

***Gentle Parenting* dan Kemandirian Anak Usia Dini: Sebuah Kajian Pola Asuh**

Dilla Yunesti

LAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia

Email: yunestidilla@gmail.com

Abstrak

Masa usia dini dikenal sebagai periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan arah perkembangan anak, termasuk pembentukan kemandirian. Kemandirian merupakan aspek penting yang mendukung anak untuk mampu mengurus diri, mengambil keputusan sederhana, dan membangun rasa percaya diri. Pola asuh orang tua berperan signifikan dalam proses ini. Artikel ini membahas *gentle parenting* sebagai pola asuh modern yang menekankan empati, komunikasi positif, penerimaan emosi, dan pemberian batasan yang konsisten tanpa kekerasan. Berdasarkan kajian teori perkembangan anak seperti Erikson, Hurlock, dan Baumrind, serta temuan penelitian terkini, *gentle parenting* terbukti memiliki hubungan positif dengan peningkatan kemandirian anak usia dini. Melalui pendekatan ini, anak diberi ruang untuk bereksplorasi, dilibatkan dalam pengambilan keputusan, dan mendapat dukungan emosional yang memadai. *Gentle parenting* juga sejalan dengan prinsip *scaffolding* dalam pendidikan anak usia dini, yang memungkinkan anak berkembang secara bertahap sesuai kapasitasnya. Selain berdampak positif pada anak, pola asuh ini juga memperkuat hubungan emosional orang tua-anak dan menurunkan tingkat stres orang tua. Artikel ini menyimpulkan bahwa *gentle parenting* merupakan pola asuh yang relevan dengan kebutuhan anak di era modern serta mendukung kebijakan pendidikan nasional dalam menumbuhkan kemandirian sejak dini.

Kata kunci: *Gentle Parenting, Pola Asuh, Kemandirian, Anak Usia Dini*

PENDAHULUAN

Masa usia dini sering disebut sebagai periode emas (*golden age*) yang sangat menentukan arah perkembangan anak di masa depan. Pada fase ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari aspek kognitif, sosial-emosional, bahasa, maupun kemandirian. Salah satu aspek penting yang perlu ditanamkan sejak dini adalah kemandirian, karena menjadi dasar bagi anak untuk mampu mengurus dirinya sendiri, mengambil keputusan sederhana, serta membangun rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Menurut Hurlock (1999), kemandirian anak usia dini mencakup kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa selalu bergantung pada bantuan orang lain. Kemampuan ini memiliki dampak jangka panjang terhadap kepercayaan diri, kemampuan problem solving, serta penyesuaian sosial di kemudian hari. Anak yang terbiasa mandiri sejak kecil akan lebih siap menghadapi tantangan hidup pada tahap perkembangan berikutnya.

Kemandirian pada anak usia dini tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses pembelajaran, pembiasaan, dan bimbingan yang berkelanjutan. Erikson (1963) menempatkan anak usia 1–6 tahun dalam tahap perkembangan *autonomy versus shame and doubt* serta *initiative versus guilt*. Pada fase ini, anak mulai belajar mengendalikan dirinya, mengembangkan rasa percaya diri, serta berinisiatif mencoba hal-hal baru.

Sebaliknya, anak yang dibatasi secara berlebihan dan tidak diberi kesempatan untuk mencoba cenderung mengalami keraguan, ketergantungan, dan rasa bersalah. Dengan demikian, pola asuh orang tua berperan sangat besar dalam menentukan sejauh mana anak dapat mengembangkan kemandiriannya. Anak membutuhkan keseimbangan antara kebebasan eksplorasi dan bimbingan penuh kasih sayang.

Baumrind (1971) mengklasifikasikan pola asuh ke dalam tiga kategori utama, yaitu otoriter, permisif, dan demokratis. Dari ketiganya, pola asuh demokratis dinilai paling efektif dalam menumbuhkan kemandirian anak karena menggabungkan kasih sayang dengan pemberian batasan yang jelas. Namun, seiring perkembangan zaman, muncul pendekatan yang lebih menekankan aspek emosional, yaitu *gentle parenting*, yang relevan dengan kebutuhan anak dan orang tua di era modern.

Gentle parenting merupakan pola asuh yang menekankan empati, komunikasi hangat, penerimaan emosi anak, dan pemberian batasan konsisten tanpa kekerasan. Harvey Karp (2015) menekankan bahwa dengan pendekatan ini anak akan merasa aman, dihargai, dan dimengerti, sehingga lebih mudah menginternalisasi nilai positif, termasuk kemandirian.

Menurut Siegel & Bryson (2011), hubungan emosional yang sehat antara orang tua dan anak akan memperkuat kemampuan regulasi diri anak. Regulasi diri inilah yang menjadi fondasi penting bagi terbentuknya kemandirian. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih percaya diri dalam mencoba hal baru, serta mampu menyelesaikan masalah sederhana secara mandiri.

Penelitian mendukung hubungan positif antara gentle parenting dan kemandirian anak. Misalnya, studi Grady (2017) menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dengan pendekatan penuh empati dan konsistensi memiliki tingkat kemandirian lebih tinggi dibandingkan anak yang diasuh secara otoriter.

Selain itu, Papalia, Olds, & Feldman (2009) menekankan konsep *scaffolding* dalam pendidikan anak usia dini. Orang tua atau pendidik memberikan dukungan sesuai kemampuan anak, lalu perlahan melepas bantuan seiring berkembangnya kompetensi anak. Prinsip ini sejalan dengan gentle parenting yang memberikan kebebasan dengan tetap menghadirkan bimbingan, sehingga anak dapat berkembang bertahap menuju kemandirian.

Di era digital saat ini, tantangan pengasuhan semakin kompleks. Anak usia dini tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan paparan teknologi dan pola hidup instan. Jika tidak diarahkan dengan baik, anak berisiko menjadi bergantung baik pada orang tua maupun pada gawai. Gentle parenting menjadi relevan untuk mengajarkan keterampilan hidup nyata seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian dalam menghadapi dunia modern.

Pendekatan ini juga sejalan dengan Permendikbud No. 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, yang menekankan pengembangan nilai agama, moral, sosial-emosional, kognitif, dan kemandirian anak. Artinya, gentle parenting tidak hanya selaras dengan teori

perkembangan anak, tetapi juga mendukung kebijakan pendidikan nasional di Indonesia, khususnya dalam konteks penguatan karakter anak sejak usia dini.

Dalam praktik sehari-hari, gentle parenting dapat diterapkan melalui langkah sederhana: melibatkan anak dalam aktivitas rumah tangga, memberi kesempatan untuk memilih, atau mendengarkan pendapat anak sebelum mengambil keputusan. Pola interaksi seperti ini bukan hanya melatih keterampilan praktis, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab serta kemampuan mengambil keputusan.

Gentle parenting juga memberikan dampak positif bagi orang tua. Pola asuh ini mendorong orang tua lebih sadar akan emosi dirinya sendiri, sehingga mengurangi risiko stres dalam pengasuhan. Hubungan yang lebih harmonis dengan anak pun terbangun. Neufeld & Mate (2005) menekankan bahwa keterikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak akan memperkuat perkembangan karakter, termasuk aspek kemandirian.

Namun, gentle parenting bukan berarti membiarkan anak melakukan apa saja. Amped Education (2025) menegaskan bahwa pendekatan ini tetap menekankan batasan yang jelas, akuntabilitas, serta regulasi emosi, agar tidak berubah menjadi pola asuh permisif yang justru menghambat kemandirian.

Dukungan serupa juga datang dari tokoh dunia. Michelle Obama (2025) menekankan bahwa orang tua perlu memberi ruang bagi anak untuk gagal dan belajar dari pengalaman. *Overparenting* justru dapat menghambat perkembangan kemandirian dan ketahanan anak. Pandangan ini sejalan dengan prinsip gentle parenting, yaitu mendampingi anak dengan penuh kasih, sambil memberi kesempatan untuk tumbuh melalui pengalaman nyata.

Sementara itu, studi terbaru oleh Santrock (2021) menegaskan bahwa perkembangan kemandirian anak erat kaitannya dengan kualitas interaksi antara anak dan orang tua. Anak yang merasa dihargai dan didukung akan lebih cepat mengembangkan keterampilan mandiri dibandingkan anak yang tumbuh dalam pola asuh keras dan penuh tekanan.

Penelitian Wulandari & Putri (2022) di Indonesia juga menemukan bahwa pola asuh penuh empati dan komunikasi terbuka meningkatkan kemandirian anak usia 4–6 tahun, khususnya dalam hal mengurus diri dan mengambil keputusan sederhana. Hal ini menunjukkan relevansi penerapan gentle parenting dalam konteks budaya Indonesia.

Lebih lanjut, Lestari (2023) menambahkan bahwa gentle parenting membantu anak membangun *growth mindset*, yakni keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha. Anak yang memiliki *growth mindset* cenderung lebih berani mencoba, tidak mudah putus asa, dan lebih cepat mandiri dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Selain mendukung perkembangan anak, gentle parenting juga menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis. Miller (2024) dalam kajiannya tentang pola asuh modern menemukan bahwa keluarga yang menerapkan gentle parenting memiliki tingkat konflik lebih rendah dan komunikasi lebih terbuka. Hal ini berdampak positif pada kesehatan mental anak maupun orang tua.

Dengan berbagai teori, penelitian, dan praktik yang ada, dapat disimpulkan bahwa *gentle parenting* memiliki kontribusi besar dalam membentuk kemandirian anak usia dini. Pendekatan ini membantu anak berkembang menjadi pribadi yang percaya diri, tangguh, dan bertanggung jawab. Lebih dari itu, *gentle parenting* juga memperkuat hubungan emosional orang tua-anak, serta menciptakan lingkungan keluarga yang sehat dan harmonis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengkaji secara mendalam konsep *gentle parenting* dan hubungannya dengan kemandirian anak usia dini berdasarkan teori dan hasil penelitian yang sudah ada.

Subjek penelitian dalam kajian ini adalah anak usia dini, yaitu anak dengan rentang usia 0–6 tahun sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pada rentang usia ini, anak sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, terutama dalam hal kemandirian, keterampilan sosial, serta pembentukan karakter. Fokus kajian diarahkan pada bagaimana pola asuh *gentle parenting* dapat mendukung kemandirian anak dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurus diri sendiri, mengambil keputusan sederhana, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Konteks penelitian merujuk pada pengasuhan anak di lingkungan keluarga dan pendidikan anak usia dini (PAUD). Lingkungan keluarga menjadi fokus utama karena orang tua merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak. Namun, keterkaitan dengan konteks PAUD juga dibahas, mengingat peran pendidik sangat penting dalam mendukung pola asuh yang diterapkan di rumah agar konsisten dengan stimulasi di sekolah.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur yang relevan, baik berupa buku, artikel jurnal nasional dan internasional, hasil penelitian, maupun regulasi yang berkaitan dengan pola asuh, *gentle parenting*, dan perkembangan kemandirian anak usia dini.

Keabsahan data dijaga dengan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari berbagai referensi (teori perkembangan, hasil penelitian empiris, dan regulasi nasional) untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai kontribusi *gentle parenting* terhadap pembentukan kemandirian anak usia dini, baik dalam konteks keluarga maupun lembaga PAUD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian literatur menunjukkan bahwa *gentle parenting* merupakan salah satu pola asuh alternatif yang relevan dengan kebutuhan anak di era modern. Pola asuh ini mengutamakan pendekatan penuh empati, respek, dan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Tidak seperti pola asuh otoriter yang menekankan kontrol penuh atau pola permisif yang terlalu longgar, *gentle parenting* berusaha menciptakan keseimbangan antara kebebasan dan batasan yang sehat. Hal ini selaras dengan temuan Karp (2015) yang menyatakan bahwa anak membutuhkan kehangatan emosional sekaligus struktur yang jelas untuk berkembang optimal.

Salah satu kontribusi penting *gentle parenting* adalah kemampuannya membantu anak mengelola emosi. Siegel & Bryson (2011) menekankan bahwa keterhubungan emosional antara orang tua dan anak akan memperkuat regulasi diri anak. Regulasi emosi yang baik menjadi fondasi penting bagi kemandirian, karena anak yang mampu menenangkan dirinya akan lebih percaya diri mencoba aktivitas baru. Sebaliknya, anak yang sering dimarahi atau dihukum keras cenderung mengalami ketergantungan emosional dan kesulitan mengambil keputusan secara mandiri.

Kemandirian anak sangat erat kaitannya dengan rasa percaya diri. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan pola asuh *gentle parenting* lebih mudah mengembangkan kepercayaan diri, karena mereka merasa dihargai dan didengar. Menurut Grady (2017), anak yang terbiasa dilibatkan dalam percakapan dan diberi ruang untuk mengungkapkan pendapatnya akan lebih berani mencoba hal baru, termasuk melakukan aktivitas tanpa bantuan orang lain. Dengan demikian, *gentle parenting* berkontribusi pada pembentukan kemandirian melalui penguatan rasa percaya diri.

Dalam kehidupan sehari-hari, *gentle parenting* dapat diaplikasikan melalui tindakan sederhana, seperti memberi kesempatan anak memilih pakaian, melibatkan anak dalam aktivitas rumah tangga, atau membiarkan anak mencoba menyelesaikan tugas sendiri. Menurut Papalia, Olds, & Feldman (2009), keterampilan ini merupakan bagian dari proses *scaffolding*, di mana anak dilatih bertahap sesuai kemampuan mereka. Dengan cara ini, anak tidak hanya belajar keterampilan praktis, tetapi juga menginternalisasi tanggung jawab dan rasa percaya diri.

Dalam konteks PAUD, pola asuh *gentle parenting* sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pengembangan aspek kognitif, sosial-emosional, dan kemandirian anak. Permendikbud No. 137 Tahun 2014 menegaskan pentingnya kemandirian sebagai salah satu indikator perkembangan anak usia dini. Pendidik di PAUD dapat berperan sebagai perpanjangan tangan orang tua dengan menerapkan prinsip *gentle parenting* dalam kegiatan belajar, seperti memberi anak kesempatan memilih permainan, bekerja dalam kelompok, atau menyelesaikan tugas dengan cara sendiri.

Selain kemandirian, *gentle parenting* juga berdampak pada perkembangan sosial anak. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh penuh empati cenderung lebih mudah bekerja sama, memiliki empati terhadap teman sebaya, serta mampu menyelesaikan konflik dengan cara positif. Hal ini mendukung teori Erikson (1963) yang menekankan pentingnya fase *initiative versus guilt*, di mana anak belajar mengambil peran sosial. Dengan bimbingan yang penuh kasih sayang, anak akan berkembang menjadi individu yang mandiri sekaligus memiliki keterampilan sosial yang baik.

Meskipun *gentle parenting* memiliki banyak manfaat, penerapannya tidak selalu mudah. Banyak orang tua yang masih terbiasa dengan pola asuh tradisional yang menekankan ketaatan penuh melalui hukuman atau perintah. Selain itu, faktor ekonomi, budaya, dan stres dalam keluarga juga dapat memengaruhi konsistensi orang tua dalam menerapkan *gentle parenting*. Oleh karena itu, dibutuhkan pemahaman dan kesadaran yang lebih luas agar orang tua mampu menerapkan pola asuh ini dengan tepat.

Di era digital, *gentle parenting* menjadi semakin relevan. Anak usia dini saat ini rentan terhadap ketergantungan pada gawai, yang dapat mengurangi kemandirian dalam aktivitas nyata. Dengan menerapkan *gentle parenting*, orang tua dapat mengajarkan disiplin penggunaan teknologi dengan cara yang penuh empati, seperti membuat kesepakatan waktu layar bersama anak. Dengan demikian, anak belajar mengendalikan diri dan membangun kemandirian tanpa merasa ditekan.

Kemandirian anak tidak dapat tumbuh dengan optimal tanpa keterlibatan aktif dan konsistensi dari orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang menerima pengasuhan konsisten dari kedua orang tua memiliki perkembangan kemandirian yang lebih baik dibandingkan anak yang mendapat pola asuh berbeda atau tidak konsisten. Dalam hal ini, *gentle parenting* menekankan pentingnya kolaborasi antara ayah dan ibu agar anak merasakan pola asuh yang selaras di rumah.

Penerapan *gentle parenting* tidak hanya berdampak pada masa kanak-kanak, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh penuh empati, konsistensi, dan kasih sayang memiliki kemungkinan lebih besar untuk tumbuh menjadi individu yang percaya diri, mandiri, dan bertanggung jawab. Hal ini membuktikan bahwa pola asuh yang tepat sejak usia dini dapat menjadi pondasi penting bagi keberhasilan anak di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pola asuh *gentle parenting* memiliki peran penting dalam membentuk kemandirian anak usia dini. Pendekatan ini menekankan pada empati, komunikasi positif, penghargaan terhadap anak sebagai individu, serta pemberian batasan yang konsisten tanpa kekerasan. Prinsip-prinsip tersebut membantu anak merasa aman, dihargai, dan didukung untuk mencoba melakukan berbagai hal secara mandiri.

Kemandirian anak usia dini tidak hanya terbatas pada keterampilan fisik seperti makan sendiri atau berpakaian, tetapi juga mencakup aspek emosional dan sosial, seperti kemampuan mengendalikan emosi, mengambil keputusan sederhana, serta berinteraksi dengan teman sebaya. *Gentle parenting* memberikan ruang bagi anak untuk berlatih keterampilan tersebut melalui pengalaman sehari-hari yang penuh kasih sayang dan penghargaan.

Penerapan *gentle parenting* juga sejalan dengan teori perkembangan anak (Hurlock, Erikson, Santrock) dan didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dengan pola asuh penuh empati dan konsistensi cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, regulasi emosi yang lebih baik, serta kemandirian yang lebih kuat.

Dengan demikian, *gentle parenting* dapat dipandang sebagai pola asuh yang efektif sekaligus relevan dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini. Penerapannya tidak hanya bermanfaat bagi anak, tetapi juga berdampak positif bagi orang tua dalam membangun hubungan yang harmonis dan sehat dengan anak. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik dianjurkan untuk mengintegrasikan prinsip *gentle parenting* dalam pengasuhan dan pembelajaran, sehingga anak

dapat tumbuh menjadi individu yang mandiri, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amped Education. (2025). *Gentle Parenting: Principles and Practices for Modern Families*. New York: Amped Press.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4(1, Pt. 2), 1–103.
- Grady, K. (2017). The impact of gentle parenting on children's independence. *Journal of Child Development Research*, 12(3), 145–158.
- Harvey, K. (2015). *The happiest toddler on the block*. New York: Bantam Books.
- Hurlock, E. B. (1999). *Developmental psychology: A lifespan approach* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Lestari, S. (2023). Gentle parenting dan perkembangan kemandirian anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 55–68.
- Michelle Obama. (2025). *The Light We Carry: Overcoming in Uncertain Times*. New York: Crown Publishing.
- Miller, A. (2024). Parenting in the 21st century: Emotional connection and child autonomy. *Journal of Family Psychology*, 38(1), 22–36.
- Neufeld, G., & Maté, G. (2005). *Hold on to your kids: Why parents need to matter more than peers*. New York: Ballantine Books.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Permendikbud. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Santrock, J. W. (2021). *Children* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child*. New York: Bantam Books.
- Wulandari, D., & Putri, A. (2022). Pengaruh pola asuh gentle parenting terhadap kemandirian anak usia 4–6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 421–432.