

## **PENGARUH HELICOPTER PARENTING TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK: STUDI LITERATUR**

**Sindy Alfiana Dewi**

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email: [dewisindyalfiana@gmail.com](mailto:dewisindyalfiana@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan yakni memberikan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh dari helicopter parenting pada kesehatan mental anak. Adapun penelitian ini dilakukan guna memberikan manfaat bagi pembaca terutama kalangan orang tua dalam menerapkan pola asuh kepada anaknya dan memberikan pengertian mengenai pengaruh dari pola asuh helicopter parenting. Metode yang digunakan adalah studi literatur pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengaruh helicopter parenting terhadap kesehatan mental anak sebagai berikut: helicopter parenting memiliki dampak beragam pada anak dimulai dari muncul perasaan takut gagal, minim rasa percaya diri, dan kecemasan berlebihan. Pada kesehatan mental anak terkait permasalahan tingkah laku anak yang berkelanjutan menjadi gangguan psikologis lebih berat pada saat dewasa, jika tidak diberikan penanganan. Berdasar kepentingan itu, keluarga sekalipun masyarakat perlu untuk memperoleh pengetahuan serta paham akan deteksi dini atas gangguan mental terkhusus pada kanak-kanak.

**Kata kunci:** helicopter, parenting, kesehatan mental

### **PENDAHULUAN**

Sebagai kelompok terkecil, keluarga menjadi wadah pembelajaran pertama kali bagi anak. Berarti, keluarga sebagai lingkungan pertama kali yang diketahui anak sehingga diharapkan mampu menjadi tempat tumbuh kembang secara fisik, kognisi, juga psikososial, sesuai dengan tahap perkembangan diusianya. Menjadi orangtua yang cakap adalah sebuah keinginan sebagian besar pasutri dan dikaruniai anak (Lidiawati, 2021).

Di lingkup remaja kini isu terkait kesehatan mental senaing naik-naiknya, terlebih pada isu stres, bipolar, depresi, kian hari kian sering terdengar. Hingga tak dapat dipungkiri berita mengenai remaja bunuh diri pun marak sebab orangtua atau lingkungan sekitar yang tidak mengenali gangguan tersebut sedari awal. Maka dari itu, pentingnya bagi orangtua untuk mengetahui dan menambah wawasan terkait persoalan kesehatan mental. bagi orangtua memang penting untuk memberikan perhatian khusus faktor-faktor faktor yang memengaruhi kesehatan psikologis anak. Misalnya, faktor lingkungan, perhatian, cara berinteraksi, pemberian kasih sayang, pola asuh. Anak dengan kesehatan mental baik mampu menampilkan karakter positif, seperti kemampuan adaptasi baik, penanganan stres, relasi baik, bisa bangkit dari kesulitan begitupun sebaliknya (Ullo & Saskara, 2020).

Beragam jenis pola asuh di masyarakat, salah satunya helicopter parenting. Pola asuh helicopter parenting ini orangtua terlibat secara langsung dalam proses penyelesaian permasalahan kehidupan anak, menjadi lebih protektif demi perlindungan serta tak membiarkan anak berada pada situasi sulit (Manoppo, 2020).

Fenomena pola pengasuhan orangtua yang mengontrol dan menunjukkan keterlibatan yang terlalu mendalam disebut helicopter parenting (Schiffirin dkk., 2014). Cline dan Fay memberikan gagasan bahwasannya dengan menetapkan helicopter parenting untuk diterapkan dianalogijab dengan senantiasa “terbang dengan jarak dekat dan mengitari anaknya” bermaksud memberikan perlindungan atas masalah-masalah, mencampuradukkan antara cinta, perhatian serta perlindungan dengan tidak membiarkan anak mereka gagal dalam menjalani kehidupan (dalam Fatmasari, dkk 2020).

Menurut Odenweller dalam Kan, dkk (2021) *helicopter parenting* adalah keterlibatan serta pemberian perlindungan oleh orangtua terhadap anaknya secara ketat, seperti secara pribadi ikut mengurus urusan anak, menentukan keputusan, bahkan menyingkirkan hambatan yang dihadapi oleh anak. Menurut Odenweller, Butterfield & Weber, (2014) menunjukkan dampak negatif pola asuh helikopter diantaranya adalah berkurangnya kemandirian dan krisis identitas menjelang dewasa. Berbagai penelitian terkait pola asuh helikopter menunjukkan perbedaan dampak terhadap anak. Hasil penelitian oleh Ulutas dan Aksoy (2014) terhadap 422 mahasiswa di Turki menunjukkan bahwa pola asuh helikopter dapat meningkatkan kecemasan pada anak. Sedangkan, Odenwaller, Butterfield dan Weber mengemukakan bahwa pola asuh helikopter berasosiasi positif dengan gaya pengasuhan otoriter, kecenderungan neurotik pada generasi milenial serta menghambat pengambilan keputusan secara efektif (Arwing, 2022). Oleh sebab itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh Helicopter Parenting Terhadap Kesehatan Mental Anak”. Yang mana bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh dari helicopter parenting pada kesehatan mental anak.

Adapun penelitian ini dilakukan guna memberikan manfaat bagi pembaca terutama kalangan orang tua dalam menerapkan pola asuh kepada anaknya dan memberikan pengertian mengenai pengaruh dari pola asuh helicopter parenting itu sendiri.

## **KAJIAN TEORI**

**A. Helicopter Parenting** adalah pola asuh dengan fokus ketat atas pemantauan terhadap anak oleh orangtua setiap waktu. Memiliki dampak beragram yakni muncul rasa takut gagal, ras apercaya diri minim, cemas berlebih. Ciri-cirinya yakni terus menjadi bayang-bayang anak terkait hal apapun tanpa memberi ruang dan waktu untuk anak mengenal dirinya sendiri.

### **Dampak helicopter parenting terhadap anak**

Pola asuh ini cenderung memberikan konsekuensi negatif untuk anak. Tidak salah jika perhatian pada anak secara detil namun perlu seimbang. Konsekuensi tersebut ialah:

#### **a) Anak tidak bisa menghadapi kegagalan**

Orang tua yang terus menjadi bayang-bayang membuat anak sulit mengenal perasaan kecewa atau gagal. Kemungkinan bisa mengarah menjadi pribadi yang tidak mamou menghadapi kegagalan akibat terus mendapat bantuan.

**b) Kepercayaan diri rendah** *Helicopter parenting* dapat menjadi bumerang ketika anak menjadi tidak percaya diri. Keterlibatan yang berlebih menjadikan anak percaya bahwa orangtuanya tidajj yakin atas potensi yang dimiliki dirinya sebagai anak, hal ini menimbulkan rasa percaya diri rendah.

#### **c) Cemas berlebih**

Rasa cemas yang berlebihan orangtua bisa mneurun, apabila semakin parah rentan untuk anak terkena depresi.

#### **d) Life skill rendah**

agar dapat bertahan hidup perlu menguasai yang namanya *life skill*. Mulai dari hal dasar seperti mengikat tali sepatu sendiri hingga merampungkan tugas atau pekerjaan dengan baik. Bayang-bayang orangtua *helicopter parenting* berpotensi membuat anak menjadi sulit menguasai banyak *skill* penting.

**e) Mengganggu hubungan antara anak dan orangtua**

Very Well Family menyatakan arti dari *helicopter parenting* yakni pola asuh yang memiliki potensi menjadi pengganggu relasi keluarga, sebab membuat orang tua terus mengomeli anak hingga anak menjadi jauh.

**f) Membuat anak ketergantungan pada orangtua**

Pola asuh jenis ini dianggap menjadikan anak akan ketergantungan berlebih pada orangtua nya seperti terus menerus meminta anak melakukan suatu hal. Ini berdampak pada terhambatnya proses belajar anak atas sesuatu untuk diselesaikan sendiri. Padahal, disarankan bagi orangtua untuk membimbing anak agar mampu hidup mandiri.

**g) Membuat anak jadi jahat dan agresif**, dilansir dari International School

Parenting, *helicopter parenting* ini merupakan pola asuh yang ditilik mampu menjadikan anak jahat dan berperilaku agresif, hal ini terjadi sebagai respon atas pola asuh yang ekstrem, selain itu anak menjadi gampang tersinggung, tidak sabar saat bersosialisasi dengan sekelilingnya.

**B. Kesehatan Mental Anak**

Kesehatan mental merupakan dasar bagi individu untuk berfungsi optimal sebagai seorang manusia dan menjalankan perannya di keluarga, lingkungan kerja, dan komunitas adalah. Makna kesehatan mental sangat luas hingga dapat berupa penyakit fisik yang berdampak ketidakberfungsian psikologis manusia dalam banyak spektrum kehidupannya.

Keseimbangan antara kesehatan fisik, sosial, budaya, psikologis, dan faktor personal lainnya seperti pemahaman terhadap diri sendiri merupakan makna dari kesehatan mental (Kurniawan dalam Mayasari, 2022).

Intervensi masalah kesehatan mental pada ranah komunitas/masyarakat harus dilakukan. Studi yang dilakukan oleh Waddell, McEwan, Shepherd, Offord dan Hua (2005) di Kanada menunjukkan bahwa anak berusia 7-14 tahun yang mengalami gangguan perilaku dan stres disebabkan oleh masalah di keluarga, sekolah, dan masyarakat. Masalah perilaku pada anak akan berlanjut menjadi gangguan psikologis yang lebih berat di masa dewasa, apabila tidak ada intervensi. Berdasarkan urgensi tersebut, keluarga dan masyarakat perlu mendapatkan edukasi dan memahami deteksi dini gangguan mental, khususnya pada anak-anak (Mayasari, 2022).

Gangguan kesehatan mental terjadi karena kombinasi antara berbagai faktor. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang bisa menjadi penyebab mental disorder : 1. Faktor genetik. 2. Faktor biologis, seperti ketidakseimbangan kimiawi di otak, cedera otak traumatik, atau epilepsi. 3. Faktor psikologis dari trauma yang signifikan, seperti pelecehan, pertempuran militer, kecelakaan, kejahatan dan kekerasan yang pernah dialami, atau isolasi sosial atau kesepian. 4. Faktor paparan lingkungan saat di dalam kandungan, seperti zat kimia, alkohol, atau obat-obatan. 5. Faktor lingkungan lainnya, seperti kematian seseorang yang dekat dengan Anda, kehilangan pekerjaan, atau kemiskinan dan terlilit utang. 6. Gangguan jiwa juga bisa disebabkan dari faktor Biologis, Psikoedukasi, Pengalaman Traumatis, Pengalaman., Stressor Psikososial., Koping tidak Konstruktif dan Pemahaman dan keyakinan agama kurang (Melizsa, 2021).

### ANALISIS KRITIS

Berdasarkan hasil dari beberapa jurnal Kesehatan seringkali dilihat hanya sebatas kesehatan fisik saja. Padahal, pada kenyataannya kesehatan bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Sayangnya, kesehatan jiwa ini acapkali dianggap kalah penting dibandingkan kesehatan fisik. WHO mengatakan anak muda di zaman milenial ini sangat rentan terkena gangguan mental. Adapun permasalahan kesehatan mental pada anak didasarkan pada beberapa faktor dan salah satunya adalah keluarga, dimana mengacu kepada pola asuh dari orang tua. Berdasarkan tata bahasanya, pola asuh terdiri dari kata pola dan asuh. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, kata pola berarti model, sistem, cara kerja, bentuk (struktur yang tetap), sedangkan kata asuh mengandung arti menjaga, merawat, mendidik anak agar dapat berdiri sendiri.

*Helicopter parenting* adalah adalah pola asuh dengan fokus ketat atas pemantauan terhadap anak oleh orangtua setiap waktu. Memiliki dampak beragram yakni muncul rasa takut gagal, ras apercaya diri minim, cemas berlebih, hingga permasalahan pada kesehatan mental anak. Seharusnya orang tua mampu memberikan pola asuh yang baik bagi anaknya. Setiap pola asuh yang diterapkan orang tua tentu memiliki tujuannya, tetapi orang tua juga tidak boleh berlebihan dalam memberikan suatu pola asuh yang menurutnya baik. Anak juga memiliki hak untuk memilih akan bagaimana dan seperti apa.

### KESIMPULAN

Helicopter parenting bisa dipandang sebagai hal positif dan negatif berdasarkan pola asuh orangtua, bisa dipandang sebagai hal positif apabila dengan gaya pengasuhan otoriter. Tetapi jika dibandingkan dengan hal positif dan negatif helicopter parenting lebih banyak memiliki dampak dari sisi negatifnya seperti kecenderungan neurotik pada generasi milenial serta menghambat pengambilan keputusan secara efektif, anak tidak bisa menghadapi kegagalan, kepercayaan diri rendah, cemas berlebih, life skill yang rendah, mengganggu hubungan antara anak dan orang tua, membuat anak ketergantungan pada orang tau, membuat anak menjadi jahat dan agresif. Sehingga helicopter prenting memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental anak seperti : tidak percaya diri, cemas berlebih jika terlalu parah, anak bahkan juga rentan mengalami depresi, terus-menerus dibayangi orangtua, takut disalahkan sehingga tidak mau berbicara dan menjauh dari orangtuanya, kurang mandiri, mudah tersinggung dan tidak sabar saat bersosialisasi dengan teman-teman sebaya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, R. (2017). Pola asuh orang tua dan implikasinya terhadap pendidikan anak: Studi pada Masyarakat Dayak di Kecamatan Halong Kabupaten Balangan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7(1), 33-48.
- Arwing, N. A., Daud, M., & Zainuddin, K. (2021). Gambaran Persepsi Pola Asuh Helikopter Pada Generasi Milenial di Masa Emerging Adulthood. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(3).
- Kan, J. V., Sugoto, S., & Elisabeth, M. P. PERAN HELICOPTER PARENTING DALAM MENINGKATKAN SELF EFFICACY MAHASISWA UNIVERSITAS SURABAYA. *Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 1(1).
- Lidiawati, K. R. (2021). Psikoedukasi Parenting dan Kesehatan Mental Secara Online di Masa Pandemi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 309-319.

## **Jurnal Sudut Pandang (JSP)**

EISSN: 2798-5962, Vol. 2 No. 12 (2022): Special Issue

DOI: <https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>

- Mayasari, E. D., Anggadewi, B. E. T., Evanjeli, L. A., Purnomo, P., & Saktiawati, A. M. I. (2022). MERAWAT KESEHATAN MENTAL ANAK. *Share: Journal of Service Learning*, 8(1), 1-8.
- Melizza, M., Sopian, A., Dewantoro, A., Wijanarko, D. A. W., Rahajeng, S. K., Senjaya, A., ... & Al-anshory, Z. M. (2021). PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA ANAK DAN REMAJA DI DESA INPRES PARAKAN TANGERANG SELATAN. *JAM: JURNAL ABDI MASYARAKAT*, 2(2), 115-123.
- Salma, S. Book Chapter C1\_Salma Psikologi. Saskara, I. P. A., & Ulio, S. M. (2020). PERAN KOMUNIKASI KELUARGA DALAM MENGATASI TOXIC PARENTSEBAGI KESEHATAN MENTAL ANAK. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 125-134.