

Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam

Linda Muliasari

Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
lindamulia1234@gmail.com

Abstract

This research is focused on the emotions of early childhood, by overcoming and understanding what children feel and how to overcome them, this research uses a qualitative method by trying to apply descriptive data - analysis. The purpose of this study was to determine the ability of each child to control emotions and apply them in everyday life. The results of the study show that people who suppress angry emotions are recognized as great human beings and will receive rewards from God. This research concludes that learning emotion regulation is very important for children to be responsible when they are adults, and children can know emotions, several cases occurred when I saw on social media a mother and father giving an understanding of their emotions, this can be emulated and imitated. Apply it so that children can control their emotions.

Keywords: Emotion; Islamic Perspective; Regulation

Abstrak

Penelitian ini difokuskan pada emosi anak usia dini, dengan cara mengatasi dan memahami yang dirasakan oleh anak dan cara mengatasinya, penelitian ini menggunakan cara kualitatif dengan mencoba menerapkan data deskriptif - analisis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan setiap anak dalam mengontrol emosi dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari - hari. Hasil penelitian menunjukkan orang yang menahan Emosi marah adalah diakui sebagai manusia yang hebat dan bakal menerima ganjaran dari Allah. Penelitian ini menyimpulkan pembelajaran regulasi emosi sangat penting bagi anak agar dapat bertanggung jawab ketika sudah dewasa, dan anak dapat mengetahui emosi, beberapa kasus terjadi ketika saya di dunia media sosial seorang ibu dan ayah memberikan pemahaman terhadap emosinya, hal itu dapat dicontoh dan diterapkan agar anak dapat mengontrol emosi.



Kata kunci: Emosi; Perspektif Islam; Regulasi

Pendahuluan

Dalam mengatasi emosi pada anak seringkali orang tua sangat kesulitan apalagi saat anak menginginkan sesuatu yang harus dituruti. Sampai orang tua kebingungan dalam mengatasinya, faktanya banyak anak yang tidak bisa meregulasi emosi bahkan suka teriak dan memukul orang tuanya di lihat dari lapangan anak yang sulit regulasi emosinya.

Pembelajaran regulasi emosi sangat penting bagi anak agar dapat bertanggung jawab ketika sudah dewasa, dan anak dapat mengetahui emosi, beberapa kasus terjadi ketika saya melihat di media sosial seorang ibu dan ayah memberikan pemahaman terhadap emosinya, hal itu dapat dicontoh dan diterapkan agar anak dapat terkontrol emosinya.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk regulasi pada anak perlu diterapkan lagi oleh orang tua dengan nilai - nilai agama yang baik dan benar, karena anak usia dini masa yang baik untuk mengakses memori dan masa meniru pada apa yang dia lihat. Seperti gerakan sholat, sering mendengarkan dzikir, dan sholawat sangat baik untuk anak dengar dan terapkan.

Hasil penelitian terdahulu tentang emosi anak usia dini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya faktor pengasuhan orang tua, terlebih pada keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Penelitian ini melihat bagaimana kemampuan regulasi emosi ayah, sebagai salah satu aspek pengasuhan orang tua, memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak usia prasekolah. Antara lain penelitian ini dilakukan oleh Suhailiza Hamdani, dkk. (2020) "Pembinaan Modul Regulasi Emosi Menurut Perspektif Islam Analisis Keperluan", diterbitkan di jurnal USIM Research Repository System. Kajian ini mengenal pasti pendekatan regulasi emosi yang lebih efektif bagi anak usia dini, keperluan membangun modul regulasi emosi menurut perspektif Islam. Sarjana Barat telah banyak membicarakan tentang regulasi emosi. Walau bagaimana pun, aspek kerohanian kurang ditekankan dalam membicarakan tentang regulasi emosi. Modul ini akan dibangun dengan mengambil kira pandangan pakar dan anak usia dini setempat sejajar dengan aspek agama, nilai dan budaya masyarakat Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mencoba mencari pemahaman mengenai objek yang diteliti dengan bantuan studi pustaka dan jurnal yang ada. Atas dasar penelitian tersebut saya menemukan regulasi pada anak usia dini itu sangat penting

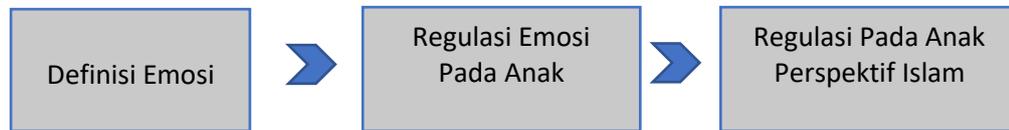


untuk membentuk kepribadian anak yang terkontrol dan dapat mengatur emosi pada usia remaja nantinya (Hamdani et al., 2020).

Rizky Aninditha dan Lia Mawarsari Boediman (2021) "Keterlibatan Ayah sebagai Moderator: Apakah Regulasi Emosi Ayah Memengaruhi Regulasi Emosi Anak Prasekolah?", diterbitkan di jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. Perkembangan regulasi emosi anak usia dini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya faktor pengasuhan orang tua, terlebih pada keterlibatan ayah dalam pengasuhan. Penelitian ini melihat bagaimana kemampuan regulasi emosi ayah, sebagai salah satu aspek pengasuhan orang tua, memengaruhi perkembangan regulasi emosi anak usia prasekolah. Faktor keterlibatan ayah diikutsertakan sebagai moderator hubungan antara regulasi emosi ayah dengan regulasi emosi anak prasekolah. Penelitian ini melibatkan 118 orang ayah dengan anak usia 3-6 tahun. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), The Emotion Regulation Checklist (ERC), dan The Inventory of Father Involvement (IFI). Uji statistik regresi linear digunakan untuk menganalisa data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat korelasi signifikan antara regulasi emosi ayah dengan regulasi emosi anak prasekolah ($R = 0.64$; $R^2 = 0.406$; $p < 0.01$); dan (2) keterlibatan ayah dalam memiliki pengaruh signifikan pada hubungan antara regulasi emosi ayah dengan regulasi emosi anak prasekolah (kualitas keterlibatan = 0.72 ; $R^2 = 0.51$; $p < 0.01$; R waktu pengasuhan = 0.68 ; $R^2 = 0.46$; $p < 0.01$). Artinya, keterlibatan ayah dalam pengasuhan memiliki kontribusi positif pada hubungan antara regulasi emosi ayah dengan regulasi emosi anak usia dini (Aninditha & Boediman, 2021).

Penelitian ini dengan beberapa artikel terdahulu memiliki persamaan dalam segi pembahasan dimana membahas mengenai regulasi emosi pada anak. Penelitian ini mengenai keterlibatan antara emosi anak yang dipengaruhi oleh lingkungan terutama pola asuh seorang ibu dan ayah. Penelitian ini dengan artikel terdahulu memiliki perbedaan dari segi metode yang digunakan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan observasi dan wawancara sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur Emotional Regularing Scale (DERS), Emotional Regular Control (ERC), dan Father Involvement Inventory (IFI) (Aninditha & Boediman, 2021; Hamdani et al., 2020).

Bagan.1 Kerangka Berpikir



Emosi awal pada anak sangat tergantung pada hubungan emosional antara anak dengan ibu. Terjadi karena keinginan anak yang terhambat, atau karena adanya paksaan dari lingkungan. Reaksi yang timbul seperti meronta, menangis, menjerit, menendang. Regulasi emosi menurut Gross (dalam Mayangsari & Ranakusuma, 2014) adalah kemampuan seseorang dalam menilai, mengatur, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara tepat untuk mencapai keseimbangan emosi. Kemampuan mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres dalam kehidupan. Mengatakan bahwa regulasi emosi adalah keadaan gelisah dan emosi yang bergejolak akibat luapan emosi atau bahasa yang berat. Individu yang mampu menjaga emosinya setiap saat dengan kecepatan yang berbeda-beda, maka orang tersebut berhasil memiliki iman yang kuat. Orang adalah bahasa yang suka bahagia dan bangga pada diri sendiri, tetapi jika membosankan ditimpa, orang mudah mengeluh. Tetapi bagi orang-orang yang mengabdikan diri kepada Allah, mereka akan dapat berjalan di antara pasangan yang ringan dan tinggi (Hamdani et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk membahas regulasi emosi pada anak perspektif Islam. Kemudian Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat regulasi emosi pada anak perspektif islam. Dan bagaimana regulasi emosi pada anak perspektif Islam. Secara teoritis penelitian ini dapat menjadi gambaran regulasi emosi pada anak perspektif Islam. Sedangkan secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat meningkatkan regulasi pada emosi anak.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif - analisis. Sumber data penelitian ini meliputi sumber primer dan sekunder, sumber data sekunder ini merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini diantaranya dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*depth interview dan observasi*) dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi.



Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Regulasi Emosi pada Anak

Regulasi emosi anak adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk mengatur, dan dapat mengkomunikasikan perasaan emosional nya dengan tepat, dimana terdapat proses intrinsik yang mendasarinya. Regulasi juga dapat sebagai strategi melalui tahapan-tahapan tertentu yang diprakarsai oleh upaya seseorang untuk mengatasi kesulitan dan mampu menghadapi masalah emosional secara tepat.

Kemampuan mengatur emosi bukanlah kemampuan yang datang tiba-tiba dari anak, melainkan proses yang melibatkan interaksi anak dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kemampuan mengatur dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Unsur internal merupakan temperamental sedangkan faktor eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan.

Lingkungan bermain sangat berpengaruh pada emosional anak, dimana anak dapat melakukan dan dapat mempraktikkan ekspresi terhadap pikirannya. Ketika keinginan anak yang tidak terpenuhi anak akan membuat perilaku yang tidak semestinya. Maka dari itu regulasi pada anak ini penting, dapat menerapkan melalui mainan karna fungsi dari bermain ini anak dapat mengekspresikannya.

Kemudian realitas dalam kehidupan keluarga adalah orang tua tidak memahami dampak dari pola asuh yang diterapkan pada anaknya. Pengasuhan yang baik membutuhkan waktu dan usaha. Hal ini tidak bisa dilakukan orang tua dalam satu waktu, bukan jumlah waktu yang dihabiskan orang tua bersama anaknya, namun yang penting untuk perkembangannya adalah bagaimana kualitas pola asuh yang diterapkan oleh orang tua. Setiap orang tua yang mengutamakan kualitas pengasuhan, dalam menjalankan proses pengasuhan anak, orang tua dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk melayani kebutuhannya sendiri, mulai dari hal-hal yang sederhana, seperti; saat anak menginjak usia satu tahun, anak mulai belajar memegang sendok dan memasukkan makanan ke dalam mulutnya secara mandiri, meskipun masih dalam pengawasan orang tuanya. Dalam mencocokkan pola kemandirian, orang tua juga memiliki cara yang diinginkan. Ada orang tua yang memberikan kesempatan anaknya untuk mandiri dalam kesehariannya, yang menjadi santapan belajar anak, namun ada juga orang tua yang cenderung memberikan bantuan kepada anaknya (Haryono, 2018).



2. Regulasi Emosi pada Anak Perspektif Islam

Regulasi Emosi Marah pada Anak Perspektif Islam

Emosi marah merupakan nafsu yang dianugerahkan oleh Tuhan, nafsu inilah yang akan mengantarkan seseorang kepada perbuatan baik atau buruknya. Emosi marah merupakan salah satu naluri alami manusia yang diciptakan oleh Allah SWT. Untuk keperluan hidupnya. Sebagai sifat alami, memiliki emosi marah pada awalnya bukanlah kekurangan atau kekurangan manusia, terutama bagi anak-anak.

Manfaat orang yang menahan amarahnya adalah dia akan diakui sebagai orang yang hebat dan akan mendapat ajaran dari Allah SWT sebagaimana tertuang dalam hadits: Pertama: Kekuatan orang yang menahan amarahnya adalah: keadaan marah."

"Barangsiapa menahan murka Allah, maka ia akan menanggung hukumannya di akhirat" (HR Muslim). Sedangkan dari segi pengaturan emosi marah, penelitian ini menemukan bahwa ada beberapa pendekatan yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk mengelola emosi marah, yaitu diam, berpindah/berubah posisi, berwudhu, diam, bersabar dan berdoa, tidak . marah, tetapi dalam urusan agama, segera tenangkan diri, maafkan orang lain untuk mencegah hal-hal buruk terjadi, bertobat dari sikap marah dan menyesali perbuatan.

Jika ditinjau dari hadist tersebut regulasi emosi terhadap anak penting diterapkan, bahkan dalam islam saja rasulullah SAW. Telah memerintahkan bahwasanya menahan emosi marah itu akan menahan azab nanti di akhirat. Apalagi usia dini adalah saat yang bagus untuk menerapkan dan merespon apa yang telah orang tuanya didik. Hasil dari regulasi tersebut yang akan membuat karakter anak sesuai dengan apa yang telah dipelajarinya waktu kecil. Dewasa adalah saat- saat nya untuk menentukan hasil dari apa yang telah diterimanya dulu.

Regulasi Emosi Takut pada Anak Perspektif Islam

Khauf secara bahasa yang artinya takut. Dan dari segi istilah berarti perasaan takut kepada allah, perasaan takut sering terjadi pada anak kecil yang saat ingin melakukan sesuatu dengan ragu, apalagi dengan di takuti oleh benda tertentu yang akan berdampak pada perasaan takut anak tersebut ketika dewasa nya.

Menakut-nakuti anak dengan hal sesuatu akan mengakibatkan anak memiliki rasa tidak suka, trauma, dan tidak ingin menyentuh hal tersebut. Seperti ditakuti oleh kucing, semut, dan lain sebagainya. Tetapi sebagai orang tua harus mengenalkan anak dengan benda baru, dan menunjukkan perasaan takut akan sesuatu yang berguna dan benar, misal nya; takut akan



Allah swt, sejak dini mengenalkan anak dalam agama itu suatu hal yang penting untuk membentuk karakter anak.

3. Strategi Regulasi Emosi pada Anak

Orang tua yang kerap menerapkan regulasi pada anak dengan tahapan atau cara tertentu yang berujung menentukan sifat anaknya. Berdasarkan wawancara dengan tiga orang subjek penelitian, diketahui strategi regulasi emosi pada anak. Diantara cara tersebut yaitu: 1) Mendiamkan anak daripada berkata-kata karena jika terus memarahi anak akan menambahkan kemarahan. Hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah yang artinya: “apabila salah seorang dari kalian marah, dia harus diam” (HR. Ahmad, 1: 239); 2) Bergerak, maksud bergerak disini ialah menyuruh anak jika anak duduk ke berdiri, dari berdiri ke duduk. Untuk membuat suasana hati nya menjadi lebih baik sedikit. Dengan itu ada salah satu orang tua di lingkungan saya yang menyuruh anak nya berdiri di pojokan. Tapi dari itu orang tua menjelaskan hal baik yang telah dilakukan oleh orang tua nya. Dan membekali anak jika perbuatannya itu salah dan tidak boleh dilakukan kembali; 3) Mengelus dada anak jika anak tersebut marah, hal ini ampuh untuk anak usia dini diterapkan untuk menurunkan emosinya; 4) Ajarkan anak untuk menghindari hal yang membuat anak tidak dapat mengontrol emosinya.

Dalam Islam mengajarkan anak baca al-Qur'an, bacaan doa-doa, Itu dapat membuat anak teralihkan perhatiannya, dan sebagai orang tua dapat mengajarkan lebih mudah apa itu emosi yang baik dan buruk. Jika dibandingkan dengan membiarkan anak untuk main handphone akan berpengaruh juga terhadap emosinya, dimana jika anak lebih banyak memainkan handphone, emosi anak akan dominan pada rasa mager, kemudian mudah marah. Kasus seorang anak yang asyik memainkan handphonenya jika di ambil orang tua anak tersebut marah, sampai menjerit-jerit, jika keadaan sudah tidak terkontrol maka apa yang orang tua lakukan pasti kembali memberikan handphonenya sehingga anak lebih banyak waktu untuk handphone dibanding dengan orang tua, dan lingkungan sekitarnya.

Maka dari itu menerapkan regulasi pada anak usia dini cukup penting. Dimana anak memahami apa yang harus dan apa yang tidak boleh dilakukan. Mengontrol emosi dan arti dari emosi anak dapat menerapkannya dalam kehidupan.

Anak yang berperilaku agresif merupakan bagian dari fenomena kehidupan keluarga dimana kurangnya komunikasi antara anak dengan orang tuanya. Akibatnya, komunikasi fisik dan emosional antara orang tua dan anak tidak terjalin dengan baik. Anak tumbuh tanpa pengawasan optimal dari orang tua. Selain itu, orang tua cenderung menghukum anak



untuk menghentikan perilaku agresifnya, misalnya dengan memukul atau memarahi anak (Pratisti, 2013).

Hukuman justru memberikan penguatan untuk perilaku agresif dengan membuat anak merasa frustrasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak usia lima tahun yang sering mendapat hukuman fisik ringan dari orang tuanya memiliki perilaku agresif yang relatif lebih tinggi, seperti yang ditunjukkan dengan bertengkar, berteriak, berkelahi dan menghancurkan benda atau mainan (Yanuardianto, 2019). Anak-anak tidak pernah bisa mengendalikan perasaan mereka, terutama yang negatif. Anak-anak biasanya mengekspresikan perasaan negatif dengan cara yang tidak pantas, seperti dengan bertindak agresif. Salah satu strategi untuk membantu anak dalam memenuhi kebutuhan emosionalnya adalah melalui regulasi emosi. Agar anak-anak dapat menilai perasaan mereka secara efektif, mengendalikan emosi mereka, dan mengekspresikan emosi positif dan negatif, mereka harus menerima pelatihan dan keterampilan dalam pengaturan emosi. Anak yang mampu mengatur emosinya akan mencontohkan perilaku positif daripada perilaku agresif (Ningsih, 2008).

Kesimpulan

Regulasi emosi anak adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk mengatur, dan dapat mengkomunikasikan perasaan emosionalnya dengan tepat, dimana terdapat proses intrinsik yang mendasarinya. Seperti halnya dengan emosi marah, para subjek penelitian menerapkan cara mengatur emosi marah pada anak mereka, yaitu berusaha mengendalikan diri. Penelitian ini menemukan beberapa pendekatan yang digunakan para orang tua sejalan dengan ajaran Rasulullah bahwa untuk mengelola emosi marah dapat dilakukan dengan diam, mengubah posisi, mengambil wudhu, berdiam diri, bersabar dan berdoa, tidak mengucapkan kata-kata kasar dan buruk, bertobat dari kemarahan tersebut. Penelitian ini memiliki sisi keterbatasan seperti ketidakefektifan dalam pelaksanaan wawancara, sehingga direkomendasikan penelitian dengan topik yang sama dengan pertanyaan yang lebih menunjukkan keakuratan data.

Daftar Pustaka

- Aninditha, R., & Boediman, L. M. (2021). Keterlibatan Ayah sebagai Moderator: Apakah Regulasi Emosi Ayah Memengaruhi Regulasi Emosi Anak Prasekolah? *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(1).
- Hamdani, S., Sulaiman, M., & Sawai, R. P. (2020). *Regulasi Emosi Mengikuti Perspektif Islam: Kajian Berdasarkan Hadith Rasulullah SAW*.
- 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(1-10).
- Ningsih, I. G. (2008). *Token Ekonomi untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Prasekolah*. Universitas Gadjah Mada.
- Pratisti, W. D. (2013). *Peran Orangtua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis*.
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI). *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94-111.