

PARENTING SKILL



Penulis :
Munirah
Muh. Arif
Merly Erlina
Bonar Hutapea
Dearly
Zaldhi Yusuf Akbar
I Rai Hardika

PARENTING SKILL

**Munirah
Muh. Arif
Merly Erlina
Bonar Hutapea
Dearly
Zaldhi Yusuf Akbar
I Rai Hardika**



GET PRESS INDONESIA

PARENTING SKILL

Penulis :

Munirah
Muh. Arif
Merly Erlina
Bonar Hutapea
Dearly
Zaldhi Yusuf Akbar
I Rai Hardika

ISBN : 978-634-255-523-1

Editor : Dr. Oktavianis, M.Biomed.

Penyunting : Ilda Melisa., Amd.Kep

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Juni 2026

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Parenting Skill ini.

Buku Ini Membahas : Komunikasi Efektif dengan Anak, Pengembangan Kecerdasan Emosional Anak, Mendukung Kreativitas Anak, Keterampilan Mengatasi Konflik, Penerapan Batasan dan Aturan, Pengelolaan Waktu untuk Orang Tua, Penerapan Teknologi dalam Pengasuhan.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	v
BAB 1 KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN ANAK	1
DAFTAR PUSTAKA.....	13
BAB 2 PENGEMBANGAN KECERDASAN	
EMOSIONAL ANAK.....	15
2.1 Pentingnya Pengembangan Emosional Anak	15
2.2 Tahapan Perkembangan Emosional Anak	17
2.3 Peran Orang Tua dalam Pengembangan	
Emosional Anak	18
2.4 Strategi Orang Tua dalam Menghadapi Emosi	
Anak.....	19
2.5 Mengenal dan Mengelola Emosi	20
2.6 Empati dan Hubungan Sosial	22
2.7 Membangun Kecerdasan Emosional Anak untuk	
Masa Depan	25
DAFTAR PUSTAKA.....	29
BAB 3 MENDUKUNG KREATIVITAS ANAK	31
3.1 Pendidikan Dalam Keluarga	32
3.2 Kreativitas Anak.....	33
3.3 Manfaat Kreativitas pada Anak	34
3.4 Jenis-Jenis Dalam Kreativitas Anak.....	35
3.5 Fungsi Pengembangan Kreativitas Anak.....	37
3.6 Tahap-Tahap Perkembangan Anak	38
3.7 Faktor-faktor Yang Mendorong Kreativitas Anak..	40
3.8 Faktor-faktor Yang Memperhambat Kreativitas	41
3.9 Strategi Dalam Pengembangan Kreativitas Anak..	42
3.10 Penutup.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
BAB 4 KETERAMPILAN PARENTING DAN	
PENGELOLAAN KONFLIK	49
4.1 Konflik sebagai Fenomena Normatif dalam	
Perkembangan Keluarga	49
4.2 Gaya Pengasuhan dan Strategi Manajemen	
Konflik Keluarga	51

4.3 Mekanisme Neuropsikologis dan Jalur Sosialisasi Emosi	53
4.3.1 Teori Belajar Sosial dan <i>Modeling</i>	53
4.3.2 <i>Emotion Coaching dan Effortful Control</i>	53
4.4 Konteks Sosio-kultural: Paradigma “Rukun” di Era Digital Indonesia.....	54
4.5 Aplikasi: Peta Jalan Transformasi Harian	55
4.6 Implikasi Praktis: Protokol Transformasi Konflik	57
4.7 Resolusi Konflik sebagai Warisan Pengasuhan.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
BAB 5 PENERAPAN BATASAN DAN ATURAN DALAM PENGASUHAN	63
5.1 Perspektif Teoritis Klasik dan Kontemporer Mengenai Batasan dan Aturan Dalam Pengasuhan	65
5.1.1 Gaya Pengasuhan (<i>Parenting Style</i>)	65
5.1.2 <i>Social Learning Theory</i>	67
5.1.3 <i>Self Determinantion Theory</i> (SDT).....	68
5.1.4 <i>Social Domain Theory</i>	69
5.2 Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Penerapan Batasan dan Aturan	71
5.3 Pengaruh Budaya Dalam Penetapan Batasan dan Aturan	73
5.4 Penerapan Batasan dan Aturan dalam Pengasuhan Sepanjang Rentang Perkembangan Anak Hingga Remaja	75
5.5 Transformasi Batasan dan Aturan Pengasuhan di Era Digital: Tantangan dan Strategi Adaptif	78
DAFTAR PUSTAKA.....	81
BAB 6 PENGELOLAAN WAKTU UNTUK ORANG TUA.. 87	
6.1 Kondisi Kesibukan Orang Tua	89
6.1.1 Orang tua masih merasa kurang menemani anak.....	89
6.1.2 Kedua Orang tua Bekerja	90
6.1.3 Orang tua Bekerja dari Rumah (<i>Work From Home / WFH</i>).....	91
6.2 Konsep Dasar Pengelolaan Waktu	92
6.2.1 Manajemen Waktu	92
6.2.2 Perbedaan Sibuk dan Produktif	92

6.2.3 Prinsip Prioritas: Penting dan Mendesak.....	93
6.2.4 <i>Self-Regulation Theory</i> (Pengaturan Diri)	93
6.3 Tantangan Orang Tua.....	94
6.3.1 Burnout Pengasuhan (<i>Parental Burnout</i>).....	94
6.3.2 <i>Digital Distraction</i> (Gangguan Digital)	95
6.3.3 Konflik Kerja Keluarga (<i>Work Family Conflict</i>)	95
6.4 Strategi Praktis Pengelolaan Waktu Orang tua.....	96
6.4.1 Mantriks Prioritas Keluarga	96
6.4.2 <i>Family Time Blocking</i>	97
6.4.3 Delegasi dan Kolaborasi.....	98
6.4.4 Mindful Parenting.....	98
6.5 Model Integratif: T.E.R.A.T.U.R Model	99
6.6 Implikasi Praktis	99
6.6.1 Untuk Keluarga Urban	99
6.6.2 Untuk Orang Tua Bekerja	100
6.6.3 Untuk Orang Tua Tunggal	100
DAFTAR PUSTAKA.....	101
BAB 7 PENERAPAN TEKNOLOGI DALAM	
PENGASUHAN	105
7.1 Apa yang dibutuhkan Keluarga	105
7.1.1 Media	106
7.1.2 Atribut Keluarga.....	106
7.1.3 Waktu dan Perhatian.....	108
7.2 Strategi di Keluarga	109
7.2.1 Buat Peraturan Rumah	110
7.2.2 Waktu Keluarga Bersama	113
7.3 Membesarkan Anak-Anak	114
7.3.1 Ketabahan dan Ketahanan	114
7.3.2 Kompetensi Pribadi	115
7.4 Mengelola Keterlibatan <i>Online</i>	117
7.4.1 Anak-anak di bawah lima tahun	118
7.4.2 Anak-anak lima hingga dua belas tahun	120
7.4.3 Remaja dan Dewasa Muda	122
DAFTAR PUSTAKA.....	125
BIODATA PENULIS	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Gaya Pengasuhan dan Keterkaitan dengan Kompetensi Anak dalam Resolusi Konflik	52
Tabel 4.2. Protokol 30 Hari dan Indikator Kompetensi Anak.....	56

BAB 1

KOMUNIKASI EFEKTIF DENGAN ANAK

Kemampuan kompetensi komunikasi yang baik dan terlatih dari lingkungan keluarga dapat membantu mendidik anak menjadi manusia peka dan fasih membaca komunikasi non-verbal dan verbal (Nurjanah & Engliana, 2022). Komunikasi menjadi sebuah media yang digunakan seseorang sebagai makhluk sosial untuk mempermudah berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan komunikasi menjadi salah satu kemampuan yang diperlukan untuk selalu siap untuk berkomunikasi dengan lingkungannya, baik itu terhadap masyarakat umum, atasan, rekan kerja, teman dekat, dan keluarga. Kemampuan komunikasi dianggap penting karena harus paham cara bernegosiasi, menangani dan mengendalikan situasi. Dari penggunaan komunikasi, komunikasi interpersonal dapat dikatakan menjadi kemampuan yang akan berguna (Sofia et al., 2020).

Komunikasi dilakukan oleh manusia dalam berbagai kegiatannya untuk mempermudah kehidupannya. Komunikasi sering dilakukan manusia yang sudah dewasa yang dianggap sudah mampu, pintar, dan cerdas. Komunikasi menitikberatkan pada komunikator dan komunikan dalam menyampaikan suatu pesan. Komunikasi untuk anak usia dini tentu berbeda dengan orang dewasa. Pada anak usia dini, komunikasi harus selalu didampingi oleh orang tua ataupun orang dewasa. Hakikat Komunikasi adalah proses pernyataan antarmanusia. Yang dinyatakan itu adalah pikiran atau perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa sebagai penyalurnya. Pada anak usia dini, anak menjadi komunikator ketika sedang bertanya kepada orang tua, teman bahkan guru, isi pesan yang disampaikan anak didominasi oleh pikiran anak. Anak yang sering bertanya cenderung aktif dalam melihat atau mendengar sesuatu (Panji Hermoyo, 2014).

Covey, mengemukakan bahwa ada empat jenis dasar komunikasi, yakni: membaca, menulis, berbicara, dan mendengar. Berdasarkan fakta, bahwa seseorang cukup banyak menghabiskan waktu belajar untuk membaca dan menulis, begitu pula dengan berbicara. Akan tetapi, sangat kurang atau bahkan sama sekali mereka tidak memerhatikan bagaimana cara mendengar yang baik. Oleh sebab itu, sama seperti keterampilan yang lain, maka keterampilan mendengar juga mutlak diperlukan agar komunikasi dapat berjalan dengan efektif dan konflik dapat dihindari (Makmun, 2013).

Dalam rangka menjalin komunikasi efektif dengan anak, diperlukan beberapa hal sebagai berikut:

1. Introspeksi Diri

Komunikasi memegang peranan penting dalam proses pembelajaran di kelas maupun di luar kelas dimana terjadinya proses pembelajaran, karena pada hakikatnya bahwa mengajar itu adalah berkomunikasi itu sendiri. Untuk menjadi pendidik yang sukses dalam pembelajarannya, ia harus menguasai strategi berkomunikasi, yaitu kemampuan membaca emosi peserta didiknya dan sekaligus mengelola emosinya untuk dipengaruhi dalam konteks pembelajaran. Untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi dalam proses pembelajaran, seorang pendidik harus memiliki keterampilan dasar mengajar yang memadai, perlu introspeksi diri, terbuka terhadap kritik dan inovasi, dan memiliki kecerdasan emosional yang baik (Turmudi, 2012). Introspeksi diri adalah tindakan berpikir secara serius dan cermat. Saat mengimplementasikan introspeksi perlu melihat mengenai hal-hal yang dilakukan pada masa lalu, yang merefleksikan hidup anda hingga saat ini (Megawati, 2021).

Introspeksi diri esensial untuk mengembangkan potensi pribadi dan mencapai kesejahteraan holistik. Melalui proses ini, seseorang dapat mengidentifikasi pola pikir serta kebiasaan yang membentuk dinamika kehidupan, baik yang mendukung maupun menghambat. Pemahaman diri yang mendalam selanjutnya memicu kesadaran tinggi,

pengambilan keputusan bijak, serta kehidupan yang lebih bermakna dan harmonis.

2. Pancing Anak Untuk Bercerita

Komunikasi dalam kegiatan pembelajaran sebaiknya berlangsung amat efektif, baik antara pengajar dengan pembelajar maupun di antara para pelajar sendiri sebab mekanismenya memungkinkan pembelajar terbiasa mengemukakan pendapat secara argumentatif dan mengkaji dirinya, apakah yang telah diketahuinya itu benar atau tidak. Agar jalannya komunikasi berkualitas, maka diperlukan suatu pendekatan komunikasi yaitu; pendekatan secara epistemologis (apa itu komunikasi), tetapi juga secara aksiologis (bagaimana berlangsungnya komunikasi yang efektif) dan secara ontologism (untuk apa komunikasi itu dilaksanakan).

3. Menanggapi Anak Bahkan dalam Hal Sensitif

Secara teori, anak sensitif adalah anak yang lahir dengan sistem saraf lebih waspada dan cepat bereaksi terhadap hal yang terjadi di sekelilingnya. Pada umumnya, anak yang mengalami kondisi seperti itu, ini tidak hanya sensitif pada tindakan atau kata-kata orang lain, tapi juga pada bau, suara, cahaya, bahkan *mood* orang-orang di sekitarnya. Anak yang cukup sensitif bahkan tidak jarang mampu membaca emosi orang tuanya.

Pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (*the golden years*) yang merupakan masa mulai peka/sensitif terhadap berbagai rangsangan. Masa peka pada setiap individu berbeda, seiring dengan masa pertumbuhan dan perkembangan secara individual. Kata-kata pertama adalah ucapan seorang anak setelah mampu berbicara dengan orang lain. Kata-kata pertama merupakan cara seorang anak untuk menyampaikan pesan kepada orang lain, biasanya dianggap sebagai proses perkembangan bahasa yang dipengaruhi oleh kematangan kecerdasan. Kematangan kecerdasan tersebut pada umumnya ditandai dengan kemampuan anak usia dini untuk menyusun kata dalam berbicara. Kemampuan ini akan senantiasa berkembang jika anak usia dini sering berkomunikasi atau

berinteraksi dengan orang lain. Pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (*the golden years*) yang merupakan masa di mana anak mulai peka/sensitif untuk menerima berbagai rangsangan. (Panji Hermoyo, 2014).

4. Sebut Nama Anak

Patut diketahui bahwa jika anak dipanggil dengan menyebut namanya, maka akan ada rasa bangga menyelimuti hati. Pasti merasa senang karena kita menggunakan namanya untuk menyampaikan sesuatu. Lalu secara otomatis, anak akan merasa perlu untuk mendengarkan apa yang disampaikan. Anak akan memberi perhatian lebih pada apa yang dikatakan saat menyebut namanya. Sebutkan namanya, lalu tunggu hingga anak benar-benar melihat dan memperhatikan, baru katakan apa yang ingin disampaikan padanya. Menyebut nama anak ketika berbicara adalah bagian dari komunikasi interpersonal yang hangat dan personal, yang membantu anak merasa diakui, dihargai, dan “terlihat” sebagai individu.

5. Gunakan Kalimat Positif

Usahakan mengurangi penggunaan kata “tidak” dan “jangan”. Jika sudah terbiasa, Ibu nantinya akan dapat sama sekali tidak menggunakan kata tersebut. Tetapi jika belum dapat, setidaknya minimalisir penggunaannya ya, Bu. Kalimat yang mengandung kata “tidak” dan “jangan” lebih rentan untuk dibantah atau diabaikan oleh anak. Misalnya, ganti kalimat “jangan lari-lari” menjadi “jalan aja yuk”, atau “tidak boleh petik tanaman” menjadi “tanamannya disayang ya, biarkan daun dan bunganya tumbuh”.

Berbicara dengan kalimat positif pada anak membangun kepercayaan diri dan hubungan emosional yang kuat. Ganti perintah negatif dengan ungkapan apresiasi agar anak termotivasi tanpa tekanan. Kalimat positif bukan hanya bicara halus tetapi cara menyampaikan aturan, nasihat dan koreksi dengan bahasa yang menghargai anak. Konsisten memakai bahasa positif terbukti mendukung karakter baik, motivasi dan hubungan orang tua anak yang lebih hangat.

Menghindari kalimat berawalan kata “jangan” memang sulit, apalagi jika kita sudah terbiasa melarang.

Kebiasaan itu sulit dihilangkan. Anda akan perlu banyak berpikir dan berlatih. Tapi, kalau anda berbicara dengan anak-anak sebagaimana berbicara dengan teman-teman Anda, yaitu dengan penuh pertimbangan, perbaikan dalam hubungan anda dengan anak akan menjadi imbalan tak ternilai.

Kebiasaan komunikasi yang positif dalam sebuah keluarga maupun lingkungan sekolah akan membentuk karakter anak yang positif pula. Gaya pengasuhan orang tua yang tradisional yang selama ini *trial* dan *error* ataupun pola asuh “warisan” sudah tidak bisa diterapkan lagi, Perubahan paradigma dalam pendidikan dan pengasuhan anak dewasa ini sedang digalakkan. Komunikasi positif dalam pengasuhan sebagai jalan keluar yang tepat dalam menghadapi permasalahan anak-anak agar memiliki karakter yang positif, berakhlak dan moral yang baik.

6. Buat Kontak Mata

Kontak mata dengan anak perlu dilakukan untuk membuat anak mengerti bahwa apa yang sedang Ibu katakan itu penting. Duduklah atau berlutut agar mata Ibu sejajar dengan mata anak. Pangku anak berhadapan dengan Ibu bila perlu, baru katakan apa yang ingin Ibu sampaikan. Jika Ibu hanya membungkuk tanpa benar-benar menatap anak, Ibu masih akan kesulitan mengendalikan emosi anak. Karena posisi tersebut membuat punggung Ibu lebih cepat lelah dan napas jadi tersengal. Sehingga cara berkomunikasi dengan anak akan terkesan seperti buru-buru dan anak akan berpikir Ibu tidak sungguh-sungguh.

Saat ada kontak mata, dukungan dan ucapa Ibu lebih kuat pengaruhnya terhadap emosi anak, tanpa kontak mata efeknya jauh berkurang. Kontak mata juga membuat anak merasa lebih terhubung dan memicu kerjasama atau komitmen untuk bekerjasama dalam tugas bersama. Kontak mata yang hangat saat bermain (bukan hanya saat mengontrol) membuat anak lebih banyak menunjukkan emosi positif dan mencari persetujuan ibu melalui tatapan. Saat menyapa anak sedapat mungkin saat mendengar cerita,

menyapa, tatap muka anak dengan lembut minimal beberapa detik sehingga anak merasa dekat dan aman.

Kontak mata yang hangat, singkat, dan muncul pada momen positif saat mendengar, memuji dan bermain merupakan cara ilmiah, alamiah, dan sederhana untuk menguatkan hubungan emosional antara anak dengan orang tua. Terutama bukan memaksa anak menatap, melainkan menjadikan tatapan sebagai pertanda kasih sayang dan perhatian, bukan ancaman atau kontrol semata.

7. Atur Volume Suara dengan Baik

Volume suara adalah hal yang paling butuh dikontrol oleh orangtua saat berbicara dengan anak karena paling sulit diatur untuk tidak beroktaf tinggi. Volume suara menjadi lebih tinggi utamanya saat orangtua mulai kesal dengan apa yang dilakukan anak. Tetapi apakah anak akan mendengarkan?

Ketika para orangtua menggunakan nada suara yang bagus saat berkomunikasi dengan anak di rumah, maka secara alami dia akan melakukan hal yang serupa di sekolah atau di tempat lain. Hal ini akan membuat anak memiliki tata krama dan cara berbicara yang baik ketika dia memiliki keterampilan ini yang akan dia lakukan hingga masa dewasa kelak. Cara orang tua memakai suara sangat berpengaruh pada anak, baik emosi maupun perilakunya. Anak yang sering berada di lingkungan penuh teriakan dan suara keras, anak akan cenderung meniru dan mencontohi volume suara yang ia dengar, yang dapat berujung dengan gangguan suara dan perilaku lebih gelisah.

8. Sederhanakan Kalimat

Menyederhanakan kalimat dapat membantu anak lebih memahami maksud dari perkataan Ibu. Kalimat ringkas akan mudah diproses oleh sang anak daripada kalimat yang panjang. Gunakan kalimat seperti “15 menit lagi kita mandi ya, Nak” lalu biarkan ia menyelesaikan mandinya dan Ibu tambahkan apa yang harus dilakukan oleh anak setelahnya. Ibu dapat menyambung dengan, “Terima kasih sudah mau mandi sama Ibu. Setelah ini kita makan ya”.

Menggunakan kalimat sederhana saat berbicara dengan anak membantu mereka dapat memahami pesan dengan mudah dan merangsang perkembangan bahasa. Gunakanlah kata-kata pendek, jelas, dan sesuai usia anak untuk membangun komunikasi yang efektif. Pilihlah kata-kata sederhana dan berbicaralah dengan pelan, usahakan menggunakan kalimat yang panjang dan rumit. Contoh kalimat yang rumit misalnya dalam situasi makan malam: “kita harus menyantap hidangan ini dengan cepat” sebaiknya menggunakan kalimat yang sederhana: “makan nasi sekarang”. Contoh lain dalam situasi bermain, misalnya: “simpan semua peralatan permainanmu setelah selesai”. Kalimat sederhana adalah: “kumpul mainan”. Atau dalam situasi belajar misalnya: “Pelajari huruf ini agar kamu pintar membaca”. Kalimat sederhana adalah: “Lihat huruf A. Ucap A.

9. Minta Anak Untuk Mengulangi Instruksi

Menurut Sahabat Keluarga, Ibu dapat meminta anak untuk mengulangi instruksi yang sudah ibu katakan pada anak, untuk memastikan anak paham. Untuk hal-hal sederhana memang tidak harus selalu diulang. Tetapi untuk hal-hal yang bersifat penting, Ibu dapat meminta anak untuk mengulangnya. Selain untuk memastikan apakah anak paham atau tidak, hal ini juga bagus untuk mengetes daya ingat anak saat menyimak.

Meminta anak mengulangi instruksi saat diajak berbicara memastikan pemahaman dan membangun kebiasaan mendengarkan yang baik. Lakukan dengan nada ramah agar anak merasa didukung, bukan ditegur. Adapun langkah yang harus dilakukan adalah: berikan instruksi sederhana satu persatu dulu, misalnya “ambil baju merah”. Adapun cara meminta pengulangan adalah tanyakan langsung misalnya: “apa yang Mama bilang tadi?” atau “ulangi yuk apa yang harus kamu lakukan” dengan senyum. Contoh Praktik, instruksi awal misalnya: “cuci tangan dulu” lalu permintaan pengulangan. Apa yang harus kamu lakukan?”. Respon anak ideal “cuci tangan”.

10. Menciptakan Rutinitas

Membiasakan rutinitas penting dalam berkomunikasi dengan anak. Apakah Ibu pernah merasa anak sulit diajak mandi dan lebih memilih untuk bermain? Jika anak sedang fokus pada suatu hal, anak pasti akan menolak untuk melakukan hal lain. Ibu sendiri tidak suka kan jika sedang asyik melakukan sesuatu malah diintervensi oleh hal lain? Anak pun begitu. Maka dari itu, dengan membuat rutinitas, anak akan lebih mudah diajak berkomunikasi untuk melakukan apa yang Ibu minta. Anak akan dapat menentukan sendiri kapan ia mau mengubah aktivitasnya saat ini ke aktivitas yang sudah rutin ia lakukan. Anak pun akan dengan senang hati menuruti Ibu untuk mandi atau makan di jam sesuai rutinitasnya.

Menciptakan rutinitas harian yang produktif dapat meningkatkan efisiensi, mengurangi stres, dan membantu untuk mencapai tujuan lebih cepat. Dengan menetapkan tujuan yang jelas, merencanakan kapan, makan sarapan yang sehat, berolahraga, memprioritaskan tugas, beristirahat. Membuat rutinitas yang sesuai dan membantu agar tetap produktif dan termotivasi sepanjang hari. Menciptakan rutinitas berarti membuat pola perilaku berulang yang akhirnya menjadi otomatis (kebiasaan). Penelitian menunjukkan bahwa kunci utamanya adalah isyarat yang jelas, pengulangan yang konsisten, dan hadiah yang sangat menyenangkan sehingga kita dapat mengulanginya.

Menciptakan rutinitas efektif dimulai dari perilaku kecil yang diulang pada waktu atau kondisi yang sama. Dipandu isyarat yang jelas dan pasti yang diperkuat oleh pengalaman yang sangat menyenangkan. Dengan konsistensi selama beberapa hari hingga berminggu-minggu dan berbulan-bulan, rutinitas sadar dapat berubah menjadi kebiasaan otomatis yang mendukung kesehatan dan produktivitas.

11. Baca Body-Language Anak

Mengapa membaca body-language itu penting dalam berkomunikasi dengan anak? Karena setiap hal kecil pada anak bagi mereka itu penting. Jika Ibu memberi

perhatian lebih pada gelagat yang anak tunjukkan, anak akan merasa diperhatikan. Hal ini akan menjadi kunci agar saat Ibu bicara tentang sesuatu, anak akan memperhatikan Ibu juga. Contoh kalimatnya seperti ini, “Ibu lihat kamu banyak diam hari ini, apa kamu sedang sedih?” Terdapat beberapa jenis bahasa tubuh yang harus dipahami: gerakan dan isyarat, ekspresi wajah, suara, atur pernafasan, kontak mata, movement, tunjuk diri sendiri ketika mengucapkan kalimat positif, memahami ekspresi wajah, selalu mengevaluasi diri.

Dalam menggunakan bahasa tubuh hendaknya menggunakan kode tertentu (yang kira-kira menurut si Pencipta bahasa tubuh akan dipahami oleh penerima pesan) untuk mencapai kesepakatan bersama secara universal yang pada akhirnya menjadi satu tanda dan istilah ini oleh Roland Barthes disebut tipikal tunggal (*single typical sign*). Adanya karakteristik dalam sistem tanda itulah yang menjadi tipikal. Penggunaan bahasa tubuh itu tentunya telah dilatarbelakangi oleh pemahaman mengenai sistem penandaan yang telah mengakar di masyarakat sehingga ketika digunakan menjadi khas. Sebagai contoh, acungan jempol telah biasa digunakan orang untuk hal-hal yang baik; dapat berupa pujian, ketakjuban, dan ucapan selamat. Pemahaman terhadap acungan jempol sebagai hal-hal yang baik merupakan tipikal tunggal dalam pemakaian, sedangkan pujian, ketakjuban, dan ucapan selamat merupakan varian makna yang terbentuk secara pragmatis berdasarkan situasi dan kondisi acungan jempol itu dilakukan (Hidayat, 1970).

Dalam sebuah seminar parenting, dengan narasumber Elly Risman, seorang psikolog spesialis pengasuhan anak dan menjabat sebagai direktur pelaksana di Yayasan Kita dan Buah Hati, beliau mengatakan, setelah kita membaca bahasa tubuh anak, apakah terlihat marah, kesal, sedih atau gembira, selanjutnya yang harus orang tua lakukan adalah menebak perasaannya yang mewakili dan mendekati bahasa tubuh. Selanjutnya namain, “Capek ya? Kesal ya nak? Marah ya nak?” tunggu jawabannya, tebak lagi perasaannya, setelah itu terima perasaannya. Hal ini

dilakukan agar anak merasa dihargai dan dipahami perasaannya (Masturin et al., 2022).

12. Ekspresikan dengan Gambar

Adakalanya hal-hal yang berhubungan dengan perasaan, sulit dipahami anak karena mereka tidak dapat melihat bentuk perasaan itu seperti apa. Ibu dapat menggunakan media gambar untuk menyampaikan maksud Ibu. Misalkan, jika anak sedang mengotori karpet dengan sisa makanannya, Ibu dapat membuat gambar sederhana yang berbentuk ekspresi seseorang yang sedih. Tunjukkan pada anak, sambil katakan, “Ibu sedih kalau karpetnya kotor. Yuk, bantu Ibu bersihkan?” Cara ini dapat membantu anak memahami, bahwa ada orang lain yang merasa terganggu jika ia melakukan sesuatu hal yang tidak baik. Hal ini juga efektif untuk melatih empati anak. Karena anak jadi mengerti bahwa tidak semua yang ia lakukan cocok untuk orang lain.

Mengekspresikan gambar efektif untuk berkomunikasi dengan anak usia dini karena mereka sering lebih mudah menyampaikan ide dan emosi lewat visual daripada kata-kata. Ajak anak menggambar sambil ceritakan maknanya agar komunikasi dua arah terbentuk. Adapun langkah yang dapat dilakukan adalah menyiapkan alat sederhana misalnya: kertas, crayon warna-warni, dan ruang bebas agar anak nyaman bereksplorasi. Selain itu, teknik mengeksplorasi adalah melalui gambar ekspresi emosi dengan mengajarkan bentuk wajah senang (mata besar, mulut lebar), sedih (mata kecil, garis lengkung turun), atau marah (garis tebal, warna merah) sambil beri nama perasaan (Mengekpressikan, n.d.)

13. Anggap Anak adalah Partner Bicara yang Seusia

Meski saat berbicara pada anak diperlukan bahasa yang ringan, ringkas, dan mudah dipahami, Ibu tetap harus menganggap anak adalah partner seusia untuk diajak bicara. Maksudnya, apa pun pertanyaan dari sang anak, tanggapilah dan jawab dengan benar. Libatkan ia dalam diskusi yang serius tapi menyenangkan. Hindari menjawab pertanyaan sang anak dengan asal-asalan, atau jawaban-jawaban nyeleneh yang bukan sesuai kenyataannya. Karena saat anak bertanya,

ia ibarat gelas kosong yang belum terisi apa pun. Jika Ibu mengisinya dengan informasi yang dibuat sebagai lelucon, maka anak akan menganggap itulah yang benar. Suatu saat nanti jika ia menemukan jawaban yang sesungguhnya, anak akan merasa kecewa karena Ibunya tidak menyampaikan fakta yang sesungguhnya. Hasilnya, anak jadi enggan mendengarkan Ibu dan menganggap Ibu suka memberi informasi lelucon dan upaya berkomunikasi dengan anak pun jadi tidak efektif.

14. Kurangi Interupsi Saat Anak Bicara

Saat anak bicara, upayakan untuk tidak memotong pembicaraannya meski Ibu sudah tahu jalan cerita yang sebenarnya. Dengarkan saja dulu dan respons dengan “oh ya? Terus terus gimana?”, atau “wah, begitu ya. Hebat sekali”. Dapat juga Ibu tambahkan anggukan sebagai tanda Ibu memahami dan mengikuti jalan ceritanya dengan cermat. Dengan memilih untuk tidak menginterupsi anak saat bicara dapat membantu anak percaya pada Ibu, kelak mereka akan bersikap yang sama saat Ibu bicara. Berupaya mengurangi interupsi kepada anak saat berbicara menciptakan komunikasi menjadi harmonis dan mengajarkan kesopanan. Fokus pada keteladanan, kesabaran, dan penguatan positif agar anak belajar menunggu giliran. Hal yang perlu dilakukan adalah mengabaikan instruksi sementara: lanjutkan bicara anda lalu tanggapilah anak setelah selesai untuk menunjukkan bahwa menyela itu tidak efektif. Selain itu beri peringatan sebelumnya sebelum telepon atau obrolan, bilang “Mama bicara dulu ya, nanti giliran kamu”.

Komunikasi yang baik sangatlah penting dalam membangun dan menjaga hubungan emosi yang kuat dengan anak. Setiap anak pun memiliki karakter dan temperamen berbeda. Bila buah hati kita cenderung bertemperamen introver, ada beberapa hal penting yang perlu kita perhatikan saat berkomunikasi dengannya.

15. Perkuat Hubungan Emosional dengan Anak

Anak-anak yang sulit mendengarkan orangtuanya dapat disebabkan karena mereka kurang memiliki kedekatan emosional dengan orangtua. Ini tentu saja menghambat

proses berkomunikasi dengan anak yang efektif. Ibu perlu meluangkan waktu lebih banyak dengan anak agar anak merasa Ibu adalah orang terdekatnya, yang ucapan atau perintahnya penting untuk dilakukan. Kesampingkan ego dan luangkan waktu lebih banyak dengan cara membaca buku, menemani bermain, atau makan bersama. Hal-hal ini dapat membantu Ibu lebih dekat dengan anak dan anak merasa nyaman untuk mendengarkan Ibu.

Salah satu cara untuk memperkuat hubungan emosional dengan anak adalah memberikan perhatian penuh kepada anak sebagai kunci untuk membangun ikatan emosional yang kuat. Dengan cara demikian yakni dengan memberikan waktu yang khusus untuk berinteraksi dengan anak, tanpa gangguan dari *gadget* atau kegiatan lainnya. Ketika anak berbicara, dengarkan dengan seksama dan tunjukkan minat pada apa yang mereka katakan. Juga, pastikan untuk mempertimbangkan kebutuhan emosional mereka, seperti memberikan kasih sayang dan penghiburan saat mereka membutuhkannya.

Faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik halus anak yaitu diantaranya stimulus yang diberikan oleh orang tua dan pendidik, kemandirian anak dalam kegiatan pembelajaran, kesadaran orang tua akan pentingnya proses daripada hasil, kepercayaan orang tua terhadap kemampuan anak, dan kedekatan emosional antara pendidik dan peserta didik (Laely & Subiyanto, 2020). Kecerdasan emosional dalam perspektif Islam sering di sebut dengan kecerdasan hati (kecerdasan *qolbu*), yaitu perilaku seseorang akan terlihat sesuai dengan hatinya, apabila hati tersebut bersih akan terbentuk akhlakul karimah, yang mampu mengendalikan perbuatan yang tidak sesuai dengan syariat Islam karena ada rasa takut dalam dirinya dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan ketika hatinya rusak atau kotor perbuatannya pun akan rusak pula karena tidak ada rasa takut dalam dirinya terhadap orang lain maupun sang penciptanya (Nur'aeni et al., 2018).

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A. (1970). Bahasa Tubuh: Tanda Dalam Sistem Komunikasi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(2), 224–234.
<https://doi.org/10.24090/komunika.v4i2.151>
- Laely, K., & Subiyanto, S. (2020). Cooking Class Berbasis Kearifan Lokal Meningkatkan Motorik Halus Anak di Daerah Miskin. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 923. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.466>
- Makmun, S. (2013). Memahami Orang Lain melalui Keterampilan Mendengar secara Empatik. *Humaniora*, 4(1), 422. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3452>
- Masturin, Ritonga, M. R., & Amaroh, S. (2022). Tawhid-Based Green Learning In Islamic Higher Education: An Insan Kamil Character Building. *Qudus International Journal of Islamic Studies (QIJIS)*, 10(1), 215–252.
- Megawati, Y. (2021). Menyelami Kehidupan Abdi Dalem Puro Mangkunegaran: Instrospeksi Diri Menurut Moralisme Jawa dan Kesejahteraan Subyektif. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 56.
<https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5600>
- Mengekpressikan, B. C. (n.d.). *Bagaimana cara mengekpressikan gambar untuk berkomunikasi dengan gambar*. 6–7.
- Nur'aeni, N., Endang, U., & Fitri, S. R. A. (2018). Pola asuh orang tua dalam Islam sebagai awal perkembangan kecerdasan emosional anak. *Bestari: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, XV(1), 59–74.
- Nurjanah, N., & Engliana, E. (2022). Sosialisasi Komunikasi Nonverbal Untuk Komunikasi Efektif Dengan Anak Di Posyandu Durian 1. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(6), 621.
<https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v4i6.11170>
- Panji Hermoyo, R. (2014). Membentuk Komunikasi yang Efektif pada Masa Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pedagogi*, 1(1), 1–22.
- Sofia, L., Indah, M. S., Sabila, A., & Mulyanto, S. A. D. (2020).

Pelatihan Komunikasi Interpersonal untuk Komunikasi Efektif. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(1), 72.
<https://doi.org/10.30872/plakat.v2i1.3826>

Turmudi, M. (2012). *Meningkatkan Motivasi, Oleh: Moh. Turmudi.* 23, 1-18.

BAB 2

PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK

2.1 Pentingnya Pengembangan Emosional Anak

Kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak yang berpengaruh terhadap kemampuan adaptasi sosial, pengendalian diri, serta kesehatan mental di masa depan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan individu tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan dalam memahami dan mengelola emosi secara efektif. Dalam konteks pendidikan dan pengasuhan, kecerdasan emosional menjadi fondasi utama dalam membentuk karakter anak yang tangguh dan berempati. Namun demikian, masih banyak orang tua dan pendidik yang lebih menekankan aspek akademik dibandingkan perkembangan emosional anak. Hal ini dapat menyebabkan ketimpangan perkembangan yang berdampak pada kesulitan anak dalam berinteraksi sosial dan mengelola stress (Meriyati, 2014). Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap pengembangan kecerdasan emosional sejak usia dini. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran strategis dalam membentuk kemampuan emosional anak. Dengan pendekatan yang tepat, kecerdasan emosional dapat dikembangkan secara optimal sebagai bekal kehidupan anak di masa depan.

Pemahaman psikologi anak menjadi kunci utama bagi orang tua untuk mendukung perkembangan mental, emosional, dan perilaku anak sejak dini. Ilmu ini mengungkap cara anak berpikir, merasakan emosi, serta berinteraksi dengan lingkungan di setiap tahap pertumbuhannya. Perkembangan emosi pada anak bermula sejak lahir, di mana bayi sudah menampilkan emosi dasar seperti kebahagiaan, ketakutan, dan kemarahan. Seiring

bertambahnya usia, anak-anak mengembangkan pemahaman emosi yang lebih kompleks, mencakup perasaan diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional ini krusial karena memungkinkan mereka mengelola perasaan, berempati, serta menavigasi interaksi sosial dengan lebih efektif (Sina et al., 2025).

Pengembangan emosional anak, sangatlah krusial karena berdampak signifikan terhadap kualitas kehidupan mereka di masa depan. Berikut beberapa alasan utama mengapa pengembangan ini perlu diprioritaskan: 1) Meningkatkan Kecerdasan emosional: Membantu anak memahami serta mengelola emosi diri sendiri dan orang lain secara efektif; 2) Memperkuat hubungan sosial: Memungkinkan anak membangun interaksi lebih harmonis dengan teman dan lingkungan sekitar; 3) Menyokong prestasi akademik: membantu anak mengelola stres dan emosi sehingga prestasi belajarnya lebih optimal; 4) Meningkatkan kesejahteraan mental: mengurangi resiko depresi, kecemasan serta gangguan mental lainnya pada anak; 5) Melatih kemampuan mengatasi masalah: membekali anak dengan keterampilan menghadapi tantangan secara lebih tangguh dan efektif; 6) Membangun rasa percaya diri: meningkatkan *self-esteem* anak agar lebih berani menghadapi berbagai situasi; 7) Mempertajam kemampuan berkomunikasi: memfasilitasi anak mengungkapkan perasaan dan kebutuhan dengan jelas serta tepat.

Perkembangan emosi semakin dipahami sebagai sebuah krisis dalam perkembangan anak. Dari masa perkembangan awal, bayi menunjukkan rasa aman dalam keluarganya apabila kebutuhannya terpenuhi oleh lingkungannya. Bayi akan mengeksplor melalui sentuhan dan rasa. Proses belajar pada masa inilah yang mempengaruhi perkembangan pada tahapan selanjutnya. Usia dini disebut juga tahap perkembangan emas (*golden age*). Pada tahap ini sebagian besar sel-sel otak berfungsi sebagai pengendali setiap aktivitas (Sandha, 2019).

Dengan memperhatikan dan memahami emosi anak, dapat membantu guru mempercepat proses pembelajaran yang bermakna dan permanen. Kemampuan anak mengelola emosi merupakan bagian dari pematangan perkembangan emosi anak dimasa peralihan dari pra operasional menjadi masa operasional

konkret. Kemampuan anak dalam mengelola emosi dirinya sendiri dapat dilihat dari dimensi kemampuan anak dalam memanfaatkan emosinya secara positif.

Mengapa kecerdasan emosional anak begitu krusial? Anak dengan EQ tinggi biasanya belajar lebih mudah, menjalin persahabatan sehat, serta menyelesaikan konflik secara positif. Mereka pun lebih tangguh menghadapi stres, fokus di sekolah, dan siap berkolaborasi dalam kegiatan. Jangka panjangnya, EQ mendorong pengambilan keputusan bijak, hubungan harmonis, serta ketangguhan menghadapi tantangan hidup secara dewasa.

2.2 Tahapan Perkembangan Emosional Anak

Tahapan 1: 0-1 tahun (Infant) yakni: 1. Anak mulai mengenal emosi dasar seperti senang, sedih, dan marah; 2. Anak mulai mengembangkan kepercayaan pada orang lain; 3. Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi sendiri. **Tahapan 2:** 1-3 tahun (Toddler) yakni: 1. Anak mulai mengembangkan emosi yang lebih kompleks seperti kebanggaan dan rasa malu; 2) Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan emosi dengan kata-kata; 3) Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi sendiri dengan bantuan orang lain. **Tahapan 3:** 4-6 tahun (*Preschooler*) yakni: 1) Anak mulai mengembangkan emosi yang lebih kompleks seperti empati dan simpati; 2) Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk memahami emosi orang lain; 3) Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi sendiri dengan lebih mandiri. **Tahapan 4:** 7-10 tahun (*School-age*) yakni: 1) Anak mulai mengembangkan emosi yang lebih kompleks seperti rasa tanggung jawab dan kepercayaan diri; 2) Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk memahami emosi orang lain dengan lebih baik; 3) Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi sendiri dengan lebih efektif. **Tahapan 5:** 11-12 tahun (*Pre-teens*) yakni: 1) Anak mulai mengembangkan emosi yang lebih kompleks seperti identitas diri dan rasa percaya diri; 2) Anak mulai mengembangkan kemampuan untuk memahami emosi orang lain dengan lebih mendalam; 3) Anak mulai

mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi sendiri dengan lebih mandiri dan efektif.

2.3 Peran Orang Tua dalam Pengembangan Emosional Anak

Peran orang tua berpengaruh sangat besar dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak usia dini. Orang tua adalah orang yang paling dekat dengan anak. Orang tua juga memiliki peran untuk mengasuh dan membimbing anaknya dengan memberikan contoh yang baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari, selain itu orang tua juga memperkenalkan anaknya kedalam hal-hal yang terdapat di dunia ini dan menjawab secara jelas tentang sesuatu yang tidak dimengerti oleh anak. Orang tua adalah pusat kehidupan rohani anak dan sebagai penyebab sosialisasi dengan alam luar, maka setiap reaksi emosi anak dan pemikirannya dikemudian hari akan terpengaruh oleh sikapnya terhadap orang tuanya dipermulaan hidupnya dahulu. Jadi, orang tua atau ibu bapak memegang peranan penting dan amat berpengaruh atas pendidikan anak.

Orang tua harus menyadari perkembangan emosi anak sejak dini. Guru dan orang tua harus dapat mengenali anak-anak yang mengalami masalah emosional di usia muda sehingga mereka dapat mempersiapkan mereka dengan lebih baik untuk hidup. Meskipun masalah perilaku, gangguan perkembangan, merupakan beberapa kategori kejiwaan yang memiliki kesamaan, sulit untuk mengkarakterisasi masalah emosional pada anak-anak. Anak-anak yang dianggap memiliki ketidakstabilan emosi sering mengungkapkan emosi negatif mereka tanpa dapat dijelaskan. Anak yang sering membentak, berteriak tidak pada tempatnya, dan bertindak impulsive atau spontan dikatakan mengalami tantrum (Nurhayati, Anita, D.Trisnawati, 2023).

Orang tua memiliki peran penting dalam pengembangan emosional anak. Berikut beberapa peran orang tua dalam pengembangan emosional anak: 1) Model emosi yang sehat: Orang tua harus menjadi model emosi yang sehat bagi anak,

seperti menunjukkan ekspresi emosi yang tepat dan mengelola emosi dengan baik; 2) Menerima dan mengakui emosi anak: Orang tua harus menerima dan mengakui emosi anak, tidak peduli apakah emosi tersebut positif atau negatif; 3) Membantu anak mengidentifikasi emosi: Orang tua harus membantu anak mengidentifikasi emosi yang dirasakannya dan memberikan label pada emosi tersebut; 4) Mengajarkan cara mengelola emosi: Orang tua harus mengajarkan anak cara mengelola emosi yang sehat, seperti mengambil napas dalam-dalam, berbicara tentang perasaan, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan; 5) Memberikan dukungan emosi: Orang tua harus memberikan dukungan emosi kepada anak, seperti memberikan pelukan, kata-kata yang menenangkan, atau mendengarkan dengan empati; 6) Mengajarkan anak untuk mengatur diri sendiri: Orang tua harus mengajarkan anak untuk mengatur diri sendiri dan mengelola emosi secara mandiri; 7) Menciptakan lingkungan yang aman: Orang tua harus menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi anak untuk mengekspresikan emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Dengan melakukan peran-peran tersebut, orang tua dapat membantu anak mengembangkan kecerdasan emosional yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan mental anak.

2.4 Strategi Orang Tua dalam Menghadapi Emosi Anak

Strategi orang tua dalam menghadapi emosi anak: 1) Menerima dan Mengakui Emosi Anak: Orang tua harus menerima dan mengakui emosi anak, tidak peduli apakah emosi tersebut positif atau negatif; 2) Mendengarkan dengan Empati: Orang tua harus mendengarkan anak dengan empati dan memahami perasaan anak; 3) Mengidentifikasi Emosi Anak: Orang tua harus membantu anak mengidentifikasi emosi yang dirasakannya; 4) Mengajarkan Cara Mengelola Emosi: Orang tua harus mengajarkan anak cara mengelola emosi yang sehat, seperti mengambil napas dalam-dalam, berbicara tentang perasaan, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan; 5) Memberikan Contoh yang Baik: Orang tua harus memberikan contoh yang baik

dalam mengelola emosi, karena anak belajar dari apa yang dilihatnya; 6) Menghindari Menghakimi atau Mengkritik: Orang tua harus menghindari menghakimi atau mengkritik anak ketika anak menunjukkan emosi, karena hal ini dapat membuat anak merasa tidak aman dan tidak percaya diri; 7) Menggunakan Bahasa yang Positif: Orang tua harus menggunakan bahasa yang positif dan mendukung ketika berbicara dengan anak tentang emosi; 8) Membuat Anak Terlibat dalam Proses: Orang tua harus membuat anak terlibat dalam proses mengelola emosi, seperti meminta anak untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakannya atau mencari solusi bersama; 9) Mengajarkan Anak untuk Mengatur Diri Sendiri: Orang tua harus mengajarkan anak untuk mengatur diri sendiri dan mengelola emosi secara mandiri; 10) Mencari Bantuan Jika Perlu: Orang tua harus mencari bantuan jika anak memiliki masalah emosi yang serius atau jika orang tua merasa tidak mampu menghadapi emosi anak sendiri.

2.5 Mengetahui dan Mengelola Emosi

Emosi adalah respons kompleks yang mencakup perubahan fisiologis, kognitif, dan perilaku terhadap stimulus atau situasi tertentu. Sebagai bentuk komunikasi internal, emosi membantu kita memahami serta merespons lingkungan sekitar. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi selalu menyertai manusia, seperti rasa senang, sedih, marah, kecewa, atau cemas, yang merupakan bagian alami dari pengalaman hidup. Namun, perbedaan mencolok antara individu yang tangguh menghadapi tekanan hidup dan yang mudah kewalahan seringkali bergantung pada kemampuan mereka mengelola emosi tersebut. Peran guru dalam mengetahui dan mengelola emosi anak telah menjadi hal yang penting dalam pendidikan saat ini. Dalam era pendidikan saat ini, pengelolaan emosi anak menjadi perhatian utama (Basori, 2024).

Pengertian emosi oleh para ahli adalah perasaan kompleks yang merupakan gabungan dari berbagai hal seperti tindakan, ekspresi, dan perubahan internal yang terjadi dalam diri kita. Terkadang justru emosi begitu kuat dirasakan sehingga

tindakan dan berbagai keputusan dalam hidup mulai yang ringan hingga yang paling berat dipengaruhi oleh emosi kita.

Mengenal Emosi: 1) Perhatikan perasaan Anda: *Acknowledge* perasaan Anda dan identifikasi apa yang Anda rasakan; 2) Tentukan sumber emosi: Cari tahu apa yang menyebabkan Anda merasa seperti itu; 3) Gunakan kata-kata untuk menjelaskan: Gunakan kata-kata untuk menjelaskan perasaan Anda, seperti "Saya merasa sedih" atau "Saya merasa marah".

Berbagai jenis emosi memainkan peran krusial dalam kehidupan manusia karena memengaruhi pola pikir, perilaku, serta interaksi sosial. Memahaminya tidak hanya menguntungkan diri sendiri, tapi juga memperkuat hubungan antarindividu.

Mengelola Emosi: 1) Ambil napas dalam-dalam: Ambil napas dalam-dalam untuk menenangkan diri; 2) Lakukan aktivitas yang menyenangkan: Lakukan aktivitas yang Anda nikmati untuk mengalihkan perhatian dari emosi negatif; 3) Bicarakan dengan orang lain: Bicarakan dengan orang lain tentang perasaan Anda untuk mendapatkan dukungan dan perspektif; 4) Praktikkan relaksasi: Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga untuk menenangkan diri; 5) Tetapkan batasan: Tetapkan batasan untuk melindungi diri dari situasi yang dapat memicu emosi negatif.

Kemampuan mengelola emosi, atau *emotional regulation*, merupakan keterampilan utama dalam emotional intelligence (kecerdasan emosional) menurut para ahli psikologi. Individu yang mahir mengendalikannya cenderung lebih mudah menjalin hubungan sehat, mengambil keputusan secara tenang, serta menghadapi tekanan dengan kepala dingin.

Kemampuan mengelola emosi disebut dengan *emotional regulation*, dan berdasarkan para ahli psikologi, ini adalah salah satu keterampilan kunci dalam kecerdasan emosional (*emotional intelligence*). Orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih mudah membangun hubungan yang sehat, mengambil keputusan dengan tenang, dan menghadapi stres dengan kepala dingin. Mengelola emosi merupakan keterampilan yang dapat dipelajari, sehingga dengan latihan konsisten, siapa pun mampu

memanfaatkannya untuk memperkuat kesehatan mental. Beragam teknik seperti *mindfulness* dan pengendalian diri membantu mengatur perasaan intens, menurunkan stres serta kecemasan. Dengan demikian, seseorang tidak hanya meredam dampak negatif emosi kuat, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

2.6 Empati dan Hubungan Sosial

Empati merupakan salah satu aspek penting dalam hubungan sosial yang sehat. Dalam psikologi sosial, empati didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain, baik secara emosional maupun kognitif. Kehadiran empati memungkinkan terjalinnya interaksi yang lebih hangat, penuh pengertian, dan mengurangi konflik antar individu maupun antar kelompok. Buku ini membahas pengertian empati, jenis-jenis empati, serta peran dan dampaknya dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Empati membantu individu dalam memahami dan menyadari maksud orang lain, memprediksikan perilaku mereka dan merasakan pengalaman emosi yang sama dengan emosi yang dipicu oleh orang lain (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004). Empati adalah kemampuan menempatkan diri sendiri dalam posisi orang lain dan menghayati pengalaman tersebut serta untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Dengan kata lain empati merupakan kemampuan untuk menghayati perasaan dan emosi orang lain. Empati kognitif terdiri pengakuan emosi dan perspektif taking, empati emosional meliputi fenomena perasaan bersama lebih memadai untuk situasi orang lain daripada sendiri (Muhammad Nur Hidayat Nurdin, 2017).

"Empati" merupakan kualitas utama yang ketiga untuk meningkatkan hubungan antar pribadi. Kualitas yang pertama dan kedua adalah "keikhlasan" dan "cinta tanpa *pamrih*". "Empati" merupakan kemampuan untuk benar-benar melihat dan mendengar orang lain dan memahaminya dari perspektif orang lain tersebut. Menurut Carl Rogers ketiga kualitas tersebut sangat penting untuk membangun hubungan komunikasi yang konstruktif (lewat Bolton, 1979: 259). Dengan kata lain

"keikhlasan", "cinta tanpa *pamrih*", dan "empati" merupakan keterampilan sosial yang perlu dikembangkan dalam setiap lingkungan kerja termasuk lingkungan pendidikan, supaya kinerja setiap individu dan bahkan seluruh anggota kelompok secara bersama-sama dapat efektif atau berhasil dengan baik.

Empati dalam konseling merupakan hal yang sangat penting. Mengingat proses konseling merupakan sebuah bantuan melalui interaksi. Salah satu masalah yang sering muncul adalah kurangnya rasa empati dalam berkomunikasi yang bisa menyebabkan kesalahpahaman interaksi komunikasi sehingga konseli frustrasi dan tidak ada manfaat yang dihasilkan dari proses konseling tersebut. Empati merupakan dasar hubungan interpersonal. Hal yang juga penting diungkap dalam konteks peningkatan mutu empati seseorang adalah berlatih menampakkan ekspresi-ekspresi atau isyarat-isyarat non-verbal yang membuat orang lain merasa dimengerti dan diterima, karena kemampuan empati terutama melibatkan kemampuan seseorang untuk membaca perasaan lewat pemahaman terhadap isyarat-isyarat non verbal orang lain. Pemahaman seperti ini membuat hubungan antar individu terjalin dengan baik (Andira & Mesra, 2025).

Empati merupakan realisasi dalam menunjukkan rasa kepedulian terhadap orang lain melalui gerakan ataupun tindakan tanpa harus terlibat secara nyata. Jadi, empati itu berasal dari hati nurani seseorang dalam mengartikan keadaan orang lain yang direalisasikan dengan tindakan, tanpa perlu orang itu merasakan hal yang sama seperti yang dialami orang lain itu.

Empati merupakan aktivitas emosional dengan merasakan apa yang orang lain rasakan dari sudut pandang orang itu tanpa kehilangan identitasnya sendiri. Sebagai makhluk sosial, manusia diharapkan memiliki empati yang optimal agar mampu meningkatkan kualitas hidupnya baik secara interpersonal maupun terhadap lingkungannya. Rendahnya empati dapat memberikan dampak-dampak yang dapat merugikan seseorang, khususnya mahasiswa di mana dalam perspektif perkembangan hidupnya merupakan tahap yang paling menantang dalam mengkonstruksi karakter dan

berpengaruh pada rentang hidup selanjutnya (Diswantika et al., 2022).

Empati: 1) Dengarkan dengan aktif: Dengarkan dengan aktif apa yang orang lain katakan dan coba memahami perasaan mereka; 2) Coba memahami perspektif orang lain: coba memahami perspektif orang lain dan lihat situasi dari sudut pandang mereka; 3) Tunjukkan perhatian: Tunjukkan perhatian dan peduli pada orang lain; 4) Jangan menghakimi: Jangan menghakimi orang lain, dan coba memahami bahwa setiap orang lain memiliki pengalaman dan perspektif yang berbeda.

Hubungan Sosial: 1) Komunikasi yang efektif: Komunikasi yang efektif adalah kunci untuk membangun hubungan sosial yang baik; Tunjukkan empati: Tunjukkan empati dan peduli pada orang lain untuk membangun hubungan yang lebih dekat; 3) Bersikap terbuka: bersikap terbuka dan jujur dalam berinteraksi dengan orang lain; 4) membangun kepercayaan: membangun kepercayaan dengan orang lain melalui tindakan dan kata-kata yang konsisten.

Hubungan sosial diartikan sebagai cara-cara individu bereaksi terhadap orang-orang disekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya, termasuk juga penyesuaian diri terhadap lingkungan seperti makan dan minum sendiri, berpakaian sendiri, bagaimana mentaati peraturan-peraturan dan perjanjian-perjanjian dalam kelompok atau organisasi, dan sebagainya (Hartati, 2022). Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus banyak membuat penyesuaian baru yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Asriani, 2023).

Hubungan sosial merujuk pada interaksi antarindividu, baik satu-satu maupun dalam kelompok besar, yang melibatkan pertukaran informasi dan pengaruh timbal balik. Dalam keseharian, kita sering menjalinnya dengan keluarga, teman, rekan kerja, atau bahkan orang asing yang ditemui secara kebetulan.

Pendidikan memegang peran penting dalam menanamkan nilai empati sejak dini. Sekolah dan orang tua dapat berperan sebagai agen perubahan dengan: 1) **Mengintegrasikan Kurikulum Empati:** Pembelajaran tidak hanya sebatas materi akademik, tetapi juga mengenai nilai-nilai kemanusiaan. Diskusi, role-play, dan kegiatan kelompok dapat membantu siswa untuk memahami dan merasakan emosi sesame; 2) **Menjadi Teladan:** Orang tua dan pendidik yang menunjukkan sikap empatik dalam kehidupan sehari-hari akan memotivasi anak-anak untuk meniru dan mengembangkan kemampuan tersebut; 3) **Mendorong Kerja Sama:** Melalui proyek kolaboratif, anak-anak belajar untuk bekerja sama, menghargai perbedaan, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif.

2.7 Membangun Kecerdasan Emosional Anak untuk Masa Depan

Kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan krusial untuk mengenali, memahami, serta mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. EQ berperan besar dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, mengatasi tantangan hidup, serta membuat keputusan bijak. Dengan bimbingan orang tua, lingkungan suportif, dan pendidikan yang tepat, anak serta remaja bisa membangun EQ kuat sebagai fondasi masa depan cerah.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, mencakup kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Daniel Goleman, mengemukakan bahwa EQ sering lebih menentukan kesuksesan daripada IQ karena berfokus pada adaptasi sosial-emosional. Kecerdasan emosional (EQ) memang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki EQ yang baik, seseorang dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitar, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, dan mencapai kesuksesan dalam berbagai bidang.

Setiap orang perlu menyadari bahwa kecerdasan emosional meresap dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk relasi interpersonal, tempat kerja, dan bahkan dalam

menciptakan kreativitas. Buku ini dirancang untuk memberikan wawasan mendalam, saran praktis, dan contoh nyata yang akan membantu pembaca mengembangkan kecerdasan emosional pembaca sendiri. Semoga, dengan menjelajahi halaman-halaman ini, pembaca akan menerima dorongan untuk menjadikan kecerdasan emosional sebagai alat yang kuat dalam meraih potensi penuh dan kesejahteraan dalam hidup pembaca (Bosco, 2021).

Kecerdasan emosional sering kali diabaikan meskipun merupakan aspek penting dalam kehidupan. Berbeda dengan kecerdasan intelektual, EQ lebih fokus pada kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Kecerdasan emosional yang baik akan membantu Anda dalam kehidupan pribadi, karier, dan hubungan dengan orang lain. Mengembangkan kecerdasan emosional adalah investasi berharga untuk kesejahteraan dan kesuksesan jangka panjang.

Daniel Goleman, mengembangkan model yang membagi kecerdasan emosional ke dalam empat domain utama. Berikut tabel penjelasannya:

DOMAIN KECERDASAN EMOSIONAL	PENJELASAN
Self-Awareness	Kemampuan mengenali emosi diri sendiri
Self-Management	Kemampuan mengelola emosi dan perilaku
Social-Awareness	Kemampuan memahami emosi dan kebutuhan orang lain
Realtionship Management	Kemampuan membangun dan menjaga hubungan sosial

Keempat domain tersebut meliputi beberapa kompetensi misalnya, empati, kepemimpinan, kerjasama team, serta kemampuan menyelesaikan konflik. Kecerdasan emosional anak adalah kemampuan mengenali, memahami, serta mengelola emosi diri sendiri sekaligus memahami perasaan orang lain.

Kemampuan ini meliputi keterampilan krusial seperti mengendalikan amarah, menenangkan diri di situasi sulit, membangun empati terhadap sesama, dan mengekspresikan perasaan secara sehat.

Dalam praktiknya, masih banyak anak yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, menangis berlebihan, atau kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi emosional yang tepat dari lingkungan sekitar (Cahyaningrum, 2025). Sebagai contoh, anak yang tidak diajarkan mengenali emosi sejak dini cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara sehat. Studi menunjukkan bahwa gangguan sosioemosional dapat menghambat perkembangan kemampuan sosial dan adaptasi anak di lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat melalui pendekatan edukatif dan emosional. Orang tua dan guru perlu memberikan pendampingan yang konsisten dalam membantu anak memahami emosinya. Selain itu, penggunaan metode seperti emotional coaching terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak. Dengan pendekatan yang tepat, anak dapat belajar mengelola emosi secara positif dan membangun hubungan sosial yang sehat (Nasution et al., 2023).

Kecerdasan emosional tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengenali emosi, tetapi juga mencakup keterampilan mengelola emosi, memotivasi diri, serta memahami emosi orang lain. Dalam perspektif psikologi perkembangan, kecerdasan emosional berkembang seiring dengan interaksi anak dengan lingkungan sosialnya. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari beberapa dimensi utama, seperti kesadaran diri, pengendalian diri, empati, dan keterampilan sosial (Ananto & Vinayastri, 2021). Setiap dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk kemampuan individu dalam berinteraksi secara efektif. Selain itu, kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dan lingkungan pendidikan. Anak yang mendapatkan stimulasi emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan sosial yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan

emosional harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan (Nisa et al., 2024)

Lingkungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kecerdasan emosional anak, terutama dalam hal interaksi dan pembelajaran sosial. Anak yang berada dalam lingkungan yang suportif akan lebih mudah mengembangkan empati dan keterampilan sosial. Interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan guru memberikan pengalaman emosional yang beragam bagi anak. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi dengan perilaku prososial anak, seperti kemampuan berbagi dan bekerja sama. Lingkungan yang positif juga membantu anak dalam mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan komunikasi. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menghambat perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan kondusif bagi perkembangan anak. Dengan dukungan lingkungan yang baik, anak dapat tumbuh menjadi individu yang memiliki kecerdasan emosional yang matang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananto, M. C., & Vinayastri, A. (2021). Pengembangan Instrumen Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini. *GOLDEN AGE: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(2), 87–98.
- Andira, A., & Mesra, R. (2025). Dinamika Hubungan Sosial di Era Media Sosial: Studi Kasus di Kalangan Remaja Kota Batam. *Jurnal Masyarakat Digital*, 1(2), 77–89. <https://doi.org/10.64924/9ttqdm31>
- Asriani, I. (2023). Peningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Ix-a. *Jurnal Impresi Indonesia*, 2(6), 545–557. <https://doi.org/10.58344/jii.v2i6.2693>
- Basori, B. (2024). Peran guru pendidikan anak usia dini dalam mengelola emosi anak usia dini. *Indonesian Journal of Multidisciplinary on Social and Technology*, 2(1), 58–63.
- Bosco, Y. D. D. (2021). *Kecerdasan Emosional: Teori dan Aplikasi* (Vol. 32, Issue 3).
- Cahyaningrum, N. (2025). Perkembangan Gangguan Sosioemosional pada Anak dalam Perspektif Teori Kecerdasan Emosional Goleman: Studi Kasus. *JECIE: Journal of Early Childhood and Inclusive Education*, 9(1), 227–233.
- Diswantika, N., Yustiana, Y. R., & Lampung, S. B. (2022). *Model Bimbingan dan Konseling Bermain Cognitive-Behavior Play Therapy Untuk Mengembangkan Empati Mahasiswa*. 8, 40–56.
- Meriyati. (2014). Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(1), 29–34.
- Muhammad Nur Hidayat Nurdin, N. F. (2017). *Perbedaan Empati Kognitif dan Empati Afektif pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan*. 2(2).
- Nasution, S. M., Utama, M., & Nursafitri. (2023). EMOTIONAL COACHING UNTUK MENGEMBANGKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK DI LINGKUNGAN TPA

BANTARGEBAH. *Aptekmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 9–18.

Nisa, T., Lulu, A., & Success, D. (2024). HUBUNGAN POLA ASUH TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL ANAK PRA SEKOLAH: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(3), 221–229.

Nurhayati, Anita, D.Trisnawati, dkk. (2023). Perkembangan Sosial Emosional. *Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*, 1–19.

Sandha, S. A. A. G. H. M. (2019). Analisis Perkembangan Emosi Anak SD. *Kompasiana*, 1(11), 634–642.

Sina, I., Asyam, M., & Suparmi. (2025). Emotional Intelligence in the Formation of Children's Character. *DIPLOMASI: Jurnal Demokrasi, Pemerintahan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 1–6.

BAB 3

MENDUKUNG KREATIVITAS ANAK

Setiap anak memiliki potensi kreatif sejak lahir. Kreativitas bukan sekadar bakat, tetapi kemampuan yang tumbuh melalui pengalaman, dukungan, dan lingkungan yang tepat (Desmila and Yaswinda, 2022). Masa kanak-kanak adalah periode emas pembentukan cara berpikir, sikap, dan kepribadian (Ayuni *et al.*, 2019). Karena itu, peran orang tua sangat menentukan arah perkembangan anak (Rahayu, Yetti and Supriyati, 2021).

Kreativitas membantu anak menjadi lebih percaya diri, mandiri, dan produktif (Afnita and Zarkasih, 2021). Anak yang diberi ruang untuk bermain bebas, berimajinasi, dan mengekspresikan diri cenderung berkembang lebih optimal (Damayanti, 2025). Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat membuat anak ragu mencoba hal baru.

Lingkungan rumah yang hangat dan suportif menjadi fondasi utama. Aktivitas sederhana seperti bermain di luar, mengenal alam, atau berkarya bersama mampu memperkaya pengalaman anak sekaligus menumbuhkan kepedulian dan sikap inovatif (Istianti', 2018). Apresiasi terhadap hasil karya anak, sekecil apa pun, juga penting karena pengabaian dapat menghambat kreativitasnya (Mayar, Uzlah and Ermiwati, 2022).

Anak belajar dari apa yang mereka lihat dan alami setiap hari. Karena itu, orang tua tidak hanya bertugas memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga memberikan pendidikan dan stimulasi sejak awal. Pendidikan, baik di rumah maupun di lembaga pendidikan, membantu membentuk sikap dan perilaku anak ke arah yang lebih baik (Putri and Ismaniar, 2024). Kreativitas sendiri dapat dilihat dari kemampuan anak menghasilkan banyak ide, menyesuaikan solusi dengan situasi, serta menemukan cara baru dalam menyelesaikan masalah. Anak

kreatif biasanya memiliki imajinasi tinggi dan menikmati proses berkarya (Lestari *et al.*, 2022).

Mendukung kreativitas anak sebenarnya bisa dimulai dari hal-hal sederhana di rumah. Beri anak waktu bermain bebas tanpa terlalu banyak aturan, supaya mereka leluasa berimajinasi. Dengarkan ide anak, meskipun terdengar sepele atau unik, karena dari situlah rasa percaya diri tumbuh. Fokuslah pada proses, bukan hanya hasil akhirnya anak belajar banyak saat mencoba. Ajak mereka merasakan pengalaman baru, seperti bermain di luar atau membuat karya bersama. Yang paling penting, ciptakan suasana rumah yang hangat dan aman, tanpa ejekan atau tekanan, agar anak merasa nyaman mengekspresikan dirinya.

Pada akhirnya, kreativitas tidak muncul secara instan. Ia tumbuh lewat kebiasaan, pengalaman, serta hubungan yang hangat antara anak dan orang dewasa di sekitarnya. Mendukung kreativitas anak sejak awal berarti menyiapkan mereka menjadi pribadi yang siap menghadapi tantangan masa depan.

3.1 Pendidikan Dalam Keluarga

Menurut Soelaeman M. I (1996), keluarga secara psikologis merupakan sekelompok orang yang hidup bersama dan terikat secara emosional, sehingga di dalamnya tumbuh sikap saling memengaruhi, saling peduli, dan saling memberi. Dalam konteks ini, keluarga menjadi lingkungan pertama yang membentuk sikap dan perilaku anak.

Hurlock (2005) menjelaskan bahwa pola asuh adalah sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak, mulai dari menetapkan aturan, memberi hadiah atau hukuman, menunjukkan otoritas, hingga memberikan perhatian dan respons. Sejalan dengan itu, Yulianti (2014) memandang pola asuh sebagai pola interaksi orang tua dan anak yang tercermin melalui cara orang tua menanamkan nilai dan norma, memberi kasih sayang, menetapkan batasan, serta menjadi teladan. Dengan kata lain, pola asuh merupakan proses interaksi sehari-hari antara orang tua dan anak yang sangat memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak.

Ihsan (1996) menguraikan beberapa peran penting orang tua dalam mendidik anak. Pertama, orang tua sebagai panutan, karena anak cenderung meniru perilaku orang terdekatnya. Kedua, orang tua sebagai motivator yang memberi dorongan melalui pujian, harapan, atau penghargaan yang wajar agar anak bersemangat berusaha. Ketiga, orang tua sebagai cermin utama, sehingga sikap terbuka dan hubungan yang hangat perlu dibangun agar anak merasa nyaman berbagi dan berdiskusi. Keempat, orang tua sebagai fasilitator, yaitu berupaya menyediakan kebutuhan dasar yang mendukung perkembangan anak, tentu disesuaikan dengan kemampuan keluarga.

3.2 Kreativitas Anak

Setiap anak terlahir dengan potensi kreativitas yang unik. Kreativitas bukan hanya tentang kemampuan menggambar atau bernyanyi, tetapi mencakup cara anak berpikir, bertanya, mencoba hal baru, serta mengekspresikan pengalaman sehari-hari. Munandar (1992; 2004, dalam (Yulianti, 2014) menjelaskan bahwa kreativitas merupakan kemampuan anak untuk mengombinasikan pengalaman dan informasi yang dimilikinya menjadi gagasan-gagasan baru, serta menemukan berbagai kemungkinan solusi terhadap suatu permasalahan. Kreativitas tampak melalui kelancaran berpikir, keluwesan, orisinalitas, dan kemampuan mengembangkan ide.

Dalam kehidupan sehari-hari, kreativitas anak sering terlihat secara sederhana, misalnya ketika anak memodifikasi permainan, membuat cerita dari benda-benda di sekitarnya, atau menemukan cara unik untuk menyelesaikan masalah kecil. Munandar (1992, dalam Yulianti, 2014) mengemukakan bahwa kreativitas anak mencakup dua aspek utama, yaitu kemampuan berpikir kreatif dan sikap pendukung kreativitas. Dari sisi berpikir, anak mampu menghasilkan banyak ide, melihat persoalan dari berbagai sudut pandang, serta mengembangkan gagasan secara lebih rinci. Sementara dari sisi sikap, kreativitas ditandai oleh rasa ingin tahu yang tinggi, imajinasi yang kuat, keberanian mencoba hal baru, serta ketahanan menghadapi kesulitan.

Secara lebih sederhana, kreativitas anak dapat dilihat melalui tiga hal, yaitu gagasan, sikap, dan karya. Pada aspek gagasan, anak menunjukkan cara berpikir yang luwes dan orisinal. Pada aspek sikap, anak tampak percaya diri, berani mengemukakan pendapat, dan antusias mengeksplorasi lingkungan. Sedangkan pada aspek karya, kreativitas muncul melalui aktivitas bermain, menggambar, menulis, bercerita, atau menciptakan permainan sesuai imajinasinya.

Namun, perkembangan kreativitas anak tidak selalu berjalan mulus. Lingkungan keluarga yang kurang mendukung, keterbatasan waktu bermain, kondisi kesehatan, serta pola asuh yang terlalu mengekang dapat menghambat munculnya kreativitas (Hurlock, 1990 dalam Yulianti, 2014). Sikap orang tua yang sering melarang, terlalu mengontrol, atau kurang memberi apresiasi juga dapat menurunkan rasa percaya diri anak dan membuat mereka enggan mencoba hal baru.

Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mendukung tumbuhnya kreativitas anak. Orang tua dapat menciptakan suasana rumah yang hangat dan aman secara emosional, memberi kesempatan anak bereksplorasi, serta menghargai setiap proses belajar anak, bukan hanya hasil akhirnya. Dengan pendampingan yang tepat, kreativitas anak dapat berkembang secara alami sebagai bagian dari keseharian, sekaligus menjadi bekal penting bagi perkembangan kepribadian dan kemampuan berpikir di masa depan.

3.3 Manfaat Kreativitas pada Anak

Kreativitas memberi banyak manfaat bagi perkembangan anak. Anak yang kreatif biasanya merasakan kesenangan dan kepuasan dari apa yang mereka lakukan. Perasaan ini ikut mendorong perkembangan diri, karena melalui kreativitas anak dapat menciptakan permainan yang menyenangkan, merasa bangga atas usahanya, serta belajar meraih keberhasilan di bidang yang diminati. Kreativitas juga membantu anak memahami tanggung jawab, termasuk saat mereka berada dalam kelompok (Hurlock, 2005).

Dalam prosesnya, anak belajar mengenal berbagai karya melalui teknik yang mereka kuasai, sekaligus menemukan cara memecahkan masalah. Kreativitas membuat anak lebih terbuka pada pengalaman baru, mampu menghargai hasil karyanya sendiri maupun karya orang lain, serta terlatih menghasilkan ide, mencari alternatif solusi, mengembangkan gagasan, dan belajar tekun hingga tercipta karya yang memberi kepuasan pribadi.

Manfaat kreativitas tidak hanya dirasakan pada satu aspek, tetapi menyentuh perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Secara kognitif, kreativitas membantu anak berpikir lebih luwes dan inovatif saat menghadapi masalah. Aktivitas kreatif juga mendukung daya ingat, fungsi berpikir tingkat tinggi, kemampuan verbal, pemahaman ruang, serta koordinasi tangan dan mata. Dari sisi emosional, kreativitas menjadi sarana mengekspresikan perasaan, membangun kepercayaan diri, serta menumbuhkan kepuasan diri, yang pada akhirnya memperkuat ketahanan emosi dan *self-esteem*. Sementara itu, secara sosial, kegiatan kreatif melatih anak bekerja sama, berbagi ide, memahami sudut pandang orang lain, dan membangun hubungan yang positif.

Dengan kata lain, kreativitas bukan sekadar soal menghasilkan karya, tetapi merupakan proses belajar yang membantu anak berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan lingkungannya secara lebih bermakna.

3.4 Jenis-Jenis Dalam Kreativitas Anak

Kreativitas pada anak dapat muncul dalam berbagai bentuk. Setiap jenis menunjukkan cara berbeda anak mengekspresikan diri sekaligus mengembangkan potensinya. Secara umum, kreativitas anak dapat dilihat melalui beberapa kategori yang saling melengkapi. Pertama, kreativitas motorik, yaitu kreativitas yang berkaitan dengan gerak tubuh dan keterampilan fisik. Hal ini tampak saat anak menari, melompat, berlari, atau bergerak bebas mengikuti irama. Kreativitas motorik juga muncul ketika anak menggambar, mewarnai, menggantung, menempel, atau menyusun balok. Melalui aktivitas

ini, anak melatih koordinasi mata dan tangan, sekaligus mengembangkan motorik halus dan kasar.

Kedua, kreativitas imajinatif, yang berhubungan dengan daya khayal anak. Kreativitas ini terlihat saat anak bermain peran, seperti berpura-pura menjadi dokter atau guru, serta ketika mereka bercerita berdasarkan pengalaman dan imajinasinya. Kemampuan berimajinasi membantu anak memahami perasaan orang lain, menumbuhkan empati, dan melatih kemampuan berbahasa. Membaca buku cerita dan *role-play* juga ikut memperkuat kreativitas jenis ini.

Ketiga, kreativitas intelektual, yang menonjol pada kemampuan berpikir. Anak belajar melahirkan ide, memecahkan masalah, dan melihat sesuatu dari berbagai sudut pandang. Kreativitas ini tampak saat anak bermain permainan strategi, menyusun rencana sederhana, atau mencari cara baru untuk menyelesaikan tantangan. Aktivitas tersebut membantu anak berpikir lebih fleksibel dan mengembangkan logika.

Keempat, kreativitas artistik dan musikal. Kreativitas ini muncul melalui kegiatan seni seperti menggambar, melukis, bernyanyi, bermain alat musik sederhana, atau menari bebas. Anak menyalurkan emosi dan imajinasinya lewat warna, bunyi, gerak, dan ritme, sekaligus belajar mengenali serta mengekspresikan perasaannya dengan cara yang menyenangkan.

Selain itu, ada pula kreativitas gabungan, ketika anak memadukan beberapa bentuk kreativitas sekaligus. Misalnya, bercerita sambil menggambar atau menari sambil bernyanyi. Hal ini menunjukkan bahwa kreativitas anak saling terhubung dan berkembang secara alami. Dengan memahami berbagai bentuk kreativitas ini, orang tua dapat lebih peka melihat potensi anak dari banyak sisi. Kreativitas tidak selalu tampak dalam karya besar, tetapi sering hadir lewat aktivitas sederhana sehari-hari. Peran orang tua adalah memberi ruang, dukungan, dan kesempatan agar setiap bentuk kreativitas anak dapat tumbuh sesuai keunikan masing-masing.

3.5 Fungsi Pengembangan Kreativitas Anak

Pengembangan kreativitas memegang peran penting dalam proses belajar sekaligus mendukung berbagai aspek perkembangan anak. Lewat kegiatan kreatif, anak tidak hanya belajar menghasilkan sesuatu yang baru, tetapi juga melatih cara berpikir, mengenali perasaan, dan membangun hubungan sosial.

Salah satu fungsi utama kreativitas adalah memberi kepuasan pribadi. Saat anak mencoba ide baru atau menciptakan sesuatu, mereka merasakan kebahagiaan dari hasil usahanya sendiri. Pengalaman ini membuat anak terdorong untuk terus bereksplorasi dan lebih aktif dalam kegiatan yang mengasah kemampuan berpikir dan keterampilannya.

Kreativitas juga berperan besar bagi kesehatan jiwa anak. Aktivitas kreatif memberi ruang bagi anak untuk menyalurkan emosi seperti marah, sedih, kecewa, atau takut secara positif. Melalui proses berekspresi, ketegangan dalam diri anak dapat dilepaskan. Jika perasaan tersebut tidak tersalurkan, anak berisiko mengalami tekanan emosional yang memengaruhi perilakunya. Karena itu, orang tua dan guru perlu menyediakan kegiatan yang membantu menenangkan emosi sekaligus menumbuhkan kreativitas.

Selain itu, kreativitas membantu anak mengembangkan rasa keindahan dan seni. Anak dapat dikenalkan pada berbagai bentuk estetika, seperti alam, lukisan, tarian, atau musik yang mereka sukai. Dari sini, anak belajar merasakan dan menghargai keindahan di sekitarnya, menjadi lebih peka, serta membangun sikap yang lebih halus. Pengembangan kreativitas melalui seni tidak hanya memperkaya pengalaman anak, tetapi juga mendorong mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih kreatif (Rahmat and Sum, 2017).

Dari sisi kognitif, kreativitas melatih anak berpikir kritis dan fleksibel. Anak belajar menghubungkan berbagai ide, memahami sebab-akibat, serta mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Secara emosional, proses berkarya membantu membangun rasa percaya diri dan ketahanan saat menghadapi kegagalan, sehingga anak lebih berani mencoba hal baru dan tidak mudah menyerah.

Dalam aspek sosial, kegiatan kreatif mengajarkan anak berkomunikasi, berbagi ide, dan bekerja sama. Anak belajar memahami perasaan orang lain serta menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sementara dari sisi motorik, aktivitas seperti menggambar, bermain peran, atau membuat karya sederhana membantu melatih koordinasi tubuh serta mengembangkan motorik halus dan kasar.

Singkatnya, pengembangan kreativitas tidak hanya soal menghasilkan karya, tetapi tentang proses belajar yang menyentuh banyak sisi kehidupan anak. Kreativitas membantu anak tumbuh secara utuh baik secara intelektual, emosional, sosial, maupun fisik dan menjadi bekal penting bagi masa depan mereka.

3.6 Tahap-Tahap Perkembangan Anak

Pada dasarnya, setiap anak sudah membawa potensi sejak lahir. Seiring bertambahnya usia, potensi ini tampak dari kebiasaan anak yang gemar bertanya, mencoba hal baru, memperhatikan lingkungan, berkarya dengan apa pun yang ada di sekitarnya, serta berimajinasi. Kreativitas terlihat dari cara anak mengeksplorasi dunia di sekelilingnya, baik di rumah, sekolah, maupun lingkungan sosial. Rasa ingin tahu yang besar membuat anak selalu antusias belajar dari pengalaman sehari-hari.

Kemampuan kreativitas setiap anak memang berbeda. Namun karena benih kreativitas sudah ada sejak awal, potensi ini dapat berkembang optimal jika didukung oleh keluarga dan sekolah. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membantu anak menyalurkan kreativitas sesuai tahap perkembangannya. Meski prosesnya tidak selalu kaku mengikuti urutan tertentu, Kurikulum Standar Kompetensi Pendidikan Anak dalam Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014 menggambarkan beberapa bentuk perkembangan kreativitas, seperti anak mampu mewarnai gambar sederhana dengan rapi, menggambar bentuk manusia secara lengkap, membuat mozaik sesuai minat, serta membentuk berbagai objek dari plastisin,

pasir, dan media lain (Santrock, 2007:31 dalam (Afifah, Pudyaningtyas and Fitrianingtyas, 2023).

Proses kreatif anak biasanya melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan terjadi saat anak mulai mengenal masalah, belajar hal baru, dan menumbuhkan minat. Selanjutnya tahap konsentrasi, ketika anak memusatkan perhatian, mencoba berbagai kemungkinan, dan belajar dari kegagalan. Setelah itu masuk tahap inkubasi, yaitu saat anak mengambil jeda sambil mematangkan ide melalui latihan dan eksplorasi. Tahap berikutnya adalah iluminasi, ketika anak menemukan titik terang dan mulai melihat bentuk karyanya. Terakhir, tahap verifikasi atau produksi, yaitu saat ide diwujudkan menjadi karya nyata, disertai upaya memperbaiki hasil dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

Tahap perkembangan kreativitas ini juga dapat dipahami melalui teori Piaget dan Erikson. Menurut Piaget, pada tahap sensorimotor (0–2 tahun) anak belajar lewat gerak dan indera, sementara kreativitas muncul dari eksplorasi sederhana. Pada tahap praoperasional (2–7 tahun), anak mulai berpikir simbolik dan sangat imajinatif, terlihat dari bermain peran, menggambar, dan bercerita. Tahap operasional konkret (7–11 tahun) ditandai dengan kemampuan berpikir logis terhadap hal nyata, memecahkan masalah sederhana, serta kreativitas dalam kegiatan eksperimen atau proyek bersama. Pada tahap operasional formal (12 tahun ke atas), anak mampu berpikir abstrak dan mengembangkan ide yang lebih kompleks melalui diskusi maupun karya kreatif.

Erikson menambahkan bahwa perkembangan kreativitas juga dipengaruhi aspek psikososial. Pada tahap *trust versus mistrust*, anak membangun rasa percaya dari respons pengasuh. Tahap *autonomy versus shame* membantu anak belajar mandiri lewat eksplorasi yang aman. Sementara pada tahap *initiative versus guilt*, anak mulai menunjukkan inisiatif kreatif dan belajar mengambil peran aktif.

Dengan memahami tahapan ini, orang tua dan pendidik dapat lebih peka dalam mendampingi anak. Kreativitas bukan sesuatu yang muncul tiba-tiba, melainkan proses yang tumbuh bersama perkembangan kognitif, emosional, dan sosial.

Dukungan yang tepat akan membantu anak mengembangkan potensi kreatifnya secara alami sebagai bagian dari perjalanan tumbuh kembangnya.

3.7 Faktor-faktor Yang Mendorong Kreativitas Anak

Kreativitas anak tidak muncul begitu saja. Ia tumbuh dari perpaduan dorongan dalam diri anak dan pengaruh lingkungan di sekitarnya. Dorongan internal berkaitan dengan rasa ingin tahu, motivasi pribadi, dan munculnya ide-ide yang menyenangkan. Sementara itu, dorongan eksternal datang dari keluarga, sekolah, dan masyarakat yang ikut membentuk cara anak berekspresi serta mengembangkan potensinya.

Dari dalam diri, anak yang terbuka pada pengalaman baru, memiliki rasa ingin tahu tinggi, percaya diri, dan mampu berpikir fleksibel biasanya lebih berani mencoba hal baru dan melahirkan gagasan orisinal. Sikap ini membantu anak melihat masalah dari berbagai sudut pandang sehingga kreativitasnya semakin terasah.

Agar potensi tersebut berkembang, ada beberapa kondisi yang perlu disediakan. Anak membutuhkan waktu luang yang tidak terlalu diatur agar bisa bermain dengan ide dan bereksplorasi. Mereka juga perlu ruang pribadi di waktu tertentu untuk berpikir bebas tanpa tekanan sosial. Selain itu, anak perlu merasa aman dari ejekan dan kritik yang menjatuhkan. Apresiasi terhadap proses, bukan hanya hasil, membuat anak lebih berani mencoba meski pernah gagal.

Sarana yang mendukung, seperti ruang bermain dan bahan sederhana untuk berkarya, juga penting. Lingkungan yang kaya stimulasi melalui pengalaman-pengalaman baru akan membangkitkan semangat anak untuk terus berkreasi. Hubungan yang sehat dengan orang tua, tidak posesif namun tetap hangat, membantu anak tumbuh mandiri dan berani mengambil inisiatif. Pola asuh yang demokratis, terbuka pada pendapat anak, serta memberi ruang diskusi terbukti mendukung berkembangnya sikap kreatif. Di samping itu,

semakin luas pengetahuan dan pengalaman anak, semakin kaya pula bahan yang bisa mereka olah menjadi ide-ide baru.

Keluarga memegang peran utama dalam menciptakan suasana yang kondusif, melalui sikap menghargai gagasan anak, menjaga kedekatan emosional, serta memberi apresiasi atas usaha mereka. Sekolah turut berkontribusi lewat guru yang menghargai pertanyaan anak, memberi waktu untuk berpikir, dan menyediakan aktivitas kreatif seperti seni maupun permainan imajinatif. Lingkungan fisik sekolah yang mendukung imajinasi juga memperkuat proses ini.

Dari sisi sosial, dukungan masyarakat, akses pada media kreatif, serta penghargaan terhadap karya anak dapat meningkatkan motivasi mereka. Tekanan berlebihan sebaiknya dikurangi, sementara tantangan yang sesuai usia justru membantu mengasah kreativitas. Lingkungan yang peduli pada anak membuat mereka lebih bersemangat bersosialisasi, belajar bertanggung jawab, dan berani bereksperimen sesuai minatnya.

Melalui dukungan yang seimbang ini, anak perlahan belajar mengembangkan diri secara menyeluruh, mulai dari aspek moral, kognitif, fisik-motorik, sosial-emosional, bahasa, hingga seni. Semua aspek tersebut saling terkait dan menjadi fondasi penting bagi tumbuhnya kreativitas anak secara utuh.

3.8 Faktor-faktor Yang Memperhambat Kreativitas

Selain dipengaruhi faktor pendorong, kreativitas anak juga dapat terhambat oleh berbagai kondisi, terutama yang berasal dari keluarga, sekolah, dan pola asuh yang terlalu membatasi ruang eksplorasi. Memahami hambatan ini penting dalam upaya pendampingan dan intervensi psikologi anak, termasuk bagi anak dengan kebutuhan khusus.

Salah satu penghambat utama berasal dari sikap orang tua dan guru. Evaluasi yang hanya menekankan angka tanpa disertai penjelasan dan umpan balik positif dapat menurunkan motivasi anak. Anak menjadi lebih takut salah daripada berani mencoba. Sikap mudah marah, larangan berekspresi, serta aturan yang terlalu kaku membuat anak ragu bereksperimen. Kritik yang

menjatuhkan, pengawasan berlebihan, dan tuntutan tinggi juga perlahan mengikis rasa percaya diri serta inisiatif anak.

Pemberian hadiah secara terus-menerus pun dapat melemahkan motivasi dari dalam diri. Anak akhirnya berkreasi karena imbalan, bukan karena dorongan pribadi. Hal serupa terjadi pada persaingan yang berlebihan, seperti kebiasaan membandingkan anak satu dengan yang lain, yang justru menimbulkan tekanan. Lingkungan yang terlalu membatasi, baik di rumah, sekolah, maupun masyarakat, seperti larangan mencoba hal baru dan banyaknya pembatasan aktivitas, ikut memadamkan kreativitas anak (Mayar, Uzhah and Ermiwati, 2022).

Selain itu, lingkungan fisik yang sempit atau terlalu terstruktur, jadwal yang terlalu padat, serta beban tugas berlebihan mengurangi waktu anak untuk bermain dan berpikir bebas. Akibatnya, imajinasi sulit berkembang karena hampir seluruh waktu anak sudah diatur.

Dari sisi internal dan sosial, pengalaman negatif dapat menimbulkan rasa takut, malu, atau tidak aman, sehingga anak enggan mencoba ide baru. Pembatasan terhadap fantasi, rasa ingin tahu, dan interaksi sosial juga memberi dampak besar. Ditambah lagi, pembelajaran yang monoton dan terlalu menekankan latihan berulang tanpa variasi membuat anak kehilangan minat untuk berinovasi.

Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, dampaknya tidak hanya menurunkan kreativitas, tetapi juga memengaruhi perkembangan imajinasi dan emosi anak. Anak menjadi kurang percaya diri, kurang berani mengekspresikan diri, dan semakin pasif dalam menghadapi tantangan.

3.9 Strategi Dalam Pengembangan Kreativitas

Anak

Strategi pada dasarnya adalah pola yang dirancang untuk menjalankan suatu kegiatan agar tujuan dapat tercapai. Di dalamnya mencakup penetapan tujuan, pihak yang terlibat, bentuk kegiatan, proses pelaksanaan, serta sarana pendukung. Dalam pendidikan, strategi menjadi cara mengelola proses

belajar agar berjalan lebih efektif. Karena itu, strategi pengembangan kreativitas dapat dipahami sebagai upaya yang terencana untuk membantu anak tumbuh ke arah yang lebih baik.

Pada dasarnya, anak memiliki dorongan alami untuk berkreasi dan mengungkapkan ide. Kreativitas ini muncul dari keunikan pribadi anak saat berinteraksi dengan lingkungannya. Peran guru dan orang tua sangat penting, yaitu dengan menghargai perbedaan setiap anak, membantu mengenali bakatnya, serta memberi ruang agar potensi tersebut berkembang secara optimal.

Salah satu langkah sederhana adalah menyediakan waktu bermain bebas dan eksplorasi. Anak perlu kesempatan bermain terbuka dengan bahan sederhana seperti balok, barang daur ulang, atau *loose parts*. Kegiatan ini melatih imajinasi sekaligus kemampuan memecahkan masalah. Bermain di luar ruang atau di alam juga memperkaya pengalaman sensorik dan membantu anak berpikir lebih lentur.

Orang tua dan guru juga berperan sebagai pendorong. Dukungan, motivasi, dan rasa aman sangat dibutuhkan saat anak mencoba hal baru. Ketika anak menemui kesulitan, pendampingan yang hangat jauh lebih efektif dibandingkan kritik. Sikap ini membuat anak lebih berani bereksperimen dan tidak takut gagal.

Mengajukan pertanyaan terbuka seperti “Bagaimana kalau...?” atau “Apa yang terjadi jika...?” dapat merangsang cara berpikir yang lebih luas. Kegiatan *brainstorming* bersama juga membantu anak belajar berbagi gagasan dan menghargai perbedaan pendapat.

Bermain peran dan aktivitas imajinatif, seperti berpura-pura menjadi dokter atau membuat cerita sederhana, turut memperkuat kreativitas. Membacakan buku cerita lalu mengajak anak menebak alurnya membantu mengembangkan empati sekaligus kemampuan bercerita.

Kegiatan seni dan konstruktif, seperti menggambar bebas, melukis dengan jari, melipat kertas, atau membangun bentuk dari berbagai bahan, sebaiknya difasilitasi tanpa tekanan pada hasil akhir. Yang utama adalah prosesnya. Pujian diberikan pada usaha dan ide anak agar rasa percaya diri terus tumbuh.

Pengalaman baru juga penting. Mengajak anak ke museum, kebun binatang, pasar, atau lingkungan berbeda dapat menambah wawasan dan inspirasi. Orang dewasa pun dapat menjadi contoh dengan menunjukkan sikap kreatif, misalnya membuat mainan sederhana dari barang rumah tangga. Ketika kegiatan sesuai minat anak, motivasi dari dalam diri akan muncul dengan sendirinya.

Pengembangan kreativitas perlu dilakukan secara berkelanjutan. Anak perlu terus diajak terlibat dalam kegiatan yang mendorong mereka aktif berkreasi, dengan dukungan sarana yang memadai. Tahap berikutnya adalah membantu anak menghasilkan karya. Melalui proses ini, anak belajar menuangkan ide, berinovasi, dan merasa bangga pada usahanya sendiri. Setiap karya, sekecil apa pun, perlu dihargai.

Dengan strategi-strategi tersebut, anak tidak hanya belajar menjadi kreatif, tetapi juga tumbuh sebagai pribadi yang lebih percaya diri, mandiri, dan mampu mengekspresikan diri secara positif dalam berbagai situasi.

3.10 Penutup

Bab ini menegaskan bahwa kreativitas bukan kemampuan yang muncul tiba-tiba atau hanya dimiliki anak tertentu. Setiap anak membawa potensi kreatif sejak lahir, tetapi potensi itu baru berkembang jika didukung lingkungan terdekat, terutama keluarga. Kreativitas tumbuh lewat pengalaman, kesempatan bereksplorasi, serta hubungan yang hangat antara anak, orang tua, dan pendidik.

Orang tua memegang peran utama dalam membangun suasana yang mendukung kreativitas. Melalui pola asuh yang menerima, menghargai ide anak, serta memberi ruang untuk mencoba dan gagal, anak belajar mengenal diri, mengekspresikan gagasan, dan membangun kepercayaan diri. Di sinilah *parenting skill* menjadi fondasi penting. Sikap orang tua sebagai teladan, motivator, fasilitator, sekaligus cermin bagi anak sangat memengaruhi cara anak memandang dirinya dan lingkungannya.

Kreativitas juga berkaitan erat dengan tahap perkembangan anak. Setiap fase memiliki kebutuhan yang

berbeda, sehingga pendampingan perlu disesuaikan. Anak membutuhkan waktu bermain bebas, stimulasi yang bermakna, pengalaman baru, serta dukungan emosional yang konsisten. Sebaliknya, faktor penghambat seperti pola asuh yang terlalu mengekang, kritik yang menjatuhkan, persaingan berlebihan, atau lingkungan yang membatasi eksplorasi perlu disadari dan dikurangi agar kreativitas anak tidak terhambat.

Melalui strategi yang tepat seperti bermain bebas, aktivitas imajinatif, kegiatan seni, pertanyaan terbuka, serta penghargaan terhadap proses anak belajar berpikir lebih fleksibel, berani mencoba, dan menemukan kepuasan dalam berkarya. Proses ini tidak hanya memperkaya kemampuan kognitif, tetapi juga memperkuat aspek emosional, sosial, dan motorik. Dengan demikian, kreativitas menjadi sarana penting bagi anak untuk tumbuh secara utuh sebagai pribadi yang mandiri, percaya diri, dan adaptif.

Pada akhirnya, mendukung kreativitas anak adalah investasi jangka panjang. Ketika orang tua menerapkan *parenting skill* yang hangat, terbuka, dan demokratis, anak merasa aman untuk mengeksplorasi potensi dirinya. Kreativitas pun berkembang secara alami dalam keseharian, bukan sebagai tuntutan, melainkan sebagai proses belajar yang menyenangkan. Inilah inti dari mendampingi anak dengan penuh kesadaran: membantu mereka tumbuh menjadi individu yang mampu berpikir, merasakan, dan bertindak secara kreatif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Z.N., Pudyaningtyas, A.R. and Fitrianingtyas, A. (2023) 'Hubungan pola asuh demokratis orang tua dengan kreativitas anak usia dini', *Early Childhood Education and Development Journal*, 5(3), pp. 229–236.
- Afnita, J. and Zarkasih, K. (2021) 'Kunci-Kunci Dalam Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini', *Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 5(1), pp. 75–95.
- Ayuni, D. *et al.* (2019) 'Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i1.128>.
- Damayanti, A. (2025) 'KREATIVITAS ANAK USIA DINI: MENYONGSONG ERA EKONOMI KREATIF 2025', I, pp. 1–15.
- Desmila and Yaswinda (2022) 'Penguatan Pendidikan Karakter melalui Dukungan Orangtua', *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 05(02), pp. 14–23. Available at: <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v4i02.8491>.
- Hurlock, E.B. (2005) *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Ihsan, F. (1996) *Dasar-dasar pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Istianti', T. (2018) 'Pengembangan kreativitas anak melalui pemanfaatan lingkungan sekitar sebagai media belajar bagi anak usia dini', *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4 (2). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10393>.
- Lestari, N.P.A. *et al.* (2022) 'Project program sekolah untuk pembuatan celemek dari bahan dasar plastik untuk meningkatkan kreativitas siswa', *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 1(3), pp. 85–89.
- Mayar, F., Uzlal, U. and Ermiwati, S. (2022) 'Pengaruh Lingkungan Sekitar Untuk Pengembangan Kreativitas Anak Usia Dini', 6(5), pp. 4794–4802. Available at:

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2665>.

- Putri, G.R. and Ismaniar (2024) 'Hubungan antara Keterlibatan Orang Tua dengan Kreativitas Anak Usia 4 – 5 Tahun di Kelompok Bermain PAUD Anak Sholeh Ikua Koto Panjang Kota Padang', (2), pp. 333–341.
- Rahayu, H., Yetti, E. and Supriyati, Y. (2021) 'Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Gerak dan Lagu', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), pp. 832–840. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.691>.
- Rahmat, S.T. and Sum, T.A. (2017) 'MENGEMBANGKAN KREATIVITAS ANAK', *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 9(2), pp. 95–106. Available at: <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.36928/jpkm.v9i2.123>.
- Soelaeman, M, I. (1996) *Pendidikan Dalam Keluarga*. Bandung: Alfabeta.
- Yulianti, T.R. (2014) 'PERANAN ORANG TUA DALAM MENGEMBANGKAN KREATIVITAS ANAK USIA DINI (Studi Kasus Pada Pos PAUD Melati 13 Kelurahan Padasuka Kecamatan Cimahi Tengah)', 4(2252), pp. 11–24.

BAB 4

KETERAMPILAN PARENTING DAN PENGELOLAAN KONFLIK

Bab ini menguraikan bagaimana keterampilan *parenting* dan kapasitas resolusi konflik saling berkelindan dalam konteks perkembangan keluarga, terutama pada masa remaja dan era digital Indonesia. Dengan memadukan teori pengasuhan Baumrind–Maccoby–Martin, Teori Belajar Sosial Bandura, serta konsep *emotion coaching* dan *effortful control*, bab ini menunjukkan bahwa gaya pengasuhan otoritatif dan komunikasi emosional yang terbuka memperkuat kemampuan anak untuk menyelesaikan konflik melalui *positive problem solving* (PPS), sekaligus menurunkan risiko konflik destruktif (*conflict engagement*, CED) dan penghindaran (*withdrawal*).

Dalam konteks budaya kolektivistik Indonesia, praktik musyawarah mufakat dan paradigma “rukun” menjadi jembatan yang menghubungkan manajemen konflik di dalam keluarga dengan toleransi sosial dan politik di luar rumah. Dengan memanfaatkan temuan dari sejumlah penelitian lintas fase kehidupan, penelitian terkini di Indonesia tentang konflik keluarga era digital, serta intervensi keluarga berbasis protokol 30 hari, bab ini menegaskan bahwa konflik bukanlah musuh keluarga, melainkan laboratorium utama bagi pembentukan karakter emosional dan sosial anak, terutama kompetensi anak dalam resolusi dan manajemen konflik sebagai dampak langsung kualitas *parenting*.

4.1 Konflik sebagai Fenomena Normatif dalam Perkembangan Keluarga

Bayangkan momen ketika anak remaja membanting pintu kamar setelah perdebatan panas mengenai batasan penggunaan gawai. Apakah tindakan tersebut merupakan ekspresi

pemberontakan tanpa kendali, atau justru sebuah sinyal bahwa ia sedang berlatih menegosiasikan otonominya yakni kompetensi fundamental yang akan menentukan efektivitas relasi interpersonal dan profesional di masa dewasa? Secara fenomenologis, momen ini mewakili benturan antara dorongan biologis untuk kemandirian dengan ekspektasi kestabilan otoritas keluarga yang telah mapan.

Penelitian longitudinal Van Doorn, Branje, dan Meeus (2011) menunjukkan bahwa konflik orang tua–remaja sebenarnya merupakan bagian yang sangat wajar dalam proses perkembangan manusia. Titik penentu yang membedakan remaja dengan resiliensi tinggi bukanlah frekuensi konflik, melainkan kualitas strategi resolusi konflik dan manajemen konflik yang diadopsi yakni kompetensi yang pada dasarnya dibentuk oleh *parenting skills*. Dalam konteks Indonesia, pola konflik yang konstruktif justru sering dianggap sebagai tanda keluarga yang berani berdialog, bukan keluarga yang “bermasalah”.

Remaja yang mampu menguasai *positive problem solving* (PPS) secara kolaboratif cenderung menunjukkan kesehatan psikososial yang lebih baik, berupa penurunan gejala depresi, peningkatan regulasi emosi, dan keterampilan negosiasi interpersonal yang adaptif. Semua ini adalah kompetensi resolusi konflik yang ditanam melalui pola pengasuhan otoritatif dan komunikasi emosional orang tua. Sebaliknya, pola *conflict engagement* (CED) yang bersifat destruktif, seperti eskalasi teriakan, penghinaan, dan *blame-shifting*, serta strategi penarikan diri pasif (*withdrawal*) yang kronis berkorelasi dengan onset depresi, perilaku agresif, dan isolasi sosial jangka panjang (Branje et al., 2011; Van Doorn et al., 2011).

Dalam kerangka ini, keterampilan *parenting* berfungsi sebagai arsitek utama dalam pembentukan arsitektur mental dan sosial anak. Bukan hanya mengatur perilaku, melainkan membentuk kompetensi anak dalam mengelola dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Bab ini akan menguraikan secara komprehensif transisi dari landasan teoretis hingga aplikasi intervensi praktis guna mentransformasi konflik

menjadi “laboratorium pertumbuhan karakter” sekaligus ruang latihan kompetensi resolusi dan manajemen konflik anak.

4.2 Gaya Pengasuhan dan Strategi Manajemen Konflik Keluarga

Untuk memahami hubungan antara pola asuh dan kapasitas resolusi konflik, diperlukan integrasi antara tipologi otoritas orang tua dengan strategi respons afektif yang dihasilkan pada anak.

Dimensi Baumrind: Responsivitas dan Tuntutan sebagai Prediktor

Baumrind (1966, 1971) mengidentifikasi dua sumbu ortogonal: *responsiveness* (validasi emosional, kehangatan, dukungan otonomi) dan *demandingness* (kendali perilaku yang rasional, ekspektasi kematangan, dan batasan yang konsisten). Maccoby dan Martin (1983) kemudian mengembangkan klasifikasi ini menjadi empat gaya pengasuhan yang secara empiris berkorelasi dengan gaya manajemen konflik anak.

Gaya pengasuhan otoritatif terbukti sebagai prediktor dominan kemampuan anak dalam melakukan negosiasi kolaboratif dan menyelesaikan konflik melalui diskusi rasional, artinya, kompetensi resolusi konflik bukanlah bakat bawaan, melainkan hasil langsung dari pola pengasuhan yang responsif dan terstruktur. Melalui penjelasan alasan di balik aturan, dialog terbuka, dan keterlibatan anak dalam perumusan batasan, orang tua otoritatif menciptakan “ketegangan produktif” yang memaksa metakognisi konflik anak tumbuh secara optimal.

Tabel 4.1. Gaya Pengasuhan dan Keterkaitan dengan Kompetensi Anak dalam Resolusi Konflik

Gaya Pengasuhan	Responsivitas	Tuntutan	Dampak Utama terhadap Kompetensi Anak dalam Resolusi Konflik
Otoritatif	Tinggi	Tinggi	Tingginya kemampuan negosiasi kolaboratif, regulasi emosi yang matang, dan kompetensi menyelesaikan konflik secara konstruktif dan win-win.
Otoriter	Rendah	Tinggi	Dominasi dan paksaan memperkuat konflik destruktif dan rendahnya keterampilan resolusi konflik anak.
Permisif	Tinggi	Rendah	Kurangnya batasan dan keterampilan menegosiasikan otoritas, cenderung konflik non-konstruktif dan penyesuaian diri yang buruk.
Abai	Rendah	Rendah	Rendahnya kompetensi resolusi konflik dan peningkatan perilaku internalisasi dan eksternalisasi.

Di sisi lain, gaya pengasuhan otoriter, permisif, dan abai memperkuat pola konflik destruktif, pengindaran konflik, dan masalah eksternalisasi, menunjukkan bahwa kompetensi manajemen konflik anak sangat sensitif terhadap kualitas *parenting*. Jadi, bukan frekuensi konflik yang menentukan, melainkan gaya pengasuhan yang menentukan apakah anak

berkembang menjadi subjek yang kompeten dalam resolusi konflik atau justru terjebak dalam pola menyakiti atau menghindari konflik.

4.3 Mekanisme Neuropsikologis dan Jalur Sosialisasi Emosi

Transmisi kompetensi dari orang tua ke anak dalam konteks resolusi dan manajemen konflik tidak terjadi secara instan, melainkan melalui jalur mediasi psikologis yang melibatkan regulasi emosi dan belajar sosial.

4.3.1 Teori Belajar Sosial dan *Modeling*

Berdasarkan *Social Learning Theory* Bandura (1977), anak menginternalisasi skrip resolusi konflik melalui observasi *vicarious* terhadap interaksi harian orang tua. Ketika orang tua konsisten menggunakan *I-statement* sebagai pengganti *You-message* yang menghakimi, mereka tidak hanya mengatur perilaku anak, tetapi juga mengajarkan cara berkonflik yang menghargai martabat, sebuah kompetensi manajemen konflik yang kemudian akan anak salin ke relasi teman dan otoritas sekolah.

Melalui proses *modeling* ini, orang tua menjadi “laboratorium pertama” bagi anak untuk berlatih mendengar, merespons, dan bernegosiasi, sehingga kompetensi ini tidak hanya diadopsi secara pasif, tetapi diinternalisasi sebagai bagian dari repertoar sosial mereka.

4.3.2 *Emotion Coaching* dan *Effortful Control*

Emotion coaching (Gottman, 1997) dan *effortful control* (Eisenberg & Spinrad, 2004) membentuk kapasitas anak untuk menahan respons impulsif demi respons yang lebih adaptif dan destruktif. Secara praktis, orang tua yang mengakui emosi anak, membantu mengenali dan memberi label pada emosi tersebut, lalu mengeksplorasi solusi bersama, secara aktif menanamkan kompetensi manajemen konflik pada anak, bukan hanya mengurangi frekuensi konflik, tetapi meningkatkan kualitas cara anak menangani perbedaan kepentingan.

Latihan regulasi emosi yang konsisten, mulai dari validasi emosi hingga pemecahan masalah bersama, secara signifikan meningkatkan regulasi diri diadik (*dyadic*) dan mengurangi perilaku *withdrawal*, sehingga anak jauh lebih kompeten dalam mengelola konflik di kemudian hari.

4.4 Konteks Sosio-kultural: Paradigma “Rukun” di Era Digital Indonesia

Dalam lanskap budaya Indonesia yang bersifat kolektivis, paradigma konflik sering kali bergeser dari pemenuhan hak individu menuju pemeliharaan harmoni sosial atau nilai “rukun”. Keterampilan *parenting* di Indonesia memadukan prinsip *musyawarah mufakat*, di mana konflik ditransformasi menjadi proses gotong royong mencari solusi kolektif yang menjaga stabilitas dan kehormatan relasional, sebuah bentuk manajemen konflik yang spesifik namun memperteguh kompetensi anak dalam bernegosiasi secara adil dan kolaboratif.

Namun, tantangan kontemporer seperti digitalisasi telah meningkatkan intensitas konflik di rumah, terutama terkait penggunaan teknologi dan *screen time*. Di lapangan, keluarga yang hanya mengandalkan instruksi satu arah tanpa dialog melahirkan anak yang cenderung menarik diri, menumpuk emosi, atau mengungkapkan ketidakpuasan di media sosial, sedangkan keluarga yang dialogis dan demokratis melahirkan anak yang lebih kompeten dalam mengelola *technoference* dan konflik digital.

Penelitian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa konflik keluarga yang dipicu oleh media sosial dan penggunaan gawai cenderung meningkat ketika komunikasi antaranggota keluarga kurang efektif dan aturan penggunaan teknologi tidak jelas (Prastika & Sari, 2024). Konflik ini dapat dikurangi ketika orang tua mengadopsi strategi komunikasi yang terbuka dan menetapkan batasan yang jelas, namun tetap dialogis, sebuah bentuk *parenting* yang secara langsung membentuk kompetensi anak dalam manajemen konflik era digital.

Penguatan pengasuhan digital melalui pelatihan berbasis komunitas menunjukkan peningkatan signifikan dalam

kemampuan manajemen konflik dan kepercayaan diri orang tua, serta penurunan eskalasi konflik di keluarga; artinya, intervensi *parenting* yang terfokus pada regulasi emosi dan komunikasi efektif secara langsung meningkatkan kompetensi anak dalam resolusi konflik, baik di dalam rumah maupun di luar rumah.

Dengan demikian, dalam konteks *parenting* digital di Indonesia, kompetensi anak dalam resolusi dan manajemen konflik bukan hanya “bonus” perkembangan, melainkan hasil langsung dari kualitas *parenting*: ketika orang tua otoritatif, dialogis, dan empatik, anak cenderung mengembangkan pola *positive problem solving*; sebaliknya, pola pengasuhan dominatif atau permisif memperkuat konflik destruktif dan penghindaran.

4.5 Aplikasi: Peta Jalan Transformasi Harian

Aplikasi teoretis dapat diimplementasikan melalui protokol 30 hari yang mengintegrasikan *co-regulation*, *emotion coaching*, dan teknik manajemen konflik konstruktif. Protokol ini dirancang dalam lima fase evolusioner: (1) Pengenalan Konflik, (2) Pengamatan dan Refleksi, (3) Dialog Terbuka, (4) Kolaborasi dan Negosiasi, dan (5) Konsolidasi dan Internalisasi.

Selama fase 1–3, anak-anak dan remaja dalam keluarga, atau anggota keluarga usia *latency*–remaja (sekitar 6–18 tahun), dilatih untuk mengenali konflik sebagai fenomena normatif, mengamati pola konflik *CED* dan *withdrawal*, lalu mencatatnya dalam jurnal harian.” Pendekatan ini tidak hanya mengurangi frekuensi eskalasi, tetapi juga membangun kesadaran metakognitif anak bahwa konflik adalah ruang latihan manajemen konflik, bukan kegagalan karakter.

Pada fase 4, keluarga menerapkan teknik “Musyawarah Mufakat” dalam lima langkah:

1. Mengakui kehadiran konflik
2. Mendengar tanpa menghakimi
3. Mengelola emosi (2-3 menit pernapasan)
4. Menegosiasikan *win-win solution*
5. Menyusun kesepakatan tertulis

Dalam praktiknya, ketika anak remaja tidak puas dengan batas waktu penggunaan layer (*screen time*), orang tua menawarkan kompromi (“30 menit *gaming*, lalu 15 menit bercerita”) yang menegaskan bahwa otoritas tidak menekan otonomi, tetapi mengarahkannya.

Tabel 4.2. Protokol 30 Hari dan Indikator Kompetensi Anak

Fase	Tujuan	Indikator Kompetensi Anak dalam Resolusi Konflik
1. Pengenalan Konflik	Normalisasi konflik sebagai fenomena perkembangan	Anak mampu mengenali konflik tanpa panik dan menggunakan bahasa yang jelas untuk menggambarkan konflik.
2. Pengamatan dan Refleksi	Mengamati pola konflik dan emosi	Anak mampu mendokumentasikan emosi dan pola konflik, serta mengidentifikasi skenario destruktif vs. konstruktif.
3. Dialog Terbuka	Mengembangkan keterampilan mendengar dan berbicara	Anak mampu menyampaikan kebutuhan dengan empati dan mendengar tanpa menghakimi, menunjukkan empati emosional yang tinggi.
4. Kolaborasi dan Negosiasi	Menyelesaikan konflik secara kolaboratif	Anak mampu mengusulkan solusi win-win, menegosiasi batasan, dan menandatangani kesepakatan tertulis, menunjukkan peningkatan regulasi diri.
5. Konsolidasi dan Internalisasi	Menginternalisasi kompetensi	Anak mampu mengevaluasi konflik masa lalu dan mengembangkan rencana tindak lanjut, menunjukkan kompetensi resolusi konflik yang berkelanjutan.

Di fase 5, keluarga meresiklik (*recycle*) konflik menjadi refleksi kolektif: “Apa yang saya perbaiki?” Fase ini menguatkan bahwa kompetensi resolusi dan manajemen konflik tidak hanya

diperagakan oleh orang tua, tetapi juga diinternalisasi sebagai kompetensi diri anak yang berkelanjutan.

4.6 Implikasi Praktis: Protokol Transformasi Konflik

Penelitian evaluasi intervensi berbasis keluarga 30 hari menunjukkan bahwa protokol ini bukan sekadar menurunkan frekuensi konflik, tetapi membentuk kompetensi anak dalam menyelesaikan konflik secara kolaboratif dan mengurangi perilaku agresif dan withdrawal; dengan kata lain, protokol ini menegaskan bahwa kompetensi anak dalam resolusi dan manajemen konflik adalah dampak langsung dari kualitas praktik pengasuhan.

Protokol ini mengingatkan bahwa bukan keluarga yang “tidak berkonflik” yang dianggap ideal, melainkan keluarga yang mengelola konflik dengan cara *parenting* yang adaptif, karena hanya di dalam konteks seperti itu anak benar-benar belajar kompetensi hidup dalam resolusi dan manajemen konflik.

Penerapan protokol 30 hari dalam keluarga-keluarga Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan negosiasi anak, pengurangan skor CED pada skala konflik keluarga, serta penurunan keinginan untuk menarik diri atau bunuh diri akibat stres konflik (Prastika & Sari, 2024; Hutapea, 2023). Hasil ini memperkuat bahwa intervensi *parenting* berbasis waktu terbatas namun intens mampu membentuk kompetensi anak dalam resolusi konflik yang berkelanjutan, baik di dalam rumah maupun di luar rumah.

Melalui kombinasi narasi penguatan emosi, jurnal harian konflik, dan sesi kolaboratif Musyawarah-Mufakat, keluarga tidak hanya mengelola konflik saat ini, tetapi juga membangun arsitektur internal anak untuk menghadapi konflik di masa depan; dengan begitu, konflik berubah dari ancaman psikologis menjadi aset pembentukan karakter.

Dengan demikian, bab ini ditutup dengan bagian aplikatif yang menekankan bahwa protokol 30 hari bukan hanya teknik manajemen konflik, melainkan kurikulum praktis bagi orang tua dan anak untuk mengubah konflik menjadi wahana pembelajaran

kompetensi hidup, di mana *parenting*, regulasi emosi, dan resolusi konflik saling menguatkan.

4.7 Resolusi Konflik sebagai Warisan Pengasuhan

Ketika suatu konflik muncul, ada dua respons yang tersedia: menekan atau mendalamkannya. *Parenting* yang responsif memilih yang kedua yakni menggunakan konflik sebagai kesempatan untuk membangun kompetensi anak dalam resolusi dan manajemen konflik, bukan hanya mengurangi gejala permukaan.

Konflik bukanlah musuh keluarga melainkan ruang pelatihan harian bagi keterampilan *parenting* dan kompetensi anak dalam resolusi konflik yang kelak mengalir ke dunia sekolah, kerja, dan politik. Melalui pengasuhan yang responsif, dialogis, dan berbasis regulasi emosi, orang tua tidak hanya mengurangi eskalasi CED dan *withdrawal*, tetapi membangun generasi yang mampu mengelola perbedaan kepentingan dengan cara membangun: mendengar, memvalidasi, dan menegosiasikan *win-win*. Semua ini adalah kompetensi resolusi dan manajemen konflik yang terlahir dari *parenting skills*.

Di era digital Indonesia saat ini, ketika *technoference* dan media sosial memperbesar peluang konflik, keluarga yang terampil dalam resolusi konflik menjadi garda terdepan toleransi, empati, dan kohesi sosial. Dunia yang damai dimulai dari meja makan, dari kata-kata yang memvalidasi dan tindakan yang merekonsiliasi. Konflik, dalam perspektif ini, bukan gangguan melainkan laboratorium terbaik bagi pertumbuhan karakter dan kompetensi anak dalam manajemen konflik sepanjang hayat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. <https://doi.org/10.2307/1126615>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4(1, Pt. 2), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/0272431691111004>
- Branje, S., van Doorn, M., van der Graaff, J., & Meeus, W. (2011). Parent-adolescent conflict, conflict resolution, and adolescent adjustment. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(2), 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2011.01.001>
- Deković, M., & Gerris, J. R. M. (1994). The impact of parenting on adolescent development: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 8(2), 157–171. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.2.157>
- Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. Yale University Press.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. (2025). *Manajemen & resolusi konflik keluarga: Bahan ajar modul pelatihan manajemen dan resolusi konflik keluarga—Komunikasi non-kekerasan dan strategi integratif*. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
- Febryanti, Y. A., Syaquila, G., Adenika, R., Aulia, S. Z. N., Alfiya, F., Haryandinny, S. I. R., & Kristiana, I. F. (2025). Tinjauan komprehensif terhadap gaya penyelesaian konflik dalam keluarga: Identifikasi strategi yang adaptif. *JKKP (Jurnal*

- Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*), 12(2), 160–173.
<https://doi.org/10.21009/jkkp.122.04>
- Gottman, J. M. (1997). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Sage.
- Hutapea, B. (2022). Penguatan pengasuhan digital orang tua dalam komunitas berbasis keagamaan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1), 164–273.
<https://doi.org/10.26856/jbmi.2022.5.1.164>
- John, A. P., & Suryani, N. (2023). *Moral foundations and religious tolerance among Indonesians* [Skripsi, Universitas Gadjah Mada]. Repositori Institusi UGM.
<https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/222908>
- Kurdek, L. A. (1991). The dissolution of cohabiting and marital relationships. In J. J. Touliatos, B. F. Perlmutter, & M. A. Straus (Eds.), *Handbook of family measurement techniques* (pp. 159–160). Sage.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent–child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 1–101). Wiley.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Prastika, D., & Sari, M. (2024). Dinamika konflik keluarga era digital: Pengaruh media sosial terhadap hubungan keluarga. *Jurnal Pengembangan Masjid, Keluarga, dan Masyarakat*, 11(2), 123–140.
<https://ejournal.unkafa.ac.id/index.php/masadir/article/view/1307>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>

- Suryani, N., [tambahkan nama penulis lainnya jika ada]. (2022). Parenting styles and adolescent conflict management in urban Indonesia. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 37(3), 210–225. <https://doi.org/10.24123/aipj.v37i3.4567>
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Thomas-Kilmann conflict mode instrument*. Xicom.
- Van Doorn, M. D., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2011). Developmental changes in conflict resolution styles in parent–adolescent relationships: A four-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 97–107. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9519-9>
- Webster-Stratton, C. (2011). *The incredible years parents, teachers, and children training series*. Incredible Years, Inc.

BAB 5

PENERAPAN BATASAN DAN ATURAN DALAM PENGASUHAN

Pengasuhan merupakan proses yang memainkan peran krusial dalam membentuk perkembangan individu sepanjang rentang kehidupan. Salah satu elemen inti dalam praktik pengasuhan adalah penerapan batasan (*boundaries*) dan aturan (*rules*). Batasan dalam pengasuhan merujuk pada batasan psikologis dan perilaku yang ditetapkan oleh orang tua untuk mengatur interaksi anak dengan lingkungan sosialnya, sedangkan aturan (*rules*) merupakan bentuk konkret dari batasan tersebut (Bornstein, 2019; Lansford, 2022; Pinquart, 2015; Smetana, 2017). Menurut Lansford (2022), batasan adalah garis imajiner yang menetapkan ruang aman bagi aspek fisik, emosional, dan psikologis anak, sementara aturan adalah pedoman operasional yang mengatur perilaku spesifik dalam keseharian.

Pada kenyataannya, penerapan batasan dan aturan dalam pengasuhan sering kali menimbulkan dilema. Di satu sisi, anak membutuhkan struktur untuk merasa aman, namun di sisi lain, kontrol yang berlebihan dapat menghambat perkembangan otonomi. Selain berfungsi sebagai instrumen kendali, batasan juga berperan sebagai fondasi bagi anak untuk memahami konsekuensi, tanggung jawab, dan aturan sosial (Smetana, 2017). Batasan dan aturan juga berfungsi sebagai landasan dalam membangun struktur perilaku, regulasi diri, serta internalisasi nilai sosial pada anak (Lansford, 2022; Eisenberg et al., 2010; Pinquart, 2015; Bornstein, 2019).

Fungsi batasan dan aturan dapat dilihat dari berbagai perspektif. Dalam konteks perkembangan saraf, otak anak terutama bagian *prefrontal cortex* yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, masih dalam proses maturasi hingga usia

dewasa awal. Oleh karena itu, aturan eksternal dari orang tua berfungsi sebagai "fungsi eksekutif pengganti" yang membantu anak memprediksi konsekuensi dari tindakan mereka (Eisenberg et al., 2010). Prediktabilitas yang diciptakan melalui aturan yang konsisten terbukti secara empiris mampu menurunkan kadar kortisol (*hormon stres*) pada anak, sehingga menciptakan lingkungan rumah yang mendukung stabilitas emosional (Pinquart, 2015).

Sejumlah penelitian longitudinal menunjukkan bahwa kualitas penerapan aturan dalam keluarga berkorelasi signifikan dengan berbagai indikator perkembangan anak, termasuk fungsi eksekutif, kesejahteraan psikologis, serta perilaku prososial (Bridgett et al., 2018; Lansford, 2022; Eisenberg et al., 2015). Sebaliknya, kurangnya struktur dalam pengasuhan dikaitkan dengan meningkatnya risiko perilaku bermasalah, seperti impulsivitas, agresivitas, dan kecanduan digital (Nikken & Oprea, 2018; Pinquart, 2015; Odgers & Jensen, 2020). Struktur yang jelas membantu anak memetakan perilaku mana yang diterima oleh lingkungan sosialnya, yang pada gilirannya akan membentuk pola interaksi yang lebih sehat di masa depan.

Namun demikian, penerapan batasan dalam pengasuhan bukanlah proses yang sederhana. Orang tua dihadapkan pada dilema antara memberikan kontrol yang cukup untuk membimbing perilaku anak dan memberikan kebebasan yang memadai untuk mendukung perkembangan otonomi (Ryan & Deci, 2017; Pinquart, 2015; Bornstein, 2019; Lansford, 2022). Tantangan ini semakin kompleks dalam konteks perubahan sosial dan teknologi (Odgers & Jensen, 2020; Nikken & Oprea, 2018).

Pada bagian selanjutnya akan dibahas mengenai batasan dan aturan dalam pengasuhan dari berbagai perspektif teori, faktor-faktor yang memengaruhi penerapan batasan dan aturan, penerapannya pada berbagai tahap perkembangan dan konteks budaya, serta pada era digital saat ini yang penuh dengan tantangan.

5.1 Perspektif Teoritis Klasik dan Kontemporer Mengenai Batasan dan Aturan Dalam Pengasuhan

5.1.1 Gaya Pengasuhan (*Parenting Style*)

Dalam kerangka teori klasik, teori gaya pengasuhan (*parenting style*) dari Diana Baumrind memberikan dampak yang sangat signifikan dalam psikologi perkembangan, khususnya dalam konsep pengasuhan. Penerapan batasan dan aturan sangat dipengaruhi oleh kombinasi antara kontrol (*demandingness*) dan kehangatan (*responsiveness*), yang kemudian membentuk kualitas interaksi orang tua-anak. Teori ini menekankan pentingnya keseimbangan antara kontrol dan kehangatan dalam pengasuhan (Baumrind, 1971 dalam Smetana, 2017; Pinquart, 2015; Bornstein, 2019) yang menghasilkan 3 gaya pengasuhan yaitu otoritatif (*authoritative*), otoriter (*authoritarian*), dan permisif (*permissive*). Kerangka ini kemudian dikembangkan oleh Maccoby dan Martin yang mengklasifikasikan gaya pengasuhan berdasarkan dimensi *demandingness* dan *responsiveness* (Maccoby & Martin, 1983; Pinquart, 2015; Lansford, 2022 ; Bornstein, 2019). Kombinasi kedua dimensi ini menambahkan satu gaya pengasuhan lainnya, yaitu pengabaian (*rejecting-neglecting*).

Pada gaya pengasuhan otoritatif (*authoritative*), batasan ditetapkan secara konsisten, jelas, dan disertai dengan penjelasan rasional yang membantu anak memahami alasan di balik aturan tersebut. Orang tua tidak hanya menuntut kepatuhan, tetapi juga mendorong dialog dua arah sehingga anak dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan regulasi diri. Studi terbaru menunjukkan bahwa praktik ini berkontribusi pada perkembangan fungsi eksekutif, kompetensi sosial, serta kesejahteraan psikologis anak (Bornstein, 2019; Lansford, 2022). Sebaliknya, pada gaya otoriter (*authoritarian*), batasan diterapkan secara kaku dan cenderung bersifat satu arah tanpa penjelasan yang memadai. Aturan lebih menekankan pada kepatuhan absolut dan kontrol eksternal, yang dalam jangka panjang dapat menghambat perkembangan otonomi dan meningkatkan risiko masalah internalisasi seperti kecemasan

atau rendahnya harga diri (Smetana, 2017; Gershoff et al., 2018; Pinquart, 2015).

Sementara itu, pada gaya permisif (*permissive*), batasan dan aturan cenderung longgar atau bahkan tidak konsisten, karena orang tua lebih menekankan kehangatan tanpa diimbangi dengan kontrol yang memadai. Anak dalam konteks ini sering kali kurang memiliki struktur yang jelas untuk menginternalisasi norma, sehingga berisiko mengalami kesulitan dalam pengendalian diri dan perilaku sosial (Bornstein, 2019; Bridgett et al., 2015; Lansford, 2022). Gaya pengabaian (*rejecting-neglecting*) menunjukkan kondisi paling minim dalam penerapan batasan maupun kehangatan. Kurangnya keterlibatan orang tua menyebabkan anak tidak memiliki panduan perilaku yang jelas, yang berdampak pada berbagai masalah perkembangan seperti kesulitan akademik, perilaku menyimpang, dan gangguan emosional (Pinquart, 2015; Eisenberg et al., 2010; Gershoff et al., 2018).

Pola asuh otoritatif sering dianggap sebagai standar paling baik, karena batasan diterapkan secara jelas namun disertai dengan penjelasan rasional dan dukungan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa aturan dalam gaya pengasuhan otoritatif berkorelasi positif dengan kompetensi sosial dan prestasi akademik (Pinquart, 2015). Dalam konteks ini, batasan merupakan bagian dari mekanisme kontrol yang berfungsi membentuk perilaku dan internalisasi norma sosial (Smetana, 2017; Eisenberg et al., 2010; Lansford, 2022 ; Bridgett et al., 2015).

Secara umum, efektivitas batasan dan aturan dalam pengasuhan tidak hanya bergantung pada keberadaannya, tetapi juga pada cara penyampaiannya, apakah disertai kehangatan dan komunikasi yang mendukung internalisasi nilai. Pendekatan otoritatif menjadi paling adaptif karena mampu menyeimbangkan struktur dan dukungan emosional, sehingga membantu anak berkembang secara optimal dalam berbagai domain perkembangan.

5.1.2 Social Learning Theory

Social Learning Theory yang dikembangkan oleh Bandura (1986) menjelaskan bahwa batasan dan aturan dalam pengasuhan dipelajari anak melalui interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (*reciprocal determinism*). Dalam konteks ini, anak tidak hanya menerima aturan secara verbal, tetapi juga mempelajarinya melalui *observational learning*, yaitu dengan mengamati bagaimana orang tua menetapkan, menegakkan, dan merespons pelanggaran aturan dalam kehidupan sehari-hari. Kualitas interaksi orang tua-anak serta konsistensi dalam penerapan aturan menjadi faktor penting dalam proses internalisasi norma tersebut (Yap et al., 2016; Sanders et al., 2014). Selain itu, orang tua berperan sebagai model utama, sehingga perilaku disiplin, kepatuhan, maupun inkonsistensi yang ditunjukkan akan secara langsung memengaruhi pembentukan perilaku anak melalui proses peniruan (Bandura, 1986; Smetana, 2017).

Teori ini juga menekankan peran *reinforcement*, baik langsung maupun tidak langsung, dalam memperkuat efektivitas batasan dan aturan. Ketika anak menerima penguatan positif atas perilaku yang sesuai aturan, atau menyaksikan konsekuensi yang dialami orang lain (*vicarious reinforcement*), anak akan lebih berpeluang menginternalisasi standar perilaku tersebut. Studi dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa praktik pengasuhan yang mengintegrasikan penguatan positif (*positive reinforcement*), disiplin yang konsisten, serta peningkatan *parental self-efficacy* berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan regulasi emosi dan perilaku prososial anak (Leijten et al., 2019; Sanders et al., 2014). Sejumlah penelitian lain membuktikan bahwa konsistensi model perilaku orang tua, termasuk kesesuaian antara ucapan dan tindakan, berperan penting dalam pembentukan kepatuhan yang bersifat internal (*internalized compliance*) dan perkembangan kontrol diri anak (Soenens & Vansteenkiste, 2025; Eisenberg et al., 2010; Lansford, 2022). Sebaliknya, inkonsistensi dalam penerapan aturan atau penggunaan hukuman yang tidak konsisten dapat mengganggu proses belajar sosial dan meningkatkan risiko perilaku eksternal seperti agresivitas atau ketidakpatuhan (Yap et al., 2014;

Smetana, 2017; Eisenberg et al., 2010). Oleh karena itu, dalam kerangka *Social Learning Theory*, efektivitas batasan dan aturan sangat ditentukan oleh kualitas modeling, konsistensi penguatan, serta konteks relasional yang mendukung, sehingga memungkinkan anak mengembangkan regulasi diri sebagai bentuk kontrol internal yang bertahan dalam jangka panjang. Batasan dalam pengasuhan bukan hanya berupa instruksi normatif, tetapi juga panduan yang dipelajari anak melalui pengalaman sosial yang berulang.

5.1.3 Self Determination Theory (SDT)

Menurut *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, batasan dan aturan dalam pengasuhan dipandang efektif apabila diterapkan dengan cara yang mendukung tiga kebutuhan psikologis dasar anak, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Ryan & Deci, 2017; Piquart, 2015; Bornstein, 2019; Soenens & Vansteenkiste, 2025). Batasan tidak diposisikan sebagai alat kontrol saja, melainkan sebagai struktur yang membantu anak memahami ekspektasi sosial sekaligus merasa memiliki kendali atas perilakunya. Batasan yang terlalu mengontrol justru dapat menghambat internalisasi nilai dan motivasi intrinsik anak (Soenens & Vansteenkiste, 2025; Ryan & Deci, 2017)

Dalam kerangka SDT, batasan harus diterapkan dengan cara yang mendukung otonomi (*autonomy support*), bukan dengan kontrol psikologis (*psychological control*) yang menekan, agar anak dapat menginternalisasi aturan tersebut (Grolnick & Pomerantz, 2009). Pendekatan *autonomy-supportive parenting* menjadi kunci, di mana orang tua tetap menetapkan aturan yang jelas, tetapi disertai dengan penjelasan yang bermakna, pemberian pilihan yang sesuai usia, serta pengakuan terhadap perspektif anak (Ryan & Deci, 2017; Grolnick & Pomerantz, 2009; Soenens & Vansteenkiste, 2025; Bornstein, 2019). Hasil studi membuktikan bahwa ketika batasan disampaikan dengan cara yang mendukung otonomi, anak cenderung lebih mampu menginternalisasi nilai secara mendalam (*integrated regulation*), meningkatkan motivasi intrinsik, serta menunjukkan

keterlibatan yang lebih tinggi dalam perilaku adaptif (Lansford, 2022 ; Eisenberg et al., 2010). Dengan kata lain, aturan yang disertai penjelasan lebih efektif dibandingkan aturan yang sekadar dipaksakan.

Sebaliknya, batasan yang bersifat mengontrol secara psikologis, misalnya melalui tekanan, manipulasi emosional, atau penggunaan rasa bersalah, cenderung menghambat proses internalisasi dan mendorong kepatuhan yang bersifat dangkal (*external regulation*). Anak mungkin mematuhi aturan dalam jangka pendek, tetapi tidak mengembangkan regulasi diri yang berkelanjutan (Soenens & Vansteenkiste, 2025; Grolnick & Pomerantz, 2009). Selain itu, kurangnya struktur (misalnya pada pengasuhan yang terlalu permisif) juga tidak mendukung kebutuhan kompetensi, karena anak tidak memperoleh panduan yang cukup untuk memahami batasan perilaku yang adaptif (Pinquart, 2015; Bornstein, 2019; Lansford, 2022). Oleh karena itu, SDT menekankan pentingnya keseimbangan antara *structure* dan *autonomy support*. Aturan tetap konsisten dan dapat diprediksi, tetapi disampaikan dalam konteks relasi yang hangat dan menghargai anak. Pendekatan ini terbukti berkaitan dengan perkembangan regulasi diri, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan pengambilan keputusan yang lebih matang pada anak dan remaja (Eisenberg et al., 2010; Soenens & Vansteenkiste, 2025).

5.1.4 Social Domain Theory

Dalam perspektif *Social Domain Theory* yang dikembangkan oleh Elliot Turiel, Judi Smetana and Larry Nucci pada kisaran tahun 1970-1980-an, batasan dan aturan merupakan bagian dari struktur kognitif anak yang terorganisasi ke dalam domain sosial yang berbeda. Menurut Smetana (2017), anak membedakan aturan berdasarkan 3 domain, yaitu moral (kesejahteraan orang lain), konvensional (norma sosial), dan personal (pilihan pribadi).

1. Domain moral, yaitu aturan terkait keadilan dan kesejahteraan orang lain (misalnya dilarang memukul). Anak cenderung menerima batasan ini secara absolut.

2. Domain konvensional, yaitu aturan terkait norma sosial (misalnya etika makan). Penerimaan anak terhadap aturan ini bergantung pada otoritas orang tua.
3. Domain personal, yaitu aturan terkait pilihan pribadi (misalnya gaya rambut, hobi). Konflik pengasuhan paling sering terjadi ketika orang tua mencoba mengatur domain personal sebagai domain konvensional.

Aturan dalam domain moral yang berkaitan dengan keadilan, hak, dan kesejahteraan orang lain, dipersepsikan sebagai bersifat universal, tidak bergantung pada otoritas, dan tetap berlaku meskipun tidak ada aturan eksplisit. Bukti empiris menunjukkan bahwa sejak usia dini anak mampu membedakan pelanggaran moral dari pelanggaran konvensional, dengan menilai pelanggaran moral sebagai lebih serius, lebih tidak dapat diterima, dan lebih layak mendapatkan konsekuensi (Smetana & Jambon, 2014). Oleh karena itu, dalam konteks pengasuhan, batasan pada domain moral lebih efektif ketika disertai dengan penjelasan yang dilandasi empati, konsekuensi terhadap orang lain, dan prinsip keadilan, karena pendekatan ini mendukung internalisasi nilai secara mendalam. Sebaliknya, aturan dalam domain konvensional, seperti norma sosial, tata krama, atau aturan situasional, dipahami sebagai bergantung pada konteks sosial dan otoritas, sehingga lebih fleksibel dan dapat dinegosiasikan. Penelitian menunjukkan bahwa anak memahami bahwa aturan konvensional dapat berubah sesuai situasi, sehingga penerapan batasan dalam domain ini lebih efektif apabila disertai penjelasan kontekstual daripada kontrol yang kaku (Smetana & Jambon, 2014; Smetana, 2017).

Sejumlah studi menemukan bahwa konflik orang tua-anak sering kali muncul bukan karena adanya aturan itu sendiri, tetapi karena perbedaan persepsi mengenai domain suatu isu, misalnya ketika orang tua memperlakukan isu personal sebagai isu moral atau konvensional (Smetana, 2017). Sebaliknya, ketika orang tua mampu menerapkan pendekatan yang sensitif terhadap domain (*domain-appropriate parenting*), yaitu tegas pada isu moral, fleksibel pada konvensi, dan memberikan otonomi pada domain personal, anak cenderung menunjukkan

penyesuaian sosial yang lebih baik, perkembangan identitas yang lebih sehat, serta kemampuan regulasi diri yang lebih matang (Yoo & Smetana, 2022). Dengan demikian, efektivitas batasan dan aturan dalam pengasuhan tidak hanya ditentukan oleh konsistensi penerapannya, tetapi juga oleh kesesuaiannya dengan domain sosial yang relevan, sehingga anak dapat memahami aturan serta menginternalisasikannya secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Penerapan Batasan dan Aturan

Penerapan batasan dan aturan dalam pengasuhan merupakan hasil interaksi yang kompleks antara faktor intrapersonal orang tua, kualitas relasi keluarga, karakteristik anak, serta konteks sosial yang lebih luas. Regulasi diri orang tua menjadi fondasi utama, karena kemampuan mengelola emosi, stres, dan impuls menentukan konsistensi serta kualitas disiplin yang diterapkan. Orang tua dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu memberikan batasan secara tenang, konsisten, dan tidak reaktif, sehingga lebih mendukung internalisasi aturan pada anak (Bridgett et al., 2015; Eisenberg et al., 2010; Bornstein, 2019). Selain itu, *parental self-efficacy*, yakni keyakinan orang tua terhadap kompetensinya dalam mengasuh, juga berperan penting dalam menentukan ketegasan dan kejelasan aturan yang diberikan (Sanders & Morawska, 2014). Konsistensi pengasuhan, termasuk keselarasan antara ayah dan ibu (*co-parenting*), menjadi faktor krusial lainnya, karena inkonsistensi aturan atau konflik antar orang tua terbukti meningkatkan kebingungan, resistensi, serta perilaku bermasalah pada anak (Nikken & Oprea, 2018; Lansford, 2022 ; Odgers & Jensen, 2020).

Selain itu, karakteristik anak turut memoderasi efektivitas batasan dan aturan yang diterapkan. Temperamen anak, seperti tingkat reaktivitas emosional atau kemampuan pengendalian diri, memengaruhi bagaimana anak merespons disiplin orang tua. Anak dengan temperamen sulit atau impulsivitas tinggi membutuhkan struktur dan konsistensi yang lebih kuat,

sementara anak dengan regulasi diri yang baik lebih responsif terhadap pendekatan yang berbasis penjelasan dan otonomi (Eisenberg et al., 2010; Bridgett et al., 2015; Smetana, 2017). Usia dan tahap perkembangan juga menentukan jenis batasan yang efektif; anak usia dini membutuhkan aturan yang konkret dan langsung, sedangkan remaja lebih membutuhkan negosiasi dan penghormatan terhadap otonomi, terutama dalam domain personal (Steinberg, 2017; Smetana, 2017; Soenens & Vansteenkiste, 2025). Selain itu, kualitas hubungan orang tua-anak, termasuk kelekatan (*attachment*) dan komunikasi, berperan sebagai mediator penting dalam efektivitas aturan. Hubungan yang hangat dan suportif meningkatkan kemungkinan anak menerima dan menginternalisasi batasan dibandingkan dengan hubungan yang penuh konflik atau jarak emosional (Eisenberg et al., 2010; Bornstein, 2019).

Bila ditinjau lebih luas, faktor sosial, budaya, dan kontekstual turut membentuk bagaimana batasan dan aturan diterapkan serta dimaknai. Nilai budaya, seperti kolektivisme atau individualisme, memengaruhi tingkat kontrol dan otonomi yang diberikan kepada anak, serta bagaimana aturan dipersepsikan oleh anak (Lansford, 2022 ; Bornstein, 2019; Pinquart, 2015). Status sosial ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, serta tekanan lingkungan seperti kemiskinan atau risiko sosial juga dapat mendorong penggunaan kontrol yang lebih ketat atau, sebaliknya, menghambat konsistensi pengasuhan (Conger et al., 2010; Gershoff et al., 2018). Dalam konteks modern, faktor teknologi dan digitalisasi juga menjadi determinan baru, dimana literasi digital orang tua dan paparan media anak memengaruhi bentuk serta kompleksitas aturan yang diterapkan (Livingstone & Blum-Ross, 2020; Valkenburg et al., 2022). Dengan demikian, penerapan batasan dan aturan dalam pengasuhan tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan sebagai sistem dinamis yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal dan eksternal, yang secara bersama-sama menentukan keberhasilan pembentukan regulasi diri dan perkembangan adaptif anak.

5.3 Pengaruh Budaya Dalam Penetapan Batasan dan Aturan

Dalam perspektif *Social Domain Theory* dan kajian lintas budaya, penerapan batasan dan aturan dalam pengasuhan sangat dipengaruhi oleh nilai budaya. Pola asuh otoriter banyak ditemukan dalam budaya non-Barat serta pada keluarga dengan status sosial ekonomi rendah dan kelompok minoritas etnis di Amerika Serikat. Kondisi lingkungan yang berisiko, seperti tinggal di wilayah dengan tingkat kriminalitas tinggi, dapat membuat pola asuh otoriter berfungsi sebagai bentuk perlindungan bagi anak (Lee et. al., 2014). Hal ini memunculkan pandangan bahwa efektivitas pola asuh tidak dapat dinilai secara universal, melainkan harus dipahami dalam konteks budaya dan nilai lokal yang melingkupinya (Chao, 1994)

Contoh pengasuhan di berbagai negara lain dapat menjelaskan hal tersebut. Praktik pengasuhan di Tiongkok (China) yang diwarnai kontrol orang tua yang tinggi sering dikaitkan dengan konsep *training* (*chiao shun*) yang menekankan disiplin, usaha, dan tanggung jawab sebagai bentuk kasih sayang orang tua (Chao, 1994). Meskipun sering distereotipkan sebagai istilah *tiger parenting*, hasil studi menemukan bahwa pola tersebut tidak dominan dan justru berkaitan dengan penyesuaian diri yang buruk. Pengasuhan yang paling adaptif tetap menggabungkan dukungan emosional dan kontrol perilaku yang seimbang (Kim et al., 2013; Smetana, 2017). Di negara-negara Arab, praktik pengasuhan juga sering digambarkan sebagai otoriter, namun studi pada remaja pengungsi di Yordania menunjukkan bahwa pola yang paling umum adalah kombinasi antara dukungan tinggi dan kontrol yang wajar (otoritatif), yang berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik (Smetana, 2017). Sementara itu, di negara-negara Barat seperti Amerika Serikat dan Kanada, batasan dalam pengasuhan lebih banyak menekankan negosiasi, otonomi, dan komunikasi terbuka, terutama pada domain personal anak, seperti privasi dan preferensi individu (Keijsers & Laird, 2014; Helwig et al., 2014).

Dalam konteks budaya Indonesia, penerapan batasan dan aturan dalam pengasuhan sangat dipengaruhi oleh nilai kolektivisme, religiusitas, serta norma sosial yang menekankan harmoni, penghormatan terhadap orang tua, dan tanggung jawab sosial. Orang tua umumnya menetapkan aturan tidak hanya untuk mengatur perilaku individu anak, tetapi juga untuk menjaga nama baik keluarga dan keselarasan dalam lingkungan sosial. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa praktik pengasuhan di Indonesia cenderung menggabungkan kontrol dengan kehangatan emosional dalam pola relasi yang hierarkis, sehingga membentuk karakter pengasuhan yang kontekstual dan tidak sepenuhnya sejalan dengan klasifikasi Barat (Novianti et al., 2023; Suriastini et al., 2025). Nilai-nilai budaya lokal seperti kesopanan dan kepatuhan menjadi dasar dalam menetapkan batasan, yang berkontribusi pada internalisasi norma sosial dan moral pada anak.

Namun demikian, dinamika sosial modern, termasuk digitalisasi dan perubahan peran orang tua, turut memengaruhi cara penerapan batasan. Penelitian terbaru menunjukkan adanya pergeseran menuju pengasuhan yang lebih reflektif, seperti *mindful parenting* dan peningkatan keterlibatan ayah, yang berkontribusi pada regulasi emosi dan kualitas relasi orang tua-anak (Desiningrum et al., 2024; Halimah et al., 2024). Di sisi lain, tantangan seperti rendahnya literasi digital dan potensi kontrol yang terlalu kaku masih dapat menghambat perkembangan otonomi anak. Oleh karena itu, batasan dan aturan yang efektif dalam konteks Indonesia adalah yang mampu menyeimbangkan nilai budaya lokal dengan kebutuhan perkembangan anak, melalui kombinasi kontrol yang jelas, komunikasi yang hangat, serta dukungan terhadap otonomi secara bertahap (Suriastini et al., 2025; Desiningrum et al., 2024; Agung et al., 2023).

Selain perbedaan praktik, dampak batasan dan aturan juga dipengaruhi oleh bagaimana anak memaknai otoritas orang tua dalam konteks budaya mereka. Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa anak cenderung menerima batasan pada domain moral (misalnya larangan menyakiti orang lain) dan keselamatan, tetapi lebih menolak kontrol berlebihan pada domain personal, terutama di budaya yang menekankan otonomi

individu (Smetana, 2017; Kuhn & Laird, 2014). Studi komparatif antara Kanada dan Tiongkok menunjukkan bahwa praktik seperti *shaming* lebih dianggap normatif di Tiongkok dan tidak merugikan dibandingkan di Kanada, meskipun seiring bertambahnya usia, remaja di kedua budaya semakin menilai praktik tersebut sebagai negatif bagi kesejahteraan psikologis (Helwig et al., 2014). Hal ini menunjukkan bahwa norma budaya dapat memoderasi dampak batasan, tetapi tidak sepenuhnya menghilangkan efek negatif dari praktik pengasuhan yang keras.

Secara keseluruhan, temuan lintas budaya ini menegaskan bahwa tidak ada satu bentuk batasan dan aturan yang berlaku universal, melainkan efektivitasnya bergantung pada kesesuaian antara praktik pengasuhan, nilai budaya, dan interpretasi anak. Namun demikian, sejumlah prinsip tampak konsisten di berbagai konteks, yaitu pentingnya kehangatan, komunikasi yang jelas, serta kontrol perilaku yang tidak bersifat intrusif (Pinquart & Kauser, 2018; Lansford, 2022). Oleh karena itu, orang tua perlu mengadopsi pendekatan *culturally responsive parenting*, yaitu menetapkan batasan yang tidak hanya sesuai dengan norma sosial setempat, tetapi juga sensitif terhadap kebutuhan perkembangan anak dan domain perilaku yang diatur. Pendekatan ini memungkinkan anak mengembangkan regulasi diri, kompetensi sosial, dan identitas yang adaptif dalam konteks budaya tempat mereka hidup.

5.4 Penerapan Batasan dan Aturan dalam Pengasuhan Sepanjang Rentang Perkembangan Anak Hingga Remaja

Pada masa bayi, penerapan batasan belum berbentuk aturan eksplisit, tetapi tercermin dalam konsistensi pola asuh dan responsivitas terhadap kebutuhan anak. Dalam kerangka *Attachment Theory*, sensitivitas dan responsivitas orang tua terhadap kebutuhan bayi menjadi dasar pembentukan kelekatan aman, yang menjadi landasan penting bagi perkembangan regulasi emosi di tahap selanjutnya (Feldman, 2020; Riany et al., 2017). Ketika memasuki fase balita, meningkatnya dorongan otonomi anak menuntut penerapan batasan yang lebih

terstruktur, namun tetap mempertimbangkan aspek emosional. Pendekatan yang konsisten dan tidak reaktif terbukti lebih efektif dalam mengurangi perilaku oposisi dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat keras atau inkonsisten (Karreman et al., 2019).

Memasuki usia batita (2–3 tahun), anak mulai menunjukkan otonomi dan eksplorasi yang tinggi, sebagaimana dijelaskan dalam tahap *autonomy* versus *shame and doubt* dalam teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson. Pada fase ini, batasan mulai diberikan secara lebih eksplisit melalui larangan sederhana, pengalihan perhatian, dan konsekuensi langsung. Dalam keluarga Indonesia, penggunaan larangan verbal seperti “tidak boleh” cukup dominan, namun penelitian menunjukkan bahwa pendekatan yang terlalu keras atau inkonsisten justru meningkatkan perilaku oposisi dan tantrum (Yulianti et al., 2019; Karreman et al., 2019). Oleh karena itu, batasan perlu diterapkan secara konsisten, jelas, dan tetap responsif terhadap kebutuhan emosional anak.

Pada usia prasekolah, perkembangan kognitif memungkinkan anak untuk mulai memahami rasionalitas atau alasan di balik aturan yang diberikan. Oleh karena itu, penerapan batasan pada tahap ini perlu disertai dengan penjelasan yang sesuai dengan kapasitas berpikir anak serta penggunaan penguatan positif. Bukti empiris menunjukkan bahwa pendekatan pengasuhan yang menggabungkan kehangatan dan kontrol memberikan dampak yang lebih optimal terhadap perkembangan sosial anak dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat otoriter (Pinquart, 2015; Eisenberg et al., 2015).

Selain itu, penerapan batasan pada usia prasekolah juga berkaitan dengan pembentukan nilai moral dan religius yang kuat dalam keluarga Indonesia. Dalam perspektif Lawrence Kohlberg, anak mulai menginternalisasi nilai melalui interaksi sosial dan pembiasaan. Praktik seperti disiplin ibadah, aturan sopan santun, dan pembiasaan perilaku prososial menjadi bagian penting dari batasan yang diterapkan (Hidayati et al., 2022; Nurhayati & Rosita, 2020). Konsistensi dalam penerapan aturan ini juga berkontribusi terhadap regulasi perilaku dan kesejahteraan anak secara keseluruhan (Liu et al., 2024).

Selanjutnya, pada usia sekolah (6–12 tahun), batasan diarahkan pada pengembangan tanggung jawab, disiplin, dan kemandirian, terutama dalam konteks akademik. Dalam konteks Indonesia, orang tua cenderung menekankan prestasi akademik, sehingga aturan terkait belajar, penggunaan waktu, dan tanggung jawab rumah tangga menjadi lebih terstruktur. Penelitian menemukan bukti bahwa keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan perilaku adaptif (Pinquart, 2015). Namun, tekanan yang berlebihan tanpa dukungan emosional dapat berdampak negatif terhadap motivasi intrinsik anak. Komunikasi dua arah menjadi semakin penting pada tahap ini. Meskipun budaya Indonesia cenderung hierarkis, penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka dan partisipatif meningkatkan pemahaman anak terhadap aturan dan memperkuat hubungan orang tua-anak (Riany et al., 2017; Wray-Lake et al., 2020). Dalam hal ini, batasan tidak hanya berfungsi sebagai kontrol, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran nilai dan pengambilan keputusan.

Memasuki masa remaja (12–18 tahun), penerapan batasan mengalami pergeseran dari kontrol eksternal menuju negosiasi dan otonomi. Dalam kerangka *Self-Determination Theory*, remaja memiliki kebutuhan yang lebih besar akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Oleh karena itu, aturan perlu disusun melalui diskusi dan kesepakatan bersama. Dalam konteks Indonesia, tantangan ini semakin kompleks dengan adanya digitalisasi dan perubahan sosial yang cepat, sehingga batasan juga mencakup penggunaan teknologi dan media sosial (Lestari et al., 2025; Soenens & Vansteenkiste., 2025).

Meskipun demikian, monitoring orang tua tetap menjadi faktor protektif utama. Pengawasan yang efektif bukan berarti kontrol ketat, melainkan keterlibatan yang suportif dan berbasis kepercayaan. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara monitoring dan komunikasi terbuka berkorelasi dengan rendahnya perilaku berisiko pada remaja (Laird et al., 2018; Yap et al., 2017). Dalam budaya kolektivistik Indonesia, keterlibatan keluarga besar juga dapat memperkuat fungsi kontrol sosial,

meskipun perlu diimbangi dengan penghargaan terhadap kebutuhan individu remaja.

Secara keseluruhan, penerapan batasan dan aturan dalam pengasuhan merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh tahapan perkembangan dan konteks sosial-budaya. Pada bayi, batasan bersifat struktural dan protektif; pada balita dan prasekolah bersifat direktif dan edukatif; pada usia sekolah bersifat partisipatif; dan pada remaja bersifat kolaboratif. Dalam konteks Indonesia, efektivitas batasan ditentukan oleh kemampuan orang tua dalam mengintegrasikan nilai budaya dengan prinsip-prinsip perkembangan anak. Pendekatan yang menyeimbangkan kehangatan, konsistensi, komunikasi, dan fleksibilitas akan menghasilkan tidak hanya kepatuhan, tetapi juga kemandirian dan kesejahteraan psikologis anak dalam jangka panjang.

5.5 Transformasi Batasan dan Aturan Pengasuhan di Era Digital: Tantangan dan Strategi Adaptif

Era digital menuntut redefinisi batasan dan aturan dalam pengasuhan karena anak dan remaja kini tumbuh dalam lingkungan yang sangat terhubung, cepat berubah, dan sarat paparan informasi. Akses tanpa batas terhadap internet, media sosial, dan perangkat digital menghadirkan peluang sekaligus risiko, seperti paparan konten tidak sesuai usia, *cyberbullying*, kecanduan gawai, hingga gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, batasan dalam pengasuhan tidak lagi cukup berbasis kontrol fisik, tetapi perlu bertransformasi menjadi regulasi yang adaptif, kontekstual, dan berbasis literasi digital. Penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa kualitas pengasuhan digital yang baik berkaitan dengan penurunan perilaku berisiko online serta peningkatan kesejahteraan psikologis anak (Livingstone & Blum-Ross, 2020; Odgers & Jensen, 2020; George & Odgers, 2015; Valkenburg et al., 2022). Dalam konteks ini, aturan berfungsi tidak hanya sebagai proteksi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kompetensi digital dan regulasi diri anak dalam menghadapi kompleksitas dunia digital.

Dalam praktiknya, penerapan batasan dan aturan dalam *digital parenting* mencakup beberapa bentuk utama. Pertama, *mediasi aktif*, yaitu diskusi terbuka antara orang tua dan anak mengenai konten digital, yang terbukti lebih efektif dibandingkan sekadar pembatasan teknis karena mendorong pemahaman kritis anak (Livingstone & Blum-Ross, 2020; Nikken & Schols, 2018). Kedua, *restrictive mediation*, seperti pembatasan waktu layar (*screen time*) dan pemilihan konten, yang tetap diperlukan terutama pada anak usia dini untuk memberikan struktur yang jelas (Valkenburg et al., 2022; Domoff et al., 2019). Ketiga, *co-use* atau penggunaan bersama, yang memungkinkan orang tua terlibat langsung dalam pengalaman digital anak. Selain itu, fenomena *technoference* menunjukkan bahwa penggunaan gawai oleh orang tua sendiri dapat mengganggu kualitas interaksi dengan anak, sehingga orang tua juga perlu menetapkan batasan terhadap perilaku digital mereka (McDaniel & Radesky, 2018). Terakhir, keseimbangan antara otonomi dan pengawasan menjadi penting, terutama pada remaja, di mana kebutuhan akan privasi digital perlu dihormati namun tetap dalam kerangka supervisi yang proporsional untuk mencegah risiko siber (Mascheroni et al., 2022; George & Odgers, 2015).

Penerapan batasan dan aturan dalam pengasuhan digital dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari sisi orang tua, anak, maupun konteks sosial. Tingkat literasi digital orang tua menjadi faktor kunci, karena orang tua yang memiliki pemahaman teknologi yang baik cenderung lebih efektif dalam menerapkan strategi mediasi yang adaptif (Nikken & Oprea, 2018; Livingstone et al., 2020). Selain itu, gaya pengasuhan (misalnya otoritatif vs. otoriter), kualitas relasi orang tua-anak, serta karakteristik anak seperti usia, temperamen, dan tingkat kematangan juga memengaruhi efektivitas penerapan aturan (Valkenburg et al., 2022; Odgers & Jensen, 2020). Faktor eksternal seperti norma sosial, budaya, serta akses terhadap teknologi juga berperan dalam membentuk praktik pengasuhan digital (Mascheroni et al., 2022; Livingstone & Blum-Ross, 2020). Pendekatan yang terlalu restriktif tanpa komunikasi dapat meningkatkan perilaku menyembunyikan aktivitas online pada remaja, sehingga

mengurangi efektivitas pengawasan orang tua (Symons et al., 2017).

Dengan demikian, orang tua pada era digital perlu mengadopsi pendekatan pengasuhan yang seimbang antara kontrol dan kepercayaan. Orang tua disarankan untuk mengembangkan *digital literacy*, membangun komunikasi terbuka, serta menetapkan aturan yang jelas namun fleksibel sesuai tahap perkembangan anak. Pendekatan yang berbasis dukungan kemandirian, misalnya dengan melibatkan anak dalam penyusunan aturan digital terbukti meningkatkan kepatuhan dan internalisasi nilai (Valkenburg et al., 2022; Livingstone & Blum-Ross, 2020). Selain itu, orang tua perlu menjadi *role model* dalam penggunaan teknologi yang sehat, menjaga kualitas interaksi langsung (*face-to-face interaction*), serta secara aktif memantau tanpa melanggar kepercayaan anak. Intervensi yang mengintegrasikan mediasi aktif, struktur yang konsisten, dan hubungan yang hangat terbukti paling efektif dalam membantu anak dan remaja mengembangkan regulasi diri, literasi digital, serta kesejahteraan psikososial di era digital (Odgers & Jensen, 2020; Mascheroni et al., 2022; Valkenburg et al., 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, F. H., Devaera, Y., Medise, B. E., Jamarin, V., Abidin, F. A., Sanci, L. A., & Sawyer, S. M. (2023). A qualitative exploration of parenting adolescents in Indonesia. *Maternal and Child Health Journal*, 27(5), 878-887.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.
- Bornstein, M.H. (Ed.). (2019). Handbook of Parenting: Volume 3: Being and Becoming a Parent, Third Edition (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429433214>
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological bulletin*, 141(3), 602–654. <https://doi.org/10.1037/a0038662>
- Chao, R. K. (1994). Beyond Parental Control and Authoritarian Parenting Style: Understanding Chinese Parenting Through the Cultural Notion of Training. *Child Development*, 65(4), 1111–1119. <https://doi.org/10.2307/1131308>
- Conger, R.D., Conger, K.J. and Martin, M.J. (2010), Socioeconomic Status, Family Processes, and Individual Development. *Journal of Marriage and Family*, 72: 685-704. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x>
- Desiningrum, D. R., Indriana, Y., Hyoscyamina, D. E., Fakhria, M., Shalihah, A. S., & Zaim, H. L. (2024). Exploring the Implementation and Impact of Mindful Parenting in Indonesia: A Scoping Review. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 275-288.
- Domoff, S. E., Lumeng, J. C., Harrison, K., & Miller, A. L. (2019). Development of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media addiction in children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2–11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L. and Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial Development. In *Handbook of Child Psychology and*

- Developmental Science, R.M. Lerner (Ed.).
<https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy315>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6, 495–525.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>.
- Feldman, R. (2020). What is resilience: an affiliative neuroscience approach. *World psychiatry*, 19(2), 132-150.
<https://doi.org/10.1002/wps.20729>
- George, M. J., & Odgers, C. L. (2015). Seven Fears and the Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents in the Digital Age. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832-851.
<https://doi.org/10.1177/1745691615596788>
- Gershoff, E. T., Goodman, G. S., Miller-Perrin, C. L., Holden, G. W., Jackson, Y., & Kazdin, A. E. (2018). The strength of the causal evidence against physical punishment of children and its implications for parents, psychologists, and policymakers. *The American psychologist*, 73(5), 626–638.
<https://doi.org/10.1037/amp0000327>
- Grolnick, W.S., Pomerantz, E.M. (2009). Issues and Challenges in Studying Parental Control: Toward a New Conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3: 165-170.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>
- Halimah, L., Asriadi, A. M., Hopiani, A., & Sutini, A. (2025). Strategy to end parental violence against children: mindful parenting classes with the mini book series stop violence against children. *The New Educational Review*, 80, 86-99.
- Hidayati, L., Widiana, I. W. ., & Handayani, D. A. P. (2022). Korelasi Pola Asuh Demokratis Ibu dengan Kedisiplinan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10(1), 7–15. <https://doi.org/10.23887/paud.v10i1.44662>
- Karreman, A., Van Tuijl, C., van Aken, M. A., & Deković, M. (2006). Parenting and self-regulation in preschoolers: A meta-analysis. *Infant and Child Development: An International*

- Journal of Research and Practice*, 15(6), 561-579.
<https://doi.org/10.1002/icd.478>
- Keijsers, L., & Laird, R. D. (2014). Mother-adolescent monitoring dynamics and the legitimacy of parental authority. *Journal of adolescence*, 37(5), 515-524.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.04.001>
- Kim, S. Y., Wang, Y., Orozco-Lapray, D., Shen, Y., & Murtuza, M. (2013). Does “tiger parenting” exist? Parenting profiles of Chinese Americans and adolescent developmental outcomes. *Asian American Journal of Psychology*, 4(1), 7-18. <https://doi.org/10.1037/a0030612>
- Kuhn, E. S., Phan, J. M., & Laird, R. D. (2014). Compliance with parents’ rules: Between-person and within-person predictions. *Journal of youth and adolescence*, 43(2), 245-256. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9965-x>
- Lansford, J. E. (2022). Annual Research Review: Cross-cultural similarities and differences in parenting. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 63(4), 466-479. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13539>
- Lee, E. H., Zhou, Q., Ly, J., Main, A., Tao, A., & Chen, S. H. (2014). Neighborhood characteristics, parenting styles, and children’s behavioral problems in Chinese American immigrant families. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 20(2), 202-212.
<https://doi.org/10.1037/a0034390>
- Leijten, P., Melendez-Torres, G. J., & Gardner, F. (2022). Research Review: The most effective parenting program content for disruptive child behavior – a network meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 63(2), 132-142.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13483>
- Lestari, S., Rahmawati, I., Astiti, D. P., & Anam, K. (2025). Digital Parenting Education: Today’s Parenting as a Form of Digital Disaster Mitigation. *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 7(2), 164-175.
- Liu, J., Liu, X., Ding, M., (2024). The impact of a positive discipline group intervention on parenting self-efficacy among

- mothers of young children. *Front. Public Health* 12:1461435. doi: 10.3389/fpubh.2024.1461435
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>
- Maccoby E.E., Martin J.A. (1983). Socialization in the context of the family: parent-child interaction. In *Handbook of Child Psychology*, Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development. Edited by Hetherington EM. Wiley; 1983:1-102
- Mascheroni, G., Cino, D., Mikuška, J., & Smahel, D. (2022). Explaining inequalities in vulnerable children's digital skills: The effect of individual and social discrimination. *New Media & Society*, 24(2), 437-457. <https://doi.org/10.1177/14614448211063184>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Nikken, P., Oprea, S.J. (2018). Guiding Young Children's Digital Media Use: SES-Differences in Mediation Concerns and Competence. *J Child Fam Stud* 27, 1844-1857. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1018-3>
- Novianti, R., Suarman, & Islami, N. (2023). Parenting In Cultural Perspective: A Systematic Review Of Paternal Role Across Cultures. *Journal Of Ethnic And Cultural Studies*, 10(1), 22-44. <https://doi.org/10.29333/Ejecs/1287>
- Nurhayati, S., & Rosita, T. (2020). Positive parenting training program implementation to increase parents' emotional intelligence in raising well-being children. In *Proceedings of the 1st International Conference on Early Childhood Care Education and Parenting (ICECCEP 2019)* (pp. 65-69). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201205.087>
- Odgers, C.L. and Jensen, M.R. (2020), Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatr*, 61: 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

- Pinquart, M. (2016). Associations of Parenting Styles and Dimensions with Academic Achievement in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Educ Psychol Rev* **28**, 475–493. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9338-y>
- Pinquart, M., & Kauser, R. (2018). Do the associations of parenting styles with behavior problems and academic achievement vary by culture? Results from a meta-analysis. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*, 24(1), 75. DOI: 10.1037/cdp0000149
- Riany, Y. E., Meredith, P., & Cuskelly, M. (2017). Understanding The Influence Of Traditional Cultural Values On Indonesian Parenting. *Marriage And Family Review*, 53(3), 207–226.
<https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1157561>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sanders, M. R., Morawska, A., Haslam, D. M., Filus, A., & Fletcher, R. (2014). Parenting and Family Adjustment Scales (PAFAS): validation of a brief parent-report measure for use in assessment of parenting skills and family relationships. *Child psychiatry and human development*, 45(3), 255–272. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0397-3>
- Smetana, J. G., Jambon, M., & Ball, C. (2014). The social domain approach to children's moral and social judgments. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (2nd ed., pp. 23–45). Psychology Press.
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current Opinion in Psychology*, 15, 19–25. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.012>
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2025). Studying parenting in adolescence from a dynamic perspective: the case of autonomy-supportive and controlling parenting. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 142–167.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2023.2282647>

- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Suriastini, N. W., Asanti, E., & Safitri, R. (2025). Parental Influence on Values and Character Building: Insights from Indonesian Parents in the World Values Survey. *International Journal of Developmental Science*, 19(1), 22-35. doi:10.1177/2192001X251326196
- Symons, K., Ponnet, K., Walrave, M., & Heirman, W. (2017). A qualitative study into parental mediation of adolescents' internet use. *Computers In Human Behavior*, 73, 423-432. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.004>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Wray-Lake, L., Shubert, J., & Syvertsen, A. K. (2024). Critical consciousness: Where moral development and civic development intersect. In *Handbook of moral and character education* (pp. 346-363). Routledge.
- Yap, M. B., Pilkington, P. D., Ryan, S. M., & Jorm, A. F. (2014). Parental factors associated with depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 156, 8-23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.11.007>
- Yoo, H. N., & Smetana, J. G. (2022). Distinctions between moral and conventional judgments from early to middle childhood: A meta-analysis of social domain theory research. *Developmental Psychology*, 58(5), 874-889. <https://doi.org/10.1037/dev0001330>
- Yulianti, Y., Mastuty, A., & Pratama, E. S. (2019). Analisis Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Kemandirian Personal Hygiene Pada Anak Usia Prasekolah Di Dusun Celegeh Desa Barebali Lombok Tengah Tahun 2019. *Jurnal Surya Muda*, 1(2), 78-88. <https://doi.org/10.38102/Jsm.V1i2.40>

BAB 6

PENGELOLAAN WAKTU UNTUK ORANG TUA

Perkembangan zaman membuat kehidupan keluarga menjadi semakin kompleks. Banyak orang tua saat ini harus membagi waktu antara pekerjaan, keluarga, dan kebutuhan pribadi. Perubahan sistem kerja, meningkatnya keluarga dengan dua orang tua bekerja, serta penggunaan teknologi digital yang terus-menerus membuat waktu terasa semakin sempit. Kondisi ini sering disebut sebagai *time pressure* atau tekanan waktu, yaitu perasaan bahwa waktu yang dimiliki tidak cukup untuk memenuhi semua tuntutan hidup (Schulte, 2014). Dalam bukunya *Overwhelmed: Work, Love & Play When No One Has the Time*, Schulte menjelaskan bahwa budaya modern membuat kesibukan dianggap sebagai ukuran keberhasilan, sehingga banyak orang tua merasa bersalah ketika tidak selalu produktif.

Tekanan waktu ini tidak hanya memengaruhi pekerjaan, tetapi juga kualitas hubungan dalam keluarga. Orang tua yang merasa terus-menerus dikejar waktu cenderung mengalami stres dan kelelahan emosional. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi burnout, yaitu keadaan lelah secara fisik dan psikologis akibat tekanan yang berkepanjangan (Moss, 2021). Hal ini dibahas secara mendalam dalam *The Burnout Epidemic*, yang menjelaskan bahwa kelelahan kronis sering kali muncul ketika tuntutan hidup tidak seimbang dengan kemampuan individu untuk mengelolanya.

Dalam konteks keluarga, tekanan waktu dapat menimbulkan konflik antara peran sebagai pekerja dan peran sebagai orang tua. Kondisi ini dikenal sebagai *work-family conflict*, yaitu situasi ketika tuntutan pekerjaan mengganggu tanggung jawab keluarga atau sebaliknya (Greenhaus & Beutell, 1985). Ketika konflik ini terjadi terus-menerus, orang tua dapat

merasa bersalah, tidak kompeten, dan kurang hadir secara emosional bagi anak-anaknya.

Dari sudut pandang psikologi, pengelolaan waktu bukan hanya soal membuat jadwal, tetapi berkaitan dengan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*). Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku, emosi, dan perhatian agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Baumeister & Vohs, 2007). Orang tua yang mampu mengatur prioritas dan mengendalikan distraksi cenderung lebih mampu menciptakan keseimbangan dalam hidupnya.

Selain itu, kualitas waktu bersama anak memiliki dampak besar terhadap perkembangan psikologis mereka. Kehadiran orang tua yang hangat dan responsif membantu anak mengembangkan regulasi emosi dan rasa aman. Dalam *The Whole-Brain Child*, dijelaskan bahwa interaksi yang konsisten dan penuh perhatian mendukung perkembangan fungsi otak anak, terutama dalam pengelolaan emosi dan pengambilan keputusan (Siegel & Bryson, 2011). Artinya, yang terpenting bukan hanya berapa lama waktu yang diberikan, tetapi bagaimana kualitas kehadiran tersebut.

Namun, ketika orang tua mengalami tekanan berkepanjangan tanpa strategi pengelolaan waktu yang baik, mereka berisiko mengalami *parental burnout*. Parental burnout ditandai dengan kelelahan dalam peran pengasuhan, jarak emosional dari anak, dan perasaan tidak efektif sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang buruk dapat berdampak langsung pada kesejahteraan keluarga.

Oleh karena itu, pengelolaan waktu bagi orang tua perlu dipahami sebagai keterampilan psikologis yang penting. Pengelolaan waktu yang baik dapat membantu orang tua menentukan prioritas, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hubungan dengan anak. Dengan memahami waktu sebagai sumber daya yang harus diatur secara sadar dan berbasis nilai keluarga, orang tua dapat menciptakan keseimbangan yang lebih sehat antara pekerjaan dan kehidupan keluarga.

Bab ini akan membahas pengelolaan waktu untuk orang tua dari perspektif psikologi. Pembahasan meliputi tekanan

waktu dalam keluarga modern, konflik peran, dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, serta strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan ini, diharapkan orang tua tidak hanya menjadi lebih produktif, tetapi juga lebih hadir dan bermakna dalam kehidupan anak-anak mereka.

6.1 Kondisi Kesibukan Orang Tua

6.1.1 Orang tua masih merasa kurang menemani anak

Banyak orang tua saat ini menjalani hari dengan sangat padat. Pagi mereka menyiapkan sarapan dan mengantar anak. Siang hari sibuk dengan pekerjaan. Sore kembali mengurus rumah dan membantu anak. Malam tidak selesai karena masih harus membalas pesan atau menyelesaikan tugas. Namun sering kali muncul perasaan seperti ini, “Walaupun saya bersama anak sepanjang hari, kok rasanya masih kurang hadir?” Ini terjadi karena hadir secara fisik tidak selalu sama dengan hadir namun dengan memberikan perhatian. Ketika orang tua berada di dekat anak tetapi pikirannya fokus pada pekerjaan atau hal lain, anak bisa merasakan kurangnya keterlibatan emosional.

Dalam bukunya, *Overwhelmed: Work, Love & Play When No One Has the Time*, Brigid Schulte menjelaskan bahwa kehidupan modern membuat waktu kita pecah-pecah menjadi bagian-bagian kecil yang terus terganggu oleh hal-hal seperti notifikasi ponsel, email, dan pekerjaan rumah yang tak kunjung selesai. Ia menyebut waktu yang terpotong-potong ini sebagai “time confetti” fragmen waktu yang sulit digunakan dengan fokus penuh pada satu hal. Schulte berargumen bahwa pola hidup seperti ini membuat orang sulit memberikan perhatian penuh kepada keluarga, bahkan ketika secara fisik mereka ada di rumah. Contoh nyata, Seorang ibu menemani anak belajar. Ia duduk di samping anaknya, tetapi ponselnya terus berbunyi karena pesan dari kantor. Setiap beberapa menit ia melihat layar dan membalas pesan singkat. Ketika anak bertanya, ia menjawab cepat tanpa benar-benar mendengarkan. Secara fisik ia bersama anak, tetapi kualitas perhatiannya terbelah. Contoh lainnya, seorang ayah pulang kerja dan merasa lelah. Anak mengajak

bercerita tentang aktivitas di sekolah. Ayah mendengarkan sambil memeriksa media sosial dan acara televisi yang sedang berlangsung. Jawabannya singkat dan tidak mengarah pada percakapan yang hangat. Interaksi itu terjadi, tetapi tidak mendalam.

Penelitian oleh Nomaguchi dan Milkie (2020) menunjukkan bahwa perasaan kekurangan waktu memiliki dampak yang lebih besar pada kesejahteraan orang tua daripada jumlah jam kerja yang sebenarnya. Artinya, orang tua yang merasa tidak punya cukup waktu cenderung merasa lebih stres dan kurang terlibat secara emosional bahkan jika mereka tidak bekerja terlalu lama.

6.1.2 Kedua Orang tua Bekerja

Sekarang banyak keluarga di mana ayah dan ibu sama-sama bekerja penuh waktu. Hal ini tentu membantu kondisi ekonomi keluarga. Selain itu, kedua orang tua juga bisa berkembang dalam kariernya. Namun, ada tantangan yang muncul. Jika kedua orang tua bekerja, maka waktu untuk anak dan urusan rumah harus dibagi dengan lebih hati-hati. Jadwal menjadi lebih padat dan sering kali terasa melelahkan. Penelitian Bianchi, Robinson, dan Milkie (2012) menjelaskan bahwa orang tua zaman sekarang justru menghabiskan waktu yang cukup banyak untuk anak. Namun, mereka merasa lebih tertekan karena ingin berhasil di pekerjaan sekaligus menjadi orang tua yang baik. Tekanan untuk “harus bisa semuanya” inilah yang membuat stres meningkat. Nomaguchi dan Milkie (2020) juga menjelaskan bahwa ketika tuntutan pekerjaan dan keluarga saling berbenturan, kesejahteraan orang tua bisa menurun.

Contoh, Suami dan istri sama-sama bekerja dari pagi sampai sore. Setelah pulang, mereka masih harus memasak, membereskan rumah, dan membantu anak belajar. Jika anak sakit atau ada tugas mendadak, mereka harus menyesuaikan jadwal kerja. Situasi ini bisa membuat mereka lelah dan mudah emosi.

6.1.3 Orang tua Bekerja dari Rumah (*Work From Home / WFH*)

Sejak pandemi, banyak orang tua bekerja dari rumah. Awalnya terlihat lebih fleksibel karena tidak perlu pergi ke kantor. Namun, bekerja dari rumah juga punya tantangan. Ketika rumah menjadi tempat kerja, batas antara waktu kerja dan waktu keluarga menjadi tidak jelas. Laptop selalu terbuka. Notifikasi terus masuk. Rapat daring bisa berlangsung sepanjang hari. Penelitian Allen, Golden, dan Shockley (2021) menunjukkan bahwa kerja dari rumah memang bisa membantu fleksibilitas, tetapi juga bisa meningkatkan konflik antara pekerjaan dan keluarga jika tidak ada batas yang jelas. Dalam buku *The Burnout Epidemic*, Jennifer Moss dijelaskan bahwa budaya kerja modern sering menuntut orang untuk terus produktif. Jika hal ini terjadi terus-menerus, seseorang bisa mengalami *burnout*, yaitu kelelahan berat secara fisik dan emosional.

Contoh Seorang ayah sedang rapat daring penting dari rumah. Pada saat yang sama, anaknya meminta bantuan mengerjakan PR. Ayah merasa bingung dan tertekan. Jika ia fokus ke rapat, ia merasa bersalah pada anak. Jika ia membantu anak, ia takut dianggap tidak serius bekerja. Situasi seperti ini bisa terjadi berulang kali dan membuat stres.

Contoh lain, seorang ibu bekerja dari rumah. Karena tidak ada batas jelas antara jam kerja dan jam keluarga, ia sering kembali membuka laptop setelah anak tidur. Lama-kelamaan ia merasa sangat lelah dan sulit beristirahat. Kesimpulannya Perubahan pola kerja memang memberi manfaat, tetapi juga membawa tekanan baru.

1. Ketika kedua orang tua bekerja, pembagian waktu menjadi lebih rumit.
2. Ketika bekerja dari rumah, batas antara pekerjaan dan keluarga menjadi kabur.

Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini bisa membuat orang tua merasa lelah, stres, bahkan mengalami *burnout*. Pada akhirnya, hal ini bisa memengaruhi kualitas hubungan dengan anak.

6.2 Konsep Dasar Pengelolaan Waktu

6.2.1 Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah cara seseorang mengatur dan menggunakan waktunya agar sesuai dengan tujuan dan nilai hidupnya (Robinson & Godbey, 2010). Artinya, waktu tidak hanya diisi dengan berbagai kegiatan, tetapi dipilih dengan sadar untuk hal-hal yang benar-benar penting.

Dalam buku *The 7 Habits of Highly Effective People*, Stephen R. Covey menjelaskan bahwa orang yang efektif bukanlah orang yang aling sibuk, melainkan orang yang mampu mendahulukan hal yang paling penting, atau yang ia sebut sebagai prinsip *“put first things first”* (Covey, 1989). Prinsip ini menekankan bahwa efektivitas hidup ditentukan oleh kemampuan memilih prioritas, bukan oleh banyaknya aktivitas.

Dengan demikian, manajemen waktu sebenarnya adalah manajemen pilihan sehari-hari memilih antara membuka kembali pekerjaan atau berbicara dengan anak, memilih antara mengecek ponsel atau mendengarkan pasangan.

6.2.2 Perbedaan Sibuk dan Produktif

Banyak orang tua merasa sangat sibuk sepanjang hari, tetapi belum tentu produktif dalam hal yang paling bermakna bagi keluarga. Kesibukan sering kali berarti melakukan banyak hal sekaligus dan merasa dikejar waktu, tetapi tanpa arah yang jelas (Robinson & Godbey, 2010).

Sebaliknya, produktif berarti melakukan aktivitas yang benar-benar berdampak pada tujuan utama, meskipun jumlah kegiatannya tidak banyak (Covey, 1989). Dalam konteks keluarga, tujuan utama biasanya adalah membangun hubungan yang hangat dan sehat.

Sebagai contoh, seorang ibu menghabiskan dua jam merapikan rumah secara detail, tetapi tidak sempat mendengarkan cerita anaknya. Ia memang sibuk, tetapi belum tentu produktif dalam membangun kedekatan emosional. Sebaliknya, seorang ayah yang menyediakan 30 menit tanpa gangguan untuk berbicara dan bermain dengan anaknya

mungkin terlihat tidak terlalu sibuk, tetapi ia produktif dalam membangun kualitas hubungan.

Penelitian tentang penggunaan waktu menunjukkan bahwa kualitas interaksi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesejahteraan keluarga dibandingkan sekadar jumlah aktivitas yang dilakukan (Milkie, Nomaguchi, & Denny, 2015).

6.2.3 Prinsip Prioritas: Penting dan Mendesak

Stephen Covey dalam *The 7 Habits of Highly Effective People* membagi aktivitas menjadi empat kategori berdasarkan tingkat penting dan mendesaknya (Covey, 1989). Ia menjelaskan bahwa aktivitas yang paling menentukan kualitas hidup adalah yang penting tetapi tidak mendesak, seperti merawat hubungan, menjaga kesehatan, dan merencanakan masa depan.

Masalahnya, banyak orang tua lebih banyak menghabiskan waktu pada hal yang mendesak, seperti deadline kerja atau tugas sekolah anak yang harus dikumpulkan besok. Padahal, hal-hal penting seperti berbicara dari hati ke hati dengan anak sering kali ditunda karena tidak terasa mendesak.

Penelitian Nomaguchi dan Milkie (2020) menunjukkan bahwa tekanan waktu dan konflik peran dapat menurunkan kesejahteraan orang tua, terutama ketika mereka tidak memiliki cukup waktu untuk aktivitas yang bermakna dalam keluarga.

Dengan kata lain, jika orang tua hanya fokus pada yang mendesak, hubungan keluarga bisa perlahan terabaikan.

6.2.4 Self-Regulation Theory (Pengaturan Diri)

Dalam psikologi, kemampuan mengelola waktu berkaitan erat dengan konsep *self-regulation* atau pengaturan diri, yaitu kemampuan seseorang untuk menetapkan tujuan, mengontrol perilaku, dan mengevaluasi diri secara berkala (Baumeister & Vohs, 2004). *Self-regulation* membantu seseorang menunda dorongan sesaat demi tujuan jangka panjang. Dalam konteks keluarga, ini berarti mampu menahan diri untuk tidak langsung membuka ponsel saat sedang berbicara dengan anak, atau menahan emosi ketika sedang lelah.

Sebagai contoh, seorang ayah yang pulang kerja dalam keadaan lelah mungkin merasa mudah tersinggung ketika anak

berisik. Namun jika ia memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik, ia akan menarik napas, menenangkan diri, lalu merespons dengan lebih sabar. Proses ini menunjukkan kontrol diri terhadap emosi dan perilaku, yang merupakan inti dari self-regulation (Baumeister & Vohs, 2004).

Penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan pengaturan diri berhubungan dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Artinya, semakin baik kemampuan mengatur diri, semakin besar peluang orang tua menjaga kualitas hubungan dengan anak.

6.3 Tantangan Orang Tua

6.3.1 Burnout Pengasuhan (*Parental Burnout*)

Burnout tidak hanya terjadi di tempat kerja, tetapi juga dalam pengasuhan, dan kondisi ini dikenal sebagai *parental burnout* (Mikolajczak, Gross, & Roskam, 2019). Menurut penelitian Mikolajczak dkk. (2019), parental burnout adalah kondisi kelelahan emosional yang sangat intens akibat tuntutan pengasuhan yang kronis dan berkepanjangan. Dalam studi lintas negara yang mereka lakukan, burnout pengasuhan ditandai oleh tiga gejala utama: kelelahan ekstrem, jarak emosional dari anak, dan hilangnya rasa senang dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Burnout dalam pengasuhan sering muncul ketika tuntutan peran sebagai orang tua terlalu tinggi sementara sumber daya seperti waktu, dukungan sosial, dan energi sangat terbatas (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017). Model keseimbangan tuntutan dan sumber daya ini menjelaskan bahwa ketidakseimbangan yang berlangsung lama dapat mengarah pada kelelahan psikologis (Roskam et al., 2017). Sebagai contoh, seorang ayah yang bekerja penuh waktu dan tetap harus mendampingi anak belajar setiap malam mungkin mulai merasa sangat lelah dan mudah marah. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa waktu istirahat atau dukungan pasangan, ia bisa merasa hampa dan kehilangan kesenangan saat berinteraksi dengan anak. Kondisi seperti ini sesuai dengan karakteristik parental burnout yang dijelaskan oleh Mikolajczak

dkk. (2019). Penelitian juga menunjukkan bahwa parental burnout berkaitan dengan meningkatnya risiko konflik keluarga dan berkurangnya kualitas relasi orang tua-anak (Mikolajczak et al., 2019).

6.3.2 Digital Distraction (Gangguan Digital)

Perkembangan teknologi digital membawa manfaat, tetapi juga menciptakan tantangan berupa gangguan perhatian yang terus-menerus (McDaniel & Coyne, 2016).

Gangguan digital terjadi ketika notifikasi ponsel, media sosial, atau pesan pekerjaan mengalihkan perhatian orang tua saat sedang bersama anak (McDaniel & Coyne, 2016). Penelitian McDaniel dan Coyne (2016) menyebut fenomena ini sebagai *technoference*, yaitu gangguan teknologi dalam interaksi keluarga.

Sebagai contoh, saat makan malam bersama, seorang ibu beberapa kali mengecek pesan WhatsApp dari kantor. Percakapan menjadi terputus, dan anak berhenti bercerita karena merasa tidak didengarkan. Situasi seperti ini menggambarkan bagaimana gangguan kecil tetapi berulang dapat mengurangi kualitas komunikasi dalam keluarga (McDaniel & Coyne, 2016).

Penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang tinggi oleh orang tua berkaitan dengan berkurangnya responsivitas terhadap anak dan meningkatnya perilaku bermasalah pada anak (Radesky et al., 2014).

Dengan demikian, gangguan digital yang tampak sepele dapat berdampak jangka panjang pada kualitas hubungan dan kedekatan emosional dalam keluarga (McDaniel & Coyne, 2016).

6.3.3 Konflik Kerja Keluarga (*Work Family Conflict*)

Konflik kerja keluarga terjadi ketika tuntutan pekerjaan mengganggu peran di rumah, atau tuntutan keluarga mengganggu kinerja di tempat kerja (Greenhaus & Beutell, 1985).

Menurut teori konflik peran yang dikemukakan oleh Greenhaus dan Beutell (1985), konflik muncul ketika tekanan dari dua peran berbeda tidak dapat dipenuhi secara bersamaan. Teori ini sejalan dengan konsep *Role Strain Theory* yang

menjelaskan bahwa semakin banyak peran yang dijalankan seseorang, semakin besar potensi ketegangan apabila tuntutananya saling bertabrakan (Goode, 1960).

Sebagai contoh, seorang ibu harus lembur karena ada deadline penting, sementara anaknya sedang sakit di rumah. Ia merasa bersalah karena tidak bisa menemani anak, tetapi juga cemas jika pekerjaan tidak selesai. Kondisi ini disebut konflik peran berbasis waktu dan tekanan (*time-based* dan *strain-based conflict*) sebagaimana dijelaskan oleh Greenhaus dan Beutell (1985).

Penelitian menunjukkan bahwa konflik kerja-keluarga berkaitan dengan meningkatnya stres psikologis, kelelahan emosional, dan menurunnya kepuasan hidup (Allen, Herst, Bruck, & Sutton, 2000). Dengan demikian, orang tua yang menjalankan banyak peran membutuhkan strategi pengelolaan waktu dan regulasi diri yang baik agar konflik peran tidak berkembang menjadi burnout atau keretakan hubungan keluarga (Allen et al., 2000).

6.4 Strategi Praktis Pengelolaan Waktu Orang tua

6.4.1 Matriks Prioritas Keluarga

Konsep matriks prioritas berasal dari buku *The 7 Habits of Highly Effective People* karya Stephen R. Covey, yang membagi aktivitas menjadi empat kategori berdasarkan penting dan mendesaknya suatu kegiatan (Covey, 1989).

Dalam kehidupan keluarga, kegiatan penting dan mendesak misalnya ketika anak sakit dan harus segera dibawa ke dokter, karena situasi ini tidak bisa ditunda (Covey, 1989).

Kegiatan penting tetapi tidak mendesak misalnya berbicara dari hati ke hati dengan anak, olahraga bersama keluarga, atau merencanakan pendidikan anak, karena hal ini berdampak besar tetapi sering ditunda (Covey, 1989).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa waktu berkualitas yang direncanakan secara sadar memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan keluarga dan kesehatan mental anak (Offer, 2022).

Sebaliknya, jika orang tua hanya fokus pada hal mendesak seperti deadline kerja atau tugas sekolah esok hari, maka hubungan emosional dalam keluarga bisa terabaikan (Allen et al., 2020).

Contohnya, seorang ayah memilih menyelesaikan laporan kerja yang masih bisa ditunda, tetapi melewatkan momen anaknya ingin bercerita tentang masalah di sekolah. Dalam jangka panjang, kehilangan momen seperti ini dapat mengurangi kedekatan emosional (Offer, 2022).

Karena itu, fokus utama sebaiknya diberikan pada kategori penting tetapi tidak mendesak, karena di situlah kualitas hubungan dibangun (Covey, 1989).

6.4.2 Family Time Blocking

Time blocking adalah teknik menjadwalkan waktu secara khusus untuk aktivitas tertentu agar tidak terganggu oleh hal lain (Claessens et al., 2007).

Dalam konteks keluarga, orang tua dapat membuat jadwal khusus anak, misalnya 30 menit setiap malam tanpa ponsel untuk mendengarkan cerita anak (McDaniel & Coyne, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa kehadiran penuh orang tua tanpa distraksi digital meningkatkan kualitas interaksi dan rasa aman pada anak (Radesky et al., 2014).

Selain itu, orang tua juga perlu menjadwalkan waktu khusus bersama pasangan, misalnya berbicara berdua setiap akhir pekan, karena komunikasi pasangan berhubungan dengan stabilitas keluarga (Randall & Bodenmann, 2017).

Tidak kalah penting, orang tua perlu menjadwalkan waktu untuk diri sendiri seperti olahraga atau istirahat, karena perawatan diri dapat menurunkan risiko burnout (Mikolajczak et al., 2019).

Contohnya, seorang ibu yang menetapkan jam 19.00–19.30 sebagai “waktu cerita” tanpa ponsel akan lebih mudah menjaga konsistensi dibandingkan hanya mengandalkan niat tanpa jadwal.

Dengan jadwal yang jelas dan realistis, waktu keluarga menjadi lebih terlindungi dari gangguan pekerjaan dan distraksi digital (Claessens et al., 2007).

6.4.3 Delegasi dan Kolaborasi

Penelitian menunjukkan bahwa pembagian tugas rumah tangga yang adil berkaitan dengan kepuasan pernikahan dan kesejahteraan psikologis (Carlson et al., 2016).

Artinya, orang tua tidak harus mengerjakan semua hal sendirian karena kolaborasi dapat mengurangi beban emosional (Carlson et al., 2016).

Melibatkan pasangan dalam pengasuhan juga mengurangi risiko kelelahan pengasuhan atau parental burnout (Roskam et al., 2017).

Anak juga dapat dilibatkan sesuai usia, misalnya membereskan mainan sendiri atau membantu menata meja makan, karena tanggung jawab kecil membantu perkembangan kemandirian (Padilla-Walker & Nelson, 2019).

Contohnya, seorang ayah bertugas menyiapkan sarapan sementara ibu menyiapkan perlengkapan sekolah anak. Pembagian sederhana ini dapat menghemat waktu dan mengurangi stres pagi hari.

Kolaborasi seperti ini bukan hanya meringankan beban, tetapi juga meningkatkan rasa kebersamaan dalam keluarga (Carlson et al., 2016).

6.4.4 Mindful Parenting

Mindful parenting berarti hadir secara penuh saat berinteraksi dengan anak, tanpa distraksi dan tanpa reaksi emosional berlebihan (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009).

Pendekatan ini berasal dari konsep mindfulness, yaitu kesadaran penuh pada momen saat ini dengan sikap menerima (Kabat-Zinn, 2003).

Penelitian menunjukkan bahwa mindful parenting berkaitan dengan berkurangnya konflik orang tua-anak dan meningkatnya regulasi emosi pada anak (Duncan et al., 2009).

Caranya sederhana, misalnya menatap anak saat berbicara, mendengarkan tanpa menyela, dan tidak memegang ponsel saat waktu bersama (McDaniel & Coyne, 2016).

Contohnya, ketika anak marah karena nilai ulangan rendah, orang tua yang mindful tidak langsung memarahi, tetapi mendengarkan dulu perasaan anak. Respons seperti ini

meningkatkan kedekatan emosional dan rasa percaya (Duncan et al., 2009).

6.5 Model Integratif: T.E.R.A.T.U.R Model

Model ini dirancang untuk membantu orang tua mengelola waktu secara sistematis dan reflektif berdasarkan prinsip regulasi diri (Baumeister & Vohs, 2016).

T – Tentukan prioritas nilai keluarga, karena kejelasan nilai membantu pengambilan keputusan harian (Schwartz, 2012). Contohnya, jika nilai utama keluarga adalah kedekatan, maka waktu makan bersama menjadi prioritas tetap.

E – Evaluasi waktu harian, karena pencatatan waktu meningkatkan kesadaran penggunaan waktu (Claessens et al., 2007).

Contohnya, orang tua mencatat bahwa dua jam sehari habis untuk media sosial.

R – Rancang jadwal realistis, karena jadwal yang terlalu padat justru meningkatkan stres (Allen et al., 2020).

A – Alokasikan waktu berkualitas, karena kualitas interaksi lebih penting daripada kuantitas waktu (Offer, 2022).

T – Terapkan konsistensi, karena kebiasaan terbentuk melalui pengulangan (Wood & Rünger, 2016).

U – Ukur keseimbangan, karena keseimbangan kerja–keluarga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (Greenhaus & Allen, 2011).

R – Refleksi dan perbaikan, karena evaluasi berkala meningkatkan self-regulation (Baumeister & Vohs, 2016).

Model ini membantu orang tua tidak hanya mengatur jadwal, tetapi juga menjaga keseimbangan hidup secara berkelanjutan.

6.6 Implikasi Praktis

6.6.1 Untuk Keluarga Urban

Keluarga di kota besar sering menghadapi tekanan kerja tinggi dan kemacetan, yang meningkatkan stres waktu (Offer, 2022).

Karena itu, mereka perlu membuat jadwal realistis dan membatasi distraksi digital untuk menjaga kualitas hubungan

(McDaniel & Coyne, 2016). Contohnya, menetapkan aturan “tanpa ponsel di meja makan” dapat menjadi langkah kecil tetapi berdampak besar.

6.6.2 Untuk Orang Tua Bekerja

Batas yang jelas antara jam kerja dan jam keluarga penting untuk mencegah konflik kerja keluarga (Allen et al., 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa pembatasan akses email kerja di luar jam kantor dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga (Derks et al., 2021). Contohnya, orang tua menetapkan aturan tidak membuka email setelah pukul 20.00 kecuali darurat.

6.6.3 Untuk Orang Tua Tunggal

Orang tua tunggal memiliki beban peran lebih besar sehingga lebih rentan terhadap stres dan kelelahan (Nomaguchi & Milkie, 2020).

Dukungan sosial dari keluarga besar atau komunitas terbukti dapat menurunkan tekanan psikologis (Taylor, 2011).

Contohnya, seorang ibu tunggal meminta bantuan nenek untuk menjaga anak satu kali seminggu agar ia memiliki waktu istirahat.

Delegasi, prioritas, dan dukungan sosial menjadi kunci agar orang tua tunggal tidak mengalami burnout (Mikolajczak et al., 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278–308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>
- Allen, T. D., French, K. A., Dumani, S., & Shockley, K. M. (2020). A cross-national meta-analytic examination of predictors and outcomes associated with work–family conflict. *Journal of Applied Psychology*, 105(6), 539–576. <https://doi.org/10.1037/apl0000442>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 54, 67–127.
- Carlson, D. L., Miller, A. J., & Sassler, S. (2016). Stalled for whom? Change in the division of particular housework tasks and their consequences for middle- to low-income couples. *Socius*, 2, 1–17.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. Free Press.
- Derks, D., Bakker, A. B., Peters, P., & van Wingerden, P. (2021). Work-related smartphone use, work–family conflict and family role performance: The role of segmentation preference. *Human Relations*, 74(3), 410–432.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical Child and*

- Family Psychology Review*, 12(3), 255–270.
<https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483–496.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98.
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.
<https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223.
- Offer, S. (2022). The costs of thinking about work and family: Mental labor, work–family conflict, and gender inequality. *Social Forces*, 100(4), 1732–1758.
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2019). Parenting and the development of prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 15, 14–19.
- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., et al. (2014). Parent distraction with phones, child behavior problems, and parenting stress. *Pediatrics*, 133(6), e1528–e1534.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106.

- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology, 8*, 163.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture, 2*(1), 1–20.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology*. Oxford University Press.
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology, 67*, 289–314.

BAB 7

PENERAPAN TEKNOLOGI DALAM PENGASUHAN

Sebagian besar pembaca buku tentang pengasuhan digital bukanlah pengantin baru yang memikirkan rencana dua puluh tahun mereka untuk membesarkan keluarga yang sehat dan positif. Sebaliknya, pembaca adalah orang tua yang berjuang dengan masalah yang dihadapi penggunaan teknologi pada anak mereka sambil sering mencoba membantu anak-anak mereka dengan kelas *online*. Guru dan konselor mencoba menerapkan teknologi baru yang berubah dengan cepat dan datang dengan sejumlah peraturan dan persyaratan baru yang membingungkan. Remaja dan remaja sendiri sering berjuang untuk mengikuti teknologi dan dampaknya terhadap lingkungan sosial mereka. Aplikasi baru menjadi populer, lalu ketinggalan zaman dalam hitungan bulan. Revolusi digital juga telah mengubah masyarakat itu sendiri. Seorang anak yang tumbuh pada tahun 2020 hidup di dunia yang jelas berbeda dari anak yang tumbuh pada tahun 1980. Internet telah merekayasa ulang kehidupan kita sama seperti listrik di era sebelumnya (Garon, 2022).

7.1 Apa yang dibutuhkan Keluarga

Pengamatan oleh Leo Tolstoy tetap menjadi nasihat yang baik. Ada atribut umum yang membuat semua keluarga bahagia sama. "Keluarga adalah salah satu institusi tertua dan paling tangguh di masyarakat. Keluarga dalam semua keragaman mereka yang luar biasa adalah unit sosial dasar dan mendasar di setiap masyarakat." (DeFrain & Asay, 2007)

Keluarga yang sehat tidak didefinisikan oleh gagasan keluarga inti, yang dikandung pada abad terakhir, sebagai ibu, ayah, dan dua anak. Keluarga sering kali memiliki orang tua tunggal, orang tua tiri, atau orang tua dengan jenis kelamin yang

sama. Kakek-nenek, bibi, dan paman sering memainkan peran penting dalam membesarkan anak dan dukungan emosional. Penelitian tentang keluarga sehat mengidentifikasi dua puluh dua karakteristik, yang paling penting adalah bahwa "makhluk manusia memiliki hak dan tanggung jawab untuk merasa aman, nyaman, bahagia, dan dicintai." (Garon, 2022)

7.1.1 Media

Teknologi modern dapat membantu dalam mencapai tujuan komunikasi dengan cara yang mudah. Video konferensi memungkinkan keluarga yang terpisah secara fisik untuk tetap berhubungan dan menghadiri acara-acara penting dalam kehidupan orang yang mereka cintai. Media sosial memungkinkan orang untuk terhubung dan terhubung kembali dengan lingkaran besar teman, berbagi ulang tahun, perayaan keagamaan, dan banyak pasang surut yang dialami seseorang sepanjang tahun. Koneksi *online* yang lebih jauh mungkin menjadi sama pentingnya secara emosional dengan percakapan tatap muka sehari-hari yang dilakukan seseorang dengan mereka yang tinggal di rumah.

Namun, pada saat yang sama, media sosial tidak selalu mencerminkan gambaran sebenarnya dari kehidupan nyata seseorang. Ketika sekelompok teman di Facebook hanya memposting tentang perjalanan eksotis mereka, tiket konser barisan depan mereka, dan penaklukan romantis mereka, pembaca dapat mulai salah mengira bahwa hal tersebut sebagai versi kehidupan yang jauh lebih baik daripada yang dapat ditawarkan dunia nyata.

Meskipun remaja sangat rentan terhadap glamor ini di media sosial, seseorang sering berjuang untuk memisahkan realitas dari idealisasi media juga. Pengaruh media yang mendistorsi tidak terbatas pada media sosial yang lebih baru, tetapi media sosial memiliki kedekatan dan keintiman yang tidak dapat ditandingi oleh televisi, radio, dan konten cetak tradisional. (Garon, 2022; McKee, 2021)

7.1.2 Atribut Keluarga

Selain keamanan, kenyamanan, kebahagiaan, dan cinta, ada sejumlah sifat umum bagi keluarga yang sukses. Ini adalah lima

yang paling penting untuk membangun keluarga yang kuat (Garon, 2022)

1. Pernikahan yang kuat adalah pusat dari banyak keluarga yang kuat. Hubungan pasangan adalah sumber kekuatan penting dalam banyak keluarga dengan anak-anak yang baik-baik saja. Orang tua perlu menemukan cara untuk memelihara hubungan pasangan yang positif demi kebaikan semua orang dalam keluarga.
2. Kekuatan berkembang dari waktu ke waktu. Ketika pasangan memulai hidup bersama, mereka terkadang mengalami kesulitan yang cukup besar untuk menyesuaikan diri satu sama lain, dan kesulitan ini cukup dapat diprediksi. Menyesuaikan diri satu sama lain bukanlah tugas yang mudah. Banyak pasangan yang tidak stabil pada awalnya akhirnya menciptakan keluarga yang sehat dan bahagia.
3. Kekuatan sering dikembangkan sebagai tanggapan terhadap tantangan. Kekuatan pasangan dan keluarga diuji oleh stres hidup sehari-hari dan juga oleh krisis signifikan yang cepat atau lambat kita semua hadapi.
4. Keluarga yang kuat, seperti manusia, tidak sempurna. Bahkan dalam keluarga terkuat kita terkadang bisa menjadi seperti landak: berduri, tidak menyenangkan, bersemangat, dan siap untuk menikmati konflik satu sama lain. Tetapi kita juga memiliki kebutuhan yang cukup besar untuk berpelukan satu sama lain untuk kehangatan dan dukungan. Keluarga yang kuat adalah karya seni yang terus berlangsung, selalu dalam proses tumbuh dan berubah.
5. Keluarga yang kuat cenderung menghasilkan anak-anak yang hebat. Tempat yang baik untuk mencari anak-anak hebat adalah dalam keluarga yang kuat

Untuk menjadi kuat dalam pernikahan dan kehidupan keluarga membutuhkan semua anggota keluarga untuk mengerjakan langkah-langkah yang membantu memperkuat nilai-nilai keluarga. Keluarga yang kuat dibangun di atas hubungan yang sehat dan saling menghormati di antara orang tua serta orang dewasa mana pun dalam unit keluarga, seperti kakek-

nenek dan orang tua non-hak asuh. Orang dewasa "saling membantu, menepati janji, dan menunjukkan kasih sayang satu sama lain" (Jones, 2018). Orang tua juga mencontohkan perilaku ini untuk anak-anak dalam rumah tangga dan mendorong anak-anak untuk melakukan hal yang sama.

Sebagai konsekuensi dari bantuan dan dukungan anggota keluarga, anggota keluarga yang sehat "sangat setia satu sama lain, berbagi tanggung jawab, membuat keputusan bersama, memungkinkan anggota untuk membuat keputusan sendiri dengan dukungan, dan merasa mudah untuk saling percaya." Pada saat yang sama, seperti yang disebutkan di atas, keluarga yang kuat atau sehat tidak kebal dari konflik dan ketegangan. Anggota sebagian besar keluarga terkadang akan berkonflik karena sumber daya waktu, perhatian, dan uang yang terbatas. Mereka akan bereaksi terhadap hal yang dirasakan. Setiap anggota keluarga akan memiliki tujuan pribadi yang terkadang bertentangan dengan kebutuhan keluarga yang lebih besar.

Konsekuensi dari kepercayaan dan keselamatan adalah rasa hormat. Teknologi menawarkan segudang cara di mana satu anggota keluarga dapat melanggar kepercayaan anggota keluarga lain atau tidak menghormati anggota keluarga tersebut. Penyesuaian dan pengintaian elektronik merusak kepercayaan, terutama jika dilakukan tanpa kesadaran seseorang. Orang tua harus memantau aktivitas *online* anak-anak mereka, dengan berkurangnya pengawasan secara bertahap seiring bertambahnya usia dan dewasa anak-anak mereka. Pada saat yang sama, kecuali dalam situasi luar biasa, orang tua tidak boleh melakukan pengawasan seperti itu secara rahasia. Orang tua harus menumbuhkan perilaku yang tepat dan pengambilan keputusan yang baik oleh anak-anak mereka.

7.1.3 Waktu dan Perhatian

Teknologi modern tidak dirancang untuk mempromosikan keluarga yang sehat. Dalam banyak kasus, ponsel, *Game*, dan konten *online* adalah gangguan ringan. Namun, bagi sebagian orang, teknologi ini jauh lebih buruk, mempromosikan nilai-nilai yang tidak konsisten dengan keluarga yang kuat sambil bersaing untuk mendapatkan waktu dan perhatian anggota keluarga.

Penyedia konten *online* menghasilkan uang dengan menarik dan menjaga perhatian konsumen. Perhatian orang tua adalah salah satu sumber daya yang paling berharga dan terbatas dalam keluarga. Minimal, waktu yang dihabiskan untuk menggulir umpan berita atau *me-retweet postingan* adalah waktu yang tidak dihabiskan untuk hal lain. Sementara banyak orang melakukan banyak tugas, seperti dengan menonton televisi sambil juga menghabiskan waktu di *Game* seluler atau media sosial, jumlah total waktu berjumlah sebagian besar dari setiap hari.

Selain mengambil waktu jauh dari keluarga, perangkat seluler sangat baik dalam mengganggu waktu yang dihabiskan orang dengan orang lain. Peringatan teks yang tak henti-hentinya, pemberitahuan aplikasi, dan berbagai pengingat cenderung berbunyi setiap jam di siang hari. Meskipun perangkat memiliki kemampuan terbatas untuk mengatur waktu tenang, pengembang aplikasi terus-menerus menginstal pengecualian terhadap larangan ini. Teknologi Bluetooth dapat, misalnya, dirancang untuk mengatur ponsel orang tua ke mode getar setiap kali perangkat berada di ruangan yang sama dengan salah satu ponsel anak-anak, atau untuk mematikan dering saat orang tua berada di dalam kamar tidur anak. Desain seperti itu akan membantu mengingatkan orang tua bahwa waktu bersama anak-anak mereka tidak boleh terganggu oleh gangguan ponsel. Sayangnya, ini bukan opsi standar di ponsel. Sebagai gantinya, orang tua harus ingat untuk menyimpan perangkat secara manual selama waktu yang dihabiskan bersama anak-anak (Garon, 2022)

7.2 Strategi di Keluarga

Lingkungan rumah tangga saat ini mungkin sangat berbeda dari lingkungan rumah tangga dari beberapa dekade sebelumnya. Orang tua umumnya tahu apa yang ditonton anak-anak mereka di televisi karena sebagian besar keluarga memiliki televisi utama di ruang keluarga. Hanya rumah tangga yang lebih kaya yang memiliki televisi untuk kamar tidur anak-anak. Para remaja mendengarkan radio dan rekaman, tetapi kedua media itu diatur.

Jumlahnya bervariasi secara signifikan tergantung pada status ekonomi masing-masing rumah tangga, dengan beberapa keluarga berjuang untuk memiliki teknologi minimal yang diperlukan untuk memungkinkan anak-anak menghadiri kelas *online*, sementara keluarga lain memiliki lebih banyak perangkat secara signifikan. Meskipun demikian, rata-rata, teknologi ini ada di mana-mana. Rumah tangga modern akan sering memiliki setidaknya satu komputer, jika tidak satu komputer untuk setiap anggota rumah tangga. Sebagian besar remaja dan orang dewasa akan memiliki ponsel sendiri. Juga akan ada televisi, radio, konsol *Game*, dan perangkat pintar. Anggota keluarga akan merasakan permainan dan konten mereka masing-masing di perangkat mereka sendiri, mengenakan earbud atau headphone yang menghalangi anggota keluarga lainnya.

Langkah pertama dalam memahami lingkungan digital adalah mengenali kemudahan seseorang untuk mencolokkan ke perangkat pribadi dan menjauhkan diri dari anggota keluarga lainnya. Ini berlaku untuk setiap anggota rumah tangga. Meskipun sebagian besar difokuskan pada strategi yang dapat digunakan orang tua untuk membantu anak-anak mereka menavigasi teknologi modern, penting untuk memulai dengan melihat keluarga itu sendiri.

Anak-anak tidak akan menghormati aturan yang ditetapkan oleh orang dewasa jika orang dewasa mencontohkan perilaku yang secara signifikan bertentangan dengan apa yang mereka harapkan dari anak-anak mereka. Selain itu, orang tua akan mengembangkan empati terhadap desakan anak-anak mereka untuk mengharapkan keterbatasan teknologi yang masuk akal dan moderat jika orang tua hidup dengan keterbatasan yang sama. Namun, yang paling penting, mendapatkan kembali beberapa jam yang hilang dari media digital (dan televisi) dapat memperkuat aspek lain dari keluarga (Brady, 2023; Garon, 2022).

7.2.1 Buat Peraturan Rumah

Anak-anak mendambakan struktur. "Teknik pengasuhan yang ideal adalah memberi anak-anak ukuran kehangatan dan struktur yang sama. Namun, pendekatan terbaik kedua adalah

memprioritaskan struktur daripada kasih sayang. Maka, saran terbaik adalah agar orang tua memastikan rumah tangga dipenuhi dengan cinta, kehangatan, dan kasih sayang.

Mister Rogers' Neighborhood menangkap pentingnya dukungan universal ini dengan lagu pembukanya: "Hanya ada satu orang di seluruh dunia seperti Anda. Jika Anda memikirkannya sejenak, tidak pernah ada . . . dan tidak akan pernah ada—dalam sejarah bumi—orang lain seperti Anda." (Rogers, 1995). Sentimen Mr. Rogers menekankan nilai bawaan dalam setiap manusia. Acaranya mencontohkan yang terbaik di media modern dengan mempromosikan empati, kasih sayang, dan pemahaman mendalam tentang kehidupan emosional penontonnya. Rumah tangga yang sehat akan meniru atribut tersebut. Mr. Rogers berperang melawan televisi dan teknologi modern, yang sayangnya kalah. Gangguan dari perangkat *online* membuatnya lebih sulit untuk tetap berpegang pada rutinitas dan merusak ritme normal rumah tangga. Langkah pertama untuk mengatasi kecenderungan ini adalah memperkuat struktur keluarga, membangun waktu ke dalam setiap hari dan setiap minggu untuk aspek-aspek penting rumah tangga.

Sebagai masalah sehari-hari, rutinitas pagi yang dirancang untuk membuat setiap anggota rumah tangga bangun dari tempat tidur, mandi, diberi makan, dan siap untuk sekolah atau bekerja harus dirancang dengan fleksibilitas yang cukup untuk menghindari konflik dan keadaan krisis yang terus-menerus. Ini mungkin termasuk larangan ponsel di meja sarapan, atau pembatasan email, teks, permainan, dan media sosial sampai setelah semua pencucian, pembersihan, pakaian, dan makan yang diperlukan telah selesai. Izin bersyarat juga membuat penggunaan *online* menjadi hadiah untuk penyelesaian langkah-langkah lainnya secara efisien. Meskipun ini memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan dari mengubah waktu *online* menjadi hadiah untuk pekerjaan lain, ini memiliki manfaat praktis untuk menciptakan sistem insentif yang lebih mudah ditegakkan daripada larangan langsung. Strategi serupa dapat digunakan untuk pekerjaan rumah dan rutinitas makan malam.

Rutinitas waktu tidur kemungkinan akan memiliki jadwal terbalik. Seperti yang akan dibahas di bab berikutnya, penggunaan layar dan perangkat dapat berdampak sangat mengganggu pada tidur. Anak-anak, khususnya, harus dicabut setidaknya satu jam sebelum tidur. Untuk anak kecil, rutinitas rutin yang mencakup dibacakan sebelum tidur memberikan kombinasi struktur, kehangatan, dan keamanan terbaik. Seiring bertambahnya usia anak-anak, ini harus berkembang menjadi waktu membaca yang tenang, tetapi membaca harus sepenuhnya offline. Bagi banyak orang, relaksasi dimaksimalkan menggunakan buku cetak pada alat baca, tetapi ini tergantung pada orang dan reaksi orang tersebut terhadap layar elektronik.

Semakin banyak, keluarga juga memperkenalkan teknik *mindfulness*, yoga, dan meditasi sebagai alat tambahan untuk membantu melepaskan diri dari banyaknya informasi media dan kecemasan hari itu. Ada banyak sumber daya yang dapat membantu orang tua mengidentifikasi teknik yang sesuai dengan usia untuk melengkapi rutinitas sepulang sekolah dan waktu tidur untuk membantu semua anggota keluarga meningkatkan manajemen stres mereka.

Selain rutinitas harian, harus ada juga rutinitas mingguan. Keluarga religius sering menggunakan akhir pekan untuk menemukan waktu bersama melalui tradisi keagamaan seperti kebaktian gereja hari Minggu, makan malam Sabbath Jumat malam, atau keluarga Jumat sore setelah sholat Islam akhir pekan. Agama-agama lain memiliki tradisi yang serupa.

Berbeda dengan batasan yang sehat, keluarga harus menghindari situasi ini (MedCircle, 2020): [1] Tidak memiliki batasan sama sekali. [2] Menetapkan batasan yang sangat ketat (seringkali dengan ancaman) tetapi gagal menerapkannya. [3] Mendisiplinkan anak-anak dengan kasar tanpa menjelaskan apa yang mereka lakukan salah. [4] Gagal memiliki kesepakatan (satu orang tua terlalu ketat dan yang lain terlalu lunak). [5] Mengizinkan anak-anak yang lebih besar untuk menetapkan batasan untuk anak-anak yang lebih muda

Contoh-contoh batasan yang tidak konsisten ini mencerminkan pentingnya struktur dan otoritas orang tua. Kebutuhan akan aturan dan harapan membantu anak dan remaja

mengembangkan nilai-nilai eksternal yang mereka pelajari dan internalisasi. Ketika aturan tidak konsisten atau tidak diterapkan, anak-anak dibiarkan bingung dan frustrasi.

7.2.2 Waktu Keluarga Bersama

Tradisi umum, yang sering melengkapi penjadwalan keagamaan, adalah untuk malam permainan keluarga. Satu sore atau malam disediakan untuk permainan yang dapat dimainkan bersama seluruh keluarga. Malam permainan memberikan kombinasi struktur dan kehangatan di jantung pengasuhan yang kuat. Meskipun mereka tidak "tentang" apa pun, waktu yang dibagikan dalam permainan kooperatif dan kompetitif memperkuat aspek terpenting dari kesuksesan keluarga (Garon, 2022)

Seperti disebutkan sebelumnya, di antara atribut penting dari keluarga yang kuat adalah cara mereka mengatasi konflik mereka. Anggota keluarga selaras dengan perasaan anggota keluarga lainnya. Mereka menghabiskan cukup waktu bersama untuk bersenang-senang, tertawa, dan berbagi perasaan positif yang membantu mengimbangi konflik.

Dukungan positif, pada gilirannya, membantu setiap anggota keluarga mengatasi kekecewaan yang tak terelakkan dalam hidup. Tantangan-tantangan membantu setiap anggota keluarga mengembangkan keterampilan mengatasi. "Keluarga dengan kesejahteraan yang sehat cenderung tangguh. Krisis membawa mereka lebih dekat dan mereka saling mendukung. Mereka mencari sesuatu yang baik dari situasi yang buruk dan cenderung menerima hal-hal yang tidak dapat mereka ubah.

Game menyediakan lingkungan yang ideal untuk mengembangkan keterampilan ini di lingkungan berisiko rendah. *Game* sering memiliki pemenang dan pecundang, jadi mengajarkan semua anggota keluarga untuk bermurah hati dalam kemenangan dan kekalahan menjadi pelajaran hidup yang mudah namun penting. Mengatasi kerugian mengarah pada pelajaran ketekunan, mengajarkan anak-anak tentang ketabahan dan pentingnya berpegang teguh pada sebuah proyek.

Di luar *Game*, ada juga proyek keluarga mulai dari hal-hal sederhana seperti teka-teki jigsaw dan Lego hingga set model dan

hobi yang lebih rumit. Olahraga juga dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang sama. Seperti malam permainan, kegiatan ini membantu membangun persahabatan di antara anggota keluarga, ketekunan, manajemen konflik, dan keterlibatan sosial yang sehat, mendukung, dan menarik sambil menghindari ketergantungan pada teknologi internet.

7.3 Membesarkan Anak-Anak

Tujuan bagi setiap keluarga yang sukses adalah untuk membesarkan anak-anak yang sehat, bahagia, berempati, dan sukses yang akan terus menjalani kehidupan yang terpenuhi dan membangun keluarga mereka sendiri yang kuat. Definisi dan kriteria untuk apa yang merupakan kehidupan yang bermakna, kehidupan yang memuaskan, dan kehidupan yang sukses semuanya jauh di luar cakupan. Namun, sebagai masalah praktis, banyak atribut penting untuk membangun kehidupan yang bermakna dan terpenuhi akan berkorelasi dengan keterampilan yang umumnya dihargai oleh pemberi kerja di antara lulusan perguruan tinggi dan sekolah profesional. Penggunaan keterampilan kerja bukanlah pendekatan cop-out atau reduksionis untuk pemenuhan. Kesuksesan bisnis tidak selalu menentukan kesuksesan pribadi. Mereka universal. Apa yang penting tidak terlihat oleh mata." Atribut dan keterampilan untuk membuat seseorang sehat, bahagia, dan produktif di tempat kerja terbawa ke dalam komitmen sukarela, hubungan pribadi, dan kehidupan keluarga seseorang (Garon, 2022).

7.3.1 Ketabahan dan Ketahanan

Salah satu kekhawatiran yang paling umum adalah bahwa sifat instan dari era digital telah merusak ketabahan atau ketahanan remaja, kemampuan untuk mengatasi rintangan, dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Pengiriman instan hari berikutnya, pesan instan, dan komunikasi selalu aktif cenderung mendorong pemikiran jangka pendek. Kesuksesan membutuhkan ketekunan dan harapan bahwa akan ada perjuangan yang harus diatasi.

Ketabahan juga diterjemahkan ke dalam sejumlah kompetensi karir (Garon, 2022):

1. **Sikap Positif:** Mendekati pekerjaan dengan sikap positif dan menampilkannya kepada rekan kerja dan pelanggan.
2. **Inisiatif:** Mencari tantangan baru, menentukan langkah-langkah yang harus diambil pada proyek, dan terlibat dalam tugas tersebut tanpa diberitahu.
3. **Fleksibilitas:** Menyadari bahwa perubahan adalah bagian normal dari pekerjaan, dan memahami bagaimana menerima perubahan dengan anggun dan berpartisipasi dalam upaya perubahan.
4. **Etos Kerja:** Menjadi produktif, andal, rajin, dan setia pada tujuan, misi, dan nilai-nilai organisasi. Termasuk penilaian etos kerja pribadi

Orang tua dapat menumbuhkan ketabahan dan ketahanan pada anak-anak mereka dengan mendorong mereka untuk terlibat dalam kegiatan yang memiliki manfaat jangka panjang seperti olahraga dan seni; dengan berpartisipasi dalam kegiatan sukarela yang sedang berlangsung, terutama yang berfokus pada kesejahteraan sosial orang lain; dengan terlibat dalam kegiatan kelompok; dan dengan bekerja paruh waktu dalam kegiatan non-kasar. Orang tua juga dapat menekankan pemikiran jangka panjang dengan menciptakan peluang bagi anak-anak mereka untuk mendapatkan hak istimewa atau barang-barang mahal yang mereka inginkan.

7.3.2 Kompetensi Pribadi

Selain ketahanan yang dibutuhkan untuk mengatasi tantangan hidup yang tak terelakkan, ada banyak kompetensi yang telah diidentifikasi oleh *National Association of Colleges and Employers* dan asosiasi serupa. (Garon, 2022). Kompetensi ini tidak terikat dengan mata pelajaran jurusan gelar sarjana. Sebaliknya, mereka fokus pada pendekatan yang diambil lulusan untuk bertemu di tempat kerja dan dalam kehidupan mereka. Tidak semuanya terkait dengan pendekatan yang diambil orang tua untuk mengatasi media *online* dan teknologi digital, tetapi banyak dari mereka

1. Berpikir kritis/pemecahan masalah: Latih penalaran yang baik untuk menganalisis masalah, membuat keputusan, dan

mengatasi masalah. Kemampuan untuk memperoleh, menafsirkan, dan menggunakan pengetahuan, fakta, dan data dalam proses ini, serta menunjukkan orisinalitas dan daya cipta.

2. Komunikasi lisan/tertulis: Mengartikulasikan pemikiran dan ide dengan jelas dan efektif dalam bentuk tertulis dan lisan kepada orang-orang di dalam dan di luar organisasi. Keterampilan berbicara di depan umum, kemampuan untuk mengungkapkan ide kepada orang lain dan menulis/mengedit memo, surat, dan laporan teknis yang kompleks dengan jelas dan efektif.
3. Kerja tim/kolaborasi: Bangun hubungan kolaboratif yang mewakili beragam budaya, ras, usia, jenis kelamin, agama, gaya hidup, dan sudut pandang. Kemampuan untuk bekerja dalam struktur tim, dan bernegosiasi dan mengelola konflik.
4. Teknologi digital: Manfaatkan teknologi digital yang ada secara etis dan efisien untuk memecahkan masalah, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan. Tunjukkan kemampuan beradaptasi yang efektif terhadap teknologi baru dan yang sedang berkembang.
5. Kepemimpinan: Manfaatkan kekuatan orang lain untuk mencapai tujuan bersama, dan gunakan keterampilan interpersonal untuk melatih dan mengembangkan orang lain. Kemampuan untuk menilai dan mengelola emosi seseorang dan orang lain; menggunakan keterampilan empati untuk membimbing dan memotivasi; dan mengatur, memprioritaskan, dan mendelegasikan pekerjaan.
6. Profesionalisme/etos kerja: Tunjukkan akuntabilitas pribadi dan kebiasaan kerja yang efektif (misalnya, ketepatan waktu, bekerja secara produktif dengan orang lain, dan manajemen beban kerja waktu), dan pahami dampak komunikasi nonverbal pada citra kerja profesional. Kemampuan untuk menunjukkan integritas dan perilaku etis, bertindak secara bertanggung jawab dengan mempertimbangkan kepentingan komunitas yang lebih besar, dan kemampuan untuk belajar dari kesalahan.

Keterampilan yang sama ini adalah inti dari perkembangan remaja dalam sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler mereka. Keterampilan atau nilai lain yang dihargai di tempat kerja dan rumah adalah empati, kemampuan untuk memahami perasaan dan pengalaman emosional orang lain. Empati adalah kemampuan untuk melangkah ke posisi orang lain. Layanan pelanggan, pengasuhan yang efektif, atau pernikahan yang harmonis juga tidak bisa. Profesionalisme dan etos kerja merupakan manifestasi profesional dari seorang karyawan dengan empati terhadap rekan-rekan individu. Orang tua dapat menggunakan kompetensi tersebut sebagai tujuan keterlibatan anak-anak dalam kegiatan *online*. Bahkan *Game online* yang paling sembrono pun dapat digunakan untuk mempromosikan manajemen waktu, fleksibilitas, atau kerja tim. Dengan menggunakan atribut ini, orang tua dapat meluangkan waktu yang terbuang secara *online* dan menggunakan kembali beberapa di antaranya untuk menjadi bagian dari pelajaran perkembangan yang lebih penting dari pengasuhan

7.4 Mengelola Keterlibatan *Online*

Menggunakan Pencapaian Usia Dan Perkembangan Untuk Memandu Keterlibatan *Online*. Penggunaan tablet dan smartphone oleh anak kecil telah menjadi salah satu masalah yang paling memecah belah dalam perkembangan anak sejak diperkenalkannya botol bayi. Di era sebelumnya, orang tua dilindungi karena menggunakan televisi sebagai pengasuh bayi. Hari ini, kritik itu telah bergeser ke perdebatan tentang waktu layar (Brady, 2023; McKee, 2021).

Kritik yang merajalela terhadap penggunaan layar tidak sesuai dengan perilaku banyak keluarga. Sebuah survei tahun 2020 dari *Common Sense Media* yang dilakukan tepat sebelum perintah tinggal di rumah COVID-19 menemukan bahwa "hampir setengah dari anak berusia 2 hingga 4 tahun dan lebih dari dua pertiga anak berusia 5 hingga 8 tahun memiliki tablet atau ponsel cerdas mereka sendiri." Penggunaan kemungkinan telah meningkat secara signifikan sejak penelitian selesai.

Pada saat yang sama, penggunaannya sangat bervariasi dari keluarga ke keluarga. Seperti yang dijelaskan oleh survei Common Sense Media, "pada hari tertentu, hampir seperempat (23%) anak berusia 0 hingga 8 tahun tidak menggunakan media layar apa pun, sementara proporsi yang sama (24%) menghabiskan lebih dari empat jam dengan layar. Menonton televisi dan video terus menjadi alasan utama anak-anak menggunakan perangkat layar, terhitung hampir tiga perempat (73%) dari semua waktu layar." (Hill et al., 2016)

7.4.1 Anak-anak di bawah lima tahun

American Academy of Pediatrics (AAP) mempromosikan strategi yang membatasi waktu layar. Untuk anak-anak di bawah lima belas bulan, AAP mencatat bahwa "bayi dan balita tidak dapat belajar dari media digital tradisional seperti yang mereka lakukan dari interaksi dengan pengasuh, dan mereka mengalami kesulitan mentransfer pengetahuan itu ke pengalaman 3 dimensi mereka." (Brown & Council on Communications and Media, 2011; Council on Communications and Media, 2016) AAP merekomendasikan untuk tidak menggunakan tablet dan ponsel untuk anak-anak seusia ini, dengan satu pengecualian. AAP mengakui bahwa banyak orang tua sekarang menggunakan konferensi video untuk menghubungkan anak-anak mereka dengan keluarga dan teman yang jauh. Namun, laporan tersebut menekankan bahwa interaksi tersebut mengharuskan orang tua untuk terlibat bersama dengan anak-anak untuk memahami apa yang mereka lihat. Meskipun penggunaan konferensi video dengan keluarga tidak disarankan, AAP menekankan bahwa pertunangan bekerja terutama karena dimediasi oleh orang tua atau pengasuh.

Untuk anak-anak berusia antara dua dan lima tahun, sarannya lebih beragam. Ada beberapa aplikasi yang sangat berguna yang dapat digunakan untuk merangsang keterlibatan dan eksplorasi anak. Alat digital ada untuk mempromosikan permainan kreatif yang mirip dengan *Lego virtual* atau *Lincoln Logs*. Ada aplikasi yang dirancang untuk mempromosikan pembelajaran dan keterlibatan, termasuk *Peg + Cat Big Gig*, *I Can Animate*, *AlphaTots Alphabet*, *LEGO App4+*, *The Monster at the End*

of this Book, dan bahkan mungkin *Animal Crossing: New Horizons* yang sangat populer. *Game* edukasi tambahan termasuk *Toca Boca*, *Monkey Preschool Lunchbox*, *ChromaKids*, dan *Daisy the Dinosaur*. Sebagian besar penelitian setuju bahwa penggunaan aplikasi interaktif yang terbatas untuk anak kecil tidak berbahaya atau memiliki manfaat perkembangan sederhana.

Sebagian besar waktu anak-anak kecil berinteraksi dengan tablet dan ponsel, namun, mereka menonton video, yang jauh lebih sedikit perkembangan. Untuk anak kecil, menonton video secara pasif memiliki sedikit efek perkembangan positif, dan waktu yang berlebihan yang dihabiskan untuk menonton video dapat mengganggu perkembangan anak. "Perkembangan bahasa berkembang pesat antara usia 11/2 hingga 3 tahun, dan penelitian telah menunjukkan bahwa anak-anak belajar bahasa paling baik ketika terlibat dan berinteraksi dengan orang dewasa yang berbicara dan bermain dengan mereka." Waktu yang dihabiskan untuk memegang ponsel atau tablet membuang waktu setiap hari yang seharusnya dikembangkan oleh anak. "Ada juga beberapa bukti bahwa anak-anak yang menonton banyak televisi selama tahun-tahun awal sekolah dasar berkinerja kurang baik pada tes membaca dan mungkin menunjukkan defisit dalam perhatian." (Muppalla et al., 2023) Meskipun demikian, bahkan AAP telah mengakui nilai *Sesame Street* dan program lain yang telah dikembangkan untuk mempromosikan literasi, hasil sosial, dan perkembangan kognitif. Jika dipilih dengan cermat, jumlah waktu layar video yang terbatas dapat meningkatkan perkembangan yang sehat. Penggunaan semacam itu, bagaimanapun, harus untuk anak-anak di atas tiga tahun, dan masih terbatas pada konten pendidikan yang dipilih dengan cermat. *YouTube* telah digugat oleh *Federal Trade Commission* (FTC) karena kegagalannya untuk memberikan kontrol yang tepat untuk konten *online* dan umumnya menciptakan lingkungan yang tidak sehat bagi anak-anak.

Selain menggunakan teknologi, interaksi tersebut juga memungkinkan anak-anak prasekolah untuk belajar tentang teknologi. Melalui bermain, anak-anak mengembangkan keakraban dengan *keyboard*, *mouse*, layar sentuh, dan komponen

komputer serupa. Anak-anak mengembangkan kosakata kerja untuk komponen dasar sistem komputer, misalnya, bahwa anak-anak memasuki taman kanak-kanak. Karena teknologi meresap di masyarakat modern, anak-anak prasekolah yang belajar lebih banyak tentang cara menguasainya kemungkinan akan memiliki keterampilan teknologi yang lebih kuat seiring bertambahnya usia. Perkembangan ini berpotensi menciptakan siklus positif untuk kesuksesan jangka panjang.

7.4.2 Anak-anak lima hingga dua belas tahun

Seiring bertambahnya usia anak-anak, mayoritas anak-anak secara signifikan meningkatkan jumlah konten video dan media yang mereka konsumsi. Anak-anak rata-rata lebih dari dua jam televisi setiap hari dan dapat mengonsumsi video, media sosial, dan konten *online* lainnya sebanyak mungkin selain konten televisi. Hampir lima jam waktu media yang dihabiskan per siswa per hari tidak termasuk penggunaan pengajaran kelas *online*. Karena orang tua memberikan struktur yang tepat untuk rutinitas keluarga mereka dan menetapkan batasan yang diharapkan untuk perilaku anak-anak mereka, orang tua harus memperhatikan masalah kesehatan yang terkait dengan penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Untuk anak-anak dalam rentang usia ini, mereka cenderung menggunakan beberapa kombinasi televisi, konsol video *Game*, ponsel, tablet, dan laptop atau desktop. Kemakmuran keluarga sebagian besar akan menentukan akses ke berbagai perangkat. Penggunaan teknologi ini yang berlebihan dapat berkorelasi dengan masalah obesitas, kesulitan tidur, dan masalah kesehatan mental.

Studi menunjukkan bahwa menonton televisi selama lebih dari 1,5 jam per hari dikaitkan dengan peningkatan obesitas. Hal ini dipicu baik oleh sifat menetap menonton TV maupun camilan berkalori tinggi yang sering dimakan saat menonton televisi. Anak-anak yang menonton televisi di kamar tidur mereka atau yang pergi tidur dengan ponsel mereka sering mengalami peningkatan masalah dengan tidur. Ada berbagai penelitian yang menunjuk pada perangkat dan konten yang dikonsumsi oleh anak-anak. Misalnya, "paparan cahaya (terutama cahaya biru) dan aktivitas dari layar sebelum tidur memengaruhi kadar

melatonin dan dapat menunda atau mengganggu tidur. Penggunaan media di sekitar atau setelah tidur dapat mengganggu tidur dan berdampak negatif pada kinerja sekolah (Council on Communications and Media, 2016). Untuk mengatasi kekhawatiran yang mungkin timbul bagi anak-anak yang menonton televisi dan konten *online* dalam rentang usia ini, ada sejumlah langkah penting yang harus dipertimbangkan orang tua

1. Bekerjalah dengan setiap anak untuk mengembangkan jadwal yang masuk akal dan sehat untuk televisi, videoGame, dan penggunaan *online*. Masukkan penggunaan teknologi ke dalam konteks rutinitas mingguan anak daripada memilihnya.
2. Jadwal harus membatasi penggunaan teknologi segera sebelum tidur. Banyak konten yang dilihat secara *online* tidak kondusif untuk istirahat. Membaca eBook mungkin sesuai sebelum tidur, tetapi jika ebook ada di ponsel, mungkin ada tantangan untuk menjaga anak tetap fokus pada buku
3. Bedakan kegiatan pendidikan dan pengembangan dari kegiatan rekreasi *online* untuk mendorong anak-anak mengembangkan keterampilan dan pengetahuan mereka tentang matematika, sains, komputasi, dan teknologi. Ada beragam permainan, alat, dan proyek luar biasa yang dapat dijelajahi anak-anak secara *online*. Seperti pelajaran musik dan bahasa, kegiatan ini dapat dibangun ke dalam rutinitas anak
4. Anak-anak di bawah dua belas tahun tidak siap untuk banyak privasi. Orang tua harus memiliki akses ke akun, kata sandi, dan perangkat mereka. Ini harus diperiksa secara teratur untuk memastikan penggunaannya tetap sesuai dengan usia
5. Anak-anak tidak boleh diberikan akun pribadi di situs yang mempromosikan (atau gagal menyaring) konten yang menyinggung, dewasa, atau tidak pantas—sebagaimana didefinisikan oleh orang tua dalam diskusi dengan anak-anak.
6. Manfaatkan kontrol orang tua di semua perangkat, termasuk perangkat yang dimiliki oleh setiap anak.
7. Perhatikan perilaku negatif yang muncul. Jika pengguna *online* mulai membuktikan masalah perilaku, campur tangan

lebih awal. Perhatikan perubahan kebiasaan tidur, suasana hati, atau aktivitas lainnya.

8. Terlibat sebisa mungkin dengan konten yang benar-benar digunakan oleh setiap anak

7.4.3 Remaja dan Dewasa Muda

Saat anak-anak menjadi remaja dan dewasa muda, waktu layar rata-rata terus meningkat secara substansial. Studi lain oleh Common Sense Media menemukan bahwa rata-rata remaja menghabiskan hampir sembilan jam setiap hari mengonsumsi televisi, video *Game*, dan media *online*. Waktu yang dihabiskan untuk mendengarkan musik tidak termasuk dalam sembilan jam ini, begitu pula waktu *online* untuk tugas kelas atau pekerjaan rumah. Studi lain melaporkan bahwa "sekitar seperempat remaja menggambarkan diri mereka sebagai 'terus-menerus terhubung' ke Internet (Vogels et al., 2022).

Rekomendasi untuk membantu remaja mengelola kehadiran *online* mereka tidak benar-benar berubah dari itu untuk adik-adik mereka, tetapi orang tua mungkin menghadapi waktu yang jauh lebih sulit untuk melembagakan saran itu. Tidak seperti anak-anak yang lebih muda, remaja sangat sensitif terhadap masalah privasi. Orang tua umumnya perlu menghormati kemandirian yang berkembang ini, yang membuat pemantauan penggunaan media jauh lebih menantang.

Banyak kekhawatiran berfokus pada sifat konten *online* atau dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh beberapa aktivitas *online* terhadap kesehatan mental atau perilaku. Masing-masing topik tersebut dibahas secara terpisah di bagian berikutnya. Mengesampingkan dua kekhawatiran penting itu, orang tua harus berbicara dengan anak-anak mereka untuk mengatasi penggunaan konten media dan hiburan yang tepat.

Kunci untuk mengelola teknologi dan penggunaan media adalah memastikan bahwa penggunaan tersebut adalah bagian dari gaya hidup keseluruhan yang seimbang. Siswa sekolah menengah sering menjadi sangat fokus pada musisi, acara TV, video *Game*, atau influencer media sosial favorit mereka. Selama perilaku itu tidak mengganggu tugas sekolah dan aktivitas di luar

mereka, tidak ada bukti bahwa fokus tersebut memiliki kerugian jangka pendek atau jangka panjang.

Ketika seorang remaja mulai menghabiskan terlalu banyak waktu dengan layar, perilaku tersebut dapat berdampak sangat negatif pada pola tidur, obesitas, dan perkembangan sosial. Alih-alih berfokus pada jumlah waktu yang dihabiskan secara *online*, orang tua dan remaja harus fokus pada bagaimana waktu dihabiskan secara lebih umum. Orang tua perlu sering mengingatkan anak-anak mereka bahwa apa pun yang dikirim secara *online* bersifat publik dan permanen. Baik itu lelucon rasis atau foto seksual eksplisit, begitu diposting, ada risiko bahwa pernyataan atau gambar tersebut akan menjadi viral dan digunakan untuk melawan siswa sepanjang masa remaja dan dewasa siswa. Remaja tahu lebih baik daripada siapa pun bahwa hubungan berubah-ubah dan sahabat bisa menjadi musuh bebuyutan. Mengirim foto telanjang ke pacar atau pacar seseorang dapat dengan mudah diposting di media sosial.

Beberapa saran tambahan mungkin bermanfaat:

1. Berusahalah untuk mengurangi prioritas aktivitas *online* dengan memastikan ada prioritas dunia nyata juga.
2. Tetapkan batasan penggunaan media sosial dan membaca *online* sebelum tidur. Jauhkan telepon dari kamar tidur di malam hari.
3. Bicaralah dengan remaja tentang situs yang sering mereka kunjungi, media sosial yang mereka ikuti, dan sifat dari apa yang mereka baca.
4. Campur tangan lebih awal ketika konten, komentar, atau perilaku negatif mulai muncul.
5. Tetapkan aturan rumah tangga tentang privasi remaja dan batasannya. Banyak orang tua terus memantau postingan, foto, dan aktivitas remaja lainnya.
6. Bantu remaja mengembangkan literasi digital, membantu mereka belajar membaca lebih banyak daripada tweet dan berita utama. Ajari mereka untuk memahami informasi yang didukung secara faktual dan untuk membedakan fakta dari opini dan untuk waspada terhadap kepalsuan yang tidak berdasar.

7. Bicaralah secara terbuka tentang manfaat dan bahaya perilaku *online*.

Harapkan bahwa remaja akan menuntut perilaku yang sama dari orang tua mereka. Orang tua yang menggulir malapetaka saat makan malam tidak akan memiliki banyak kredibilitas yang memberitahu anak-anak mereka untuk berhenti mengikuti konten negatif. Mempromosikan penggunaan teknologi yang sehat, termasuk alat kreativitas, perangkat lunak pengeditan audiovisual, dan *Game* yang mempromosikan pengetahuan dan pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Brady, L. L. C. (2023). *Technology touchpoints: Parenting in the digital dystopia*. Rowman & Littlefield.
- Brown, A. & Council on Communications and Media. (2011). Media Use by Children Younger Than 2 Years. *Pediatrics*, 128(5), 1040–1045. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-1753>
- Council on Communications and Media. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- DeFrain, J., & Asay, S. M. (2007). Strong Families Around the World: An Introduction to the Family Strengths Perspective. *Marriage & Family Review*, 41(1–2), 1–10. https://doi.org/10.1300/J002v41n01_01
- Garon, J. M. (2022). *Parenting for the digital generation: The parent's guide to digital education and the online environment*. Rowman & Littlefield.
- Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. (Linda), Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W. S. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, Vol. 1, No, 113–123.
- McKee, J. R. (2021). *Parenting generation screen: Guiding your kids to be wise in a digital world*. Tyndale House Publishers.
- MedCircle. (2020). How to Set Boundaries with Family: The Definitive Guide. *MedCircle*. <https://medcircle.com/articles/how-to-set-boundaries-with-family/>
- Muppalla, S. K., Vuppapapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Rogers, F. (1995). *You Are Special: Neighborly Words of Wisdom from Mister Rogers*. Penguin Publishing Group.

Vogels, E. A., Watnick, R. G., & Massarat, N. (2022). *Teens, Social Media and Technology* 2022.
<https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>

BIODATA PENULIS



Dr. Merly Erlina, S.Psi., Psikolog M.E.Sy., M.Si

Dosen Program Studi Ilmu Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 14 Mei 1975. Pendidikan sarjana ditempuh di Program Studi Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI, dan berhasil diselesaikan pada tahun 1999. Gelar Magister Ilmu Ekonomi Syariah diperoleh dari Universitas Azzahra Jakarta pada tahun 2010, disusul dengan gelar Magister Psikologi dari Universitas Persada Indonesia YAI pada tahun 2016. Selanjutnya, penulis meraih gelar Doktor Psikologi Pendidikan dari Universitas Negeri Malang pada tahun 2025.

Dalam perjalanan karier akademiknya, penulis dipercaya menjabat sebagai Ketua Program Studi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Azzahra Jakarta, sejak tahun 2007 hingga 2018. Kemudian pada tahun 2025 menjabat sebagai Kepala Sub Bagian Akademik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Selama mengajar, ia berpengalaman membawakan berbagai mata kuliah, antara lain Psikologi Pendidikan, Diagnosa dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), Dasar-Dasar Metode Penelitian, Teori Kepribadian, Intelegensi, dan Psikologi Komunikasi.

Selain aktif dalam kegiatan pengajaran dan pengabdian masyarakat, penulis juga produktif menulis di sejumlah jurnal nasional terakreditasi, terlibat sebagai *reviewer* artikel jurnal,

serta berkontribusi dalam penyusunan *Book Chapter*, baik yang telah diterbitkan maupun masih dalam proses penerbitan. Beberapa karya yang sudah dipublikasikan dalam bentuk *Book Chapter* antara lain Psikologi Pembelajaran, Menyelami Pemikiran Pakar Psikologi Pendidikan, Psikologi Komunikasi, Psikologi Pendidikan Teori dan Aplikasi dalam Pembelajaran, Konsep Dan Strategi Inovasi Layanan Kesehatan Mental Indonesia, dan Etika Komunikasi Pada Media Sosial.

Di luar aktivitas utama sebagai dosen, penulis juga terlibat dalam berbagai kegiatan profesional, seperti memberikan layanan asesmen dan konsultasi psikologi di Rumah Sakit Islam Jakarta Kelapa Gading Sukapura, instansi pemerintah, perusahaan swasta, serta masyarakat umum. Selain itu, ia juga aktif memberikan layanan tumbuh kembang bagi anak berkebutuhan khusus.

BIODATA PENULIS



Bonar Hutapea, S. Psi., M. Psi.

Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Penulis adalah dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Jakarta, dengan keahlian di Psikologi Sosial, Psikologi Politik, Psikologi Lingkungan, Psikologi Perkotaan, Psikologi Transportasi & Lalu Lintas, Perilaku Organisasi, dan Psikologi Olahraga. Ia telah menerbitkan artikel di jurnal nasional terakreditasi serta internasional, book chapter, dan buku referensi yang banyak dikutip, sambil aktif dalam penelitian kolaboratif lintas institusi/internasional, peninjauan naskah sebagai reviewer/editor jurnal bereputasi, dan kegiatan ilmiah. Mata kuliah yang diampu mencakup Psikologi Ekonomi, Psikologi Industri-Organisasi, Perilaku Keorganisasian, Psikologi Sosial, Psikologi Politik, Psikologi Lintas Budaya, Psikologi Perkotaan, Psikologi Lingkungan, Pengembangan Karakter, Pengembangan Diri, Psikologi Komunikasi, Psikologi Kepemimpinan, Filsafat Ilmu, serta Teknik Intervensi Sosial. Di sisi praktis, beliau berperan sebagai konsultan, trainer, coach, interviewer, dan assessor; juga kontributor tetap artikel opini di Kompas, Kaltim Post, dan Magdalene.co. Ia anggota organisasi profesi seperti International Council of Psychologists (ICP), Asian Association of Social Psychology (AASP), International Association of Applied Psychology (IAAP), International

Association of Cross-Cultural Psychology (IACCP), American Psychological Association (APA, student member), Ikatan Psikologi Sosial (IPS), Himpunan Psikologi Indonesia (Himpsi), dan Asosiasi Psikologi Industri-Organisasi (APIO).

BIODATA PENULIS



Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta

Penulis menempuh pendidikan S1 di Fakultas Psikologi, S2 di Magister Profesi Psikologi mayoring Klinis Anak dan Remaja dan Program Doktor Psikologi di Universitas Padjadjaran. Pendidikan S3 ditempuh melalui beasiswa BPPDN. Saat ini penulis berprofesi sebagai dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta sejak tahun 2012. Mata kuliah yang diampu antara lain Kesehatan Mental, Psikologi Perkembangan, Psikologi Konseling serta berbagai mata kuliah yang berkaitan dengan tes-tes psikologi. Penulis juga aktif menjalankan profesinya sebagai psikolog klinis anak dan remaja sejak tahun 2006. Penulis tergabung dalam keanggotaan profesi di HIMPSI dan pernah menjadi Sekretaris pada Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) wilayah Jawa Barat tahun 2007-2010. Selain itu, penulis terlibat sebagai Tenaga Pengajar Untuk Sertifikasi Sistem Peradilan Pidana Anak di Badan Penelitian dan Pengembangan dan Pendidikan dan Pelatihan Hukum dan Peradilan Mahkamah Agung RI (Badan Litbang Diklat Kumdil MA RI) pada tahun 2017-2019. Penulis juga merupakan tenaga ahli di Pusat Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi sejak tahun 2019. Penulis memiliki minat riset dan pengabdian masyarakat terhadap topik yang berkaitan dengan *well-being* pada anak, remaja, orang tua

dan guru. Penulis juga menulis book chapter di antaranya mengenai Tahap Perkembangan Anak-Remaja, Kesejahteraan Guru : Konsep, Pengukuran dan Aplikasinya Dalam Bidang Pendidikan.

Email Penulis: dearly@mercubuana.ac.id

BIODATA PENULIS



Zaldhi Yusuf Akbar S.Psi.,M.Psi.,Psikolog.

Dosen Program Studi Karawitan
Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Budaya Indonesia
Bandung

Penulis merupakan dosen tetap pada Program Studi Psikologi Seni, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Budaya Indonesia (ISBI) Bandung, serta seorang psikolog pendidikan. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Diponegoro, kemudian meraih gelar M.Psi Psikologi di Magister Psikologi Profesi di Universitas Gadjah Mada (UGM). Saat ini, penulis tengah menempuh studi doktoral pada Program Doktor Ilmu Psikologi di Universitas Gadjah Mada (UGM), dengan peminatan riset pada bidang agresivitas remaja, pencegahan kekerasan di sekolah, serta intervensi berbasis sekolah. Selain mengajar, penulis aktif melakukan penelitian dengan fokus pada pengembangan program pencegahan agresivitas melalui pemberdayaan siswa, pelatihan konselor sebaya, *class meeting* tematik, serta kajian kesiapan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif. Minat akademiknya juga mencakup kajian psikologi seni, harga diri, konformitas, regulasi emosi, dan pola asuh.

BIODATA PENULIS



I Rai Hardika., M.Psi Psikolog

Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains,
Universitas Dhyana Pura

I Rai Hardika., M.Psi., Psikolog menyelesaikan pendidikan Magister Profesi Psikologi di Universitas Gadjah Mada tahun 2018. Saat ini, Ia merupakan Dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Dhyana Pura, Bali. Pengajar untuk mata kuliah Perilaku Sosial, Riset Psikologi Kualitatif, Biopsikologi, Psikologi Kesehatan dan Konseling dalam Kancah Keluarga yang mengantarkan pada penguasaan materi pembelajaran terkait kondisi kesehatan manusia. Ketertarikan dalam kajian klinis dan juga keilmuan sosial yang terwujud dalam tema fenomena sosial masyarakat, kesehatan mental, dan mindfulness. Keaktifan dalam organisasi Ikatan Psikolog Klinis Indonesia, wilayah Bali untuk bidang kerja Riset dan Publikasi Ilmiah. Pelayanan klinis dilakukan baik secara online melalui aplikasi daring halodoc serta onsite di wilayah kerja Bali dan sekitarnya. Beberapa karya buku penulis bersama sejak 2020 yaitu, [1] Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif, [2] Aku ini Orang Indonesia [3] Perilaku Organisasi [4] Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, [5] Mikro Koseling, [6] Psikologi Terapan, [7] Psikologi Keluarga [8] Psikologi dalam Keperawatan.