

DAMPAK POLA ASUH PERFEKSIONIS ORANG TUA TERHADAP KELELAHAN FISIK DAN MENTAL PADA ANAK USIA DINIRosalia Delima¹¹Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus RutengEmail: rosaliadelima94@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kelelahan fisik dan mental pada anak usia dini yang berkaitan dengan pola asuh perfeksionis orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif. Informan dalam penelitian ini adalah guru dan pengasuh yang berinteraksi langsung dengan anak usia dini (4–6 tahun). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi tidak langsung terhadap perilaku anak di lingkungan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak mengalami kelelahan fisik yang ditandai dengan kondisi mengantuk, penurunan energi, dan kurangnya antusiasme dalam mengikuti kegiatan belajar. Selain itu, anak juga mengalami kelelahan mental yang ditunjukkan melalui kesulitan berkonsentrasi, mudah terdistraksi, serta perubahan perilaku emosional seperti mudah marah, ngambek, dan keras kepala. Kondisi ini berkaitan dengan aktivitas anak yang padat, termasuk keterlibatan dalam kegiatan tambahan seperti les hingga malam hari, serta adanya tuntutan yang cukup tinggi dari orang tua. Temuan ini menunjukkan pentingnya penerapan pola asuh yang seimbang dengan memperhatikan kebutuhan dasar anak, seperti waktu istirahat, bermain, dan dukungan emosional, guna mendukung perkembangan anak secara optimal.

Kata kunci: Pola Asuh Perfeksionis, Kelelahan Fisik, Kelelahan Mental, Anak Usia Dini.

***Abstract:** This study aims to analyze the phenomenon of physical and mental fatigue in early childhood associated with perfectionist parenting. This research employed a qualitative approach with a descriptive design. The informants consisted of teachers and caregivers who directly interact with children aged 4–6 years. Data were collected through semi-structured interviews and indirect observations of children's behavior in the school environment. The findings indicate that children experience physical fatigue, characterized by drowsiness, decreased energy, and lack of enthusiasm in learning activities. In addition, children also experience mental fatigue, reflected in difficulties in maintaining concentration, being easily distracted, and exhibiting emotional changes such as irritability, sulking behavior, and stubbornness. These conditions are associated with children's dense daily activities, including participation in additional classes until late at night, as well as high parental demands. These findings highlight the importance of balanced parenting practices that consider children's basic needs, such as adequate rest, playtime, and emotional support, in order to support optimal child development.*

Keywords: Perfectionist Parenting, Physical Fatigue, Mental Fatigue, Early Childhood.

PENDAHULUAN

Pola asuh orang tua merupakan faktor fundamental yang memengaruhi perkembangan anak, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun sosial. Pada masa anak usia dini (4–6 tahun), anak berada pada fase perkembangan yang sangat pesat sehingga lingkungan pengasuhan memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk dasar kepribadian dan kesejahteraan psikologisnya. Salah satu bentuk pola asuh yang semakin banyak ditemukan adalah pola asuh perfeksionis, yaitu pola asuh yang ditandai dengan tuntutan tinggi, standar yang kaku, serta ekspektasi berlebihan terhadap pencapaian anak. Orang tua dengan kecenderungan perfeksionis seringkali menekankan keberhasilan akademik dan pencapaian tertentu tanpa mempertimbangkan kesiapan perkembangan anak. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan anak. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tekanan dari orang tua berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan kelelahan pada anak (Luthar & Kumar, 2018; Piquart, 2017). Selain itu, perfeksionisme yang ditransmisikan dari orang tua kepada anak juga berkontribusi terhadap munculnya kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis (Hewitt & Flett, 1991). Pada konteks anak usia dini, tekanan yang berlebihan dapat berdampak tidak hanya pada aspek mental, tetapi juga pada kondisi fisik, seperti kelelahan akibat aktivitas yang terlalu padat dan kurangnya waktu istirahat (Mindell & Williamson, 2018). Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak anak usia dini telah terlibat dalam berbagai aktivitas tambahan seperti les akademik, kursus, dan kegiatan terstruktur lainnya. Aktivitas yang berlebihan ini berpotensi menyebabkan kelelahan fisik maupun mental, terutama ketika disertai dengan tuntutan tinggi dari orang tua. Meskipun penelitian mengenai pola asuh dan stres anak telah banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik menghubungkan pola asuh perfeksionis dengan kelelahan fisik dan mental pada anak usia dini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pola asuh perfeksionis terhadap kelelahan fisik dan mental pada anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memahami fenomena kelelahan fisik dan mental pada anak usia dini yang berkaitan dengan pola asuh perfeksionis orang tua. Subjek dalam penelitian ini adalah anak usia dini berusia 4–6 tahun yang menunjukkan indikasi kelelahan selama kegiatan di sekolah. Informan penelitian

terdiri dari guru dan pengasuh yang berinteraksi langsung dengan anak dalam aktivitas sehari-hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi tidak langsung. Wawancara dilakukan kepada guru dan pengasuh untuk memperoleh informasi terkait kondisi anak, seperti kebiasaan tidur, aktivitas harian, serta keterlibatan anak dalam kegiatan tambahan di luar sekolah, seperti les hingga malam hari. Observasi dilakukan berdasarkan laporan guru dan pengasuh terhadap perilaku anak di lingkungan sekolah, seperti sering tertidur di kelas, tampak mengantuk, mengalami penurunan konsentrasi, serta menunjukkan kelelahan selama mengikuti kegiatan belajar. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik, dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan tema-tema yang muncul dari data, seperti kelelahan fisik, kelelahan mental, dan tuntutan orang tua. Untuk meningkatkan keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari guru dan pengasuh. Penelitian ini menjaga kerahasiaan identitas informan dan lokasi penelitian untuk melindungi privasi subjek serta memastikan prinsip etika penelitian tetap terjaga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia dini yang menjadi subjek penelitian memperlihatkan indikasi kelelahan fisik dan mental dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan pengasuh, ditemukan bahwa sebagian anak mengikuti aktivitas tambahan di luar sekolah, seperti les akademik yang berlangsung hingga malam hari. Kondisi ini berdampak pada berkurangnya waktu istirahat anak, sehingga anak datang ke sekolah dalam kondisi kurang optimal. Guru mengungkapkan bahwa beberapa anak sering terlihat mengantuk saat kegiatan pembelajaran berlangsung, bahkan dalam beberapa kasus anak tertidur di kelas. Selain itu, anak juga menunjukkan tanda-tanda kelelahan fisik seperti penurunan energi dan kurangnya antusiasme dalam mengikuti kegiatan belajar. “Anak sering terlihat mengantuk saat belajar dan beberapa kali tertidur di kelas,” (Guru). Dari aspek mental dan emosional, anak menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi serta mudah terdistraksi selama kegiatan pembelajaran. Selain itu, ditemukan pula perubahan perilaku emosional, seperti anak menjadi lebih mudah marah, menunjukkan perilaku ngambek, serta cenderung bersikap keras kepala dalam merespon arahan dari guru. “Kalau habis les

malam, biasanya anak datang ke sekolah sudah dalam kondisi lelah dan lebih mudah marah,” (Pengasuh). Pengasuh juga menyampaikan bahwa kondisi kelelahan ini tidak hanya terjadi sesekali, tetapi muncul secara berulang, terutama pada anak yang memiliki aktivitas tambahan yang padat di luar sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan yang dialami anak bersifat konsisten dan memengaruhi aktivitas belajar sehari-hari. Selain itu, terdapat indikasi bahwa anak berada dalam lingkungan pengasuhan dengan tuntutan yang cukup tinggi, khususnya dalam hal pencapaian akademik. Hal ini tercermin dari keterlibatan anak dalam berbagai kegiatan tambahan yang terstruktur dan intensif. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara aktivitas anak yang padat, tuntutan dari orang tua, serta munculnya kelelahan fisik dan mental yang juga berdampak pada regulasi emosi anak usia dini.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia dini mengalami kelelahan fisik dan mental yang ditandai dengan kondisi mengantuk, penurunan energi, kesulitan berkonsentrasi, serta perubahan perilaku emosional seperti mudah marah, ngambek, dan keras kepala. Temuan ini mengindikasikan bahwa kelelahan pada anak tidak hanya terjadi pada aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek mental dan emosional. Kondisi tersebut berkaitan dengan aktivitas anak yang padat, khususnya keterlibatan dalam kegiatan tambahan seperti les akademik hingga malam hari. Aktivitas yang berlebihan tanpa diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan anak mengalami kelelahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mindell dan Williamson (2018) yang menyatakan bahwa kurangnya waktu tidur pada anak usia dini dapat berdampak pada fungsi kognitif, perilaku, dan regulasi emosi. Selain itu, temuan penelitian juga menunjukkan adanya indikasi tuntutan yang cukup tinggi dari orang tua terhadap anak. Keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas tambahan yang terstruktur mencerminkan adanya ekspektasi terhadap pencapaian tertentu. Dalam konteks ini, pola asuh perfeksionis dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi kelelahan anak. Hewitt dan Flett (1991) menjelaskan bahwa perfeksionisme yang berasal dari lingkungan sosial, termasuk orang tua, dapat meningkatkan tekanan psikologis pada individu. Dari sisi perkembangan, anak usia dini berada pada tahap yang masih membutuhkan keseimbangan antara aktivitas belajar, bermain, dan istirahat. Ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan tersebut dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis anak. Santrock (2011) menekankan bahwa lingkungan yang suportif dan tidak menekan sangat penting dalam mendukung perkembangan optimal anak.

Temuan terkait perubahan emosi, seperti mudah marah, ngambek, dan keras kepala, menunjukkan adanya gangguan dalam regulasi emosi anak. Kondisi ini dapat dipahami sebagai respons terhadap tekanan dan kelelahan yang dialami secara terus-menerus. Dalam perspektif psikologi, kelelahan yang berkepanjangan dapat memicu munculnya gejala burnout, bahkan pada anak, yang ditandai dengan kelelahan emosional dan penurunan kemampuan dalam mengelola stres (Maslach, 2001). Selain itu, hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kelelahan yang dialami anak bersifat berulang dan konsisten, terutama pada anak dengan aktivitas tambahan yang padat. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi tersebut bukan merupakan kejadian sesaat, melainkan fenomena yang perlu mendapat perhatian serius dari orang tua dan lingkungan pendidikan. Dengan demikian, pola asuh yang menekankan tuntutan tinggi tanpa mempertimbangkan kebutuhan dasar anak dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan anak usia dini. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan pola asuh yang seimbang, dengan memperhatikan kebutuhan anak akan istirahat, bermain, serta dukungan emosional. Pendekatan pengasuhan yang lebih adaptif diharapkan dapat membantu anak berkembang secara optimal tanpa mengalami tekanan yang berlebihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa anak usia dini mengalami kelelahan fisik dan mental yang ditandai dengan kondisi mengantuk, penurunan energi, kesulitan berkonsentrasi, serta perubahan perilaku emosional seperti mudah marah, ngambek, dan keras kepala. Kondisi tersebut berkaitan dengan aktivitas anak yang padat, khususnya keterlibatan dalam kegiatan tambahan seperti les hingga malam hari yang berdampak pada berkurangnya waktu istirahat. Selain itu, temuan penelitian juga mengindikasikan adanya tuntutan yang cukup tinggi dari orang tua, yang berkontribusi terhadap munculnya kelelahan pada anak. Kelelahan yang dialami anak tidak hanya bersifat sementara, tetapi muncul secara berulang dan memengaruhi aktivitas belajar serta interaksi anak di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan kebutuhan perkembangan anak usia dini. Oleh karena itu, orang tua diharapkan dapat menerapkan pola asuh yang lebih seimbang dengan memperhatikan kebutuhan dasar anak, seperti waktu istirahat, bermain, dan dukungan emosional, sehingga anak dapat berkembang secara optimal tanpa mengalami tekanan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95.
<https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Luthar, S. S., & Kumar, N. L. (2018). Youth in high-achieving schools: Stress and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 122–128.
<https://doi.org/10.1177/0963721418756815>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2001). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 93–108.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007>
- Pinquart, M. (2017). Associations of parenting styles with mental health in children and adolescents: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 29(4), 1–30.
<https://doi.org/10.1007/s10648-016-9373-5>
- Santrock, J. W. (2011). *Child development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., & Raat, H. (2022). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). Parental burnout and related factors: A systematic review. *BMC Public Health*, 24, 376
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Martin, C. A., Papadopoulos, N., & Sciberras, E. (2019). Parenting stress and child sleep problems. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31446370/>
- Wong, S. L., & Tahar, M. M. (2024). Parenting stress comparison between parents of atypical and typical children. <https://www.researchgate.net/publication/378832439>.