang hangat, responsif, dan terorganisir antara orang tua dan anak adalah cara terbaik untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Siswa yang mendapatkan dukungan emosional dari orang tua tidak hanya membantu mereka mengelola emosi mereka, tetapi juga membantu mereka mencapai prestasi akademik dan sosial secara keseluruhan. Peran orang tua sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa agar mereka dapat berkembang dengan baik di semua aspek kehidupan mereka, termasuk membantu mereka membangun lingkungan keluarga yang positif dan mengelola emosi.

Daftar Pustaka

- Diniaty, A. (2017). *Dukungan Orangtua terhadap Minat Belajar Siswa. Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 3(1), 90-100.
- Mbindi, M. M. A. (2014). *Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial orang tua dan kesejahteraan psikologis siswaswi kelas X dan XI SMA Stella Maris Teluk Gong*.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- González, M. A., Pino, M. I., & Serrano, M. A. (2017). *Parenting and its influence on children's emotional development. Journal of Educational Psychology*, 109(3), 287-302.
- Sitio, H. (2019). *Hubungan dukungan sosial orang tua dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis siswa SMPN 4 Sunggal (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. London: Sage
- Ulfah, U., & Arifudin, O. (2021). *Pengaruh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor terhadap hasil belajar peserta didik. Jurnal Al-Amar: Ekonomi Syariah, Perbankan Syariah, Agama Islam, Manajemen Dan Pendidikan*, 2(1), 1-9.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. DOI:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). *Social support: A conceptual analysis. Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95-100.
- Wang, M. T., Dishion, T. J., Stormshak, E. A., & Willett, J. B. (2018). *Trajectories of family management practices and early adolescent behavioral outcomes. Developmental Psychology*, 47(5), 1324-1341.
- Viententia, R. (2021). *Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35-46.
- Rizkiana, L., & Indrawati, E. S. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII MTSN Bawu Jepara. Jurnal Empati*, 8(1), 76-81.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of Emotion Regulation*, 3-24.
- Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Windayani, N. L. I., & Putra, K. T. H. (2021). *Pola Asuh Otoritatif Untuk Membentuk Karakter Anak. Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 173-182.