

Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini

Maila D.H. Rahiem^{1✉}

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia⁽¹⁾

DOI: [10.31004/aulad.v6i1.441](https://doi.org/10.31004/aulad.v6i1.441)

✉ Corresponding author:
[mailadinia@uinjkt.ac.id]

Article Info

Abstrak

Kata kunci:

Pengasuhan;
Temperamen;
Sosial emosional;
Regulasi emosi;
Tantrum

Regulasi emosi sangat penting bagi kehidupan sehari-hari anak-anak karena mempengaruhi pemahaman anak tentang situasi sosial, bagaimana mereka merespons, berperilaku, dan berbahagia. Selain itu, kemampuan regulasi emosi menjadi bekal keterampilan yang dibutuhkan anak di masa dewasa. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana orang tua membantu anak usia dini (AUD) meregulasi emosi mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif eksploratif. Data dikumpulkan dengan cara peneliti mewawancarai 24 orang tua yang memiliki anak berusia 4-6 tahun dan berdomisili di Jabodetabek. Data dianalisis secara tematik dengan tahapan kodifikasi, klasifikasi, perbaiki dan penemuan tema. Data menunjukkan bahwa orang tua membantu anak meregulasi emosi dengan cara: 1) menenangkan dengan memberi perhatian kepada anak, 2) mendiskusikan dan mendengarkan penjelasan penyebab emosi, 3) menasehati dan memberi penjelasan, 4) mengalihkan emosi anak dengan kesenangan anak, dan 5) membujuk dan memberikan anak keinginannya atau hadiah. Praktik yang dilakukan oleh orang tua dalam meregulasi emosi AUD belum semuanya tepat dan bahkan ada yang berdampak kontra-produktif. Orang tua perlu terus menambah pengetahuan tentang pengasuhan agar dapat mendidik anak sebaik-baiknya.

Abstract

Keywords:

Parenting;
Temperament;
Social emotional;
Emotion regulation;
Tantrum

Emotion regulation is crucial to children's daily lives because it determines their comprehension of situations, their responses, their behavior, and their level of happiness. The ability to control one's emotions is a skill that children need for adulthood. This study investigated how parents assist young children in emotional regulation. The research method employed was qualitative exploratory. Data was acquired through interviews with 24 Greater Jakarta-based parents of children aged 4-6 years. The data were analyzed by theme, with the steps of coding, classifying, rectifying, and finding the theme. According to the data, parents helped children regulate their emotions by: 1) calming children by giving them attention; 2) discussing and listening to explanations of the causes of children's emotions; 3) advising and explaining to children; 4) diverting children's emotions with children's pleasure; and 5) persuading and giving the child what he wants or gifts. Not all of the methods employed by parents to assist young children in regulating their emotions are acceptable, and some may even have unintended negative consequences. To educate their children as effectively as possible, parents must continue to expand their parenting expertise.

1. PENDAHULUAN

Sejak masa bayi, anak-anak telah membiasakan diri bersosialisasi dan menggunakan pertimbangan sosial dan emosional yang bijaksana dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari (Conte et al., 2019). Anak-anak mengalami perasaan yang kompleks seperti halnya orang dewasa. Mereka merasa frustrasi, bersemangat, cemas, sedih, cemburu, takut, khawatir, marah, dan malu (Madyawati & Nurjannah, 2021; Robinson et al., 2015; Sciaraffa et al., 2018; Shanker, 2016). Anak perlu mengembangkan strategi untuk mengelola emosinya, sehingga dapat membangun keterampilan sosial-emosional (Schonert-Reichl, 2017). Ketika anak-anak lebih sadar dan terampil secara sosial dan emosional, mereka dapat lebih efektif menavigasi hubungan, menenangkan diri dan memecahkan masalah ketika tantangan muncul (Paley & Hajal, 2022).

Tetapi tidak seperti kebanyakan orang dewasa, anak-anak mungkin sulit untuk mengenali dan memahami emosi dalam diri mereka sendiri dan orang lain tanpa dukungan orang dewasa (Sciaraffa et al., 2018). Proses untuk menenangkan diri saat sedang kesal, menggunakan kata-kata untuk menggambarkan perasaan, dan mengatasi situasi sulit membutuhkan banyak pengalaman dan pengetahuan. Anak-anak membutuhkan banyak dukungan keluarga (Ulfa, 2020) dan penjelasan orang dewasa untuk membantu mereka memahami apa yang dapat mereka lakukan untuk mengelola perasaan mereka (Morris et al., 2017). Namun banyak orang tua yang belum mampu mengekspresikan emosinya dan merespon emosi anaknya dengan baik (Hajal & Paley, 2020). Pemahaman mereka tentang regulasi emosi anak juga masih terbatas, sehingga mereka kesulitan membantu anak untuk meregulasi emosinya (Katz et al., 2016). Padahal anak-anak yang mendapat dukungan untuk memahami emosi dalam diri mereka sendiri dan orang lain akan lebih mampu mengatur respons mereka sendiri terhadap emosi yang kuat (Lieberman, 2017).

Terdapat banyak definisi regulasi emosi. Pada penelitian ini, regulasi emosi, didefinisikan sebagai kapasitas untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi seseorang dan pada orang lain (McRae & Gross, 2020; Rutherford et al., 2015). Regulasi emosi adalah keterampilan yang kompleks dan akan terus berkembang sepanjang hidup (Rutherford et al., 2015). Kemampuan untuk mengatur emosi seseorang adalah dasar bagi perkembangan dan keberfungsian yang sehat di berbagai domain kecerdasan fisik dan mental—bukan hanya kecerdasan sosial emosional saja (Blair et al., 2015; Panlilio et al., 2018). Sebaliknya, regulasi emosi yang bermasalah atau ketidakmampuan mengelola emosi diidentifikasi sebagai faktor risiko transdiagnostik untuk banyak gangguan kesehatan mental (Aldao, 2016; Fernandez et al., 2016; Raver et al., 2016). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi dipandang sebagai aspek perkembangan yang sangat penting dan harus dikembangkan pada semua orang pada setiap tahapan usia (Rutherford et al., 2015).

Masa kanak-kanak adalah waktu yang sangat penting untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi (Paley & Hajal, 2022). Pada masa kanak-kanak awal, anak-anak beralih dari sangat bergantung pada peraturan eksternal dari pengasuh (*caregivers*) menuju kapasitas untuk melakukan kontrol mandiri atas kondisi emosional mereka (Grabell et al., 2019). Orang tua memainkan peran penting dalam bagaimana anak mengembangkan regulasi emosi (Morris et al., 2007; Rutherford et al., 2015). Orang tua mempengaruhi regulasi emosi anak melalui tiga mekanisme: pengamatan anak terhadap regulasi emosi orang tua, praktik pengasuhan terkait emosi, dan iklim emosional keluarga (Morris et al., 2007).

Berpijak dari hal ini, pada penelitian ini peneliti mengeksplorasi bagaimana orang tua membantu anak meregulasi emosi mereka. Pembahasan tentang pengasuhan (*parenting*) keluarga dan orang tua dan pengembangan regulasi anak dibahas pada banyak penelitian dan publikasi di negara barat dan maju sebagaimana dijelaskan sebelumnya (Morris et al., 2007, 2017; Paley & Hajal, 2022; Rutherford et al., 2015). Terdapat juga beberapa penelitian tentang pengasuhan dan regulasi emosi AUD di Indonesia, misal penelitian teoritis yang membahas peran orang tua dalam perkembangan regulasi emosi anak (Pratisti, 2013); penelitian korelasional yang membahas pengaruh pola asuh terhadap kemandirian dan regulasi emosi AUD (Haryono, 2018); penelitian tentang dukungan sosial keluarga terhadap regulasi emosi anak dalam belajar (Vienlentina, 2021); atau yang spesifik membahas peran ayah dalam regulasi emosi anak (Nasution & Septiani, 2017). Namun belum ada yang mendalami pengalaman orang tua dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Inilah kekosongan (*gap*) empirikal dan teoritis yang coba ditutupi (*filled in*) dengan penelitian ini. Dengan melakukan penelitian ini, kita bisa melihat praktik pengembangan regulasi emosi AUD seperti apa yang dapat dipertimbangkan untuk terus dilanjutkan dan dikembangkan, dan mana yang perlu ditinggalkan atau dicari alternatif terbaiknya.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif eksploratif sebagai metode inkuiri. Analisis kualitatif merupakan cara praktis untuk menyelidiki kompleksitas situasi yang sulit dipastikan menggunakan metode kuantitatif (Kalu & Bwalya, 2017; Maxwell, 2012). Fenomena dinamis yang diteliti adalah pengalaman orang tua dalam membantu anak meregulasi emosinya. (Lihat Gambar 1 untuk alur penelitian)

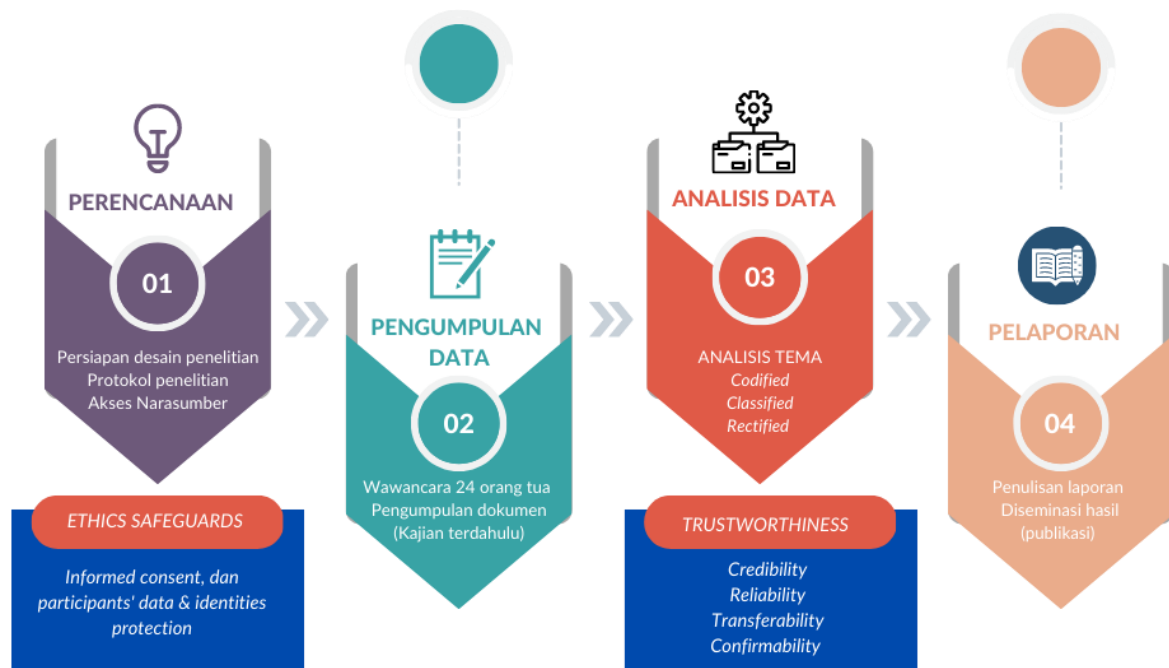
Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dengan orang tua yang berdomisili di Jabodetabek. Strategi sampel bertujuan (*purposive sampling*) digunakan untuk merekrut individu. Kriteria sampel yang dipilih sebagai sampel narasumber adalah orang tua yang memiliki minimal 1 anak berusia 4-6 tahun dan bersedia diwawancarai untuk berbagi ide dan pengalaman. Selain itu data berupa literatur yang membahas AUD juga

dikumpulkan yang digunakan untuk membandingkan dan membahas hasil temuan. Pengumpulan data berlangsung pada bulan November sampai dengan Desember 2022.

Narasumber diinformasikan tentang keterlibatan dan tujuan studi dari awal, dan menandatangani formulir persetujuan (*informed consent*) yang menjelaskan jaminan perlindungan etika penelitian (*ethics safeguards*). Peneliti menjelaskan bahwa data narasumber akan diproteksi, wawancara bersifat sukarela dan narasumber boleh menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa ditanya alasannya. Selain itu, identitas narasumber dianonimkan, dengan menggunakan kode kombinasi huruf dan nomor, agar peserta dapat berbicara secara jujur dan terbuka. Wawancara dengan masing-masing orang tua dilakukan selama 1 kali dan berlangsung selama 30-40 menit.

Peneliti menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) untuk memperoleh wawasan dan pengalaman dari orang tua tentang bagaimana mereka membantu anak-anak mereka untuk mengatur emosi (lihat Gambar 1). Analisis tematik adalah teknik yang fleksibel untuk menganalisis dan mendokumentasikan data wawancara kualitatif (Braun et al., 2019; Braun & Clarke, 2019). Langkah analisis tema yang dilakukan peneliti, mengikuti praktik pada penelitian sebelumnya (Rahiem, 2018, 2021; Rahiem et al., 2020, 2022), yaitu melalui proses konsep dikodifikasi (*codified*), diklasifikasi (*classified*), dan diperbaiki (*rectified*) untuk disimpulkan menjadi tema. Pertama, peneliti membaca transkrip dan memo wawancara untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang keseluruhan wawancara. Kedua, peneliti menghasilkan pengkodean induktif di seluruh dataset menggunakan satuan makna. Kemudian, peneliti mengkategorikan semua kode yang terkait. Akhirnya, peneliti membandingkan, dan mengkontraskan definisi, memeriksa tema potensial, mendefinisikannya, dan mengidentifikasi atau memberi nama pada tema tersebut. Tema inilah yang menjadi hasil penelitian. Tema dianggap signifikan jika secara konsisten teridentifikasi dalam data atau mencerminkan aspek esensial dari pertanyaan penelitian (Graff et al., 2018).

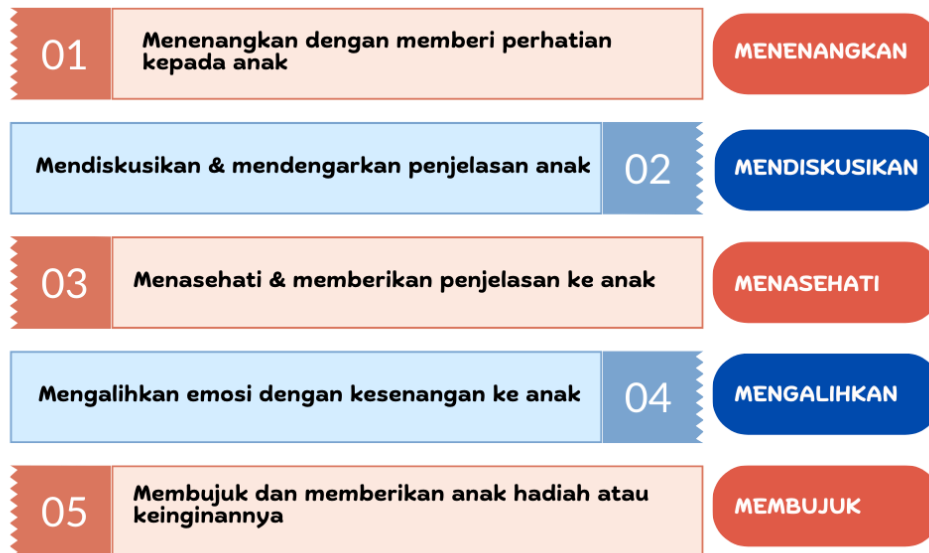
Pengecekan keabsahan data (*trustworthiness*) penelitian didasarkan pada *Shenton's measures of trustworthiness* atau kriteria keabsahan data dari Shenton (Shenton, 2004). Kredibilitas (*credibility*) ditentukan dengan membandingkan temuan penelitian sebelumnya dengan hasil penelitian. Transferabilitas (*transferability*) dicapai dengan memasukkan informasi latar belakang yang luas tentang analisis dan sikap peneliti. Tinjauan desain studi, pengumpulan data, dan analisis memastikan keandalannya (*reliability*). Kepastian (*confirmability*) dikonfirmasi melalui triangulasi sumber data dan pemeriksaan anggota.



Gambar 1. Alur Penelitian Kualitatif Eksploratif—Analisis Tema

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data menunjukkan bahwa orang tua membantu anak meregulasi emosinya dengan cara: 1) menenangkan dan memberi perhatian kepada anak, 2) mendiskusikan dan mendengarkan penjelasan anak, 3) menasehati dan memberikan penjelasan ke anak, 4) mengalihkan emosi dengan kesenangan ke anak, dan 5) membujuk dan memberikan anak hadiah atau keinginannya (lihat Gambar 2).



Gambar 2. Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak

Pada rancangannya kami tidak fokus membahas tentang regulasi emosi kemarahan dan kesedihan saja, namun pemahaman umum dari narasumber penelitian adalah regulasi emosi sebagai kemampuan mengendalikan luapan emosi negatif, terutama kemarahan dan kesedihan. Maka data hasil temuan banyak mendiskusikan tentang kedua emosi ini.

Menenangkan dan Memberi Perhatian ke Anak

Orang tua membantu anak meregulasi emosinya dengan menenangkan dan memberi perhatian ke anaknya. Orang tua menunjukkan rasa sayang mereka ke anak dengan memeluknya, dan memberikan perhatian kepada mereka hingga mereka lebih tenang. OT16 dan OT15 menjelaskan bahwa mereka menenangkan anak yang sedang emosional dengan memberi kesempatan kepada anak untuk menenangkan diri. Kemudian orang tua berbicara dengan anak pelan-pelan dan lemah lembut. Terkadang pelukan dan sentuhan menjadi cara ampuh untuk menenangkan anak.

“Saya membantunya dengan cara menenangkan, bicara pelan-pelan. Di lemah-lembutkan dan di baik-baiki. Tunjukkan kita sayang dia, dipeluk biar tenang.” (OT16, 2022)

“Dengan cara mendiampkannya sejenak jika dia sedang dalam keadaan marah... Jika masih menangis saya elus pelan-pelan untuk menenangkan dia. Kemudian saya berbicara pelan-pelan supaya ia tidak menangis dan marah-marah lagi.” (OT15, 2022)

OT13 berpendapat, orang tua harus paham perasaan hati (*mood*) anaknya. Ketika mereka sedang dalam suasana hati tidak baik, maka ikuti sampai mereda atau membaik (*cooling down*). Baginya memarahi anak yang sedang marah malah membakar emosi anak untuk lebih marah. Orangtua mesti bersabar mengikuti suasana hati anaknya.

“Ya kita harus mengerti, ehmm dimana dia lagi moodnya dan tidak moodnya. Kalo dia tidak lagi moodnya kita bikin supaya dia tuh ibarat kata kita bikin dia mood gitu lah. Kita kan tau bahwa dia tuh, oh kayaknya lagi gak enak, misalnya kalo lagi dateng tidak moodnya atau dateng apa dia lagi tidak sukanya gitu, udah kita ikutin aja dulu sampe cooling down lah istilahnya gitu, kita coolingin down dulu deh dia, supaya dia jangan sampe terjadi kemarahan atau dia marah atau dia kesal. Seperti itu aja, jadi kita harus tahu keadaan itu anak lagi enak atau tidak gitu aja.” (OT13, 2022)

OT04 membuat tenang anak dengan memberi perhatian ke anak yang membuat anak merasa disayang. Perhatian tersebut dapat ditunjukkan dengan memeluk, menyentuh dan berbicara lembut. Satu hal yang menarik OT04 tak sungkan meminta maaf ke anaknya. Dengan orang tua meminta maaf sesungguhnya orang tua telah mendidik anak untuk mengucapkan maaf dan biasanya kata maaf ini yang meluluhkan hati anak.

"Pendekatannya harus di peluk, atau di pegang dan di omongin dengan lembut harus di baiki dengan cara memegang pundak atau memeluk dan bilang "maafin yaa kalau kamu merasa sedih, ummi sayang adek " dan memberi pemahaman." (OT04, 2022)

Anak merasa lebih tenang ketika merasa orang tua menyayangi mereka. Orang tua harus menunjukkan secara terbuka rasa sayanginya kepada anak, sehingga mereka tahu bahwa mereka dicintai, ini menjadi sumber kebahagiaan anak (Cline & Fay, 2020). Orang tua dapat mendisiplinkan anak dengan rasa cinta, ini membuat anak menjadi lebih terbuka, berbalik jika diperlakukan kasar maka anak akan menutup diri (Shapiro & White, 2014). Validasi orang tua terhadap emosi anak menjadi support yang luar biasa yang membuat mereka merasa lebih baik. Pemahaman orang tua tentang emosi anak merupakan aspek penting dari sosialisasi regulasi emosi oleh orang tua dan berdampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan (*wellbeing*) anak (Halberstadt et al., 2013). Anak merasa perasaan mereka dipahami, tidak dihinakan, oleh orang tuanya. Reaksi ibu dan ayah yang tidak mendukung terhadap emosi positif anak dikaitkan dengan negatifitas dan ketidakmampuan regulasi emosi anak (Shewark & Blandon, 2015). Orang tua dapat menunjukkan supportnya terhadap perasaan anak dengan memeluk atau mengusap kepalanya. Kasih sayang orang tua mengasah emosi anak. Orang tua perlu memberikan banyak kehangatan dan perhatian kepada anak-anaknya; anak-anak belajar dari berinteraksi dengan orang tua mereka, beri respon atas sikap dan perasaan anak, sentuh dan bermain dengan mereka (Wall, 2018). Sikap-sikap positif ini juga disampaikan oleh beberapa orang tua dalam penelitian ini, sebagai tindakan yang biasa yang mereka lakukan untuk membantu regulasi emosi anak.

Mendiskusikan dan Mendengarkan Penjelasan Anak

Orang tua pada penelitian ini menyampaikan pentingnya berdiskusi dan mendengarkan apa yang dirasakan oleh anak-anaknya. Bagi mereka anak bisa meregulasi emosinya lebih baik ketika mereka diajak bicara dan didengarkan. OT03 dan OT15 menjelaskan pentingnya mengajak anak mendiskusikan perasaannya dan mendengarkan perasaannya. Orang tua bisa memberikan kesempatan anak meluapkan perasaannya, apa yang membuat dia marah.

"Mengajaknya bicara baik baik dan saya tanya kenapa dia nangis. Bagaimana perasaannya, apa yang buat dia lebih tenang. Kalau marah-marah, ajak bicara, tanya apa yang buat marah, apa bisa kalau gak perlu marah-marah?" (OT03, 2022)

"Bertanya mengapa mereka menangis. Dengarkan penjelasannya. Dengarkan saja biar lega. Beri kesempatan anak meluapkan perasaannya." (OT15, 2022)

OT24 menggaris-bawahi pentingnya orang tua untuk tidak memaksakan kehendak agar anak menuruti orang tuanya. Orang tua harus dapat meregulasi emosinya sebelum ia membantu anak meregulasi emosinya. Anak akan lebih paham apa yang harus dilakukannya jika diajak bicara, ditanyakan penyebab kemarahannya. Anak juga perlu dibiasakan bertemu orang lain agar lebih bisa meregulasi emosinya.

"Kami sebagai orang tua selalu berusaha agar dia lebih bisa mengontrol emosinya dan tidak memaksakan kehendak kami dengan selalu mengajaknya berbicara dari hati ke hati. Kami mintanya menceritakan apa alasan kemarahannya, kami dengarkan dengan baik. Kami juga berusaha mengajaknya untuk bertemu dengan orang lain agar dia terbiasa." (OT24, 2022)

Terkadang orang tua merasa bahwa anak harus selalu mendengarkan dan menuruti kata-katanya. Namun memberikan kesempatan anak untuk berbicara dan orang tua mendengarkan dengan baik berdampak positif pada bagaimana anak meregulasi emosinya (Kramer, 2014). Jika orang tua khawatir tentang emosi anak-anak yang tiba-tiba atau berbahaya, maka bantu anak dengan mendorong mereka untuk membicarakannya (Shanker, 2016). Jika orang tua ingin anak-anak menceritakan masalah yang membuat emosi mereka meluap, tanyakan dengan lembut ada apa, tetapi jika anak tidak mau terbuka, jangan dipaksakan (Meyer et al., 2014). Kadang anak ingin mengungkapkan perasaannya, namun tidak tahu label atau nama dari perasaan tersebut. Anak perlu diajarkan kosa kata yang menjelaskan emosi atau apa yang mereka rasakan (Sharp, 2014).

Ketika anak-anak mengalami emosi yang kuat, penting bagi orang dewasa untuk mendukung upaya mereka untuk menenangkan diri sehingga mereka dapat berbicara tentang perasaan mereka dengan lebih baik (Rosanbalm & Murray, 2017). Setelah anak-anak belajar bagaimana menenangkan diri dan berbicara tentang apa yang mereka rasakan, mereka dapat mulai memecahkan masalah (Jones et al., 2014). Anak-anak yang mampu memecahkan masalah, umumnya lebih mampu untuk fokus pada tugas, belajar, membentuk persahabatan dan untuk menavigasi situasi sosial (Jones et al., 2017). Membicarakan masalah dan cara menyelesaikannya membantu anak-anak mengembangkan pemikiran yang lebih fleksibel, dan membantu mereka memikirkan berbagai cara untuk

memecahkan masalah. Karena anak-anak dapat memecahkan masalah dengan lebih baik sendiri, hal itu membantu membangun kepercayaan diri dan rasa kemandiriannya.

Menasehati dan Memberikan Penjelasan ke Anak

Orang tua menilai anak perlu diberi pengertian dan dinasehati ketika keadaan emosinya sedang tidak baik. Beri tahu apa dampaknya jika mereka tidak dapat meregulasi emosinya. Mereka berpikir orang tua jangan memarahi atau memerintah anak untuk berhenti bersikap tidak baik. Hal ini memperburuk keadaan. OT22 mengatakan bahwa dia biasanya akan berbicara pelan-pelan dengan anak, menanyakan apa sesungguhnya yang mereka mau, kemudian beri penjelasan kenapa hal itu tidak bisa terjadi. Misal minta jajan, kenapa tidak boleh hari ini.

"Dikasih penjelasan aja pelan-pelan, kalo misalkan mau makan ini tapi gak ada ya dikasih aja, besok ajah yah nak, apa gimana gitu. Dia mau jajan apa, mau minta apa, kita bilang nanti ya. Misalkan gimana kasih penjelasan aja kan nanti lama-lama ngerti." (OT22, 2022)

OT09 menjelaskan pentingnya menasehati dengan baik, ditunjukkan bagaimana orang tua menyayangi anak, misal dipeluk. Orang tua mesti memberikan alasan kenapa emosi yang meledak-ledak membahayakan dan tidak boleh dilakukan. OT09 juga menegaskan agar orang tua tidak malah terpancing emosinya. Orang tua harus cerdas dan sabar dalam menghadapi anaknya.

"Pinter-pinter kita aja untuk memberi pengertian dia supaya dia mengerti dan kalo anak seperti ini jangan dibilang, oh itu tidak boleh, oh ini tidak boleh, dia kita peluk terus kita kasih pengertian dia, sebaiknya begini, sebaiknya begitu, jangan langsung bilang, tidak boleh ini, tidak boleh itu, tidak ini. Tidak bisa kalo anak seperti itu kita bilang seperti itu harus kita peluk, kita kasih pengertian dan sampai dia benar-bener mengerti baru dia akan seperti, ibaratnya melemahlah gitu kemarahannya. Jangan kita malah yang marah-marah" (OT09, 2022)

OT05 mengatakan bahwa anak harus diberi pemahaman apa akibat dari emosi negatifnya. Bersama anak, orang tua mencari solusi agar perasaan anak lebih baik, kemudian membuat kesepakatan agar kedepannya lebih baik lagi. Anak terlibat aktif dalam belajar meregulasi emosinya dan orang tua mengutamakan kebutuhan anak dalam pendampingannya tersebut.

"Memberikan penjelasan tentang pengaruh sikap temperamen mereka, suka marah-marah dan nangis berlebihan, terutama pengaruh negatif dan mengajak mereka mencari solusi dengan bertanya maunya gimana dan membuat kesepakatan. Jelaskan apa akibatnya kalau suka marah-marah atau nangis berlebihan" (OT05, 2022)

OT20 memberi contoh bagaimana anaknya suka merasa cemburu dengan adiknya, yang kemudian mendorongnya untuk berbicara kasar. Maka OT20 menasehati anaknya untuk tidak menjahili adiknya dan tidak berbicara kasar. Memang tidak sekali anak bisa langsung melakukan atau mengerti, terkadang orang tua harus mengulanginya berkali-kali.

"Gitu kali yaa harus dihalusin, kadang dia ini mikir kalo ibunya sayang hanya sama adiknya, jadi dia suka jeolus. Tapi alhamdulillah sekarang sudah nggak ngomong kasar, dinasehatin nggak boleh ngomong kasar. Setiap hari dinasehatin tapi masih iya-iya aja dan besoknya diulangin lagi, dinasehatin buat ngga boleh jalin adiknya tapi besoknya diulangin lagi." (OT20, 2022)

Terkadang anak tidak paham atau tidak tahu apa sesungguhnya yang mereka rasakan. Anak perlu dihadapkan dengan berbagai emosi yang beragam agar dia tahu bagaimana harus bereaksi dengan emosi tertentu. Mengajarkan anak-anak berbagai nama emosi juga penting. Orang tua perlu ekstra sabar dalam memberi pengertian ke anak-anaknya, mereka perlu diteguhkan (*reinforced*) berulang kali hingga paham atau sadar. Orang tua memainkan peran kunci dalam menumbuhkan perkembangan regulasi emosi melalui koregulasi, atau proses di mana mereka memberikan dukungan atau mengungkap lapisan emosi yang dirasakan anak sehingga mereka dapat menavigasi pengalaman emosional mereka (Paley & Hajal, 2022). Orang tua memberi pemahaman kepada anak konsekuensi dari perbuatan sehingga anak lebih memikirkan lagi reaksi emosinya dalam berbagai kesempatan (Rahiem et al., 2020).

Mengalihkan Emosi dengan Kesenangan Anak

Beberapa orang tua menjelaskan bahwa mereka membantu anak meregulasi emosinya dengan mengalihkan emosi negatif anak dengan hal yang menarik perhatian atau yang disukai mereka. Hal yang menyenangkan bisa berupa minuman, makanan, atau kegiatan. OT14 menjelaskan bagaimana caranya menstabilkan temperamen anak

yang sedang meledak-ledak. Baginya membuat anak tenang adalah penting, caranya dengan diberi minuman atau apa yang dia mau. Memberikan hadiah ke anak jika mereka bisa tenang dan tidak mengulanginya lagi.

"Yang membantu agar anak kami temperamennya stabil yang pertama didiamkan beberapa saat supaya anak dapat mengontrol emosinya dan yang kedua dibujuk secara perlahan, diberi minum dan apa yang dia mau, yah dibuat senang dulu biar tidak menangis atau marah-marah. Kami beritahu agar tidak mengulangi lagi serta diberi hadiah. Hadiah untuk motivasi anak supaya menjadi anak yang lebih baik dan tidak mengulangi lagi." (OT14, 2022)

Demikian pula OT01 dan OT12 menyakini bahwa mengalihkan emosi anak adalah cara ampuh membuat mereka mampu meregulasi emosi negatif yang ada pada diri mereka. OT01 menjelaskan bahwa ia akan memberikan es krim atau permen ke anaknya, membuatnya senang dan tidak marah lagi. Sedangkan OT12 mengalihkan emosi anak dengan beraktivitas bersama.

"Mengalihkan emosi dan pikirannya dengan membelikan es krim atau permen. Biar gak kepikiran dan bikin tambah emosi. Diberi yang buat dia senang. (OT01, 2022)

"Kita alihkan emosinya, ajak jalan-jalan, olahraga biar emosi atau energi berlebihannya berkurang. Alihkan untuk melihat hal lain yang menarik di sekitarnya." (OT12, 2022)

Ketika anak emosinya meledak-ledak, orang tua sering bingung bagaimana menenangkannya. Cara paling cepat adalah dengan mengalihkan perhatian dan perasaan anak dengan hal lain. Namun hal ini problematis dan sesungguhnya tidak memecahkan persoalan. Menekan emosi anak-anak, membahayakan mereka: lama kelamaan, jika dilakukan berulang kali, hal itu membuat unsur kimiawai di otak mereka tidak seimbang, menekan sistem kekebalan dan pencernaan, dan merusak kemampuan mereka untuk berhubungan dengan orang lain (Gross & Cassidy, 2019). Mengalihkan emosi anak ke hal lain, bahkan dengan hal yang menyenangkan bagi anak, sama saja dengan membuat emosi anak menjadi tidak valid. Orang tua yang menihilkan atau membuat tidak valid (invalidasi) emosi yang dirasakan oleh anaknya menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental anak tersebut (Westphal et al., 2016). Invalidasi emosi adalah penolakan eksplisit atau implisit, minimalisasi, atau tidak mengakui perasaan seseorang. Mereka yang mengalami invalidasi emosi sering mendapat masalah dalam perkembangan sosial-emosional ketika masa kanak-kanak dan remaja, dan mengalami tekanan psikologis di masa dewasa (Adrian et al., 2018; Westphal et al., 2016). Mengalihkan emosi seperti yang dilakukan oleh orang tua dalam penelitian ini tidak membantu anak untuk memiliki kemampuan regulasi emosi. Praktik ini perlu dicarikan alternatif tindakan lain yang tidak membahayakan kesehatan mental anak sekarang dan di masa depan.

Membujuk dan Memberikan Hadiah atau Keinginannya

Beberapa orang tua membagi pengalaman mereka meredakan emosi anak dengan membujuk mereka untuk tidak meluapkan emosi negatifnya berlebihan dan menuruti kemauan anak, hingga memberikan mereka hadiah jika bersikap baik. Dengan cara ini anak bisa tenang, untuk itu mereka dijanjikan hadiah lainnya jika mereka terus berhasil mengendalikan emosinya. OT08 menjelaskan ketika anaknya sedang tidak stabil temperamennya, maka ia akan sabar menuruti kehendak anaknya. OT08 berpikir anak bisa lebih meledak lagi emosinya jika dipaksa untuk tenang.

"Jika temperamen mereka tidak stabil atau mereka sedang marah, saya hanya bisa sabar dan menuruti apa keinginannya. Sehingga dalam batas wajar, saya dengarkan apa keinginan mereka dan saya turuti. Saya tidak memaksa mereka, kita tenangkan dulu, karena jika selalu dipaksa mereka akan lebih brutal dan tidak terkontrol." (OT08, 2022)

OT17 biasanya membujuk anaknya untuk meregulasi emosi negatif yang dirasakan. Dia akan memenuhi keinginan anak, namun akan diberikan syarat bahwa jika diberikan maka anak akan berperilaku baik. Orang tua melakukan tawar menawar agar anak berperilaku baik. Anak bisa memainkan emosinya untuk mencapai keinginannya, karena mereka tahu orang tua akan menjanjikan hadiah jika berperilaku baik.

"Dengan cara menasehati dan membujuknya kalo nanti misalnya apa yang dia inginkan dibeliin atau dipenuhi tapi dengan syarat misalnya dia harus berperilaku baik dulu, bertingkah laku baik dulu terus dengan cara mengelus dadanya." (OT17, 2022)

OT14 membujuk anaknya agar dapat meregulasi emosi kesedihan atau kemarahannya. Anak dimotivasi agar menjadi kuat. OT14 menjanjikan hadiah ke anaknya apabila bisa bersikap baik. Hadiah bisa berupa barang ataupun hiburan jalan-jalan ke suatu tempat. Hadiah tersebut hanya akan diberikan jika anak berhenti menunjukkan emosi negatifnya yang berlebihan.

"Membujuknya agar tidak menangis, tidak boleh cengeng, istilahnya jika dinakalin dengan temannya yaudah jangan cengeng, harus kuat. Janjikan akan diberi hadiah jalan-jalan ke mall jika tidak cengeng lagi, atau boleh beli mainan kalau tidak suka marah-marah sendiri." (OT14, 2022)

OT24 menegaskan pentingnya membujuk anak dan membuatnya mengerti. Anak perlu ditenangkan, orang tua harus melakukannya dengan sabar. Lagi-lagi, bujukannya berupa tawaran diberikan hadiah jika anak bisa mendengarkan dan mau tenang. OT24 menyadari bahwa perlu kesabaran tinggi dalam membantu anak meregulasi emosinya.

"Membujuk sampai dia mengerti dan mau untuk menuruti apa yang saya arahkan dengan begitu dia akan lebih tenang dan emosinya akan lebih stabil. Dibujuk biar lebih tenang, diberi hadiah kalau jadi anak baik. Memang perlu kesabaran, tapi memang anak perlu dibujuk" (OT24, 2022)

Ketika anak meledak emosinya, dia bisa membahayakan orang lain dan dirinya sendiri. Anak memerlukan bantuan orang tua untuk mengendalikan emosinya (Morris et al., 2017; Rutherford et al., 2015). Ketika mengatasi kemarahan anak orang tua harus tetap tenang dan sabar (Einon & Potegal, 2013). Kemampuan orang tua dalam mengendalikan emosi menjadi contoh bagi anak (Rutherford et al., 2015). Orang tua dapat memuji anak ketika mereka dapat mengungkapkan perasaannya dengan tenang dan ketika anak berhasil menenangkan diri setelah ledakan emosi (Lieberman, 2017). Orang tua yang percaya diri, tenang, dan konsisten membantu anak mengembangkan keterampilan mengatur perilakunya (Dunsmore et al., 2013). Orang tua kadang malu ketika anak meluapkan emosinya berlebihan (*tantrum*) di keramaian. Maka mereka membujuk anak agar mereka bisa tenang. Namun, bujukan orang tua sering kali ditambahkan iming-iming hadiah bagi sang anak jika mereka bisa tenang. Hal ini bisa membingungkan anak, mengapa mereka diberi hadiah jika mereka berlaku kurang tepat. Jika anak mampu mencapai kebutuhan dan/atau keinginannya dengan membuat ulah, maka hal itu akan diadopsi sebagai respon adaptif (Daniels et al., 2012). Mereka menjadi meremehkan konsekuensi perbuatan karena memandang apa yang mereka lakukan tetap akan diapresiasi dengan baik oleh orang tua.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah, metode penelitian kualitatif eksploratif yang digunakan dalam penelitian ini hanya menjelaskan gambaran kasustik dari pengalaman orang-orang yang terlibat dalam penelitian dan hasil temuan tidak bisa digeneralisasi sebagai gambaran umum semua orang tua. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk meneliti lebih lanjut dengan menggunakan metode penelitian campuran atau *mixed methods*, dengan sampel yang beragam dan lebih besar jumlahnya, yang dapat mengeksplorasi, menguji dan/atau mencari korelasi keefektifan berbagai cara orang tua membantu anak meregulasi emosinya.

4. SIMPULAN

Orang tua melakukan berbagai cara untuk membantu anak mengelola emosinya, terutama emosi negatif yang meledak-ledak. Beberapa tindakan yang orang tua lakukan berdampak positif dan didukung dengan kajian terdahulu, misal saran untuk membantu anak meregulasi emosi dengan menenangkan dan memberi perhatian anak, menanyakan penyebab dan mendengarkan penjelasan anak, serta menasehati dan menjelaskan apa yang terjadi. Namun terdapat tindakan orang tua yang berdampak negatif misal mengalihkan emosi dengan kesenangan anak, membujuk dan memberikan anak hadiah. Praktik seperti ini membahayakan perkembangan sosial dan emosional anak. Edukasi orang tua tentang upaya meregulasi emosi anak penting dan dapat dilakukan lewat media cetak, media sosial dan forum-forum pertemuan.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada para orang tua yang bersedia menjadi narasumber penelitian dan mahasiswa kelas Perkembangan Sosial dan Emosional semester ganjil 2021/2022, Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang telah membantu dalam pengumpulan data.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, M., Berk, M. S., Korslund, K., Whitlock, K., McCauley, E., & Linehan, M. (2018). Parental validation and invalidation predict adolescent self-harm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(4), 274.
- Aldao, A. (2016). Introduction to the special issue: emotion regulation as a transdiagnostic process. In *Cognitive Therapy and Research* (Vol. 40, pp. 257–261). Springer.
- Blair, B. L., Perry, N. B., O'Brien, M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2015). Identifying developmental cascades among differentiated dimensions of social competence and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 51(8), 1062.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.
- Braun, V., Clarke, V., & Hayfield, N. (2019). 'A starting point for your journey, not a map': Nikki Hayfield in conversation with Virginia Braun and Victoria Clarke about thematic analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 1–22.

- Cline, F., & Fay, J. (2020). *Parenting with love and logic*. NavPress.
- Conte, E., Ornaghi, V., Grazzani, I., Pepe, A., & Cavioni, V. (2019). Emotion knowledge, theory of mind, and language in young children: Testing a comprehensive conceptual model. *Frontiers in Psychology, 10*, 2144.
- Dunsmore, J. C., Booker, J. A., & Ollendick, T. H. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Social Development, 22*(3), 444–466.
- Einon, D., & Potegal, M. (2013). Temper tantrums in young children. In *The dynamics of aggression* (pp. 175–212). Psychology Press.
- Fernandez, K. C., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation: A transdiagnostic perspective on a new RDoC domain. *Cognitive Therapy and Research, 40*, 426–440.
- Grabell, A. S., Huppert, T. J., Fishburn, F. A., Li, Y., Hlutekowsky, C. O., Jones, H. M., Wakschlag, L. S., & Perlman, S. B. (2019). Neural correlates of early deliberate emotion regulation: young children's responses to interpersonal scaffolding. *Developmental Cognitive Neuroscience, 40*, 100708.
- Graff, H. J., Christensen, U., Poulsen, I., & Egerod, I. (2018). Patient perspectives on navigating the field of traumatic brain injury rehabilitation: a qualitative thematic analysis. *Disability and Rehabilitation, 40*(8), 926–934. <https://doi.org/10.1080/09638288.2017.1280542>
- Gross, J. T., & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental Psychology, 55*(9), 1938.
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology, 56*(3), 403.
- Halberstadt, A. G., Dunsmore, J. C., Bryant Jr, A., Parker, A. E., Beale, K. S., & Thompson, J. A. (2013). Development and validation of the parents' beliefs about children's emotions questionnaire. *Psychological Assessment, 25*(4), 1195.
- Haryono, S. E. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kemandirian dan kemampuan regulasi emosi anak usia dini. *Jurnal Warna: Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini, 3*(1), 1–10.
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., & Stickle, L. (2017). Navigating SEL from the inside out. *Looking inside and Across, 25*, 1–349.
- Jones, S. M., Bailey, R., & Jacob, R. (2014). Social-emotional learning is essential to classroom management. *Phi Delta Kappan, 96*(2), 19–24.
- Kalu, F. A., & Bwalya, J. C. (2017). What makes qualitative research good research? An exploratory analysis of critical elements. *International Journal of Social Science Research, 5*(2), 43. <https://doi.org/10.5296/ijssr.v5i2.10711>
- Katz, L. F., Stettler, N., & Gurtovenko, K. (2016). Traumatic stress symptoms in children exposed to intimate partner violence: The role of parent emotion socialization and children's emotion regulation abilities. *Social Development, 25*(1), 47–65.
- Kramer, L. (2014). Learning emotional understanding and emotion regulation through sibling interaction. *Early Education and Development, 25*(2), 160–184.
- Lieberman, A. F. (2017). *The emotional life of the toddler*. Simon and Schuster.
- Madyawati, L., & Nurjannah, N. (2021). Kecemasan anak usia dini dan intervensinya (Studi kasus di TK Majaksingi). *Aulad: Journal on Early Childhood, 4*(1), 7–16.
- Maxwell, J. A. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach* (Vol. 41). Sage publications.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1.
- Meyer, S., Raikes, H. A., Virmani, E. A., Waters, S., & Thompson, R. A. (2014). Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 164–173.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houtberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives, 11*(4), 233–238.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361–388.
- Nasution, I. N., & Septiani, D. (2017). Perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi, 1*(1), 23–30.
- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing emotion regulation and coregulation as family-level phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review, 25*(1), 19–43.
- Panlilio, C. C., Harden, B. J., & Haring, J. (2018). School readiness of maltreated preschoolers and later school achievement: The role of emotion regulation, language, and context. *Child Abuse & Neglect, 75*, 82–91.
- Pratisti, W. D. (2013). *Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak: Model teoritis*.
- Rahiem, M. D. H. (2018). Faith and Disaster Resilience: What can Islamic Education Teach Children to Help Prepare Them for A Disaster? *TARBIYA: Journal of Education in Muslim Society, 5*(2), 178–192. <https://doi.org/10.15408/tjems.v5i2.9964>
- Rahiem, M. D. H. (2021). Remaining Motivated despite the Limitations: University Students' Learning Propensity during the COVID-19 Pandemic. *Children and Youth Services Review, 105*802. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105802>

- Rahiem, M. D. H., Abdullah, N. S. M., & Rahim, H. (2020). Stories and Storytelling for Moral Education: Kindergarten Teachers' Best Practices. *Journal of Early Childhood Education (JECE)*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.15408/jece.v2i1.15511>
- Rahiem, M. D. H., Fitri, A., & Faeruz, R. (2022). Video Pembelajaran dan Lembar Kerja pada Pembelajaran Anak Usia Dini Selama COVID-19. *Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3967–3980. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2435>
- Raver, C. C., Roy, A. L., Pressler, E., Ursache, A. M., & Charles McCoy, D. (2016). Poverty-related adversity and emotion regulation predict internalizing behavior problems among low-income children ages 8–11. *Behavioral Sciences*, 7(1), 2.
- Robinson, A. L., Dolhanty, J., & Greenberg, L. (2015). Emotion-focused family therapy for eating disorders in children and adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(1), 75–82.
- Rosanbalm, K. D., & Murray, D. W. (2017). Promoting Self-Regulation in the First Five Years: A Practice Brief. OPRE Brief 2017-79. *Administration for Children & Families*.
- Rutherford, H. J. v, Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1–14.
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *The Future of Children*, 137–155.
- Sciaraffa, M. A., Zeanah, P. D., & Zeanah, C. H. (2018). Understanding and promoting resilience in the context of adverse childhood experiences. *Early Childhood Education Journal*, 46, 343–353.
- Shanker, S. (2016). *Self-reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life*. Penguin.
- Shapiro, S., & White, C. (2014). *Mindful discipline: A loving approach to setting limits and raising an emotionally intelligent child*. New Harbinger Publications.
- Sharp, P. (2014). *Nurturing emotional literacy: A practical for teachers, parents and those in the caring professions*. Routledge.
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63–75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Shewark, E. A., & Blandon, A. Y. (2015). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266–284.
- Ulfa, M. (2020). Peran Keluarga dalam konsep psikologi perkembangan anak usia dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 3(1), 20–28.
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- Wall, G. (2018). 'Love builds brains': representations of attachment and children's brain development in parenting education material. *Sociology of Health & Illness*, 40(3), 395–409.
- Westphal, M., Leahy, R. L., Pala, A. N., & Wupperman, P. (2016). Self-compassion and emotional invalidation mediate the effects of parental indifference on psychopathology. *Psychiatry Research*, 242, 186–191.