

Pengasuhan orang tua membentuk trauma dan kesehatan mental: Studi analisis epistemologi ilmu

Surya Eka Abrori¹, Hana Marsilla², Anita Yulia Salsabila³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

e-mail: 250401110083@student.uin-malang.ac.id¹, 250401110087@student.uin-malang.ac.id², 250401110111@student.uin-malang.ac.id³

Kata Kunci:

Pengasuhan orang tua, trauma psikologis, kesehatan mental, epistemologi, pola asuh.

Keywords:

Parental care, psychological trauma, mental health, epistemology, parenting style.

ABSTRAK

Pengasuhan orang tua merupakan faktor penting dalam membentuk kesehatan mental dan perkembangan psikologis anak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pola pengasuhan berkontribusi terhadap pembentukan trauma dan kondisi kesehatan mental melalui analisis epistemologi ilmu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur untuk mengeksplorasi hubungan antara pola pengasuhan dengan trauma psikologis serta dampaknya terhadap kesehatan mental jangka panjang. Hasil menunjukkan bahwa pola pengasuhan otoriter, penelantaran emosional, dan kekerasan dalam keluarga berkontribusi signifikan terhadap pembentukan trauma yang terwujud dalam berbagai gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian.

ABSTRACT

Parenting is an important factor in shaping children's mental health and psychological development. This study aims to understand how parenting patterns contribute to the formation of trauma and mental health conditions through epistemological analysis. This study uses a qualitative approach with a literature review method to explore the relationship between parenting patterns and psychological trauma and their impact on long-term mental health. The results show that authoritarian parenting, emotional neglect, and domestic violence significantly contribute to the formation of trauma, which manifests itself in various mental health disorders such as anxiety, depression, and personality disorders.

Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kepribadian dan kesehatan mental individu. Pengasuhan orang tua tidak hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan fisik anak, tetapi juga membentuk struktur psikologis, pola attachment, dan kemampuan regulasi emosi yang akan terbawa hingga masa dewasa (Fonagy et al., 2023; Lahousen et al., 2019). Dalam konteks perkembangan manusia, pengalaman masa kanak-kanak memiliki dampak jangka



panjang yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis di sepanjang rentang kehidupan.

Fenomena trauma masa kanak-kanak akibat pengasuhan yang tidak tepat telah menjadi perhatian serius dalam kajian psikologi dan kesehatan mental global. Data menunjukkan bahwa individu yang mengalami adverse childhood experiences (ACEs) berisiko lebih tinggi mengalami berbagai gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dan gangguan kepribadian (Elmor 2020). Trauma yang terbentuk dari pengasuhan disfungsi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpotensi diturunkan secara intergenerasi melalui mekanisme transmisi trauma (Verhage et al., 2016).

Di Indonesia, isu kesehatan mental anak dan remaja semakin meningkat. seiring dengan meningkatnya gejala gangguan psikologis pada generasi muda (Raziansyah et al., 2025). Faktor risiko yang berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental yang kurang optimal diantaranya adalah pola pengasuhan yang otoriter, penggunaan hukuman fisik dan verbal, serta kurangnya responsivitas emosional orang tua (Kurniati et al., 2023; Meysari, n.d.). Masih diperlukan pemahaman terhadap kajian epistemologis mendalam tentang bagaimana mekanisme pengasuhan membentuk trauma dan kesehatan mental.

Analisis epistemologi ilmu dalam konteks ini menjadi penting untuk memahami bagaimana pengetahuan tentang hubungan pengasuhan, trauma, dan kesehatan mental dikonstruksi, divalidasi, dan diaplikasikan. Pendekatan epistemologis memungkinkan kita untuk mengkaji asumsi-asumsi dasar, metodologi penelitian, dan paradigma yang digunakan dalam memahami fenomena kompleks ini (Sameroff & Mackenzie, 2003). Melalui lensa epistemologi, kita dapat mengintegrasikan berbagai perspektif ilmu untuk mendapatkan pemahaman yang holistik tentang bagaimana pengasuhan membentuk kesehatan mental individu.

Teori attachment John Bowlby dan Mary Ainsworth menjelaskan bahwa kemampuan emosional, respons tubuh terhadap stres, pembentukan hubungan antara anak dan orang tua dimasa depan dipengaruhi oleh kualitas kelekatan antara anak dan orang tua (Fonagy et al., 2023). Kelekatan yang secure akan mengarahkan ke hal-hal baik dan kelekatan insecure merupakan kebalikannya. Pola pengasuhan yang salah seperti tidak responsif atau traumatik dapat menimbulkan risiko gangguan kesehatan mental pada anak (Lahousen et al., 2019). Terdapat teori yang menekankan dampak pengasuhan dengan trauma yang berulang.

Aspek emosi, identitas, sistem kepercayaan, serta kemampuan membangun interaksi yang sehat antar anak dengan orang tuanya merupakan aspek yang dapat terpengaruh. Lebih lanjut lagi, pada Teori Ekologi Bronfenbrenner berfokus pada proses pengasuhan dan perkembangan mental anak dalam interaksi dengan lingkungan (Mujahida, 2015), ini menunjukkan bahwa pembentukan kelekatan, munculnya trauma kompleks, dan kesehatan mental anak tidak hanya dipengaruhi oleh hubungan dengan pengasuh, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, misalnya; kondisi ekonomi, dukungan sosial, nilai budaya, dan kebijakan publik yang membentuk tumbuh kembang seorang anak.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam terkait bagaimana pola pengasuhan orang tua berkontribusi terhadap pembentukan trauma dan gangguan kesehatan mental, mengeksplorasi mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara pengasuhan traumatik dengan kesehatan mental serta melakukan analisis epistemologis terhadap konstruksi pengetahuan tentang pengasuhan, trauma, dan kesehatan mental.

Pembahasan

Pengasuhan anak merupakan faktor fundamental yang berperan dalam membentuk perkembangan psikologis dan neurologis anak sejak usia dini. Pola asuh yang diberikan orang tua tidak hanya memengaruhi perilaku dan karakter anak, tetapi juga berdampak pada perkembangan struktur dan fungsi otak (Cholili, 2023). Temuan dalam bidang neurosains menunjukkan bahwa pengalaman pengasuhan berkontribusi terhadap pembentukan area otak yang berhubungan dengan regulasi emosi, respons terhadap stres, serta fungsi kognitif tingkat tinggi. Pengasuhan yang responsif dan penuh perhatian dapat mendukung perkembangan optimal korteks prefrontal dan sistem limbik, sementara pengalaman pengasuhan yang bersifat negatif atau traumatis berpotensi menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada otak, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental di kemudian hari (Lahousen et al., 2019).

Konsep neuroplastisitas juga krusial untuk dipahami, karena meskipun trauma pada masa anak-anak memberikan dampak besar, otak masih mampu beradaptasi dan pulih melalui pengalaman perbaikan serta intervensi terapi yang sesuai (Lahousen et al., 2019). Dari sudut pandang epistemologi, studi mengenai kaitan antara pengasuhan dan kesehatan mental mencakup beragam paradigma serta metode penelitian (Sameroff & Mackenzie, 2003). Melalui lensa positivisme, penelitian kuantitatif dengan rancangan longitudinal dan eksperimen bertujuan menemukan hubungan sebab-akibat yang obyektif. Di sisi lain, pendekatan interpretivisme dan konstruktivisme menyoroti perlunya memahami arti subjektif dari pengalaman pengasuhan serta trauma berdasarkan sudut pandang individu yang bersangkutan.

Pendekatan kritis dalam epistemologi turut berperan penting untuk menelaah bagaimana elemen sosial, budaya, dan struktural memengaruhi praktik pengasuhan serta akses ke layanan kesehatan mental. Pemahaman epistemologis yang menyeluruh mengharuskan penggabungan berbagai perspektif ini guna menghasilkan pengetahuan yang lebih utuh dan dapat diterapkan dalam praktik.

Pola Pengasuhan dan Pembentukan Trauma Psikologis

Pola pengasuhan dapat dikategorikan menjadi beberapa tipe berdasarkan dimensi responsivitas dan demandingness, yaitu authoritative (otoritatif), authoritarian (otoriter), permissive (permisif), dan neglectful (penelantar). Penelitian menunjukkan bahwa pola pengasuhan otoriter dan melepaskan tanggung jawab pada anak memiliki risiko tertinggi dalam membentuk trauma psikologis pada anak (hidayah, 2013).

Pengasuhan yang otoriter, yang ditandai kontrol ketat, hukuman fisik sama verbal, ditambah kurangnya kehangatan emosional, akan membuat trauma psikologis melalui berbagai cara (Kurniati et al., 2023). Anak-anak yang merasakan hal ini sering kali merasa tidak aman, tidak berharga, dan akhirnya membangun hubungan yang didasari ketakutan pada orang yang memiliki kekuasaan. Hukuman fisik atau kekerasan verbal yang terus-menerus menimbulkan stres kronis, yang nantinya akan mempengaruhi perkembangan otak dan cara anak menanggapi stress (Lahousen et al., 2019)

Hasil menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter atau terlalu ketat cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan kesulitan mengelola emosi mereka (Dagan et al., 2021). Pengalaman traumatis dari cara pengasuhan seperti ini bisa membuat mereka terlalu waspada terhadap lingkungan sekitar, sulit percaya pada orang lain, dan akhirnya membentuk pola hubungan yang bermasalah ketika dewasa (tumigolung et al., 2024). Meskipun penelantaran emosional tidak terlihat nyata kekerasan fisik, efeknya terhadap kesehatan mental anak sebenarnya sama parahnya (susanti, 2023) Ketika kebutuhan emosional anak terus diabaikan oleh orang tuanya, mereka akan mengalami kekosongan emosi yang berlangsung lama dan ini merusak kemampuan mereka untuk mengatur diri sendiri serta membentuk ikatan yang sehat dengan orang lain.

Anak-anak yang mengalami hal ini biasanya mengembangkan trauma yang kompleks, ditandai dengan kesulitan mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka sendiri, bahkan ada istilahnya yaitu alexithymia, serta masalah dalam membentuk kelekatan (Fonagy et al., 2023). Mereka juga lebih mudah mengalami gangguan disosiatif, depresi berkepanjangan, dan kesulitan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Sementara itu, kekerasan baik fisik, seksual, maupun psikologis yang terjadi dalam keluarga adalah bentuk trauma paling parah yang bisa menimpa seorang anak. Berbeda dengan trauma yang datang dari luar, kekerasan ini justru dilakukan oleh orang-orang yang seharusnya menjadi tempat berlindung dan sumber kasih sayang, sehingga menimbulkan luka pengkhianatan yang sangat dalam karena kepercayaan paling dasar mereka dirusak oleh orang yang seharusnya melindungi (Lahousen et al., 2019). Anak-anak korban kekerasan dalam keluarga memiliki risiko sangat tinggi mengalami PTSD, gangguan kecemasan, depresi, bahkan gangguan kepribadian borderline (Kurniati et al., 2023) dan mereka juga rentan menjadi korban kekerasan lagi di kemudian hari serta kesulitan memutus rantai kekerasan dalam hubungan mereka sendiri nantinya.

Mekanisme Psikologis dan Neurobiologis

Penelitian menggunakan teknologi pencitraan otak menunjukkan bahwa trauma dari pola asuh yang buruk bisa mengubah bentuk dan cara kerja beberapa bagian otak kita (Lahousen et al., 2019) (Huda & Julaihah, 2024). Bagian otak yang bernama hipocampus, yang bertugas mengatur ingatan dan emosi, biasanya ukurannya lebih kecil pada orang yang pernah mengalami trauma sewaktu kecil. Sementara amigdala yang merupakan pusat rasa takut justru menjadi terlalu aktif, sedangkan korteks prefrontal yang mengontrol pemikiran dan emosi malah kurang aktif.

Perubahan-perubahan ini menjelaskan kenapa orang yang mempunyai riwayat trauma dari orang tua sering kesulitan mengontrol perasaan mereka, mudah tegang atau justru jadi terlalu datar, dan cara mereka merespons stres menjadi tidak normal. Sistem pengatur stres dalam tubuh mereka juga terganggu, sehingga hormon stres seperti kortisol bisa jadi terlalu tinggi atau terlalu rendah dalam waktu lama, dan ini berpengaruh buruk pada kesehatan fisik maupun mental mereka (Heleniak et al., 2016).

Dari sisi teori kelekatan, pengalaman kita diasuh akan membentuk semacam peta mental tentang diri kita sendiri, orang lain, dan bagaimana seharusnya hubungan itu berjalan, dan peta mental inilah yang kemudian mempengaruhi perilaku kita dalam menjalin relasi di masa depan (Fonagy et al., 2023). Anak-anak yang mengalami pengasuhan traumatik seringkali punya peta mental yang negatif, misalnya merasa diri mereka tidak berharga, menganggap orang lain tidak bisa dipercaya, dan melihat hubungan sebagai sesuatu yang berbahaya (Verhage et al., 2016). Peta mental negatif inilah yang justru membuat mereka terus terjebak dalam pola hubungan yang tidak sehat, sulit membangun kedekatan yang aman dengan orang lain, atau bahkan cenderung memilih pasangan yang abusif karena takut ditinggalkan atau takut terlalu terikat.

Kemampuan mengatur emosi yang seharusnya berkembang baik melalui pengasuhan yang penuh perhatian dan responsif justru rusak akibat trauma, sehingga mereka mengalami kesulitan serius dalam mengelola perasaan, dan inilah yang menjadi jembatan antara trauma masa kecil dengan berbagai masalah mental di kemudian hari (Groh & Narayan, 2019). Mereka biasanya susah mengenali dan memahami emosi sendiri, perasaannya gampang berubah-ubah, impulsif, dan sering memakai cara yang tidak sehat untuk mengatasi masalah seperti menyalahgunakan obat-obatan, menyakiti diri sendiri, atau menghindari dari masalah, yang pada akhirnya membuat mereka sulit menjalin hubungan dengan orang lain dan mengganggu kehidupan sehari-hari mereka (romadhona et al., 2025).

Analisis Epistemologi

Jika dilihat dari sudut pandang ilmu pengetahuan, pendekatan positivisme lebih fokus pada pencarian hubungan objektif yang bisa diukur antara pola asuh orang tua dengan kondisi mental anak (Sameroff & Mackenzie, 2003). Riset-riset dengan metode kuantitatif seperti studi longitudinal atau eksperimen memiliki kelebihan dan kekurangan. Hal tersebut berhasil menunjukkan dampak buruk dari pengasuhan yang traumatik, namun kelemahannya adalah cenderung menyederhanakan pengalaman manusia yang kompleks menjadi sekadar angka-angka, serta kurang mempertimbangkan latar belakang sosial budaya dan makna personal dari trauma itu sendiri.

Di sisi lain, paradigma interpretivisme dan konstruktivisme justru menekankan pentingnya memahami pengalaman trauma dari kacamata orang yang mengalaminya langsung melalui penelitian kualitatif seperti wawancara mendalam atau studi kasus, karena trauma merupakan respons emosional dan fisik yang sangat dalam terhadap kejadian yang menakutkan atau menyakitkan. Sementara itu, pendekatan kritis

mempertanyakan kecenderungan menyalahkan individu atas masalah kesehatan mentalnya, dengan menyoroti bagaimana faktor struktural seperti kemiskinan, kesenjangan sosial, dan norma budaya turut membentuk pola asuh dan menyebabkan trauma yang tidak merata di masyarakat, khususnya pada kelompok yang terpinggirkan.

Untuk mendapatkan pemahaman yang utuh, perlu menggabungkan berbagai pendekatan tersebut melalui riset campuran yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif serta melibatkan partisipasi komunitas (Sameroff & Mackenzie, 2003). Yang menarik adalah bagaimana trauma bisa diturunkan lintas generasi, di mana anak-anak dari orang tua yang pernah mengalami trauma cenderung mewarisi pola pengasuhan yang tidak sehat, baik melalui peniruan perilaku, internalisasi hubungan yang traumatis, bahkan perubahan pada tingkat genetic (Verhage et al., 2016). Orang tua dengan latar belakang trauma sering kesulitan memberikan perhatian yang stabil dan responsif, sehingga tanpa disadari mereka bisa mengulangi pola kekerasan atau justru menjadi terlalu overprotektif. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang melibatkan seluruh anggota keluarga seperti terapi kelekatan, program parenting yang memahami trauma, dan pendekatan penyembuhan lintas generasi agar siklus negatif ini bisa diputus dan gangguan kesehatan mental pada generasi mendatang dapat diminimalkan.

Kesimpulan dan Saran

Pengasuhan orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental anak hingga dewasa (Fonagy et al., 2023; Lahousen et al., 2019). Pembentukan trauma kompleks dan berbagai gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, PTSD, dan gangguan kepribadian muncul akibat pola pengasuhan yang traumatik seperti pengasuhan otoriter, penelantaran emosional, dan kekerasan dalam keluarga (Kurniati et al., 2023) (tumigolung et al., 2024)

Mekanisme perubahan neurobiologis pada perkembangan otak, pembentukan insecure attachment dan internal working models yang negatif, serta disregulasi emosi terlibat dalam menghubungkan pengasuhan traumatik dengan kesehatan mental. Mekanisme tersebut menjadi mediator utama antara trauma dengan psychopathology.

Dari perspektif epistemologi ilmu, pemahaman yang mendalam tentang fenomena ini memerlukan penyatuan berbagai paradigma termasuk positivisme, interpretivisme, dan pendekatan kritis. Epistemologi holistik yang mengintegrasikan berbagai perspektif ini menghasilkan pengetahuan yang lebih praktis.

Implikasi praktis dari pemahaman ini mencakup pentingnya pencegahan utama melalui edukasi dan dukungan keluarga, deteksi dini dan intervensi berbasis bukti, implementasi edukasi trauma dalam layanan kesehatan mental, serta pengembangan kebijakan publik yang mendukung pengasuhan efektif dan kesehatan mental keluarga.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa hal penting yang perlu diperhatikan berbagai pihak. Lingkungan keluarga terutama orang tua perlu lebih bijak dalam mendidik anak karena pola asuh sangat mempengaruhi kondisi mental anak ke depannya. Kekerasan fisik maupun verbal perlu dihindari ketika mendidik anak, dan diganti dengan komunikasi yang baik dan mudah dipahami. Orang tua perlu mencukupi materi dan yang paling penting adalah kasih sayang dan perhatian emosional kepada anak. Ketika orang tua dirasa kesalahan dalam mengasuh anak, sebaiknya mintalah bantuan profesional. Karna kesehatan mental orang tua yang baik akan memengaruhi pola pengasuhan yang baik.

Mengingat masih ada keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan ada kajian yang lebih mendalam dengan melakukan wawancara langsung kepada orang tua dan anak yang mengalami trauma supaya mendapatkan data yang lebih konkret dan terperinci.

Daftar Pustaka

- Cholili, A. H. (2023). Parenting pola asuh anak. *Presented at Penyuluhan Parenting Positif, Probolinggo*. <http://repository.uin-malang.ac.id/15500/>
- Dagan, O., Schuengel, C., Verhage, M. L., IJzendoorn, M. H., Sagi-Schwartz, A., Madigan, S., Duschinsky, R., Roisman, G. I., Bernard, K., Bakermans-Kranenburg, M., Bureau, J., Volling, B. L., Wong, M. S., Colonesi, C., Brown, G. L., Eiden, R. D., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Aviezer, O., ... The Collaboration on Attachment to Multiple Parents and Outcomes Synthesis. (2021). Configurations of mother-child and father-child attachment as predictors of internalizing and externalizing behavioral problems: An individual participant data (IPD) meta-analysis. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2021(180), 67–94. <https://doi.org/10.1002/cad.20450>
- Fonagy, P., Campbell, C., & Luyten, P. (2023). Attachment, Mentalizing and Trauma: Then (1992) and Now (2022). *Brain Sciences*, 13(3), 459. <https://doi.org/10.3390/brainsci13030459>
- Groh, A. M., & Narayan, A. J. (2019). Infant Attachment Insecurity and Baseline Physiological Activity and Physiological Reactivity to Interpersonal Stress: A Meta-Analytic Review. *Child Development*, 90(3), 679–693. <https://doi.org/10.1111/cdev.13205>
- Heleniak, C., Jenness, J. L., Vander Stoep, A., McCauley, E., & McLaughlin, K. A. (2016). Childhood Maltreatment Exposure and Disruptions in Emotion Regulation: A Transdiagnostic Pathway to Adolescent Internalizing and Externalizing Psychopathology. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 394–415. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9735-z>
- hidayah, rifa. (2013). *Parenting optimalisasi peran orangtua dalam pendidikan karakter bangsa*.
- Huda, F. D., & Julaihah, U. (2024). Pola Asuh Orang Tua dan Psychological Well-Being. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 126. <http://repository.uin-malang.ac.id/20633/2/20633.pdf>

- Kurniati, N., Rejeki, S., Nizar, M., Purwanti, O. S., & Fitria, C. N. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua “Toxic Parents” bagi Kesehatan Mental Anak Sanggar Bimbingan Kepong Kuala Lumpur Malaysia. *Buletin KKN Pendidikan*, 5(2), 157–166. <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v5i2.23174>
- Lahousen, T., Unterrainer, H. F., & Kapfhammer, H.-P. (2019). Psychobiology of Attachment and Trauma—Some General Remarks From a Clinical Perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 914. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00914>
- Meysari, A. (n.d.). Penerapan Pola Asuh Orang Tua dan Kesehatan Mental. 1. Retrieved <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/article/view/1975>
- romadhona, awallia, sibawaihi, purnama, sigit, junianti, fitri, khoirotin, kuswanto, cahniyo wijaya, & futhira, nadia. (2025). Pola Asuh yang Mendukung Kesehatan Mental Anak Usia Dini dalam Menghadapi Stres. 8. <https://www.aulad.org/index.php/aulad/article/view/1154>
- Sameroff, A. J., & Mackenzie, M. J. (2003). Research strategies for capturing transactional models of development: The limits of the possible. *Development and Psychopathology*, 15(3), 613–640. <https://doi.org/10.1017/S0954579403000312>
- susanti, rikza azharona. (2023). Trauma dan healing pada anak. <http://repository.uin-malang.ac.id/16608/>
- tumigolong, eunike debora, mawara, jetty e.t, & mulianti, titiek. (2024). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Mental Anak Sampai Dewasa di Desa Silian Satu Kecamatan Silian Raya Kabupaten Minahasa Tenggara. 17.
- Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337–366. <https://doi.org/10.1037/bul0000038>