

**METODE PENDIDIKAN KELUARGA UNTUK MENCEGAH
SIFAT TEMPERAMENTAL PADA ANAK****Amri Amir^{1*}, Amran Amir²**¹ Universitas Muhammadiyah Makassar² IAI STIBA Makassar

*E-mail: amri.amir@unismuh.ac.id

Abstrak

Pendidikan emosi yang seimbang merupakan fondasi penting untuk mencegah perilaku temperamental pada anak. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif berbasis studi pustaka, artikel ini mengkaji metode-metode pendidikan yang efektif dalam mengelola amarah dan ekspresi emosi negatif pada anak. Tujuh strategi praktis disajikan, di antaranya membimbing anak mengekspresikan emosi secara verbal, memberikan pujian atas cara penyampaian emosi yang sehat, serta mengurangi perhatian terhadap tantrum. Ketegasan dan ketenangan orang tua, tanpa hukuman atas kemarahan anak, diidentifikasi sebagai kunci keberhasilan. Aktivitas interaktif seperti “permainan kesabaran” terbukti mampu menumbuhkan kecerdasan emosi dan pengendalian diri. Pengalaman nyata orang tua serta prinsip pedagogi Islam turut menjadi referensi praktik. Hasil kajian menegaskan bahwa pelatihan emosi sejak dini oleh orang tua dan pendidik sangat berperan dalam membentuk karakter adaptif dan resilien. Lingkungan keluarga yang suportif dan proaktif memungkinkan anak mengembangkan kontrol diri dan menghadapi tantangan sosial secara efektif. Pendidikan pencegahan dan keteladanan konstruktif memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter positif pada anak.

Kata kunci: pendidikan emosi, perilaku temperamental, perkembangan anak.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan tempat pertama dan utama bagi seorang anak dalam menjalani proses pendidikan dan pembentukan karakter. Dalam

lingkungan keluarga, anak pertama kali berinteraksi dengan dunia luar, belajar mengekspresikan emosi, serta mengamati dan meniru perilaku orang dewasa. Oleh karena itu, keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan kepribadian anak, termasuk dalam mengelola emosi. Pola pendidikan dalam keluarga yang dilakukan dengan pendekatan positif dan responsif akan membentuk anak menjadi pribadi yang stabil secara emosional. Sebaliknya, pola pengasuhan yang keras, inkonsisten, atau tidak peduli dapat menjadi pemicu munculnya perilaku temperamental pada anak. Studi menunjukkan bahwa hubungan keluarga yang sehat sangat penting untuk membentuk regulasi emosi yang baik pada anak (Rudnova, Kornienko, Semenov, & Egorov, 2023).

Sifat temperamental pada anak biasanya ditandai dengan reaksi emosional yang kuat dan cenderung tidak terkontrol, seperti mudah marah, menangis berlebihan, atau membangkang. Kondisi ini bisa bersumber dari temperamen bawaan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, terutama keluarga. Anak-anak dengan temperamen sulit memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan perilaku apabila dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik atau tanpa dukungan emosional yang cukup. Dalam sebuah penelitian longitudinal, ditemukan bahwa konflik keluarga secara signifikan meningkatkan perilaku bermasalah pada anak, terutama mereka yang memiliki temperamen sulit (Kusramadhanty, 2019).

Pendidikan dalam keluarga tidak hanya sekadar memberi perintah atau aturan, tetapi harus melibatkan pemahaman terhadap kebutuhan psikologis anak. Anak-anak dengan tingkat sensitivitas emosional yang tinggi membutuhkan pendekatan yang lebih empatik, dialog terbuka, dan keteladanan yang baik dari orang tua. Salah satu pendekatan yang efektif adalah kesesuaian antara gaya pengasuhan orang tua dan karakter anak atau yang dikenal dengan istilah “goodness of fit”. Ketika orang tua dapat menyesuaikan pendekatan pengasuhan dengan karakter anak, risiko munculnya perilaku temperamental dapat ditekan secara signifikan.

Pendidikan usia dini dalam lingkungan rumah tangga juga berperan penting dalam membentuk perilaku anak sejak dini. Anak yang mendapatkan stimulasi pendidikan yang sesuai sejak usia prasekolah cenderung memiliki kemampuan adaptasi sosial dan emosional yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa metode pendidikan yang diterapkan di rumah dapat memengaruhi dimensi temperamen anak seperti keuletan, adaptabilitas, dan intensitas emosional. Pendidikan keluarga yang menekankan dialog, keteladanan, dan pembiasaan nilai-nilai positif sangat efektif dalam membentuk pola perilaku yang sehat.

Lebih lanjut, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa intervensi dini dalam bentuk pendidikan yang sesuai dapat mengurangi jumlah anak dengan temperamen sulit dan meningkatkan perkembangan kecerdasan emosional mereka. Anak-anak yang mendapatkan bimbingan positif dari orang tua cenderung menunjukkan peningkatan dalam kontrol diri dan penyesuaian sosial. Hal ini dibuktikan oleh studi yang menemukan penurunan signifikan pada perilaku sulit pada anak setelah diberikan program pendidikan dini berbasis rumah dan didampingi orang tua secara konsisten. Artinya, pendidikan keluarga bukan hanya upaya informal, tetapi intervensi strategis yang berperan penting dalam pencegahan masalah perilaku jangka panjang.

Melalui artikel ini, penulis bertujuan untuk mengkaji lebih dalam berbagai metode pendidikan keluarga yang terbukti efektif dalam mencegah dan mengatasi sifat temperamental pada anak. Dengan pendekatan kualitatif berbasis kajian literatur ilmiah dan teori perkembangan anak, tulisan ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis sekaligus praktis. Orang tua, pendidik, dan praktisi pendidikan anak diharapkan dapat memahami pentingnya peran keluarga dalam mengelola perkembangan emosi anak serta mengadopsi pendekatan pengasuhan yang sesuai dengan karakter anak untuk membentuk generasi yang lebih stabil, empatik, dan seimbang secara emosional.

METODE/EKSPERIMEN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode *library research* (studi kepustakaan). Pendekatan ini dipilih untuk mendeskripsikan secara mendalam berbagai metode pendidikan yang dapat mencegah anak dari sifat temperamental, berdasarkan telaah terhadap literatur, buku-buku psikologi perkembangan anak, artikel ilmiah, serta sumber-sumber rujukan relevan lainnya.

Studi kepustakaan dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengumpulkan, dan menganalisis berbagai sumber primer dan sekunder yang berkaitan dengan pendidikan emosi anak, pola asuh, dan strategi pengelolaan perilaku temperamental. Peneliti menelusuri karya-karya ilmiah baik dari jurnal nasional maupun internasional, buku referensi, serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif, yakni melalui proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara sistematis. Analisis dilakukan untuk menemukan tema-tema utama, prinsip-prinsip, dan strategi praktis yang telah terbukti efektif dalam literatur untuk

mencegah dan mengelola perilaku temperamental pada anak.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi dan mensintesis beragam pendekatan edukatif, serta memberikan gambaran komprehensif yang dapat dijadikan rujukan praktis bagi orang tua, pendidik, maupun pihak-pihak yang berkepentingan dalam bidang pendidikan anak dan pengasuhan berbasis kecerdasan emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ekspresi Emosi yang Tepat

Salah satu keterampilan penting yang perlu ditanamkan sejak dini adalah kemampuan anak untuk mengekspresikan emosi negatif secara verbal. Anak-anak yang tidak terbiasa mengungkapkan perasaan melalui kata-kata sering kali melampiaskan emosi mereka melalui perilaku-perilaku destruktif (Hazizah, 2019). Hal ini bisa berupa tangisan berlebihan, membanting barang, menyakiti diri sendiri, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi kebiasaan yang merusak dan sulit dikendalikan. Oleh karena itu, pengenalan dan pembiasaan terhadap ekspresi verbal emosi harus dimulai sejak anak usia dini. Dalam hal ini, keluarga memiliki peran penting sebagai lingkungan pertama tempat anak belajar mengenali dan menyalurkan perasaannya. Respons orang tua terhadap ekspresi emosi anak akan membentuk pola bagaimana anak memperlakukan emosinya sendiri.

Mengajarkan anak untuk mengungkapkan perasaannya secara langsung dengan kata-kata seperti “Aku kecewa”, “Aku sedih”, atau “Aku marah karena tidak mendapat giliran” merupakan latihan sederhana namun berdampak besar. Dengan memberi anak kosakata emosional, orang tua membantu mereka membentuk pemahaman yang lebih dalam terhadap apa yang mereka rasakan. Anak yang dapat menyebutkan apa yang ia rasakan memiliki peluang lebih besar untuk menenangkan diri, karena ia mampu mengenali masalah yang dihadapi. Ini sekaligus menghindarkan mereka dari perilaku-perilaku impulsif sebagai respons atas emosi yang tidak teridentifikasi. Bahkan dalam situasi konflik, anak yang terbiasa mengungkapkan emosi dengan kata-kata cenderung menyelesaikan masalah secara lebih damai dan rasional dibandingkan dengan anak yang menahan atau meledakkan emosinya secara fisik.

Peran orang tua dalam proses ini tidak bisa digantikan oleh siapa pun. Anak membutuhkan figur yang tidak hanya menjadi panutan, tetapi juga pembimbing dalam hal emosional. Saat anak marah dan orang tua

menanggapi dengan marah pula, maka proses belajar emosional itu menjadi kacau. Sebaliknya, jika orang tua merespons dengan tenang dan memberi ruang bagi anak untuk berbicara, anak akan merasa dihargai dan lebih mudah terbuka. Latihan ini harus dilakukan secara konsisten dan penuh kesabaran(Harti, 2023). Kadang-kadang anak tidak langsung mampu mengungkapkan apa yang ia rasakan, dan di sinilah orang tua perlu mencontohkan. Misalnya, ketika orang tua sendiri merasa lelah atau kesal, mereka bisa berkata, “Ayah sedang merasa lelah, jadi butuh waktu sebentar untuk tenang.” Contoh konkret seperti ini jauh lebih efektif dibandingkan perintah tanpa penjelasan.

Penting juga untuk menciptakan suasana rumah yang tidak menghakimi ekspresi emosi anak. Banyak anak takut mengatakan bahwa mereka marah atau sedih karena khawatir akan dimarahi atau dianggap tidak sopan. Padahal, mengenali dan menyampaikan emosi bukanlah bentuk pembangkangan, melainkan bagian dari pertumbuhan psikologis yang sehat. Anak-anak harus tahu bahwa tidak apa-apa untuk merasa marah, yang penting adalah bagaimana mereka mengelola dan mengekspresikannya. Dengan lingkungan yang aman secara emosional, anak tidak akan merasa terancam saat berbicara tentang perasaannya. Ia akan tumbuh menjadi pribadi yang terbuka, penuh empati, dan memiliki kontrol diri yang baik. Rasa percaya terhadap orang tua juga meningkat, karena anak merasa dimengerti, bukan disalahkan.

Pendidikan emosi di rumah juga harus menyatu dengan nilai-nilai lain seperti kasih sayang, kesabaran, dan pengendalian diri. Dalam praktik sehari-hari, orang tua dapat menggunakan berbagai aktivitas untuk memperkuat keterampilan ini, seperti bermain peran, membaca buku cerita yang membahas emosi, atau melakukan refleksi harian bersama anak(Kartikasari & Muthmainah, 2023). Misalnya, sebelum tidur, orang tua dapat bertanya, “Apa hal yang membuatmu senang atau marah hari ini?” Pertanyaan ini sederhana tetapi membuka ruang dialog yang sangat berarti. Selain itu, orang tua juga bisa memberi pujian saat anak berhasil mengekspresikan emosinya dengan baik. Pujian ini tidak hanya memotivasi anak, tetapi juga memperkuat asosiasi positif terhadap perilaku tersebut.

Kesalahan umum yang perlu dihindari adalah memaksakan anak untuk diam atau menekan perasaannya demi “bersikap baik”. Sering kali, orang tua menganggap bahwa anak yang tenang adalah anak yang baik, padahal bisa jadi anak tersebut hanya tidak tahu bagaimana menyalurkan emosinya. Akumulasi perasaan yang tidak tersalurkan secara sehat justru dapat menimbulkan ledakan emosi di kemudian hari. Anak perlu belajar bahwa

mengungkapkan emosi secara verbal bukanlah tanda kelemahan, tetapi justru kekuatan. Mereka juga harus tahu bahwa ada cara yang sopan, tepat, dan aman untuk mengatakan apa yang mereka rasakan. Hal ini bisa dilatih secara bertahap, mulai dari mengenalkan nama-nama emosi hingga mengarahkan mereka bagaimana cara menyampaikan keluhan atau keberatan.

Secara keseluruhan, kemampuan anak dalam mengekspresikan emosi negatif secara verbal adalah fondasi dari kecerdasan emosional yang kuat. Keluarga sebagai tempat pendidikan pertama harus secara sadar menciptakan suasana yang mendukung tumbuhnya keterampilan ini. Dengan dukungan orang tua yang sabar, teladan yang konsisten, dan lingkungan yang aman, anak akan tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara kognitif, tetapi juga tangguh secara emosional. Kemampuan ini tidak hanya berguna di masa anak-anak, tetapi juga akan menjadi bekal penting dalam kehidupan sosial, akademik, dan profesional mereka kelak. Maka, mengajarkan ekspresi emosi secara verbal bukan sekadar aktivitas harian, melainkan bentuk investasi jangka panjang dalam pembentukan karakter anak.

2. Memberi Pujian atas Ekspresi yang Baik

Pemberian pujian yang tepat ketika anak berhasil mengungkapkan emosinya secara lisan merupakan salah satu strategi yang sangat efektif dalam pendidikan emosi di lingkungan keluarga. Ketika anak mengatakan “Saya marah” atau “Saya sedih,” dan kemudian menerima pelukan, senyuman, atau ucapan seperti “Terima kasih sudah memberitahu perasaanmu,” maka ia merasa bahwa perasaannya penting dan layak didengar. Bentuk apresiasi semacam ini membantu anak memahami bahwa menyampaikan emosi secara verbal bukan sesuatu yang salah atau memalukan. Sebaliknya, itu adalah tanda keberanian dan kedewasaan. Anak pun belajar bahwa komunikasi adalah cara yang sah untuk merespon tekanan emosional, bukan dengan ledakan atau diam berkepanjangan.

Lebih jauh lagi, pujian yang diberikan dengan tulus dan tepat waktu memiliki kekuatan besar dalam memperkuat perilaku yang positif. Anak yang merasa dihargai karena mampu menyampaikan emosinya dengan baik akan lebih percaya diri untuk mengulang perilaku tersebut di kemudian hari. Ini menjadi semacam penguatan internal, di mana anak mulai memahami bahwa keterampilan mengelola emosi bukan hanya membantu dirinya sendiri merasa lebih baik, tetapi juga membangun hubungan yang lebih harmonis dengan orang di sekitarnya. Mereka pun menjadi lebih terbuka

dalam berbicara tentang apa yang dirasakan tanpa takut diabaikan atau dimarahi.

Pujian atas ekspresi emosi juga memperkuat persepsi positif anak terhadap dirinya sendiri. Anak merasa bahwa dirinya mampu berkomunikasi dan menyelesaikan masalah, bukan hanya mengalami perasaan yang sulit (Kristsuana, Afriline, Gea, & Krishi, 2024). Rasa percaya diri ini sangat penting dalam proses tumbuh kembang emosional dan sosial. Anak-anak yang memiliki persepsi diri yang sehat cenderung lebih stabil dalam menghadapi tantangan, tidak mudah tersinggung, dan mampu menjaga hubungan yang lebih damai dengan teman sebaya. Pujian dari orang tua menjadi semacam pengakuan yang memperkuat nilai bahwa bersikap jujur tentang perasaan adalah perilaku yang baik dan terpuji.

Namun, penting bagi orang tua untuk memberi pujian dengan tepat dan proporsional. Pujian yang berlebihan atau tidak sesuai konteks bisa menimbulkan kebingungan atau bahkan membuat anak merasa tidak tulus. Misalnya, jika anak marah dengan cara yang belum sepenuhnya tepat namun tetap diberi pujian tinggi, ia bisa mengira bahwa semua bentuk kemarahan itu diterima. Karena itu, orang tua perlu menyeimbangkan antara mengapresiasi niat anak untuk mengungkapkan perasaan dan tetap memberi arahan jika ekspresinya perlu diperbaiki. Kalimat seperti “Ibu senang kamu mau cerita, tapi yuk kita cari cara yang lebih tenang” bisa menjadi bentuk pujian yang membimbing.

Pujian juga bisa dikombinasikan dengan teknik reflektif, di mana orang tua mengulangi apa yang dikatakan anak untuk menunjukkan bahwa mereka benar-benar mendengarkan. Misalnya, ketika anak berkata, “Aku kecewa karena tidak jadi ke taman,” orang tua bisa menanggapi dengan, “Kamu kecewa ya karena kita batal ke taman, Ibu bisa mengerti.” Dengan begitu, anak merasa dipahami sekaligus diberi contoh bagaimana menamai perasaan dengan kata-kata. Reaksi ini memberikan penguatan positif tanpa harus selalu dalam bentuk fisik seperti pelukan atau hadiah, karena validasi emosi juga merupakan bentuk pujian yang sangat berarti.

Penguatan yang konsisten ini akan secara perlahan menjadi kebiasaan dalam dinamika keluarga. Ketika anak terbiasa mendapat respons positif setiap kali ia menggunakan kata-kata untuk mengungkapkan perasaan, maka ia akan mengembangkan kebiasaan tersebut sebagai bagian dari pola komunikasinya sehari-hari. Hal ini tidak hanya berdampak pada interaksi di rumah, tetapi juga di sekolah dan lingkungan sosial lainnya. Anak akan lebih terbuka untuk berdiskusi, menyampaikan perbedaan pendapat, dan mencari solusi saat mengalami konflik, alih-alih marah, menyalahkan, atau

menghindar.

Lebih dari itu, pujian terhadap ekspresi emosi juga membangun empati dalam diri anak. Ketika anak merasa bahwa emosinya dihargai, maka ia pun akan belajar menghargai emosi orang lain. Ia akan menjadi pendengar yang lebih baik dan belajar untuk memberi ruang bagi teman atau saudara yang sedang sedih, marah, atau takut. Inilah bentuk awal dari kecerdasan sosial yang berkembang dari kecerdasan emosional. Pujian yang sederhana tetapi konsisten dapat menjadi dasar pembelajaran empati yang sangat penting untuk membentuk hubungan interpersonal yang sehat.

Anak yang sering diberi pujian atas cara ia mengungkapkan perasaan juga cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik. Ia tahu bahwa amarah bukan untuk meledak, tetapi untuk disampaikan. Ia tidak hanya merasa bebas dalam mengekspresikan emosi, tetapi juga merasa bertanggung jawab untuk melakukannya dengan cara yang baik (Fatonah, 2023). Dalam jangka panjang, anak seperti ini akan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik, menunda respons negatif, dan menenangkan diri ketika situasi menjadi sulit. Semua kemampuan ini berakar dari satu hal sederhana: orang tua yang mau mendengarkan dan menghargai ekspresi emosi anak mereka.

Akhirnya, memberikan pujian terhadap ekspresi emosi anak bukan hanya tentang menyenangkan hati anak, tetapi merupakan bagian dari strategi pengasuhan yang mendalam. Ini adalah bentuk pendidikan karakter yang memperkuat keberanian, kejujuran, kontrol diri, dan empati dalam diri anak. Ketika anak tumbuh dengan pola komunikasi yang positif dan penuh penghargaan terhadap perasaan, ia akan tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga kuat secara emosional dan sosial. Maka, pujian yang diberikan dengan tulus atas ekspresi emosi yang sehat adalah salah satu warisan terbaik yang bisa diberikan orang tua kepada anaknya.

3. Mengabaikan Amarah Berlebihan

Salah satu pendekatan efektif dalam menghadapi ledakan emosi anak adalah dengan tidak memberikan perhatian berlebihan pada kemarahan yang berlebihan. Anak-anak yang sedang marah atau berteriak sering kali melakukannya sebagai bentuk ekspresi frustrasi yang belum mereka pahami sepenuhnya. Jika orang tua secara langsung merespons ledakan tersebut dengan perhatian penuh atau reaksi emosional, anak dapat belajar bahwa perilaku marah adalah cara yang efektif untuk mendapatkan perhatian atau mengontrol situasi (Andriani, 2023). Oleh karena itu, respons yang berlebihan justru dapat memperkuat pola perilaku tersebut dan membuat

anak bergantung pada kemarahan sebagai alat komunikasi.

Sebaliknya, orang tua dianjurkan untuk tetap tenang dan mengalihkan perhatian kepada bentuk komunikasi yang lebih sehat. Anak perlu diajak untuk berbicara setelah emosinya mereda, dengan diberi pemahaman bahwa orang tua lebih tertarik pada apa yang ingin disampaikan daripada cara emosional penyampaiannya. Pendekatan ini membantu anak memahami bahwa kemarahan tidak akan menghasilkan hasil yang diinginkan, kecuali ia mampu menyalurkannya melalui kata-kata dan dialog terbuka. Dalam hal ini, orang tua sedang membangun fondasi keterampilan regulasi emosi anak secara bertahap dan konsisten.

Selanjutnya, penting untuk menyampaikan kepada anak bahwa perhatian dan solusi diberikan bukan karena mereka marah, tetapi karena isi masalah yang dibicarakan memang penting untuk didengar. Ini mengajarkan anak bahwa kontrol diri dan kemampuan menyampaikan perasaan secara tepat lebih dihargai dibandingkan ledakan emosi. Anak pun belajar bahwa mendapatkan perhatian bukan melalui perilaku agresif, melainkan melalui komunikasi yang tenang dan rasional. Semakin sering strategi ini diterapkan, semakin besar peluang anak untuk menginternalisasi pola ini dalam menghadapi konflik atau ketidaknyamanan emosionalnya sendiri.

Dengan menerapkan pendekatan berbasis ketenangan dan konsistensi, orang tua sebenarnya sedang memberi teladan langsung tentang bagaimana mengelola emosi secara dewasa. Anak tidak hanya belajar dari nasihat, tetapi juga dari reaksi emosional yang ditunjukkan orang tua dalam menghadapi situasi sulit (Yasmin, Zada, Fadila, Rohmah, & Ahmad, 2023). Ketika anak menyaksikan bahwa orang tuanya tidak terpancing oleh kemarahan, tetapi tetap mampu mendengarkan dan mengarahkan, maka ia akan merasa lebih aman dan termotivasi untuk meniru sikap tersebut. Inilah inti dari pembelajaran emosi dalam keluarga: membentuk lingkungan yang tenang, penuh pengertian, dan berfokus pada penguatan perilaku positif, bukan sekadar koreksi terhadap perilaku negatif.

4. Bersikap Tegas Tanpa Kehilangan Kendali Diri

Dalam menghadapi perilaku temperamental anak, orang tua dihadapkan pada tantangan besar untuk tetap bersikap tegas tanpa kehilangan kendali atas emosinya sendiri. Ketegasan bukan berarti bersikap keras atau membentak, tetapi menunjukkan konsistensi dalam aturan dan respons terhadap perilaku anak. Ketika anak mengamuk atau marah, orang tua yang mampu merespons dengan ketenangan dan suara yang lembut

namun tegas, memberikan contoh nyata bahwa emosi dapat dikendalikan tanpa kekerasan. Sikap ini membantu anak memahami bahwa batasan itu penting dan bahwa ada cara yang sehat untuk mengekspresikan rasa frustrasi atau kecewa.

Anak-anak, terutama di usia dini, belum memiliki kapasitas yang matang untuk mengatur emosinya sendiri. Mereka sangat bergantung pada lingkungan sekitar, terutama orang tua, untuk belajar bagaimana merespons situasi emosional. Ketika mereka melihat orang tua tetap tenang dalam menghadapi konflik, mereka secara tidak langsung mempelajari cara serupa untuk menenangkan diri. Di sinilah keteladanan orang tua memainkan peran penting. Ketika kata-kata dan tindakan orang tua sejalan, anak lebih mudah memahami bahwa ketegasan bukanlah bentuk penolakan, melainkan bentuk cinta yang bertanggung jawab.

Sebaliknya, jika orang tua ikut terbawa emosi dan kehilangan kendali saat menasihati anak, maka pesan moral yang ingin disampaikan akan kehilangan makna. Anak akan lebih fokus pada nada tinggi dan kemarahan orang tua, daripada pada isi nasihatnya. Hal ini dapat menimbulkan kebingungan dan bahkan menanamkan pola perilaku reaktif dalam diri anak. Oleh karena itu, menjaga emosi tetap stabil menjadi bagian penting dari proses pendidikan karakter. Orang tua perlu menyadari bahwa setiap reaksi yang mereka tunjukkan di hadapan anak akan direkam dan ditiru dalam situasi yang serupa.

Ketegasan yang tidak disertai kemarahan memberikan rasa aman bagi anak. Anak akan tahu bahwa meskipun ia melakukan kesalahan atau menunjukkan kemarahan, ia tetap dicintai dan dibimbing, bukan ditakuti. Ini akan membentuk hubungan emosional yang sehat antara anak dan orang tua, di mana anak merasa nyaman untuk terbuka dan belajar dari kesalahan (Yasmin et al., 2023). Orang tua yang mampu memberikan batasan secara konsisten dan dengan kasih sayang akan membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang mampu mengenali dan mengelola emosinya secara mandiri.

Pada akhirnya, sikap tegas yang dibangun di atas dasar ketenangan dan kasih sayang adalah bentuk komunikasi yang paling efektif dalam mendidik anak. Tidak hanya membantu mencegah sifat temperamental yang merugikan, tetapi juga menanamkan kecakapan emosional yang akan berguna sepanjang hidup anak. Melalui proses ini, anak belajar bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada kemarahan, melainkan pada kemampuan untuk mengendalikan diri dan berkomunikasi secara sehat.

5. Tidak Memberi Hukuman atas Kemarahan

Ketika anak menunjukkan amarah atau menentang arahan orang tua, pendekatan yang responsif dan mendukung jauh lebih efektif dibandingkan dengan pemberian hukuman secara langsung. Memberikan hukuman atas kemarahan anak tidak hanya menimbulkan rasa takut, tetapi juga memperkuat asosiasi negatif terhadap perasaan marah itu sendiri. Akibatnya, anak cenderung belajar untuk menekan emosinya, bukan mengelolanya (Blandon, 2015). Ini dapat berdampak pada perkembangan psikologis jangka panjang, di mana anak menjadi tidak terbiasa mengekspresikan perasaan secara sehat dan memilih untuk memendamnya. Hal ini tentu bertentangan dengan tujuan utama pengasuhan, yaitu membimbing anak agar mampu mengenali dan mengelola emosi secara bijak.

Sebaliknya, pendekatan yang menekankan pada dialog terbuka dan pengakuan terhadap emosi anak mampu membentuk lingkungan yang lebih aman secara emosional. Ketika anak diberi ruang untuk menyampaikan perasaannya tanpa dihakimi, mereka belajar bahwa marah bukanlah kesalahan, melainkan sinyal yang perlu dipahami dan disampaikan dengan cara yang benar. Orang tua yang mampu mendengarkan dengan empati, memberi label pada emosi yang dirasakan anak, dan mengarahkan mereka untuk menemukan cara penyampaian yang lebih baik, secara tidak langsung sedang membangun fondasi regulasi diri yang kuat dalam diri anak.

Pengasuhan yang sensitif dan suportif seperti ini memungkinkan anak memaknai kemarahan bukan sebagai sesuatu yang harus dihindari, tetapi sebagai bagian alami dari pengalaman manusia. Dalam proses itu, anak diajarkan bahwa setiap emosi, termasuk kemarahan, memiliki tempatnya dan dapat dikelola dengan keterampilan yang tepat. Daripada menyuruh anak diam atau menghukum mereka karena berteriak, lebih baik membantu mereka memahami kenapa mereka marah dan bagaimana mereka bisa menyampaikannya secara konstruktif. Dengan demikian, momen marah dapat diubah menjadi kesempatan belajar yang bermakna.

Selain mendorong pengelolaan emosi yang lebih baik, pendekatan ini juga memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak. Anak yang merasa didengarkan dan dimengerti akan lebih mudah membangun kepercayaan terhadap orang tuanya, sehingga lebih terbuka untuk berdiskusi ketika menghadapi permasalahan emosional di kemudian hari (Motataianu, 2015). Dalam jangka panjang, ini membentuk pola komunikasi yang sehat dalam keluarga serta menumbuhkan kepercayaan diri dan kecerdasan emosional anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk tidak melihat amarah sebagai bentuk pembangkangan semata, tetapi

sebagai sinyal kebutuhan emosional yang perlu dipahami dan diproses bersama.

6. Permainan Kesabaran: Mengajarkan Kontrol Emosi Melalui Aktivitas Interaktif

Metode permainan kesabaran telah terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam menanamkan keterampilan regulasi emosi pada anak-anak, khususnya dalam hal mengelola kemarahan. Permainan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada anak dalam memahami bahwa sikap sabar dan kemampuan mengendalikan diri merupakan nilai yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Melalui sistem penghargaan seperti pemberian bintang atau poin setiap kali anak berhasil mengontrol emosi, motivasi intrinsik mereka untuk berperilaku positif dapat tumbuh secara alami. Anak-anak menjadi lebih termotivasi untuk mengulangi perilaku baik, bukan karena takut hukuman, melainkan karena merasakan manfaat dari penghargaan sosial dan emosional yang didapatkan.

Lebih lanjut, pendekatan berbasis permainan ini efektif tidak hanya untuk anak usia dini, tetapi juga remaja. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa metode interaktif seperti serious game “RAGE-Control” dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi melalui latihan kognitif yang terstruktur (Pangarti & Yaswinda, 2023). Dalam permainan ini, anak-anak dan remaja dilatih untuk menghadapi tantangan yang memerlukan fokus, konsentrasi, serta pengendalian impuls, sehingga regulasi emosi menjadi bagian dari proses pembelajaran yang menyenangkan dan adaptif. Hasilnya, tingkat keberhasilan dalam mengelola amarah jauh lebih tinggi dibandingkan dengan metode terapi konvensional yang bersifat pasif dan instruksional.

Selain itu, strategi interaktif sederhana seperti menulis perasaan pada kertas, melihat ekspresi diri di cermin, atau menandai frekuensi kemarahan pada media visual di rumah juga terbukti mampu membantu anak memahami dan mengelola emosinya. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat diintegrasikan secara fleksibel dalam rutinitas keluarga, sehingga anak terbiasa merefleksikan dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Penguatan perilaku positif melalui simulasi permainan dan praktik harian membentuk fondasi kecerdasan emosional yang kuat sejak dini, serta mengurangi risiko perilaku agresif yang tidak terkendali.

Penerapan metode permainan kesabaran semakin optimal bila dikombinasikan dengan penanaman nilai moral dan spiritual. Misalnya,

pemahaman hadis Nabi Muhammad SAW tentang keutamaan mengendalikan amarah, “Bukanlah orang kuat itu yang menang dalam gulat, tetapi yang mampu menguasai dirinya ketika marah,” menjadi dasar refleksi penting bagi anak dan keluarga (Aslindah, 2022). Dengan demikian, pengelolaan emosi tidak hanya dilihat dari sudut pandang psikologis, tetapi juga bernilai ibadah dan spiritual. Pendekatan holistik ini membantu anak membangun kecerdasan emosional yang tidak hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri, tetapi juga berdampak positif pada lingkungan sosial di sekitarnya.

KESIMPULAN

Pengasuhan yang menekankan kemampuan anak menamai dan mengungkapkan emosi secara verbal menjadi fondasi penting kecerdasan emosional. Ketika orang tua merespons dengan tenang, memberi kosakata emosi, mengapresiasi ekspresi yang baik, serta tidak memperkuat ledakan amarah dengan perhatian berlebihan atau hukuman, anak belajar bahwa perasaan itu wajar namun perlu disalurkan dengan cara yang tepat. Pendekatan ini membantu anak membangun kontrol diri, empati, dan pola komunikasi yang lebih damai di rumah maupun di lingkungan sosialnya.

Orang tua perlu membiasakan dialog emosi dalam rutinitas harian (misalnya refleksi sebelum tidur), memberi pujian yang proporsional dan membimbing, serta menegaskan batasan dengan tegas tanpa membentak. Saat anak meledak, utamakan menenangkan situasi, tunda diskusi sampai emosi mereda, lalu fokus pada isi masalah dan ajarkan cara menyampaikan keluhan dengan sopan. Hindari menekan emosi anak demi “terlihat baik”, karena yang dibangun adalah kemampuan mengelola emosi, bukan sekadar membuat anak diam.

Selain itu, gunakan aktivitas interaktif seperti permainan kesabaran, sistem poin/bintang, bermain peran, atau media sederhana (menulis perasaan, bercermin, grafik emosi) agar anak berlatih regulasi emosi secara menyenangkan dan konsisten. Agar lebih kuat, kaitkan latihan ini dengan nilai moral dan spiritual, misalnya menekankan keutamaan menahan amarah, sehingga anak memahami bahwa kontrol diri bukan hanya keterampilan sosial, tetapi juga bagian dari pembentukan karakter. Jika perilaku temperamental sudah mengganggu fungsi harian, libatkan guru atau konselor untuk strategi yang selaras di rumah dan sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola jurnal al-I'tibar yang telah membantu penerbitan artikel yang berjudul "Metode Pendidikan Keluarga Untuk Mencegah Sifat Temperamental Pada Anak"

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R. (2023). Edukasi Pencegahan Temper Tantrum Pada Anak Prasekolah Secara Holistik Dengan Media Audio Visual. *Khidmah*, 5(1), 84–92. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v5i1.444>
- Aslindah, A. (2022). Strategi Orang Tua Dalam Menanamkan Karakter Hemat Pada Anak Sejak Usia Dini. *Murhum Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 19–30. <https://doi.org/10.37985/murhum.v3i2.118>
- Blandon, A. (2015). Mothers' and Fathers' Responses to Children's Negative Emotions: Family and Physiological Correlates. *Family Relations*, 64. <https://doi.org/10.1111/fare.12125>
- Fatonah, A. A. (2023). Perbedaan Berbasis Gender Dalam Memberikan Pujian: Studi Kasus Pada the Indonesian Next Big Star 2022. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i1.97>
- Harti, S. (2023). Keteladanan Orang Tua Dalam Mengembangkan Moralitas Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5369–5379. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5191>
- Hazizah, N. (2019). The Role of Teachers in Managing Negative Emotion (Aggressive) of Early Childhood. *Spektrum: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:198826841>
- Kartikasari, D., & Muthmainah, M. (2023). Pengaruh Pelatihan Keterampilan Koping Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosi & Keterampilan Sosial Anak. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5506–5522. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5100>
- Kristsuana, L. N., Afriline, G. V., Gea, F. S. P., & Krishi, N. S. L. (2024). Metode

- Storytelling Untuk Mengenalkan Emosi Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Aletheia Christian Educators Journal*, 5(1), 34–41. <https://doi.org/10.9744/aletheia.5.1.34-41>
- Kusramadhanty, M. (2019). Temperamen dan praktik pengasuhan orang tua menentukan perkembangan sosial emosi anak usia prasekolah. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8, 258–277. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2794>
- Motataianu, I. (2015). Parent-child Connection – Emotional Synchronization and Playing; a Possible Model to Combat the Child’s Unsafe Attachment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1178–1183. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.238>
- Pangarti, W. M., & Yaswinda, Y. (2023). Pembelajaran Berbasis Multimedia Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 2589–2599. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4407>
- Rudnova, N., Kornienko, D., Semenov, Y., & Egorov, V. (2023). Characteristics of parental digital mediation: Predictors, strategies, and differences among children experiencing various parental mediation strategies. *Education Sciences*, Vol. 13, pp. 1–14. Rudnova, Natalia: Laboratory of Childhood Psychology and Digital Socialization, Psychological Institute, Russian Academy of Education, Moscow, Russia, 119991, rudnova.na@yandex.ru: MDPI. <https://doi.org/10.3390/educsci13010057>
- Yasmin, A. G., Zada, A. R., Fadila, N., Rohmah, S., & Ahmad, A. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Tumbuh Kembang Kognitif Dan Emosional Anak. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(2), 308–318. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v6i2.3855>