

## PERAN *GENTLE PARENTING* DALAM MENJAMIN HAK TUMBUH KEMBANG ANAK BERDASARKAN PERSPEKTIF HAK ASASI MANUSIA

Rini Auliani<sup>1</sup> Arrie Budhiartie<sup>2</sup> Iswandi<sup>3</sup>

Email : <sup>1</sup>riniauliani01@gmail.com, <sup>2</sup>budhiartie@unja.ac.id, <sup>3</sup>iswandi@unja.ac.id

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Jambi

**Naskah diterima 20 April 2025; disetujui 3 Mei 2025; diterbitkan 25 Juni 2025**

### Abstrak

Upaya meningkatkan kualitas pengasuhan yang menghormati hak dan kebutuhan anak semakin menyoroti pentingnya pendekatan *gentle parenting*. *Gentle parenting* muncul sebagai respons atas kebutuhan pengasuhan yang lebih sadar dan berpihak pada pemenuhan hak anak. Penelitian ini mengkaji peran *gentle parenting* dalam menjamin tumbuh kembang anak sebagai subjek hukum sejak dini, selaras dengan prinsip hak asasi manusia yang menjamin perlindungan dan penghormatan terhadap anak sebagai individu yang berhak mendapatkan perlakuan adil dan bermartabat. Melalui kajian normatif, ditemukan bahwa pola asuh tersebut mendukung perlindungan anak secara menyeluruh dengan menekankan komunikasi terbuka, konsistensi, dan kehadiran yang peka terhadap fase tumbuh kembang anak. Penerapannya di Indonesia tetap mengakomodasi nilai-nilai lokal, menyesuaikan prinsip kelembutan dan penguatan karakter secara berdampingan. Dengan demikian, *gentle parenting* menjadi sarana nyata untuk membangun hubungan yang adil dan bermartabat antara orang tua dan anak.

**Kata kunci: Hak asasi manusia, pengasuhan yang lembut, hak anak**

### Abstract

*Efforts to improve the quality of parenting that respects children's rights and needs increasingly highlight the importance of a gentle parenting approach. Gentle parenting emerged as a response to the need for more conscious parenting and in favor of fulfilling children's rights. This study examines the role of gentle parenting in ensuring the growth and development of children as legal subjects from an early age, in line with the principles of human rights that guarantee protection and respect for children as individuals who have the right to receive fair and dignified treatment. Through normative studies, it was found that this parenting pattern supports comprehensive child protection by emphasizing open communication, consistency, and a presence that is sensitive to the child's growth and development phase. Its implementation in Indonesia continues to*

*accommodate local values, adjusting the principles of gentleness and strengthening character side by side. Thus, gentle parenting becomes a real means to build a fair and dignified relationship between parents and children.*

**Keywords: human rights, gentle parenting, children's rights**

## 1. Pendahuluan

Menentukan pola asuh yang tepat sering kali menjadi proses coba-coba bagi banyak orang tua. Tidak sedikit yang tanpa sadar mewarisi cara pengasuhan dari pengalaman masa kecil, termasuk luka atau tekanan yang belum selesai. Akibatnya, pola pengasuhan yang diterapkan bisa muncul secara refleks, tanpa benar-benar disadari tujuannya. Belakangan ini, banyak orang tua muda mulai mencari pendekatan yang lebih tenang dan penuh kesadaran dalam menghadapi anaknya. Salah satu yang mendapat perhatian luas adalah *Gentle Parenting*. Cara ini membantu orang tua hadir sepenuhnya, bukan sekadar mengasuh, tetapi juga menciptakan lingkungan yang memperkuat pembentukan karakter, pola pikir, dan sikap anak dalam kehidupan sehari-hari.

*Gentle parenting* adalah pola asuh yang menerapkan pendekatan lembut dan penuh kasih sayang dari orang tua kepada anak. (Al Muzny, 2020) Melalui metode ini, orang tua berupaya membangun hubungan yang harmonis dan saling pengertian, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan bahagia. Pendekatan *gentle parenting* tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memfasilitasi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial secara menyeluruh. (Rakhmawati, 2015) Konsep ini sangat relevan dengan hak asasi manusia (HAM) anak, karena setiap anak berhak untuk tumbuh dan berkembang di lingkungan yang aman, penuh kasih sayang, serta mendapatkan penghargaan atas martabatnya.

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi dalam beberapa dekade terakhir telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pola pengasuhan anak. Salah satu tantangan yang kerap dihadapi orang tua adalah menjaga keseimbangan antara kedisiplinan dan kasih sayang agar tumbuh kembang anak tetap optimal. Seiring meningkatnya literasi digital, orang tua kini lebih mudah mengakses informasi dan menyesuaikan pola asuh yang sejalan dengan nilai keluarga serta kebutuhan anak. (Mildawati, 2000) *Gentle parenting* muncul sebagai pilihan yang dinilai selaras dengan tuntutan pengasuhan masa kini, terutama di tengah dinamika kehidupan modern yang serba cepat.

Penerapan *gentle parenting* menekankan pentingnya kesadaran emosional orang tua dalam merespons kebutuhan anak. Interaksi yang penuh kehangatan dan empati membentuk lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. (Azzahra et al., 2022) Anak merasa dihargai, didengar, dan leluasa dalam mengekspresikan diri tanpa rasa takut. Melalui sikap yang konsisten dan

penuh pengertian, orang tua membangun pola pengasuhan yang jauh dari sifat otoriter. Anakpun merasakan ketenangan, kenyamanan, serta kedekatan emosional dengan keluarga sejak dini. Ikatan yang terjalin kuat tersebut berperan dalam mendorong proses tumbuh kembang anak ke arah yang positif.

*Gentle parenting* sejalan dengan nilai-nilai hak asasi manusia yang menjamin perlindungan dan pemenuhan hak anak sejak dini. Pola pengasuhan ini menghindari perlakuan diskriminatif dan menempatkan kepentingan anak sebagai hal yang utama dalam setiap keputusan dan interaksi. Praktiknya tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Implementasi yang konsisten membantu membentuk generasi yang sadar hak, bertanggung jawab, dan memiliki ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Upaya tersebut menjadi kontribusi konkret dalam mewujudkan masyarakat yang lebih adil dan beradab, dimulai dari lingkungan paling dasar, yaitu keluarga. (Univesitas Bina Nusantara, 2018)

Menerapkan *gentle parenting* tidak harus berarti meninggalkan nilai-nilai pengasuhan yang telah lama mengakar. Di Indonesia, nilai seperti rasa hormat kepada orang tua, sopan santun, dan kebersamaan masih menjadi bagian penting dalam kehidupan keluarga. Nilai-nilai tersebut dapat berjalan beriringan tanpa harus saling bertentangan. Orang tua tetap bisa menanamkan kedisiplinan, namun dilakukan dengan cara yang tenang dan penuh dialog, bukan dengan ancaman atau hukuman. Anak diajak memahami alasan di balik aturan, sehingga tumbuh kesadaran, bukan kepatuhan yang kaku. Dengan cara ini, *gentle parenting* membuka ruang bagi pola asuh yang lebih reflektif, tanpa mengabaikan tradisi yang diwariskan secara turun-temurun.

Gaya pengasuhan *gentle parenting* mulai diadopsi oleh berbagai keluarga di Indonesia, terlihat dari sejumlah figur publik yang membagikan pengalaman mereka secara terbuka. Salah satu contohnya adalah Nikita Willy, yang dikenal menerapkan pola asuh penuh kesabaran dan komunikasi aktif dalam membesarkan anaknya. Ia menunjukkan bahwa pola asuh yang lembut tidak berarti membiarkan anak bertindak sesuka hati, melainkan mengajarkannya memahami konsekuensi dari setiap tindakan. Dialog dua arah, sentuhan kasih sayang, serta kehadiran emosional menjadi elemen penting dalam interaksinya bersama sang anak. Contoh seperti ini menunjukkan bahwa pengasuhan yang hangat dan menghargai hak anak sangat mungkin diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. (Sholikha, 2023)

Penulisan ini berfokus pada pembahasan mendalam mengenai *gentle parenting* sebagai pola asuh yang menekankan pada hubungan emosional yang sehat antara orang tua dan anak. Dalam praktiknya, *gentle parenting* mengutamakan pendekatan yang lembut, penuh empati, serta menjunjung tinggi rasa hormat terhadap anak sebagai individu. Komunikasi yang terbuka dan efektif menjadi kunci utama, disertai penetapan batasan yang jelas namun tetap penuh kasih sayang. Dengan memahami konsep ini

secara menyeluruh, penulis akan menguraikan bagaimana *gentle parenting* membentuk lingkungan yang mendukung tumbuh kembang anak secara maksimal.

Tujuan penulisan jurnal adalah untuk mengkaji peran *gentle parenting* dalam menjamin pemenuhan hak tumbuh kembang anak berdasarkan perspektif hak asasi manusia, dengan memberikan pemahaman yang baik dan benar mengenai penerapan pola asuh tersebut agar orang tua mampu memenuhi hak-hak anak secara optimal sesuai prinsip kemanusiaan. Harapannya, tulisan ini dapat memperkuat kesadaran orang tua akan pentingnya pengasuhan yang manusiawi dan berbasis hak anak sekaligus menjadi referensi yang bermanfaat bagi akademisi, praktisi, maupun masyarakat umum dalam menerapkan pola asuh yang lebih sehat dan inklusif.

## 2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan jurnal ini adalah yuridis normatif, (Fuad, 2021) yang bertujuan untuk menganalisis konsep *gentle parenting* dalam konteks pemenuhan hak tumbuh kembang anak berdasarkan perspektif hak asasi manusia. Pendekatan ini dilakukan dengan mengkaji berbagai peraturan perundang-undangan dan literatur hukum yang relevan. Selain itu, penulisan ini juga menelaah berbagai sumber sekunder seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang relevan guna memperkuat argumen dan memberikan perspektif yang komprehensif. Dengan cara tersebut, penulis dapat mengkaji secara mendalam bagaimana konsep *gentle parenting* selaras dengan prinsip-prinsip hak anak dalam kerangka hukum yang ada.

## 3. Pembahasan

### A. Definisi dan Prinsip *Gentle Parenting*

*Gentle Parenting* merupakan pola asuh yang banyak dibicarakan oleh orang tua, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun di media sosial. Menurut Baumrind (1966) dan Maccoby & Martin (1983), *gentle parenting* adalah turunan dari *authoritative parenting*. *Authoritative parenting* mengutamakan pengasuhan yang suportif dan responsif terhadap kebutuhan anak. (Nie et al., 2022) Anak yang dibesarkan dengan gaya ini cenderung memiliki disiplin diri dan kemampuan berpikir mandiri, karena adanya keseimbangan antara otoritas orang tua dan kebebasan anak. Oleh sebab itu, *authoritative parenting* sering dianggap sebagai bentuk *gentle parenting* (terjemahan penulis).

Prinsip-Prinsip *Gentle Parenting* menurut Ockwell-Smith sebagai berikut: (Ockwell-Smith, 2019)

- 1) Empati. *Gentle parenting* menekankan pengasuhan anak dengan memperhatikan perasaan mereka secara maksimal. Konsep empati, yang sering disebut juga sebagai *mind-mindedness* oleh beberapa psikolog, dipakai untuk mengerti perilaku anak dan memilih tindakan yang sesuai sebagai respons. Bagian ini menjabarkan hasil penelitian dan pembahasan berdasarkan metode analisis yang digunakan. Penulisan hasil dan pembahasan dapat ditambahkan dengan

grafik, tabel, atau gambar yang mendukung. Sistematika hasil dan pembahasan harus merujuk pada rumusan masalah penelitian. Penulisan dapat dibuat dengan format sub judul berdasarkan permasalahan yang dibahas. Inti dari prinsip ini adalah menempatkan diri pada posisi anak dengan bertanya, “Apakah saya akan merasa nyaman jika diperlakukan demikian?” Jika jawabannya tidak, maka tindakan tersebut sebaiknya tidak dilakukan terhadap anak.

- 2) Rasa Hormat. Anak perlu diperlakukan dengan penghargaan yang setara seperti orang dewasa. Sayangnya, dalam banyak situasi, anak-anak sering kurang mendapatkan penghormatan yang layak. Orang tua kerap kali mengarahkan anak tentang apa yang harus dilakukan, apa yang disukai atau tidak disukai, bahkan sering memerintahkan mereka untuk “diam” tanpa benar-benar mendengarkan suara anak. Jika orang tua ingin anak menghargai mereka, maka orang tua harus terlebih dahulu memberikan penghargaan kepada anak.
- 3) Pemahaman. Prinsip ini menuntutorang tua untuk tidak hanya mengerti perilaku dan cara komunikasi anak, tetapi juga memahami apa yang wajar dan normal pada setiap tahap perkembangan anak. Misalnya, apakah anak benar-benar mengalami kesulitan tidur, atau orang tua belum memahami pola tidur yang sesuai usia? Apakah anak mengalami masalah dalam berbagi, atau orang tua belum memahami perkembangan keterampilan sosial yang lazim? Apakah anak terlalu melekat (*clingy*), atau orang tua belum memahami proses perkembangan kemampuan menenangkan diri dan mengelola emosi? Selain itu, prinsip ini juga mengajak untuk tidak menghakimi metode pengasuhan orang lain.
- 4) Batasan. *Gentle parenting* bukan berarti membiarkan anak melakukan apa pun tanpa aturan. Orang tua tidak harus selalu mengatakan “ya” karena takut menimbulkan kemarahan anak. Bahkan, orang tua dapat menetapkan aturan dan batasan yang cukup ketat dan menegakkannya secara konsisten. Konsistensi dalam penerapan batasan sangat penting agar anak merasa aman dan terlindungi. Oleh karena itu, adanya aturan yang jelas dan konsisten menjadi aspek fundamental dalam *gentle parenting*.

## **B. Hubungan *Gentle Parenting* dengan Hak Tumbuh Kembang Anak**

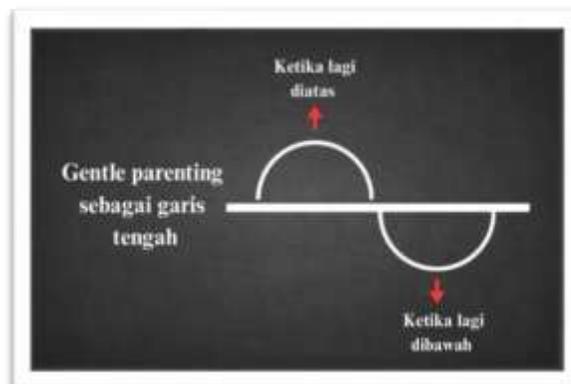
*Gentle parenting* mengutamakan hak tumbuh kembang anak sebagai hal yang fundamental dalam proses pengasuhan. Pola asuh ini tidak berorientasi pada hukuman atau kontrol mutlak dari orang tua tetapi memperhatikan kebutuhan anak secara menyeluruh. (Lawado & Na'imah, 2019) Orang tua berperan sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan aman untuk anak belajar melalui pengalaman. Anak diberi ruang untuk mengekspresikan diri tanpa tekanan, sehingga proses tumbuh kembang dapat

berjalan secara alami. Setiap momen dalam proses tumbuh kembang menjadi ruang belajar yang bermakna dan menyenangkan.

Pola asuh *gentle parenting* berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan pada masa kanak-kanak, termasuk kecemasan dalam situasi sosial. Ketika orang tua membangun suasana rumah yang penuh kehangatan, dorongan positif, dan perhatian emosional, anak menjadi lebih percaya diri dalam menjalani kesehariannya. Dukungan yang konsisten membantu anak memahami harapan orang tua tanpa tekanan, sehingga ia tidak mudah merasa cemas atau menarik diri dari lingkungan sekitar. Pola komunikasi yang terbuka juga membekali anak dengan kemampuan bersosialisasi secara efektif. Anak belajar mengekspresikan diri, mengenali perasaan, dan menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.

Interaksi yang konsisten antara orang tua dan anak dapat memperkuat stimulasi positif terhadap fungsi otak dan sistem saraf anak. (Kartikasari et al., 2023) Komunikasi yang berlangsung dua arah memungkinkan anak memahami emosi, menyampaikan kebutuhan, serta belajar menyelesaikan masalah secara mandiri. Melalui respons yang selaras dengan kebutuhan anak, orang tua berkontribusi dalam memperkuat kemampuan berpikir kritis, empati, serta pengendalian diri. Pengasuhan yang demikian membentuk pengalaman belajar yang bermakna dalam setiap tahap tumbuh kembang. Anak tidak hanya menerima arahan, tetapi juga menyerap nilai melalui perilaku nyata yang ditunjukkan oleh orang tua.

Pola asuh ini juga memfasilitasi pemenuhan hak anak atas perlindungan dan penghargaan terhadap martabat dirinya. (Sholihah, 2021) Ketika orang tua menghindari sikap merendahkan atau menyalahkan secara berlebihan, anak memiliki peluang lebih besar untuk membentuk citra diri yang sehat. Perasaan dihargai mendorong anak mengenali dirinya sebagai individu yang berhak didengar dan diterima. Hal tersebut memperkuat kemampuan anak dalam menempatkan diri di lingkungan sosial secara konstruktif. Anak tidak hanya belajar beradaptasi, tetapi juga mampu menjaga nilai-nilai yang diyakini tanpa merasa terancam. Dari proses ini, tumbuh kembang anak diarahkan secara seimbang mencakup cara berpikir, bersikap, serta membangun hubungan yang sehat dengan lingkungannya.



Gambar 3.B Ilustrasi *gentle parenting* sebagai pengasuhan seimbang.

Bayangkan kehidupan seorang anak seperti papan tulis kosong, sementara orang tua adalah tangan yang memegang kapur dan menggambar garis tengah sebagai panduan hidupnya. Setiap goresan kapur mengandung pengalaman, nilai, dan arah yang membantu anak memahami siapa dirinya. *Gentle parenting* menjadi cara menggambar garis itu dengan sabar dan lembut, bukan dengan bentakan atau tekanan. Anak diberi ruang untuk mencoba, gagal, lalu bangkit kembali tanpa kehilangan kepercayaan dirinya. Pendekatan seperti ini bukan sekadar pola asuh, melainkan landasan pembentukan karakter. Dengan garis yang stabil dan penuh makna, anak tahu ke mana ia harus melangkah.

Anak yang dibesarkan dengan bimbingan penuh pengertian akan lebih siap menghadapi dunia yang keras dan tak selalu adil. Ia belajar membaca situasi, mengenali batas, dan memilih waktu yang tepat untuk melangkah atau berhenti sejenak. Saat realitas hidup membawanya ke tempat yang jauh dari zona nyamannya, ia tidak merasa terlempar. Justru ia mengerti bahwa jeda bukanlah kegagalan, melainkan bagian dari proses. Ketika kembali, ia bukan datang sebagai sosok yang lemah, melainkan lebih dewasa dan utuh. Daya lenting seperti ini tidak muncul tiba-tiba, melainkan dibentuk sejak kecil melalui kehadiran yang konsisten dari orang tua. Sebuah pengasuhan yang tidak hanya mengatur, tapi juga memahami.

Kenyataan hidup kadang membawa anak pada rasa kecewa, tekanan dari luar, atau hasil yang tidak sesuai harapan. Ia mungkin merasa gagal ketika usaha kerasnya tak dihargai, atau ketika lingkungan tidak memberi ruang untuk menjadi dirinya sendiri. Meski pengalaman itu mengguncang, anak tidak akan terpuruk terlalu lama. Ada tempat yang selalu terbuka untuk menerimanya kembali yaitu keluarga (ruang paling jujur di mana ia tidak perlu menjadi siapa-siapa). Di sanalah anak belajar bahwa kesalahan bukan aib, melainkan bagian dari proses menjadi pribadi yang utuh. Ia diberi waktu untuk bernapas, menyusun ulang langkah, dan kembali berjalan dengan lebih bijak.

Banyak orang yang tidak memiliki garis tengah dalam hidupnya, sehingga mudah kehilangan arah saat menghadapi tekanan maupun pujian. Ketika gagal, mereka merasa hancur dan tidak berarti. Saat berhasil, mereka mudah terjebak dalam rasa paling tahu dan meremehkan yang lain. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh yang seimbang belajar menilai diri tanpa bergantung pada situasi. Ia memahami bahwa harga diri tidak ditentukan oleh pencapaian atau penilaian luar. *Gentle parenting* membantu membentuk ketahanan dan kendali diri agar anak mampu menghadapi dinamika hidup dengan tenang dan bijak. Dari proses inilah tumbuh kembang anak diarahkan secara menyeluruh, mencakup cara berpikir, bersikap, dan berelasi dengan lingkungannya.

### C. *Gentle Parenting* dalam Perspektif Hak Asasi Manusia (HAM)

Pengasuhan berbasis nilai kemanusiaan harus berpijak pada hukum yang menjamin hak anak sejak awal kehidupannya. Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak

menyebutkan bahwa “anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Ketentuan ini menegaskan bahwa penghormatan terhadap hak anak harus dimulai sejak masa pralahir hingga menjelang dewasa.(Rizal, 2023) Tanggung jawab untuk memenuhi hak anak tidak semata-mata berada pada negara, tetapi juga menjadi kewajiban keluarga. Pengakuan terhadap keberadaan dan kebutuhan anak sejak dini menjadi landasan utama dalam penyusunan kebijakan serta pelaksanaan upaya perlindungan anak secara berkelanjutan.

Sejalan dengan definisi anak tersebut, Pasal 1 ayat (2) menjelaskan bahwa “Perlindungan anak ialah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak beserta hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapatkan perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi”. Definisi tersebut mencerminkan pendekatan holistik dalam pengasuhan yang berorientasi pada pemenuhan hak anak secara komprehensif. Pola asuh *gentle Parenting* tidak hanya mendukung perkembangan emosional dan sosial anak, tetapi juga merefleksikan nilai-nilai Hak Asasi Manusia yang menempatkan anak sebagai subjek yang memiliki hak atas perlindungan dan pengasuhan yang layak.

Pentingnya perlindungan anak ditegaskan pula dalam instrumen hukum internasional. Pasal 2 ayat (1) Konvensi Hak Anak 1989 menyatakan bahwa setiap anak berhak memperoleh perlindungan dan pemenuhan hak tanpa diskriminasi dalam bentuk apa pun, termasuk berdasarkan ras, jenis kelamin, bahasa, agama, pandangan politik, asal-usul kebangsaan, etnis, maupun status orang tua atau wali. Relasi antara anak dan lingkungannya harus dibangun di atas keadilan tanpa syarat. Perbedaan identitas tidak boleh menjadi alasan untuk membatasi hak atau membedakan perlakuan. Pemenuhan kebutuhan dasar wajib dilakukan secara setara bagi semua anak. Lingkungan yang bebas dari sikap membedakan memungkinkan anak tumbuh dan berkembang tanpa rasa takut. Keadilan harus hadir dalam tindakan nyata, bukan sebatas pengakuan normatif.

Konvensi Hak Anak tidak hanya menjamin perlindungan tanpa diskriminasi, tetapi juga hak anak atas standar kehidupan yang memadai. Pasal 27 ayat (1) Konvensi Hak Anak juga menyebut bahwa setiap anak memiliki hak atas taraf hidup yang layak untuk menunjang pengembangan fisik, mental, spiritual, moral, dan sosial. Dalam pendekatan *gentle parenting*, proses pengasuhan dijalankan tanpa kekerasan atau hukuman yang merendahkan martabat, melainkan melalui kedekatan dan keteladanan. Anak diberikan ruang untuk menyampaikan pendapat, mempertanyakan, dan mengekspresikan kehendaknya secara pantas. Lingkungan keluarga yang mendukung interaksi semacam ini sangat penting untuk memastikan terpenuhinya hak anak sebagaimana dijamin dalam konvensi tersebut.

*Gentle parenting* sebagai metode pengasuhan yang menolak kekerasan dan menjunjung relasi manusiawi selaras dengan perlindungan hukum terhadap anak dalam kerangka Hak Asasi Manusia. Pasal 28B ayat (2) UUD 1945 menegaskan bahwa setiap anak memiliki hak atas kelangsungan hidup,

pertumbuhan, serta perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. *Gentle parenting* menjadi refleksi nyata dari penghormatan terhadap hak anak karena menolak tindakan yang merendahkan atau bersifat memaksa. Setiap interaksi diarahkan untuk menciptakan hubungan yang mengedepankan rasa saling menghormati tanpa unsur dominasi. Keutuhan martabat anak dipelihara melalui pola pengasuhan yang tidak melukai secara fisik maupun psikologis.

*Gentle parenting* berkontribusi nyata dalam menginternalisasi prinsip universal Hak Asasi Manusia melalui tindakan yang konsisten dan akuntabel. Setiap anak diperlakukan sebagai individu yang memiliki nilai dan suara yang penting untuk dihormati. Praktik pengasuhan yang menjunjung kesadaran hukum akan menciptakan generasi yang sadar hak serta mampu menghargai hak orang lain. Perlindungan hukum menjadi lebih bermakna ketika diterjemahkan ke dalam hubungan yang manusiawi di lingkup terkecil, yaitu keluarga. Implementasi yang tepat akan menciptakan harmoni antara kewajiban moral dan jaminan konstitusional. *Gentle parenting* bukan hanya wacana pengasuhan, tetapi bentuk nyata pelaksanaan prinsip HAM dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. Penerapan *Gentle Parenting* dalam Kehidupan Sehari-hari**

Kehidupan bersama anak sering kali diwarnai berbagai situasi yang menuntut orang tua untuk bersikap tenang, jelas, dan bijak. *Gentle parenting* dapat diterapkan melalui kebiasaan sederhana yang dijalankan secara konsisten di rumah. Berikut ini beberapa langkah nyata yang dapat membantu dalam penerapannya.

1. Dengarkan anak dengan penuh perhatian: Saat anak berbicara, hentikan sejenak aktivitas dan berikan tatapan mata serta respons yang menunjukkan bahwa apa yang mereka sampaikan penting. Hindari memotong pembicaraan atau langsung memberi penilaian.
2. Validasi perasaan anak: Tunjukkan bahwa perasaan anak dimengerti, tanpa harus menyetujui semua tindakannya. Misalnya, cukup katakan, "Kamu tampak kecewa," untuk membantu anak mengenali apa yang ia rasakan.
3. Berikan pilihan kepada anak: Memberi dua pilihan yang dapat diterima membantu anak belajar membuat keputusan. Contohnya, "Mau membereskan mainan sekarang atau lima menit lagi?".
4. Tetapkan batasan yang jelas dan konsisten: Sampaikan aturan dengan kalimat sederhana dan nada yang tenang. Ulangi jika perlu, tanpa ancaman, namun tetap tegas.
5. Gunakan disiplin positif: Hindari reaksi keras seperti membentak atau memberi hukuman fisik. Lebih baik arahkan dengan konsekuensi yang masuk akal, seperti meminta anak membantu membereskan jika ia membuat berantakan.

6. Jaga diri sendiri: Anak membutuhkan orang tua yang mampu mengatur emosi dengan baik. Meluangkan waktu untuk menenangkan diri akan membantu menghadapi situasi sulit tanpa meledak.

*Gentle parenting* bukanlah pola asuh yang permisif atau memanjakan anak tanpa batas yang jelas. Justru, pendekatan ini menekankan pentingnya *boundaries* atau batasan yang ditegakkan secara konsisten agar anak memahami ruang geraknya. Anak tetap diberikan kebebasan, namun dibimbing untuk tidak melewati batas-batas yang telah disepakati bersama. Dengan begitu, ia belajar mengatur diri sendiri dan bertanggung jawab atas tindakannya tanpa perlu pengawasan terus-menerus. Tujuannya adalah agar anak memiliki kemampuan *self-control* yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga anak pun tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang mampu menyesuaikan diri di masyarakat tanpa merasa paling benar atau lebih tinggi dari orang lain.

Keterbukaan antara anak dan orang tua menjadi dasar terbentuknya kepercayaan. Komunikasi yang terbangun sejak dini membuat anak tidak ragu menyampaikan apa pun yang ia alami. Saat melakukan kesalahan, ia tidak terdorong untuk menyembunyikannya karena memahami bahwa respons orang tua bersifat membimbing. Rasa tidak nyaman tetap muncul, namun tidak berkembang menjadi takut atau malu. Anak justru memandang pengakuan atas kesalahan sebagai bagian dari proses belajar. Dari situ tumbuh sikap jujur, akuntabel, dan kemampuan mengevaluasi diri. Nilai-nilai ini membantunya menghadapi kehidupan sehari-hari tanpa tekanan dari luar.

#### **E. Hambatan dalam Penerapan *Gentle Parenting***

*Gentle parenting* membawa banyak nilai positif dalam hubungan orang tua dan anak, namun pelaksanaannya tidak selalu berjalan mulus. (Jatmikowati, 2018) Situasi sehari-hari yang penuh dinamika menuntut ketenangan dan kesadaran penuh dari pihak orang tua. Beragam tantangan kerap muncul dan membuat penerapannya tidak sesuai dengan harapan. Tantangan tersebut dapat berupa:

- 1) Kesabaran dan konsistensi yang tinggi: Dibutuhkan waktu dan kesungguhan untuk membangun kebiasaan yang selaras dengan nilai-nilai *gentle parenting*. Prosesnya berlangsung secara bertahap, sehingga hasilnya sering kali tidak langsung terlihat. Ketidakkonsistenan dalam bersikap dapat membingungkan dan menghambat proses tumbuh kembang anak yang seharusnya berlangsung secara berkelanjutan.
- 2) Minimnya dukungan dari lingkungan: Banyak orang masih berpegang pada cara lama yang mengandalkan hukuman atau kontrol ketat, sehingga sulit menerima metode yang lebih empatik. Tekanan sosial dari orang terdekat yang menganggap cara tersebut tidak efektif dapat membuat orang tua mulai meragukan pilihan mereka dalam menentukan pola asuh yang baik untuk anaknya.

- 3) Kondisi emosional orang tua yang tidak stabil: Keadaan lelah, stres, atau penuh tekanan membuat respons yang tenang menjadi lebih sulit dilakukan. Dalam kondisi seperti itu, reaksi spontan sering kali muncul tanpa sempat dipertimbangkan. Ketika hal ini terjadi berulang, hubungan dengan anak dapat terganggu karena kehilangan nuansa saling memahami.

Setiap tantangan yang muncul bukanlah hambatan mutlak, melainkan bagian dari proses belajar menjadi pribadi yang lebih bijaksana dalam mendampingi anak. Keberhasilan tidak diukur dari satu atau dua reaksi yang tepat, melainkan dari kesediaan untuk terus memperbaiki diri. Nilai-nilai yang ingin ditanamkan akan lebih mudah diterima ketika hubungan dibangun dengan ketulusan dan keterbukaan. Ikatan yang terjalin pun menjadi lebih kuat karena didasari saling pengertian, bukan keinginan untuk menguasai. Perjalanan mendampingi anak memang membutuhkan kesabaran dan waktu, namun seiring proses berjalan, kedekatan antara keduanya terbentuk secara alami. Kualitas hubungan yang tercipta pun menjadi bekal penting bagi anak dalam membangun relasi yang sehat di kemudian hari.

## 7. Penutup

Membentuk generasi yang tangguh dan sadar akan nilai-nilai kemanusiaan tidak dapat dilepaskan dari kualitas pengasuhan di lingkungan keluarga. *Gentle parenting* hadir sebagai pola pengasuhan yang mampu menjawab tantangan zaman tanpa mengorbankan kebutuhan dasar anak. Pemahaman yang tepat terhadap karakter dan fase tumbuh kembang anak menjadi kunci dalam menciptakan interaksi yang sehat dan bermakna. Penerapan yang konsisten tidak hanya menciptakan suasana rumah yang damai, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri anak. Hubungan yang terbangun secara hangat dan jujur membuka ruang bagi pertumbuhan serta perkembangan yang utuh dalam berbagai dimensi kehidupan anak. Upaya ini sekaligus memperkuat pondasi keluarga sebagai garda pertama pemenuhan hak anak.

Nilai yang terkandung dalam *gentle parenting* bukan sekadar teori, tetapi praktik nyata yang dapat diintegrasikan dalam rutinitas sehari-hari. Anak yang dibesarkan dalam suasana penuh pengertian akan lebih mampu memahami dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Kemampuan mengelola emosi, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab atas tindakan terbentuk dari proses interaksi yang reflektif. Orang tua tidak lagi menjadi sosok yang memerintah, melainkan pendamping yang hadir dengan kesadaran dan kepekaan. Pola komunikasi yang terbuka membantu menghindari konflik dan meminimalisir kesalahpahaman yang bisa berdampak jangka panjang. Hasilnya adalah anak yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga dewasa secara sosial dan emosional.

Tantangan dalam menerapkan pola pengasuhan ini memang tidak bisa dihindari. Tekanan sosial, keterbatasan waktu, hingga kondisi emosional orang tua sering kali mengganggu konsistensi dalam praktik pengasuhan. Namun, keterbukaan untuk belajar dan memperbaiki diri dapat menjadi langkah awal menuju perubahan yang lebih sehat. Lingkungan yang mendukung juga memainkan peran penting dalam memperkuat keberhasilan metode ini. Ketika orang tua mampu membangun kesepahaman

dengan pasangan dan orang-orang terdekat, maka proses pengasuhan tidak berjalan sendiri. Kolaborasi yang terjalin dengan baik menciptakan lingkungan yang stabil, sehingga anak dapat menjalani proses tumbuh kembang dengan dukungan yang konsisten dan saling menguatkan.

*Gentle parenting* memiliki potensi besar sebagai bentuk nyata pelaksanaan prinsip-prinsip hak asasi anak dalam kehidupan keluarga. Melalui pengasuhan yang penuh kesadaran dan penghormatan terhadap nilai kemanusiaan, keluarga menjadi ruang pertama dan utama dalam menanamkan nilai-nilai keadilan, kesetaraan, dan penghargaan terhadap perbedaan. Model pengasuhan ini bukan sekadar menciptakan anak yang patuh, tetapi pribadi yang mampu berpikir kritis dan menghargai keberagaman. Keseimbangan antara kelembutan dan ketegasan menjadikan anak lebih siap menghadapi dinamika sosial yang kompleks. Perubahan besar dalam masyarakat dapat dimulai dari transformasi kecil di dalam rumah. Dari sana, tercipta generasi masa depan yang tidak hanya cerdas, tetapi juga berkarakter kuat.

## Referensi

- Al Muzny, H. (2020). Peran Keluarga Orang Tua Kepada Anak Balita Dalam Membentuk Karakter (Studi Pada Orang Tua Pemula). *Wardah*, 21(1). <https://doi.org/10.19109/wardah.v21i1.5821>
- Azzahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., & Santoso, M. B. (2022). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(3). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.37832>
- Fuad, F. (2021). Socio Legal Research Dalam Ilmu Hukum. *Widya Pranata Hukum : Jurnal Kajian Dan Penelitian Hukum*, 2(2). <https://doi.org/10.37631/widyapranata.v2i2.261>
- Jatmikowati, T. E. (2018). Efektifitas Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepribadian Intrapersonal Anak. *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1936>
- Kartikasari, T., Sumayni, W., & Susanti, D. (2023). Membangun Kesehatan Mental Anak Usia Dini dengan Pengasuhan Positif. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11). <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2640>
- Lawado, I. S., & Na'imah, N. (2019). Strategi Pemberdayaan Anak Melalui Wadah Partisipasi Anak Sebagai Upaya Pemajuan Hak Asasi Manusia. *EGALITA*, 13(1). <https://doi.org/10.18860/egalita.v13i1.8078>
- Mildawati, T. (2000). Perkembangan Teknologi Informasi Di Indonesia. *Ekuitas*, 4(2).
- Nie, T., Yan, Q., & Chen, Y. (2022). Authoritative Parenting Style and Proactive Behaviors: Evidence from China? *Sustainability (Switzerland)*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/su14063435>
- Ockwell-Smith, S. (2019). *Gentle Discipline*. United Kingdom: Little, Brown Book Group.
- Rakhmawati, I. (2015). Peran Keluarga dalam Pengasuhan Anak. *Jurnalbimbingan Konseling Isla*, 6(1).

- Rizal. (2023). Tinjauan Yuridis Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak. *Jurnal Prodi Ilmu Hukum*, 1(2).
- Sholihah, H. (2021). Mewujudkan Manusia Indonesia Yang Unggul Melalui Pemenuhan Hak-Hak Anak Dalam Keluarga. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL DIES NATALIS 41 UTP SURAKARTA*, 1(01). <https://doi.org/10.36728/semnasutp.v1i01.10>
- Sholikha, D. W. (2023). Pendidikan Parenting : Mengembangkan Kemampuan Orang Tua Dalam Mendidik Anak. *Educatio*, 17(2). <https://doi.org/10.29408/edc.v17i2.9437>
- Univesitas Bina Nusantara. (2018). Pola asuh orangtua dan pengaruhnya pada anak. *Universitas Bina Nusantara*, 3(1967).