

Artikel di Jurnal Post

Link: <https://jurnalpost.com/mengelola-ekspektasi-strategi-orang-tua-menjaga-kesehatan-mental-anak/90017>

The screenshot shows the top portion of a web browser displaying the JurnalPost website. The article title is "Mengelola Ekspektasi: Strategi Orang Tua Menjaga Kesehatan Mental Anak". Below the title is a photograph of a family (a man, a woman, and two children) sitting together and smiling. To the right of the main article is a "Highlight" section with four smaller article teasers, each with a thumbnail image and a title. The browser's address bar shows the URL: <https://jurnalpost.com/mengelola-ekspektasi-strategi-orang-tua-menjaga-kesehatan-mental-anak/90017/>. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 10:02 AM on 1/22/2026.

This screenshot shows the text content of the article. At the top, it lists the author: "Oleh: Harvi Wahyu Putriadi (Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara)" and the editor: "Monika (Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara)". The main text begins with: "JurnalPost.com – Di tengah tuntutan pendidikan yang semakin tinggi, banyak orang tua memiliki ekspektasi besar untuk anak-anak mereka. Namun demikian, ekspektasi ini seringkali membuat anak merasa tertekan, terutama bagi mereka yang sedang berada di tahun terakhir Sekolah Menengah Atas. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa ekspektasi yang wajar dari orang tua dapat membantu mengurangi kecemasan anak tentang masa depannya. Artikel ini akan membahas pentingnya mengatur ekspektasi dan memberi tips bagi orang tua untuk menjaga kesehatan mental anak." The text continues to discuss the pressure on teenagers and the role of parental expectations. The browser's address bar and Windows taskbar are visible at the top and bottom of the screenshot, with the time shown as 9:59 AM on 1/22/2026.

Mengelola Ekspektasi: Strategi Or... X +

https://jurnalpost.com/mengelola-ekspektasi-strategi-orang-tua-menjaga-kesehatan-mental-anak/90017/

Bagaimana Ekspektasi Orang Tua Mempengaruhi Kesehatan Mental Anak?

1. Harapan yang Realistis vs Tidak Realistis

Harapan yang realistis dari orang tua bisa menjadi motivasi positif bagi anak. Anak yang merasa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi minatnya sendiri biasanya lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas. Namun demikian, jika orang tua menuntut anak untuk selalu mendapatkan nilai tertinggi atau memilih jurusan tertentu tanpa mendengarkan keinginan anak, ini justru menciptakan ketegangan.

2. Komunikasi yang Terbuka

Ketika orang tua bersedia mendengarkan tanpa menghakimi, anak akan merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang kekhawatiran atau ketakutannya. Hal ini membuat anak merasa didukung dan lebih siap menghadapi tantangan masa depan.

3. Dukungan Emosional

Kasih sayang dan pengertian dari orang tua dapat membuat anak merasa lebih tenang. Anak-anak yang memiliki dukungan emosional dari orang tua biasanya memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan orang tua yang dirasakan oleh siswa, semakin tinggi pula kecemasan mereka. Biasanya, siswa perempuan mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan tekanan ini sering terkait dengan ekspektasi akademik.

9:59 AM
1/22/2026

Mengelola Ekspektasi: Strategi Or... X +

https://jurnalpost.com/mengelola-ekspektasi-strategi-orang-tua-menjaga-kesehatan-mental-anak/90017/

Tips Mengelola Harapan Orang Tua agar Anak Tetap Sehat Mental

1. Tetapkan Harapan yang Realistis

Orang tua perlu menetapkan harapan sesuai kemampuan anak. Diskusikan bersama tentang tujuan akademik dan karir agar harapan tersebut lebih mudah dicapai dan sesuai dengan minat anak.

2. Dukung Minat Anak

Biarkan anak mengembangkan minat mereka di bidang apapun, baik akademis maupun non-akademis. Dukungan ini membuat anak merasa dihargai dan membantu meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Baca Juga

- ▶ **KB dan Kesehatan Mental: Peran Strategis BKKBN dalam Prespektif Bimbingan dan Konseling**
- ▶ **DPPPA Makassar, Terus Galakkan Edukasi Hak Anak**

3. Ciptakan Komunikasi yang Baik

Ajak anak untuk berbicara tentang ketakutan atau kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi. Hal ini dapat membantu orang tua memahami apa yang anak rasakan.

4. Berikan Dukungan Emosional

10:00 AM
1/22/2026

Mengelola Ekspektasi: Strategi Or... X +

https://jurnalpost.com/mengelola-ekspektasi-strategi-orang-tua-menjaga-kesehatan-mental-anak/90017/

4. Berikan Dukungan Emosional

Selalu tunjukkan kasih sayang dan perhatian. Anak yang merasa didukung secara emosional akan lebih siap menghadapi tekanan dan rasa cemas tentang masa depan.

5. Belajar Tentang Parenting

Orang tua juga perlu belajar cara mendukung kesehatan mental anak. Mengikuti seminar atau membaca buku tentang *parenting* bisa membantu dalam mendidik anak dengan baik.

Pentingnya Ekspektasi Orang Tua bagi Kesehatan Mental Anak

Ekspektasi yang sehat dari orang tua sangat berpengaruh pada perkembangan mental anak. Dengan menetapkan harapan yang realistis dan mendukung komunikasi serta dukungan emosional, orang tua bisa membantu anak mengatasi kecemasan tentang masa depan. Pendidikan psikologis bagi orang tua penting agar anak-anak tumbuh menjadi generasi yang lebih sehat mentalnya. Dalam menghadapi dunia yang semakin kompleks, orang tua berperan penting dalam membentuk kesehatan mental anak. Dengan pendekatan yang tepat, kita bisa membantu anak tumbuh menjadi individu yang percaya diri dan siap menghadapi masa depan dengan optimis.

Mari kita dukung generasi muda dengan harapan yang sehat dan realistis, agar mereka bisa meraih potensi terbaiknya.

Tags: Edukasi Hak Anak Kesehatan Mental Strategi Orang Tua

10:00 AM
1/22/2026