

Parenting pra-orang tua: modal penting mencegah drama keluarga di masa depan

Nabila Iffatun Nisa'

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250401110092@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Parenting, Pra-Orang tua, Remaja, Keluarga, Anak

Keywords:

Parenting, Pre-Parents, Teenagers, Family, Children

ABSTRAK

Parenting pra-orang tua merupakan sebuah strategi persiapan pengasuhan yang dilakukan oleh orang tua atau bahkan remaja sebelum resmi memiliki peran baru dalam keluarga, yaitu sebagai orang tua. Persiapan ini meliputi kesiapan secara mental, emosional, finansial, serta kemampuan komunikasi yang baik dan kerja sama antar pasangan. Pembuatan artikel ini bertujuan untuk memberi kesadaran bagi pasangan yang belum memiliki anak atau bahkan remaja bahwa parenting pra-orang tua ini sangat penting sebagai dasar pondasi mencegah drama keluarga di masa depan, yang sering kali muncul karena kurangnya bekal

pola asuh dan ketidaksiapan orang tua dalam menghadapi dinamika keluarga. Pada umumnya konflik dalam pola asuh berakar pada perbedaan ekspektasi antara orang tua dan anak, pola komunikasi yang masih buruk, warisan dari pola asuh masa kecil yang didapatkan orang tua dari orang tuanya, tekanan emosional, serta kurangnya kesiapan secara finansial. Melalui konsep parenting pra-orang tua ini, mereka diajak untuk membangun pemahaman mengenai pola asuh, mengenali luka lama atas pola asuh dari orang tuanya, merencanakan pembagian peran, mengatur gaya hidup, hingga menyusun strategi manajemen konflik sejak dini. Parenting pra-orang tua juga berperan penting dalam menciptakan pondasi keluarga yang stabil, suportif, dan adaptif, sehingga dapat meminimalisir stres dan drama keluarga setelah hadirnya anak. Melalui kesiapan yang matang, pola asuh lebih terstruktur dan terarah dengan efektif, hubungan antara ayah dan ibu lebih harmonis, serta kondisi emosional anak dapat terlindungi dari dampak negatif konflik keluarga. Maka, parenting pra-orang tua ini menjadi langkah utama yang paling efektif dalam mewujudkan keluarga cemerah yang sehat dan bahagia.

ABSTRACT

Pre-parenting is a parenting preparation strategy carried out by parents or even teenagers before officially taking on a new role in the family, which is as a parent. This preparation includes readiness mentally, emotionally, financially, as well as the ability to communicate well and cooperate as a couple. The purpose of this article is to raise awareness among couples who do not yet have children or even teenagers that pre-parenting is very important as a foundational basis to prevent future family drama, which often arises due to a lack of preparation in parenting skills and parents' unpreparedness in dealing with family dynamics. Generally, conflicts in parenting stem from differences in expectations between parents and children, poor communication patterns, inherited parenting styles from the parents' own childhood, emotional pressure, and a lack of financial readiness. Through the concept of pre-parenting, they are encouraged to develop an understanding of parenting patterns, recognize old wounds from their own parents' upbringing, plan the division of roles, manage their lifestyle, and even formulate conflict management strategies early on. Pre-parenting also plays an important role in creating a stable, supportive, and adaptive family foundation, which can minimize stress and family drama after the arrival of a child. With careful preparation, parenting becomes more structured and directed effectively, the relationship between father and mother becomes more harmonious, and the child's emotional condition can be protected from the negative impact of family conflicts. Therefore, pre-parenting becomes the primary and most effective step in creating a healthy and happy nuclear family.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Keluarga adalah tempat pertama anak mengenal dan mempelajari segala sesuatu. Maka, orangtua bertanggung jawab sepenuhnya atas semua interaksi dan pola pengasuhan yang mereka berikan pada anak. Pola pengasuhan ini akan membentuk kepribadian anak ketika dia beranjak dewasa. Parenting adalah cara orangtua membesarkan anak-anaknya, hal ini juga dapat mencakup setiap jenis interaksi yang terjadi antara orang tua dan anak, serta pendidikan yang diberikan dari lahir hingga dewasa (psikoedukasi, 2023). Menjadi “orang tua” sering kali dibayangkan sebagai tahap yang dimulai ketika bayi sudah lahir. Padahal, sebenarnya perjalanan menjadi orang tua sudah jauh dimulai sebelum itu, bahkan saat seseorang masih remaja. Selama masa ini banyak aspek yang harus dipertimbangkan, karena pada akhirnya semua akan terbawa pada pola asuh tanpa kita sadari. Banyak yang teribat dalam drama keluarga, bukan karena mereka tidak menyayangi anaknya, tapi karena mereka belum mempunyai bekal yang cukup saat memasuki peran baru sebagai orang tua. Konsep “parenting pra-orang tua” menjadi suatu upaya untuk mengajak pasangan suami-istri atau bahkan remaja agar lebih sadar dan siap menghadapi fase yang sering dianggap sebagai spontanitas. Hal ini juga berguna untuk membangun pondasi kokoh sebelum kita membimbing anak yang akan memulai belajar segalanya dari kita. Dengan bekal ini bukan berarti hidup tanpa masalah, tapi karena kita sudah punya bekal untuk melewatinya dengan kepala dingin.

Pembahasan

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no.44 tahun 2017 tentang Pelaksanaan Pengasuhan Anak, pasal 1 yang menjelaskan ketentuan umum, termasuk definisi anak yaitu “seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan”. Peraturan ini bertujuan memberikan kepastian hukum pengasuhan anak demi kesejahteraan mereka (Hidayati et al., 2024). Pilihan gaya pengasuhan anak dapat memperjelas sejauh apa orang tua untuk ikut campur dalam kecenderungan anak mereka, dan bagaimana mereka berusaha membuat anak-anak mereka untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungannya (Doepke et al., 2019)

Parenting Pra-Orangtua

Parenting merupakan sebuah pola asuh, pendampingan, dan pembimbingan terhadap anak sejak lahir hingga dewasa. Parenting bertujuan untuk memastikan anak tumbuh-kembang dengan optimal, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun moral. Secara lebih rinci, parenting bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak, membentuk karakter yang positif, mendukung perkembangan emosi yang sehat, mengembangkan keterampilan sosial, serta mendorong kemandirian anak. Menurut Perdana, dengan mengajarkan pendidikan dengan baik, tingkat kepercayaan diri anak akan berkembang dengan optimal, karena sebenarnya setiap individu diciptakan dengan rasa percaya diri yang berbeda-beda, Tidak semua individu mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, beberapa dari mereka memiliki kepercayaan diri yang minim (Widat et al., 2023).

Parenting pra-orang tua merupakan suatu rangkaian proses untuk memasuki suatu peran baru yaitu 'orang tua'. Dalam tahap awal, calon orang tua mulai memahami tentang tanggung jawab pengasuhan, kesiapan mental, emosional, serta pengetahuan dasar tentang perkembangan anak. Parenting pra-orangtua lebih menekankan pada kesiapan diri untuk menjadi orang tua yang stabil, sadar, dan penuh tanggung jawab. Proses ini mencakup pembentukan emosional dengan matang, meningkatkan kualitas komunikasi, penyetabilan ekonomi, hingga mempersiapkan proses reproduksi. Dengan parenting pra-orang tua ini, orangtua akan lebih siap menghadapi perubahan besar setelah hadirnya anak, dapat meminimalisir stress, konflik pengasuhan, pola asuh negative, serta menjauhkan dari drama keluarga. Pendekatan ini dapat membentuk keluarga yang lebih harmonis karena orang tua sudah mempunyai pondasi yang kokoh mengenai pengetahuan parenting serta kesiapan diri yang matang sebelum menjadi orang tua

Drama Keluarga

Pada umumnya dalam kehidupan berkeluarga, drama pada pola asuh anak sering dimulai dari perbedaan ekspektasi anak dengan orang tua. Salah satu gambaran yang biasanya terjadi ialah ketika orang tua menetapkan bahwa prioritas utama anak adalah belajar. Padahal anak sedang tenggelam dalam aktivitas yang disukainya, seperti menggambar, membaca cerpen, bermain, atau hanya istirahat sejenak, namun langsung ditegur dan dianggap tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Ketegangan muncul saat orang tua meninggikan suaranya untuk mengontrol situasi, sementara anak hanya terdiam dengan wajah murung dan merasa tidak berdaya untuk menjabarkan perasaannya. Dalam situasi ini, ruang keluarga menjadi penuh tekanan dan terasa sangat berat. Anak yang awalnya ceria mendadak murung kehilangan semangat, terlihat jelas dari gestur tubuhnya. Bahkan ia tidak sempat menyalurkan perasaan karena sering terhenti oleh nada tinggi orang tuanya, padahal dia hanya lelah dan ingin sekedar menyampaikan alasan sederhana dan untuk menenangkan pikirannya sejenak. Keheningan yang tercipta setelah itu bukan sebuah tanda bahwa masalah telah usai, tapi jeda untuk mempertegas jarak emosional anak dengan orang tua. Drama ini berlanjut hingga malam tiba, anak cenderung mengurung diri dikamar dan mencoba memaksa diri untuk menyelesaikan tugas hingga belajar dengan kepala penuh tekanan. Sementara itu, orang tua di luar kamar saling pandang dan merasa bersalah atas tindakannya. Suasana rumah memang tenang, namun batinnya tidak. Drama ini terlihat sepele, tapi sudah dapat menggambarkan benturan kebutuhan emosional anak dengan tuntutan orang tua yang sering kali tidak selaras, hingga menciptakan ketegangan.

Solusi

Adanya Langkah pra-parenting ini menjadi menjadi salah satu bekal paling efektif untuk mencegah drama keluarga dalam pengasuhan anak di kemudian hari, karena dengan cara tersebut para orang tua dapat menyiapkan kesiapan secara emosional, mental, dan rasional sebagai pondasi yang kuat sebelum memasuki peran baru sebagai orang tua. Dalam era ini, sebagian keluarga modern ada yang rentan dengan kesalahpahaman, tekanan sosial, serta perbedaan perspektif kedua orang tua. Pra-parenting digunakan sebagai 'ruang latihan' untuk mengenali beberapa kemungkinan konflik dan menyiapkan respons yang dewasa dengan baik atas konflik yang terjadi.

Langkah paling utama dan mendasar adalah dengan cara memperbaiki komunikasi, yaitu memulai komunikasi dengan jujur terhadap perasaannya. Pra-parenting ini juga memikirkan tentang bagaimana ekspektasi anak mereka terhadap dirinya nanti. Bagi pasangan sebaiknya membahas peran mereka masing-masing, yaitu sebagai seorang ayah dan ibu, juga membahas mengenai bagaimana nantinya batasan anak, kedisiplinan anak, hingga pola belajar anak. Diskusi yang dilakukan secara rutin sejak sebelum memiliki anak ini, akan mengurangi benturan yang sering menjadi pemicu drama, seperti merasa diabaikan atau bahkan merasa pola asuhnya tidak pernah dihargai oleh pasangan.

Selain komunikasi di atas, pra-parenting juga menekankan pembahasan mengenai pentingnya mengenal 'warisan pola asuh', yang di wariskan oleh keluarganya. Banyak juga drama muncul bukan karena situasinya, namun dari orang tua sendiri yang tanpa sadar mengulang pola asuh orang tuanya yang membuat batinnya terluka pada hari yang lalu atau justru mati-matian menegaskan bahwa cara asuh yang dibawa berdasarkan pengalaman pribadi adalah pola asuh paling benar. Pada fase pra-parenting, pasangan juga perlu untuk mengevaluasi pengalaman orang tua masing-masing dalam pola asuh pada masa kecil mereka, seperti apa yang seharusnya dilanjutkan, apa yang seharusnya tidak dilanjutkan, hingga apa yang perlu di modifikasi agar sesuai masa era-nya. Proses refleksi diri ini akan membuat pasangan menciptakan pola asuh yang baru yang lebih sehat dan relevan sesuai dengan zamannya, bukan pola asuh yang reaktif dan defensif. Dengan mengenali luka lama, dapat mencegah drama yang biasanya muncul berbentuk ledakan emosi atau sekedar perbedaan keputusan.

Pra-parenting ini juga mengajarkan manajemen emosi serta kesiapan mental. Banyak drama yang muncul karena orang tua kelelahan, stress, dan tidak memiliki ruang untuk sendiri 'me time', sehingga keputusan kecil yang di buat bisa menjadi sumber masalah. Dengan menerapkan pra-parenting, pasangan pasangan juga bisa belajar untuk membagi waktu antara untuk bekerja, waktu untuk keluarga, dan cara pola asuh anak secara realistis. Mereka Menyusun strategi, misalnya siapa yang bertanggung jawab pada rutinitas tertentu, bagaimana cara membagi waktu istirahat saat anak rewel, atau bagaimana perihal kesepakatan kebersihan rumah agar tidak hanya membebani satu pihak saja. Ketika hal tersebut sudah disepakati sejak awal, tekanan emosional akan lebih jauh terkendali, drama yang biasanya muncul karena salah satu merasa terbebani, bisa di ubah oleh sebuah inovasi kolaborasi yang lebih harmonis.

Pra-parenting juga menekankan pentingnya untuk membangun kesepakatan 'gaya hidup' yang dapat berpengaruh pada pola asuh di masa depan, mulai dari kesepakatan finansial, gaya hidup digital, hingga kesiapan secara mental. Misalnya, pasangan sudah mulai menerapkan tabungan khusus untuk anggaran kebutuhan anak, meninjau Kembali gaya hidup yang terlalu konsumtif, atau mengatur pola bekerja agar tidak sampai mengorbankan waktu untuk bersama 'family time'. Pra-parenting juga mendorong pasangan untuk merancang ruang yang aman dan suportif bagi anak, tapi juga tetap ramah bagi kestabilan hubungan pasangan itu sendiri. Dengan persiapan ini, drama yang biasanya muncul karena ekonomi yang kurang stabil, minimnya waktu kebersamaan 'family time', atau rumah tangga yang kurang terstruktur dapat dihindari dengan mudah.

Akhirnya, inti dari pada pra-parenting ini terletak pada kemampuan orang tua untuk membangun budaya kerluarga dengan basis kerja sama, bukan malah saling menyalahkan. Dengan melatih komunikasi, merefeksi diri, kesiapan secara mental maupun ekonomi, serta perencanaan yang matang, pasangan tidak hanya telah melakukan meminimalisir drama keluarga, tetapi juga membangun lingkungan keluarga cemara yang dewasa, suportif, dan adiptif. Cara pola asuh tidak lagi terpandang sebagai Krisi yang harus dihadapi, melainkan sebagai sebuah perjalanan yang telah dipersiapkan matang untuk dijalani bersama. Ketika, pra-parenting dijalankan secara konsisten drama keluarga bisa di minimalisir atau bahkan dicegah sebelum koflik terjadi. Pra-parenting ini bukan hanya mengenai persiapan untuk menajdi orang tua, namun juga kesiapan sebagai tim yang solid sebelum anak hadir dalam keluarga.

Kesimpulan

Perenting pra-orang tua merupakan tahapan penting yang harus disiapkan oleh setiap individu sebelum benar-benar menjalani peran sebagai orang tua. Melalui pemahaman yang tepat mengenai parenting, calon orang tua tidak hanya belajar mengenai pola asuh anak saja, melainkan juga tentang kesiapan secara mental, secara emosional, dan pola komunikasi yang seat dalam keluarga. Ketidaksiapan dalam aspek tersebut, biasanya menajdi pemicu munculnya berbagai drama keluarga, mulai dari konflik antar pasangan, perbedaan cara pola asuh, hingga menyebabkan tekanan psikologis pada anak. Drama yang muncul pada pola asuh anak, pada dasarnya tidak muncul spontanitas, melainkan berakar dari kurangnya pemahaman, perencanaan, dan kesepakatan sejak sebelum memiliki anak.

Emosi yang tidak tekelola dengan baik dan minimnya komunikasi yang efektif, biasanya dapat memperbesar konflik hingga membuat konflik tersebut menjadi berkepanjangan. Kondisi ini bukan hanya merusak keharmonisan dalam keluarga, tapi juga berdampak langsung pada karakter anak dan Kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penerapan parenting pra-orang tua ini menjadi solusi yang efektif untuk mencegah terjadinya drama dalam keluarga. Dengan bekal edukasi mengenai cara pola asuh, kesiapan mental, kesiapan secara finansial, serta kemampuan menyelesaikan konflik dengan baik sejak dini, para calon orang tua dapat membangun pondasi keluarga yang lebih kokoh, harmonis, dan adaptif. Upaya penerapan parenting pra-orang tua ini tidak hanya melindungi anak dari dampak negatif konflik orang tuanya, tapi juga menciptakan lingkungan yang sehat dan penuh kasih sayang.

Daftar Pustaka

- Candra¹, S. A., & Hakim, L. (2023, April). Involvement of fathers in parenting for toddlers. In *Proceedings of the First Conference of Psychology and Flourishing Humanity (PFH 2022)* (p. 187). Springer Nature. <https://repository.uin-malang.ac.id/13050/>
- Doepke, M., Sorrenti, G., & Zilibotti, F. (2019). *The Economics of Parenting*.
- Ermita Zakiyah 1, Faridatun Nikmah², Norma Hasanatul Magfiroh³, A., & Mukharomah. (2023). *PSIKOEDUKASI PARENTING ISLAMI: UPAYA PENCEGAHAN DISPENSASI NIKAH KETAWANGGEDE LOWOKWARU MALANG*. 1989121520(Anggota I).

- Hidayati, F., Hartini, N., & Chusairi, A. (2024). *Development of a mindful parenting model for mothers with children in early childhood*. 9(2), 215–232. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22805>
- Salsabila, S. S., Putri, A. B., Fitrah, M. I., Sari, D. M., Mulyani, I. S., Yani, A. D., & Utami, W. S. (2024). *Sosialisasi Parenting Untuk Mengoptimalkan Peran Orang Tua Dalam Mendidik Anak Dengan Cinta Dan Disiplin*. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2925-2930.
- Vidiyanti, E., Del Vienna, T., Daniela, R., & Puspaningtyas, A. (2026). *Peranan komunikasi orang tua dan anak dalam penerapan parenting education (bermain alat peraga edukatif) di Desa Bejjong*. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional (e-ISSN: 2797-0493)*, 6(01), 13-20.
- Widat, F., Ima, N., & Rohmatika, D. (2023). *Increasing Children ' s Self-Confidence through Parenting : Management Perspective*. 7(3), 3097–3106. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4208>