

Dinamika Keluarga dan Perkembangan Emosional Anak: Kajian Integratif Psikologi dan Parenting Kristiani

Gidion

Sekolah Tinggi Teologi Kristus Alfa Omega

Correspondence: gideonjosila@gmail.com

Abstract: Emotional problems in children increase with each generation. Many conflicts between husband and wife also aggravate children's emotional problems. Previous studies indicate that children who manage their emotions effectively exhibit positive personality traits and excel academically. This research examines the role of parents in guiding children to manage their emotions. The method used is descriptive qualitative. The results of this research indicate that parents' emotional regulation and insight into parenting predict their success in educating children with strong personalities and high achievement. The warmth of affection between husband and wife provides a sense of comfort that children need for their personality development.

Abstrak: Permasalahan emosional pada anak semakin meningkat dari generasi ke generasi. Berbagai konflik antara suami dan istri juga memperburuk permasalahan emosional anak. Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa anak yang mampu mengelola emosinya memiliki kepribadian yang menyenangkan serta berprestasi di sekolah. Penelitian ini berfokus pada pertanyaan mengenai bagaimana peran orang tua dalam membimbing anak agar mampu mengelola emosinya. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas kepribadian orang tua dalam mengelola emosi serta wawasan mereka tentang pola asuh menentukan keberhasilan orang tua dalam mendidik anak yang berkepribadian unggul dan berprestasi tinggi. Kehangatan kasih sayang antara suami dan istri merupakan sumber kenyamanan yang sangat dibutuhkan anak dalam perkembangannya.

Keywords: child emotional development, Christian parenting, emotion regulation, family dynamics, parental role, parenting style, dinamika keluarga, parenting Kristiani, perkembangan emosional anak, peran orang tua, pola asuh, regulasi emosi



DOI: <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v9i1.308>

PENDAHULUAN

Penelitian Pew Research Center menjelaskan bahwa 70% dari Generasi Z (lahir antara 1997-2012) dari segala jenis kelamin, ras, dan tingkat ekonomi keluarga mengatakan bahwa kecemasan dan depresi adalah masalah yang paling banyak terjadi di antara teman sebayanya.¹ Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa 1 dari 5 anak yang berusia

¹ Juliana Menasce Horowitz and Nikki Graf, "Most U.S Teens See Anxiety and Depression as a Major Problem Among Their Peers," *Pew Research Center*, last modified 2019, accessed June 10, 2025, <https://www.pewresearch.org/social-trends/2019/02/20/most-u-s-teens-see-anxiety-and-depression-as-a-major-problem-among-their-peers/>.

kurang dari 16 tahun mengalami permasalahan pada emosinya dan menghasilkan perilaku yang dapat mengganggu dalam proses bermasyarakat.² Berdasarkan data skrining Kementerian RI tahun 2023, ditemukan 7,5% anak usia prasekolah berpotensi mengalami masalah mental emosional, bahkan sebuah studi di Banjarmasin mengungkapkan bahwa 60% anak yang berusia prasekolah berpotensi mengalami masalah mental emosional.³ Permasalahan emosi pada anak kian menjadi masalah yang serius di masa kini, dan pada waktu kedepan.

Permasalahan emosi meningkat pada anak yang didukung oleh maraknya perilaku *bullying* di sekolah. Pelaku *bullying* dan korban *bullying* merupakan anak yang sama-sama bermasalah dalam hal emosi. *Bullying* lebih pada perasaan superior, sehingga seseorang merasa memiliki hak untuk menyakiti, menghina, atau mengendalikan orang lain yang dianggap lebih lemah, rendah, tidak berharga, dan tidak layak untuk mendapatkan rasa hormat.⁴ Pelaku *bullying* sendiri adalah anak yang mengalami luka batin dan kemarahan, yang mengekspresikannya dalam bentuk agresif pada orang lain. Sedangkan korban *bullying* adalah anak yang biasanya tidak memiliki ketahanan emosional dan tidak mampu membela dirinya sendiri. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), selama bulan Januari–September 2023 telah terjadi 10 kasus bunuh diri pada anak yang sebagian besar penyebabnya adalah *bullying* atau perundungan.⁵ Pelaku *bully* dan korbannya adalah anak-anak yang sama-sama mengalami permasalahan emosi.

Anak-anak yang memiliki permasalahan pada emosinya mengalami banyak hambatan dalam memusatkan perhatiannya, sehingga anak menjadi sulit untuk berprestasi di sekolah, anak juga menjadi sulit untuk menerima diri sendiri dan orang lain, akan sering ditemukan anak bertingkah tidak wajar di sekolah, bahkan anak dapat berpotensi besar berpelaku kriminal di masa dewasanya. Lochman, seorang psikolog di Universitas Alabama mempelajari bahwa anak yang mengekspresikan emosi negatifnya secara meluap-luap dan sulit untuk ditenangkan, adalah anak mengalami permasalahan dengan emosinya, dan masalah ini akan terus meningkat seiring pertambahan usianya bila tidak segera diatasi.⁶ Penting bagi orang tua untuk cepat mengenali bahwa anaknya memiliki permasalahan emosi, sehingga dapat melakukan tindakan pendampingan yang tepat.

Sangat disayangkan karena lingkungan keluarga yang diharapkan menjadi sumber pertolongan untuk menyelamatkan masa depan anak dari permasalahan emosi, nyatanya tidak berfungsi seperti yang diharapkan. Kesibukan orang tua dan tuntutan kehidupan menjadi masalah utama rendahnya peran orang tua dalam menangani permasalahan emosi anak. Orang tua lebih banyak meluangkan waktu untuk bekerja daripada menemani anak di rumah. Sujiono mengatakan bahwa pembentukan karakter pada anak sangat besar dipe-

² Tjhin Wiguna, Paul Samuel Kris Manengkei, Christa Pamela, Agung Muhammad Rheza, dan Windy Atika Hapsari, "Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja RSUPN dr. Ciptomangunkusumo (RSCM), Jakarta," *Sari Pediatri* 12, no. 4 (2010): 270–277.

³ Esme Anggeriyane et al., "Analisis Gambaran Kejadian Masalah Mental Emosional Anak Usia Prasekolah di Taman Kanak-Kanak (TK): *Analysis of the Incidence of Mental and Emotional Problems in Preschool Children in Kindergartens: Descriptive Study*," *Jurnal Sains Kesehatan* 31, no. 3 (2024): 162–173.

⁴ Ponny Retno Astuti, *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan pada Anak* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2008), 2.

⁵ Antonius Tomy Trinugroho, "Perundungan Dan Bunuh Diri Anak," *Kompas.Id*, last modified 2023, <https://www.kompas.id/baca/opini/2023/09/29/perundungan-dan-bunuh-diri-anak>.

⁶ John E. Lochman, "The Coping Power Program for Aggressive Children: Intervention Framework, Outcomes, Adaptations, and Dissemination," makalah disajikan pada Third Annual Central PA Workshop on Evidence-Based Mental Health Services (University Park, PA: The Pennsylvania State University, 2016), 863.

ngaruhi oleh lingkungan keluarga: “Karakter seorang anak berasal dari keluarga. Sebagian besar anak di Indonesia yang berusia sampai dengan 18 tahun menghabiskan waktunya 60-80% bersama keluarga. Prestasi anak tidak lepas dari kehangatan dalam keluarga.⁷ Kasih sayang dan perhatian adalah kebutuhan utama bagi anak; harapannya orang tua mampu membawa diri menjadi teman bagi anak-anaknya. Keharmonisan hubungan suami dan istri sangat berdampak langsung pada anak; pertengkaran pasangan di hadapan anak merusak tumbuh kembang anak dan menyebabkan stres pada anak.

Kurangnya wawasan mendidik anak menyebabkan orang tua tanpa sadar telah turut memperparah masalah emosi anak. Sikap orang tua yang merusak perkembangan emosi anak. Di antaranya, menganggap remeh pada kemampuan anak, atau bersikap negatif terhadap usaha positif yang telah dilakukan oleh anak. Orang tua terkadang lebih mudah untuk membantu mengerjakan tanggung jawab anak daripada dengan sabar menunggu proses belajar anak dalam mengerjakan jawabannya. Orang tua kurang percaya dengan hasil yang dikerjakan oleh anak; hal itu ditunjukkan dengan mengkritik hasil kerja anak dan kurang memberikan respons positif.

Pola asuh orang tua yang salah akan menyebabkan tumbuhnya generasi yang bermasalah. Orang tua yang selalu menuntut kepatuhan dari anak dengan hubungan yang kurang hangat, bersikap kaku dan keras, tidak ada musyawarah, dan menaruh harapan yang sangat tinggi pada perilaku anak yang terkadang melebihi apa yang anak mampu lakukan. Akibatnya, anak tumbuh seperti “robot,” anak menjadi kurang inisiatif, mudah cemas, minder dalam pergaulan, suka membangkang atau menentang orang tua, dan mudah terpengaruh hal-hal negatif.

Ada juga orang tua yang menerapkan pola asuh dengan prinsip ‘yang penting anak senang.’ Aturan dan ketetapan ada di tangan anak, karena orang tua takut membuat anak mereka menangis, karena mereka sangat menyayangi dan tidak ingin anak-anak mereka kesal.⁸ Akibatnya, anak bertindak semena-mena tanpa pengawasan orang tua, dan sulit membangun kehidupan disiplin serta nilai-nilai positif. Anak tumbuh dalam waktu yang panjang dengan kebiasaan sebagai “yang diutamakan,” dan akan menjadi sulit untuk hidup bersosial dan menerima perlakuan “tidak diutamakan” oleh lingkungan sekitarnya.

Sekolah yang menjadi lingkungan tumbuh kembang bagi anak juga abai memperhatikan permasalahan emosi anak. Pendidikan di sekolah yang lebih berfokus pada pengembangan intelektual, abai menyentuh masalah emosi anak. Guru yang juga memiliki cukup banyak waktu bersama dengan anak merasa sulit mengajarkan anak-anak yang memiliki masalah dengan emosinya. Bahkan, salah satu penyebab maraknya *bullying* di sekolah adalah kurangnya pengetahuan guru atau pegawai sekolah dalam mendeteksi potensi *bullying*. Bahkan, terkadang mereka menganggap sikap negatif yang ditunjukkan anak sebagai hal yang biasa pada anak-anak. Hal ini semakin diperparah dengan tindakan inkonsistensi dalam memberikan disiplin pada pelaku *bullying* di sekolah.

Mengapa anak perlu dibantu memahami dan mengelola emosinya? Berdasarkan hasil penelitiannya, Lochman mengatakan bahwa anak-anak yang mampu mengelola emosi dengan baik, memiliki potensi besar untuk menjadi anak yang berprestasi di sekolah dan

⁷ Yuliani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), 63.

⁸ Sarah Ockwell-Smith, *Gentle Discipline: Rahasia Mendisiplinkan Anak Tanpa Ancaman dan Hukuman* (Bandung: Mizan Media Utama, 2019), xx.

mudah bergaul dengan orang lain;⁹ anak mampu berkomunikasi dengan efektif dan cakap membangun hubungan positif dengan orang lain. Anak yang dilatih mengelola emosinya jauh lebih fokus dalam kegiatan belajar, mampu mengekspresikan emosinya dengan cara yang pantas, mampu mengendalikan amarah dan mempertimbangkan konsekuensinya, dan mudah bersemangat kembali setelah emosi yang kuat. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji prinsip parenting Kristiani dalam menangani permasalahan emosional anak berdasarkan refleksi biblikal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan tujuan mengumpulkan informasi berkualitas tentang parenting dalam menangani masalah emosi anak. Selain studi literatur, dilakukan juga pengumpulan data lapangan melalui wawancara dan observasi lapangan untuk mengkonfirmasi dan melengkapi data literatur. Unit analisis dalam penelitian ini adalah 5 orang anak, dengan inisial Ma, N, P, M, dan Na, yang memiliki permasalahan dengan emosinya. Selanjutnya, yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah orang tua, keluarga terdekat, hingga tetangga terdekat. Penelitian ini diawali dengan melakukan pemeriksaan literatur tentang bagaimana parenting menangani masalah emosi anak. Selanjutnya, dilakukan wawancara pada kelima anak yang menunjukkan adanya masalah emosi. Berdasarkan kajian literatur dan data lapangan, kemudian data dianalisis untuk menemukan informasi tentang parenting dalam menangani masalah emosi anak.

PEMBAHASAN

Dinamika Keluarga sebagai Determinan Masalah Emosional Anak

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang membentuk perkembangan emosional anak. Bronfenbrenner dalam teori ekologi perkembangan manusia menempatkan keluarga sebagai *microsystem* yang memiliki pengaruh paling langsung dan kuat terhadap tumbuh kembang anak, termasuk aspek emosionalnya.¹⁰ Dalam perspektif Kristen, keluarga dipahami sebagai *ecclesia domestica* atau gereja rumah tangga, di mana anak pertama kali mengalami kasih, penerimaan, dan keamanan yang menjadi fondasi bagi kesehatan emosionalnya. Oleh karena itu, disfungsi dalam keluarga akan berdampak signifikan terhadap kemampuan anak dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya.

Penting bagi orang tua untuk mengenali lebih dini emosi pada anak, dengan memperhatikan gejala-gejalanya. Beberapa ciri terjadinya gejalak emosi pada anak dapat dilihat dari anak yang kurang tertarik melakukan kegiatan yang sebelumnya sangat disukainya, tiba-tiba mengalami penurunan prestasi, dan anak menunjukkan ledakan kemarahan yang tak terkendali (tantrum). Anak yang bersikap tantrum mengekspresikan emosi negatif secara meluap-luap yang tidak sebanding dengan masalah yang terjadi, emosi negatif yang kuat dalam waktu yang panjang, dan mengekspresikannya dengan cara yang tidak wajar (tertawa ketika mendengar kabar buruk). Beberapa penyebab masalah emosi pada anak diuraikan dalam bahasan berikut ini.

⁹ Lochman, "The Coping Power Program for Aggressive Children."

¹⁰ Urie Bronfenbrenner, *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979), 42.

Pengaruh Media Digital terhadap Kesehatan Emosional Anak

Gadget merupakan alat hiburan bagi anak-anak yang telah menggantikan permainan tradisional (permainan gundu, petak umpet, lompat tali karet, dll.). Gawai telah menjadi “alat” yang kerap digunakan orang tua untuk menenangkan anak agar tidak mengganggu aktivitas mereka. Akibatnya, durasi kebersamaan yang bermakna antara anak dan orang tua sering kali kalah jauh dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan anak bersama gawai. Fenomena ini sejalan dengan pola belajar anak, yakni kecenderungan meniru perilaku yang terus-menerus mereka lihat, bukan sekadar mengikuti apa yang terus-menerus mereka dengar. Di sisi lain, media sosial juga menyajikan berbagai konten yang bersifat konyol dan kurang mendidik. Tanpa disadari, sikap dan perilaku anak dibentuk melalui tayangan yang mengabaikan nilai-nilai moral. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak saat mengakses media digital menjadi sangat penting, agar orang tua dapat memberikan edukasi moral secara kontekstual. Ketika orang tua membiarkan anak tenggelam dalam dunia digital tanpa pengawasan, sesungguhnya mereka sedang kehilangan kesempatan untuk menanamkan nilai-nilai Kerajaan Allah dalam hati anak sejak dini, sebagaimana ditekankan dalam Ulangan 6:6–7.

Berdasarkan hasil penelitian, rasa depresi, kecemasan, dan emosi yang meledak-ledak salah satunya dapat terjadi jika anak terlalu banyak bermain gadget.¹¹ Orang tua perlu melibatkan anak pada permainan dengan fisik bergerak, daripada bermain gadget. Anak yang lebih aktif bergerak akan lebih sehat, baik secara fisik maupun emosionalnya. Orang tua perlu membuat kesepakatan pembatasan jumlah jam menonton pada anak. Siloam hospital, dalam artikelnya menjelaskan bahwa anak di usia 3-5 tahun hanya boleh menonton TV atau gadget maksimal 1 jam per hari.¹² Anak perlu dibantu untuk memahami dampak negatif gadget pada kesehatan anak dan kerusakan otak.

Peran Kelekatan Emosional Orang Tua dalam Regulasi Emosi Anak

Pentingnya memahami bahwa kebutuhan anak bukan hanya pada makan, minum, pendidikan, atau mainan yang bagus. Anak membutuhkan waktu kebersamaan, yaitu anak bersama dengan kedua orang tua, untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan hati anak.¹³ Kapan terakhir kali orang tua memberikan waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas bersama, yang disukai anak dan menyenangkan hati anak? Lochman, dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki hubungan yang hangat dan mendapatkan kepercayaan dari orang tuanya akan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi lebih baik.¹⁴ Sebagai orang tua, perlu mengerti bahwa kehangatan kasih sayang yang konsisten ditunjukkan pada anak sangat memengaruhi kecerdasan anak dalam mengelola emosinya. Masalah emosi anak yang terpenting adalah merasa aman untuk mengungkapkan perasaannya secara terbuka kepada orang tua. Kecerdasan mengelola emosi pada anak dapat ber-

¹¹ Lusy Reza Safitry, *Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja* (Disertasi, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, 2025).

¹² Tim Medis Siloam, “Dampak Negatif Gawai Pada Anak & Cara Mencegah Bahayanya,” last modified 2023, <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/bahaya-ketergantungan-gawai-pada-anak-cara-mengatasinya>.

¹³ Gidion dan Herman Poroe, “Keluarga sebagai *Ecclesia Domestica*: Fondasi Teologis-Biblis Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak dalam Pengasuhan Kristiani,” *KURIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 11, no. 2 (2025): 361–370.

¹⁴ Lochman, “*The Coping Power Program for Aggressive Children*.”

kembang dengan baik jika orang tua konsisten memerankan kasih Allah pada anak (Kol. 3:21).

Kasih sayang seorang ibu memiliki peran penting dalam perkembangan kesehatan emosi anak. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lapangan, ditemukan bahwa anak yang kurang merasakan kasih sayang ibunya atau tidak merasakan kedekatan emosi dengan ibunya memiliki masalah emosi seperti mudah curiga atau ketakutan yang berlebih terhadap orang lain yang bisa berkembang menjadi paranoid, pikiran negatif, depresi, rasa hampa, putus asa, dan ketiadaan arti hidup.

Dalam wawancara dan observasi penelitian, ditemukan anak berinisial "Ma" yang kurang menerima kasih sayang dari ibu kandungnya. Ma merupakan seorang anak lelaki yang berusia 8 tahun. Ma memiliki ayah dan ibu serta seorang kakak perempuan. Namun, Ma tinggal bersama pengasuhnya sepanjang hari kecuali di saat malam untuk tidur atau saat keluarganya mengadakan acara. Secara praktis, Ma sudah seperti anak dari pengasuh tersebut. Bahkan, ketika diancam akan ditinggalkan oleh pengasuh itu, Ma ketakutan. Pengasuh ini tergolong ekonomi lemah. ia tidak hanya bekerja sebagai pengasuh saja, tetapi juga sebagai koki di sebuah depot makan. Ma sering diajak dan dibiarkan bermain di depot makan tersebut layaknya anak dari pengasuh itu, selama pengasuh ini bekerja sebagai koki. Anak ini tumbuh tanpa merasakan ikatan emosi dan kedekatan dengan ibunya.

Berdasarkan hasil observasi, Ma sering tampak murung, sulit tersenyum, serta menunjukkan keengganan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan di Sekolah Minggu, seperti bernyanyi, bertepuk tangan, bermain, maupun mengikuti aktivitas bersama. Ma cenderung memilih untuk duduk diam, dan ketika diajak berbicara atau diberikan pertanyaan, ia hanya merespons dengan menggelengkan kepala. Selain itu, Ma menunjukkan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain. Ketika mendapat teguran dari guru, Ma berusaha mencari orang atau faktor lain yang dapat dijadikan sasaran kesalahan. Gejala lain yang teridentifikasi adalah perasaan malu yang tidak terkelola secara adaptif. Hal ini tampak ketika Ma melakukan kesalahan; alih-alih mengungkapkan rasa malu, Ma justru menampilkan respons marah sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri.

Lebih lanjut, Ma memperlihatkan indikasi adanya luka emosional yang berkaitan dengan figur ibu. Ketika topik tentang ibunya dibicarakan, Ma cenderung mengalihkan pembicaraan atau memalingkan wajah, yang menunjukkan adanya ketidaknyamanan emosional dalam membahas hal tersebut.

Gejala masalah emosi yang paling menonjol pada Ma adalah kemarahan yang diekspresikan secara tidak adaptif. Ma kerap menunjukkan respons marah ketika mendapat teguran dari guru, yang tampak melalui perubahan ekspresi wajah menjadi memerah, lubang hidung yang mengembang akibat mendengus, serta tangan yang mengepal. Dalam kondisi tersebut, Ma cenderung melampiaskan kemarahannya dengan memukul benda di sekitarnya dan, pada beberapa kesempatan, melukai teman lain melalui tindakan mendorong atau memukul. Selain itu, ketika kemarahan memuncak, Ma sering memilih untuk meninggalkan kelas dan pulang dengan berlari tanpa berpamitan. Ma juga mengalami kesulitan dalam mengungkapkan alasan di balik kemarahannya. Berdasarkan penuturan pengasuh, saat berada di rumah, Ma kerap berteriak dan membanting barang di sekitarnya sebagai bentuk pelampiasan emosi.

Pengaruh Konflik Orang Tua terhadap Stabilitas Emosional Anak

Pertikaian antara suami dan istri yang terjadi di hadapan anak berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang serius, termasuk munculnya gejala depresi pada anak. Apabila konflik tersebut disertai dengan kekerasan fisik, kondisi ini dapat semakin memperburuk perkembangan emosi anak. Dalam situasi pertengkaran, anak sering kali menjadi pihak yang terdampak secara langsung, bahkan tidak jarang menjadi sasaran pelampiasan emosi orang tua, sehingga mengalami luka batin atau perasaan sakit hati.¹⁵ Luka emosional tersebut merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan menyakitkan, yang muncul sebagai respons terhadap peristiwa kehidupan yang bersifat negatif. Secara teologis, kesatuan suami dan istri dipahami sebagai kesatuan tubuh, emosional, dan spiritual. Oleh karena itu, ketika seorang suami melukai perasaan istrinya, ia pada hakikatnya juga merusak kesatuan dirinya sendiri, dan demikian pula sebaliknya, sebagaimana ditegaskan dalam Kejadian 2:24.

Ibu yang mengalami permasalahan dalam relasi dengan suaminya cenderung menunjukkan pola emosi yang kurang adaptif dalam proses pengasuhan. Dalam konteks ini, ibu dapat mengembangkan keyakinan bahwa hanya dirinya yang paling memahami kebutuhan dan kepentingan terbaik bagi anak. Pola pengasuhan semacam ini sering kali ditandai oleh kecenderungan untuk mendorong ketergantungan anak secara berlebihan. Kondisi tersebut kerap muncul sebagai dampak dari ketegangan dalam hubungan perkawinan, sehingga anak secara tidak disadari dijadikan sarana pelampiasan kebutuhan akan pengakuan identitas dan pemenuhan emosi ibu. Akibatnya, relasi ibu-anak berpotensi berkembang secara tidak seimbang dan kurang mendukung kemandirian emosional anak.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada anak berinisial "N" yang tumbuh dalam keluarga yang tidak harmonis, ditemukan bahwa anak cenderung memiliki pertumbuhan mental dan kecerdasan sosial yang buruk. N merupakan seorang anak lelaki yang berusia 12 tahun. N memiliki ayah dan ibu yang berbeda keyakinan, di mana ayah merupakan seorang Muslim dan ibu merupakan seorang Kristen. Ayah N tidak pernah meluangkan waktu memperhatikan N, dan Ayah dan Ibu N juga kurang harmonis. Keluarga ini masih menumpang bersama dengan keluarga orang tua Ayah; ini juga menyebabkan komunikasi yang tidak baik antara menantu dan mertua.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, N terlihat sering menghindari dari teman-temannya dan lebih suka menyendiri daripada bergabung bersama dengan teman-teman. Selain itu, N sering terlihat gugup jika berbicara dengan guru atau teman. Gejala-gejala tersebut termasuk dalam gangguan kecemasan karena cukup mengganggu fungsi sosial N. Masalah emosi lain yang terlihat adalah gejala depresi karena N terlihat murung hampir di sepanjang waktu dan jarang tersenyum apalagi tertawa.

Wawancara dan observasi juga dilakukan terhadap seorang anak berinisial "P," yang ibunya menyatakan keinginan untuk bercerai dari ayahnya. P merupakan anak perempuan berusia 11 tahun. Sebelumnya, Ibu P pernah menikah dan memiliki seorang anak perempuan dari pernikahan tersebut. Suami pertamanya meninggal dunia ketika anak mereka berusia 5 tahun. Setelah menjalani masa menjanda selama kurang lebih empat tahun, Ibu P menikah kembali dan kemudian melahirkan P. Dalam kehidupan sehari-hari, ayah dan ibu P sering kali tidak berkomunikasi satu sama lain.

¹⁵ Azizah M. dan Suryadi, "Dampak Konflik Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini," *DUNIA ANAK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 8, no. 1 (2025): 43–55.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, ibu P pernah menjalani sesi konseling dengan peneliti terkait keinginannya untuk bercerai dari ayah P, yang didasari oleh perbedaan keyakinan, karakter, serta kondisi penghasilan ayah P yang dinilai tidak sesuai dengan harapan ibu P. Menurut keterangan Kakak P, ibu dikenal sebagai pribadi yang sangat aktif dan dermawan dalam kehidupan bermasyarakat. Namun, di lingkungan rumah, ibu cenderung bersikap diam dan tertutup.

Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan akan pengakuan identitas dan pemenuhan emosi diri pada diri ibu. Hal tersebut tampak, misalnya, ketika P memilih pakaian yang tidak sesuai dengan preferensi ibu; ibu cenderung mencela pilihan tersebut. Selain itu, dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler, P diharuskan mengikuti keinginan ibu meskipun tidak sesuai dengan minat dan kesukaannya.

Berdasarkan hasil observasi, P menunjukkan tingkat iritabilitas yang relatif tinggi serta kecenderungan kurang sabar terhadap anak-anak yang berusia lebih muda. P juga kerap tampak murung, mudah menangis, dan mudah tersinggung oleh stimulus yang bersifat ringan, seperti ajakan guru untuk duduk atau berdiri selama ibadah Sekolah Minggu. Selain itu, P sering menunjukkan keengganan untuk terlibat dalam berbagai kegiatan Sekolah Minggu dan memperlihatkan perilaku yang cenderung antisosial, misalnya dengan lebih memilih berfokus pada gawai tanpa memperhatikan orang-orang di sekitarnya. Dalam interaksi dengan guru, P kerap enggan memberikan respons, menampilkan ekspresi wajah yang kurang bersahabat, serta menjawab dengan nada yang menunjukkan kekesalan. Ketika diminta menjelaskan alasan di balik kemarahannya, P mengalami kesulitan untuk mengungkapkannya dan lebih memilih untuk diam atau mengekspresikannya melalui tangisan.

Selanjutnya juga dilakukan wawancara dan observasi pada anak yang berinisial "M," yang memiliki sikap manja karena diasuh dengan pola ketergantungan penuh dengan Ibu. Anak "M" lelaki berusia 8 tahun; ibunya adalah *single parent* karena berpisah dengan ayahnya saat M berusia 5 tahun. M tinggal berdua dengan ibunya sejak perceraian itu. M mengetahui bahwa Ibunya sangat membenci ayah M. Ibu M menyatakan bahwa M harus mengikuti setiap perkataan dan keinginan ibu. Ibu mengasuh M dengan cara memberikan jadwal yang ketat kepada M. Jika M tidak melakukan sesuai jadwal yang diberikan atau tidak sesuai instruksi, maka ibu akan memberikan dua respons. Pertama, mendiamkan M sampai M meminta maaf; kedua, memarahi M, bahkan tidak segan memukul dan mengusir M dari rumah dengan tujuan supaya M sadar dan meminta maaf akan kesalahannya dan tidak mengulangnya. Hal ini diperkuat dari observasi yang dilakukan peneliti sebanyak tiga kali dalam satu tahun penelitian. Saat ibu M diberi masukan mengenai pengasuhan, ibu M memilih untuk mengabaikan semua masukan itu dengan alasan bahwa hanya ibu yang tahu keadaan M. Fakta tersebut menunjukkan ibu M memiliki kebutuhan pengakuan identitas dan emosi diri yang sangat besar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, M terlihat memiliki beberapa masalah emosi, antara lain depresi, perasaan bersalah, terluka, dan kemarahan yang tidak sehat. Gejala depresi yang terlihat antara lain M sering terlihat murung dan sulit tersenyum. M juga merupakan anak yang cenderung perfeksionis. Saat diberi instruksi, dia akan melakukan segala sesuatu sesuai dengan instruksi yang diberikan dan terlihat gelisah serta protes saat teman-teman yang lain melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan instruksi.

Selanjutnya, wawancara dan observasi dilakukan pada anak yang berinisial "Na." Na adalah anak lelaki yang berusia 5 tahun. Na tinggal bersama ayah dan ibunya, namun setiap pulang sekolah hingga petang, Na bersama ibunya tinggal di rumah orang tua ibu Na. Berda-

sarkan wawancara yang dilakukan pada sepupu dari ibu Na yang tinggal dekat rumah orang tua ibu Na, dia menyatakan bahwa ibu Na terlihat sering sekali memarahi Na dan juga sering melarang Na dalam melakukan sesuatu. Kemarahan ibu ditunjukkan dengan perkataan yang membentak atau berteriak kepada Na serta dengan cubitan. Ibu Na berperan dominan dibanding Ayah Na dalam pengambilan keputusan untuk Na. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa ibu menganggap hanya ibu yang tahu apa yang terbaik bagi anaknya. Sepupu Na juga menyatakan bahwa ibu Na sering mengeluh dan bersungut, bahkan tidak jarang menyalahkan suaminya mengenai keadaan-keadaan yang terjadi.

Berdasarkan wawancara dan observasi, Na kurang aktif dalam kesehariannya dan selalu bergantung pada orang tuanya. Na terlihat tidak berani beraktivitas tanpa orang tua meskipun ada keluarga lain yang mendampingi. Na terlihat gelisah dan cemas saat Sekolah Minggu dan tidak ingin jauh dari ayahnya, bahkan terus menggenggam tangan ayah sepanjang ibadah dan aktivitas Sekolah Minggu. Na juga jarang bergaul dengan teman-teman yang lain, dan Na tidak pernah ingat cerita Firman Tuhan jika ditanya. Selain itu, Na juga menunjukkan gejala masalah emosi depresi karena Na terlihat sering murung dan jarang tersenyum apalagi tertawa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ketidakharmonisan relasi antara ayah dan ibu memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional anak. Temuan dari keempat kasus (N, P, M, dan Na) menunjukkan pola yang konsisten: anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang diwarnai konflik orang tua cenderung mengembangkan berbagai gangguan emosional, meliputi gejala depresi, kecemasan, perilaku menarik diri, kesulitan bersosialisasi, serta ketergantungan berlebihan terhadap salah satu orang tua.

Temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa ibu yang mengalami ketegangan dalam relasi perkawinan cenderung mengembangkan pola pengasuhan yang kurang adaptif. Pola tersebut ditandai dengan kebutuhan berlebihan akan pengakuan identitas dan pemenuhan emosi melalui anak, kecenderungan untuk mendominasi pengambilan keputusan, serta dorongan untuk menciptakan ketergantungan anak secara tidak sehat. Akibatnya, anak tidak memperoleh ruang yang cukup untuk mengembangkan kemandirian emosional dan keterampilan sosial yang memadai.

Secara teologis, temuan ini menegaskan pentingnya kesatuan suami-istri sebagaimana dinyatakan dalam Kejadian 2:24. Keharmonisan relasi orang tua bukan sekadar kebutuhan psikologis keluarga, melainkan juga merupakan fondasi spiritual yang menentukan kualitas lingkungan pengasuhan bagi anak. Ketika kesatuan tersebut terganggu oleh konflik yang berkepanjangan, anak menjadi pihak yang paling rentan menanggung dampaknya. Oleh karena itu, upaya membangun dan memelihara keharmonisan relasi suami-istri merupakan investasi utama bagi kesehatan emosional anak dan keberhasilan pengasuhan Kristiani.

Strategi Pengasuhan dalam Pembentukan Regulasi Emosi Anak

Maccoby menyatakan bahwa pengasuhan merupakan suatu proses di mana individu yang masih berada pada tahap perkembangan awal dibimbing untuk mempelajari pola perilaku, nilai-nilai, dan motivasi yang diperlukan agar mampu berfungsi secara efektif dalam masyarakat tempat ia bertumbuh. Sementara itu, Webster's mendefinisikan istilah "asuh" dalam bahasa Inggris sebagai "nurture," yang dimaknai sebagai "the sum of the influences modifying the expression of the genetic potentialities of an organism," yaitu keseluruhan pengaruh yang membentuk dan memodifikasi ekspresi potensi genetik yang melekat pada

diri individu.¹⁶ Berdasarkan pengertian tersebut, pola asuh memegang peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian anak. Anak-anak yang diasuh secara tepat dan bertanggung jawab tidak hanya berkembang secara optimal, tetapi juga menjadi sumber kebanggaan bagi orang tua, sehingga keluarga memperoleh penghargaan sosial dalam lingkungan tempat tinggalnya, sebagaimana dinyatakan dalam Amsal 29:17 dan Mazmur 127:4-5. Lebih lanjut, Gidion menegaskan bahwa Roh Kudus berperan penting dalam membimbing dan memperbaiki kualitas hidup manusia. Oleh karena itu, orang tua dipanggil untuk menjalankan peran pengasuhan dalam tuntunan dan pimpinan Roh Kudus, agar proses pembentukan karakter anak berlangsung secara holistik, baik secara moral, emosional, maupun spiritual.¹⁷

Mengasuh anak merupakan suatu pengalaman yang penuh tantangan bagi orang tua, secara khusus ketika orang tua sedang kesulitan menghadapi masalah emosi anak. Sikap positif orang tua (menilai ulang secara kognitif perilaku negatif anak dan berupaya meredakan emosi negatif orang tua sendiri) dalam merespon sikap negatif dan perilaku buruk anak menentukan pembentukan kepribadian anak yang lebih positif.¹⁸ Sikap kritis orang tua dalam menganalisis penyebab anak mengekspresikan emosi negatif, dan sikap bijaksana orang tua meredakan amarahnya sendiri pada saat menghadapi masalah emosi anak, akan membentuk sikap kritis dan cerdas pada anak dalam mengekspresikan emosinya.

Jackson & Huang, dalam penelitiannya, membuktikan bahwa faktor stres atau depresi pada ibu adalah faktor yang paling besar memengaruhi bermasalahnya emosi anak.¹⁹ Jadi kecerdasan seorang ibu dalam mengelola emosinya akan menumbuhkan pola berpikir pengendalian emosi yang positif pada diri anak. Peran Ayah dalam keluarga, untuk memastikan Ibu dalam kondisi bahagia turut mendukung terbangunnya pola asuh yang baik dari Ibu kepada anaknya.

Orang tua perlu terampil dalam menerapkan berbagai model pendekatan dalam mengasuh anak. Setiap model pola asuh memiliki keunikannya tersendiri, sehingga orang tua perlu menerapkannya secara fleksibel, luwes, dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang berlangsung saat itu.²⁰ Orang tua dapat menggunakan pola asuh *parent-oriented* (pola asuh otoriter) untuk hal-hal positif yang belum dapat didiskusikan pada anak oleh karena keterbatasan anak dalam memahaminya, seperti sikap beribadah kepada Allah, sikap sopan santun kepada semua orang, dan sikap melindungi diri dari sentuhan orang lain pada area tertentu di tubuh anak. Anak belum cukup usia dan pemahaman untuk diberikan kebebasan dalam menentukan hal-hal ini, sehingga orang tua perlu menetapkan aturan yang tegas dan jelas.

Orang tua juga sesekali perlu menggunakan pola asuh *child-centered* (pola asuh kebebasan anak) pada hal-hal tertentu untuk memberikan ruang kebebasan bagi anak mengekspresikan keinginannya, sekaligus ini akan menjadi bahan evaluasi bagi orang tua untuk mengetahui perkembangan kepribadian anaknya. Bila anak sudah mampu memahami penjelasan, maka adalah

¹⁶ Merriam-Webster Dictionary, s.v. "nurture," diakses 5 Juni 2025, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/nurture>.

¹⁷ Gidion, "Karya Roh Kudus dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM)," *Shift Key: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 7, no. 1 (2017): 96-109.

¹⁸ Jane Kohlhoff et al., "Emotion Regulation Strategies and Parenting Practices among Parents of Children with Clinic-Referred Conduct Problems," *Parenting* 16, no. 4 (2016): 302-319.

¹⁹ Andrew P. Jackson dan Chien-Chung Huang, "Parenting Stress and Behavior among Single Mothers of Preschoolers: The Mediating Role of Self-Efficacy," *Journal of Social Service Research* 26 (2000): 29-42.

²⁰ Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Keluarga* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 98.

lebih baik menerapkan pola asuh demokratis. Anak diberikan pengertian tentang konsekuensi tiap perbuatan, lalu anak dapat diajak berdiskusi tentang hal-hal yang dilakukan. Jadi, anak diberikan kebebasan yang bertanggung jawab, artinya apa yang dilakukan oleh anak tetap harus di bawah pengawasan orang tua dan dapat dipertanggungjawabkan secara moral. Orang tua juga memberikan kebebasan kepada anak untuk memilih dan melakukan suatu tindakan, serta pendekatannya kepada anak bersifat hangat.²¹ Anak diberikan kepercayaan dan dilatih untuk mempertanggungjawabkan segala tindakannya.

Pendisiplinan Anak Berbasis Kasih: Prinsip dan Praktik

Anak menjadi suka marah-marah karena anak belum memahami bagaimana caranya untuk menyatakan keinginannya dengan baik dan benar. Kemarahan dapat digolongkan ke dalam dua jenis, yaitu kemarahan yang sehat dan tidak sehat. Kemarahan yang tidak sehat adalah kemarahan yang menyebabkan masalah-masalah yang lain ketimbang penyelesaian keadaan.²² Indikator dari kemarahan yang tidak sehat, antara lain tidak bisa mengendalikan diri (baik dalam perkataan, raut wajah, dan tindakan fisik), menyalahkan orang lain atau sesuatu.²³ Orang tua perlu memiliki kesabaran ekstra, sebab merespon amarah anak dengan kemarahan adalah memberikan teladan yang buruk tentang pengelolaan emosi. Alkitab menegaskan bahwa didikan yang benar pada anak didasarkan pada kasih dan kebijaksanaan (Ef. 6:4).

Adakalanya amarah anak muncul ketika orang tua menegur atau mendisiplin anak. Orang tua memang perlu bersikap tegas dalam menegakkan aturan yang sudah didiskusikan pada anak; ini baik untuk membangun kepribadian unggul pada anak. Orang tua yang tidak mengajari anak tentang sopan santun kepada orang lain (etika sosial) dan memanjakan anak dengan tidak menegur atau mendisiplinkan anak ketika bersikap tidak sopan dan merugikan orang lain, inilah yang menyebabkan anak tumbuh dengan kepribadian yang buruk. Orang tua yang membebaskan anak menonton TV/video tanpa pengawasan dan pembatasan waktu, membebaskan penggunaan smartphone/gadget, tanpa disadari orang tua adalah penyebab kerusakan perkembangan kepribadian unggul pada anak. Ketegasan pada anak itu penting, namun orang tua perlu hati-hati agar tidak terjebak pada kesalahan yang diakibatkan ketegasan itu sendiri.

Singgih menekankan bahwa orang tua perlu terlebih dahulu mendengarkan anak secara sungguh-sungguh sebelum menegakkan kedisiplinan. Proses mendengarkan tidak seharusnya dilakukan secara formalitas semata, melainkan disertai dengan pemberian respons yang empatik serta upaya untuk memikirkan solusi apabila anak menghadapi permasalahan.²⁴ Selanjutnya, proses klarifikasi atau penggalian informasi perlu dilakukan dengan pendekatan yang tepat. Apabila orang tua melakukannya melalui cara-cara yang keras, memaksa, atau disertai dengan kekerasan fisik, anak cenderung akan merespons dengan kebohongan, dan kesempatan untuk memahami karakter serta kondisi emosional anak menjadi terhambat. Sebaliknya, pendekatan yang lembut dan suportif mendorong anak untuk menyampaikan kebenaran serta membangun kepercayaan, sehingga anak merasa aman untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi kepada orang tua.

²¹ Djamarah, 19.

²² Bradley Chin, *Anger: How to Effectively Keep It Under Control* (Releigh, NC: Self-Published, 2013), 2–8.

²³ Chin, 9.

²⁴ Gunarsa D Yulia, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2008), 28.

Orang tua perlu berhati-hati agar tidak secara impulsif menjatuhkan hukuman ketika anak melakukan kesalahan. Dalam praktik sehari-hari, orang tua kerap memberikan konsekuensi secara spontan dengan tujuan agar anak menyadari bahwa perilakunya keliru. Namun, pola pengasuhan yang mengandalkan kekerasan atau hukuman fisik cenderung tidak sejalan dengan kebutuhan perkembangan emosi anak. Anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi justru berpotensi menunjukkan respons yang lebih agresif ketika menghadapi pendisiplinan yang bersifat keras.

Pendisiplinan akan lebih efektif apabila dilakukan secara tepat waktu, proporsional, dan didasarkan pada kasih, bukan sebagai pelampiasan emosi orang tua. Anak perlu terlebih dahulu diberikan pemahaman secara berulang mengenai kesalahan yang dilakukan. Apabila setelah empat hingga lima kali penjelasan anak masih mengulangi perilaku tersebut, barulah tindakan korektif dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari proses pembelajaran yang bertanggung jawab. Emosi yang ditunjukkan orang tua dalam proses pendisiplinan berfungsi sebagai model bagi anak, karena anak cenderung meniru cara orang tua mengekspresikan perasaan dan menyelesaikan konflik. Lochman, melalui hasil penelitiannya, menyimpulkan bahwa teguran negatif sebaiknya diberikan setelah anak terlebih dahulu menerima empat hingga lima kali penguatan positif, seperti pujian, perhatian, dan penghargaan atas perilaku yang baik. Dengan demikian, keseimbangan antara kasih sayang dan disiplin menjadi prinsip penting dalam pengasuhan. Oleh karena itu, orang tua perlu meluangkan waktu yang memadai bersama anak untuk menegaskan bahwa mereka disayangi dan dihargai. Relasi yang hangat dan suportif ini menjadi landasan utama bagi perkembangan emosional anak yang sehat serta pembentukan perilaku yang positif.

Jika anak sedang menunjukkan marahnya, jangan memberi hal-hal yang bertujuan menyenangkan hatinya. Hal ini dapat dipahami keliru oleh sistem berpikir anak, bahwa setiap tindakan marah akan mendapatkan hadiah. Berikan waktu anak untuk tenang ketika sedang marah, dan jangan memberi nasehat pada saat hatinya sedang marah, sebab nasehat itu tidak akan berdampak positif bagi anak. Ketika anak mulai menunjukkan perilaku yang positif, maka berikanlah pujian, kasih sayang, dan hal yang menyenangkan hatinya. Hal ini akan membentuk sistem berpikir yang baik pada anak. Lakukan ungkapan kasih sayang secara berulang kali sebelum memberikan satu kali koreksi pada anak; artinya, kehangatan kasih sayang orang tua sangat menentukan efektifnya koreksi orang tua pada anak.

Keteladanan Orang Tua sebagai Fondasi Pembentukan Emosi Anak

Pada dasarnya anak akan meniru apa saja yang dilakukan oleh orang-orang yang ada di sekitarnya, terutama keluarga dekatnya; dalam hal ini adalah orang tua. Oleh karena itu, apabila orang tua hendak mengajarkan tentang makna kecerdasan spiritual pada anak, maka orang tua seharusnya sudah memiliki kecerdasan spiritual juga.²⁵ Anak cenderung meniru perilaku orang tua dibandingkan hanya mendengarkan kata-katanya. Bukan suatu kebetulan Alkitab menggunakan perintah 'latihlah orang muda' untuk menekankan keteladanan (Ams. 22:6).

Kazdin dalam penelitiannya tentang peran orang tua dalam pembentukan emosi anak membuktikan bahwa orang tua yang mendidik anak dengan prinsip "lakukan apa yang orang tua katakan, bukan apa yang orang tua lakukan" tidak berguna. Pembentukan

²⁵ Supardi dan Aqila Smart, *Ide-Ide Kreatif Mendidik Anak bagi Orang Tua Sibuk* (Yogyakarta: Katahati, 2010), 36.

emosi anak justru sangat ditentukan oleh contoh perilaku emosi orang tua sehari-hari.²⁶ Anak-anak belajar pengelolaan emosi dari apa yang dicontohkan orang tua dalam kehidupan sehari-hari, bukan pada apa yang dikatakan orang tua. Jadi orang tua perlu menenangkan diri lebih dulu, ketika melihat masalah emosi pada anak. Sikap emosional orang tua, ketika merespons masalah emosi anak justru semakin memperparah penanganan emosi anak.

Teladan orang tua akan memengaruhi perkembangan karakter anak hingga usia 12 tahun. Apa yang dilakukan orang tua, seperti pola asuh, jenis disiplin, teknik bergaul, gaya komunikasi, cara menangani masalah, intonasi suara, bahasa tubuh, hingga apa pun yang dilakukan orang tua akan memengaruhi perkembangan perilaku anaknya. Hal penting yang perlu diketahui adalah sentralnya peran ibu dalam pembentukan kecerdasan emosi (*emotional quotient*) anak. Hal ini mencakup kemampuan anak dalam membangun intimasi dengan orang lain, menghadapi kegagalan dan memotivasi diri, mengelola emosi negatif, serta mengenali emosi orang lain (berempati).²⁷ Carl Jung, seorang psikiatris dari Swiss dan pencetus teori kepribadian manusia menyatakan bahwa pengasuhan yang efektif adalah berdasarkan modeling orang tua, dan keteladanan dalam hal emosi diperoleh anak dari ibunya.²⁸ Keteladanan emosi ibu yang bermasalah akan mengganggu proses anak dalam berelasi dengan orang lain karena masalah-masalah emosi yang dimiliki.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa masalah emosional anak bersumber dari tiga faktor utama dalam keluarga: penggunaan gadget berlebihan tanpa pengawasan, defisit kasih sayang dan kelekatan emosional dengan orang tua, serta ketidakharmonisan relasi suami-istri. Temuan dari kelima kasus (Ma, N, P, M, dan Na) menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang disfungsi cenderung mengembangkan gejala depresi, kecemasan, perilaku menarik diri, kemarahan tidak sehat, dan ketergantungan berlebihan. Ibu yang mengalami ketegangan dalam relasi perkawinan cenderung mengembangkan pola pengasuhan kurang adaptif, di mana anak dijadikan sarana pelampiasan kebutuhan pengakuan identitas dan emosi diri.

Kecakapan orang tua dalam mengelola emosi diri sendiri dan memelihara keharmonisan pernikahan merupakan prasyarat utama keberhasilan pengasuhan. Strategi pengasuhan yang efektif mencakup tiga aspek: fleksibilitas pola asuh yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak, pendisiplinan berbasis kasih dengan menerapkan rasio 4-5 ungkapan kasih sayang sebelum memberikan satu koreksi, serta keteladanan yang konsisten karena anak lebih banyak belajar dari apa yang dilihat daripada apa yang didengar.

Dalam perspektif Kristiani, pengasuhan anak adalah panggilan spiritual yang memerlukan pimpinan Roh Kudus. Prinsip-prinsip Alkitab menjadi fondasi parenting Kristiani: penanaman nilai-nilai Kerajaan Allah sejak dini (Ul. 6:6-7), pengasuhan tanpa membangkitkan amarah anak (Ef. 6:4; Kol. 3:21), pemeliharaan kesatuan suami-istri (Kej. 2:24), dan keteladanan sebagai metode utama pembentukan karakter (Ams. 22:6). Kehangatan kasih

²⁶ Alan E. Kazdin, *Parent Management Training: Treatment for Oppositional, Aggressive, and Antisocial Behavior in Children and Adolescents* (New York: Oxford University Press, 2005), 35–36.

²⁷ Henry Cloud and John Townsend, *Our Mothers, Ourselves* (Michigan: Zondervan, 2015), 11–13.

²⁸ Carl Gustav Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious* (London: Taylor, 2014), 174.

sayang antara suami dan istri merupakan fondasi yang dibutuhkan anak bagi perkembangan emosional yang sehat.

REFERENSI

- Anggeriyane, Esme, Noor Baiti, Akhmad Naziba Azmi, dan Suci Lestari. "Analisis Gambaran Kejadian Masalah Mental Emosional Anak Usia Prasekolah di Taman Kanak-Kanak (TK): Analysis of the Incidence of Mental and Emotional Problems in Preschool Children in Kindergartens: Descriptive Study." *Jurnal Sains Kesehatan* 31, no. 3 (2024): 162–173.
- Astuti, Ponny Retno. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan pada Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2008.
- Azizah M., dan Suryadi. "Dampak Konflik Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak Usia Dini." *DUNIA ANAK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 8, no. 1 (2025): 43–55.
- Bronfenbrenner, Urie. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
- Chin, Bradley. *Anger: How to Effectively Keep It Under Control*. Raleigh, NC: Self-Published, 2013.
- Cloud, Henry, dan John Townsend. *Our Mothers, Ourselves*. Michigan: Zondervan, 2015.
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Keluarga*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005.
- Gidion. "Karya Roh Kudus dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM)." *Shift Key: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 7, no. 1 (2017): 96–109.
- Gidion, dan Herman Poroe. "Keluarga sebagai Ecclesia Domestica: Fondasi Teologis-Biblis Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak dalam Pengasuhan Kristiani." *KURIOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 11, no. 2 (2025): 361–370.
- Gunarsa, Yulia D. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2008.
- Horowitz, Juliana Menasce, dan Nikki Graf. "Most U.S. Teens See Anxiety and Depression as a Major Problem Among Their Peers." Pew Research Center. Terakhir diubah 2019. Diakses 10 Juni 2025. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2019/02/20/most-u-s-teens-see-anxiety-and-depression-as-a-major-problem-among-their-peers/>.
- Jackson, Andrew P., dan Chien-Chung Huang. "Parenting Stress and Behavior among Single Mothers of Preschoolers: The Mediating Role of Self-Efficacy." *Journal of Social Service Research* 26 (2000): 29–42.
- Jung, Carl Gustav. *The Archetypes and the Collective Unconscious*. London: Taylor, 2014.
- Kazdin, Alan E. *Parent Management Training: Treatment for Oppositional, Aggressive, and Antisocial Behavior in Children and Adolescents*. New York: Oxford University Press, 2005.
- Kohlhoff, Jane, David J. Hawes, Melanie Mence, Alex M. T. Russell, Lucinda Wedgwood, dan Susan Morgan. "Emotion Regulation Strategies and Parenting Practices among Parents of Children with Clinic-Referred Conduct Problems." *Parenting* 16, no. 4 (2016): 302–319.

- Lochman, John E. "The Coping Power Program for Aggressive Children: Intervention Framework, Outcomes, Adaptations, and Dissemination." Makalah disajikan pada Third Annual Central PA Workshop on Evidence-Based Mental Health Services, University Park, PA: The Pennsylvania State University, 2016.
- Merriam-Webster Dictionary. "Nurture." Diakses 5 Juni 2025. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/nurture>.
- Ockwell-Smith, Sarah. *Gentle Discipline: Rahasia Mendisiplinkan Anak Tanpa Ancaman dan Hukuman*. Bandung: Mizan Media Utama, 2019.
- Safitry, Lusy Reza. "Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja." Disertasi, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, 2025.
- Sujiono, Yuliani. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT. Indeks, 2011.
- Supardi, dan Aqila Smart. *Ide-Ide Kreatif Mendidik Anak bagi Orang Tua Sibuk*. Yogyakarta: Katahati, 2010.
- Tim Medis Siloam. "Dampak Negatif Gawai pada Anak & Cara Mencegah Bahayanya." Terakhir diubah 2023. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/bahaya-ketergantungan-gawai-pada-anak-cara-mengatasinya>.
- Trinugroho, Antonius Tomy. "Perundungan dan Bunuh Diri Anak." *Kompas.Id*. Terakhir diubah 2023. <https://www.kompas.id/baca/opini/2023/09/29/perundungan-dan-bunuh-diri-anak>.
- Wiguna, Tjhin, Paul Samuel Kris Manengkei, Christa Pamela, Agung Muhammad Rheza, dan Windy Atika Hapsari. "Masalah Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di Poliklinik Jiwa Anak dan Remaja RSUPN dr. Ciptomangunkusumo (RSCM), Jakarta." *Sari Pediatri* 12, no. 4 (2010): 270–277.