



EDUKASI PERAN ORANG TUA DALAM PEMBENTUKKAN *INNER CHILD* MELALUI REGULASI EMOSI ANAK DI GEREJA BACB

Jellia Puspa Purnama¹, Yanto Paulus Hermanto²

Mahasiswa S2 Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

Dosen S2 Pendidikan Agama Kristen, Sekolah Tinggi Teologi Kharisma Bandung

Email koresponden: jelliapurnama@gmail.com

Disubmit:

05-02-2024

Direview:

12-03-2024

Direvisi:

18-03-2024

Diterbitkan:

30-04-2024

Keywords:

inner child, parenting,
emotion regulation,
parent

Kata Kunci:

inner child, regulasi
emosi, pengasuhan,
orang tua

p: ISSN: 2723-7036

e-ISSN: 2723-7028

© 2024. The Authors.

License: Open Journals
Publishing. This work is
licensed under the
Creative Commons
Attribution License.

<https://jurnal.sttsetia.ac.id/index.php/pkm/index>

Abstract

The inner child is a part of someone's life that is formed from the time of conception until the age of 12. Therefore, parents play a crucial role in shaping the inner child. If someone has a wounded inner child, it will manifest unconsciously throughout adulthood, both in actions and feelings. One thing a parent can do is regulate their child's emotions. An educational class for parents held at the Bandung City Blessing City Square Church aims to raise awareness regarding the importance of understanding the inner child and emotional regulation in children. The research method used is descriptive qualitative, where the author conducted a literature study to present the material for this educational class. Doing this activity resulted in participants giving positive responses, indicating that the class provided knowledge and skills that can be directly applied. Participants also suggested that educational courses should be conducted regularly and counselling should be available for parents to enhance their parenting abilities further.

Abstrak

Inner child merupakan bagian dari kehidupan seseorang yang terbentuk dari sejak dalam kandungan hingga usia 12 tahun, oleh karena itu orang tua memegang peranan penting dalam pembentukan *inner child*. Jika seseorang memiliki *inner child* yang terluka maka itu akan muncul pada saat usia dewasa secara tidak sadar baik dalam bentuk tindakan maupun perasaan. Salah satu hal yang dapat dilakukan oleh orang tua adalah melakukan regulasi emosi pada anak. Kelas edukasi terhadap orang tua yang dilakukan di gereja Bandung *City Blessing City Square*, bertujuan untuk memberikan kesadaran akan pentingnya *inner child* dan regulasi emosi pada anak. Metode penelitian yang dilakukan adalah kualitatif deskriptif, dimana penulis melakukan studi literatur dalam penyajian materi kelas edukasi ini. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah para peserta memberikan respon positif di mana kelas ini memberikan pengetahuan dan keterampilan yang bisa langsung dipraktekkan. Peserta juga menyarankan agar kelas edukasi dapat dilakukan secara berkala serta adanya konseling bagi orang tua untuk semakin meningkatkan kemampuan sebagai orang tua.

PENDAHULUAN

Inner child adalah aspek dalam kehidupan seseorang yang kadang-kadang muncul secara tidak disadari dalam bentuk tindakan atau perasaan pada saat mereka telah dewasa (Mufidah, Saloka, & Isya, 2020). Para ahli terapi menyatakan bahwa *inner child* merupakan suatu kekuatan bawah sadar yang utama (Hestbech, 2018). Broadshaw juga menjelaskan bahwa *inner child* yang terluka dan diabaikan merupakan penyebab dari kondisi manusia di usia dewasa yang tidak baik, jika *inner child* ini tidak dipulihkan maka akan terus mencemari perilakunya di usia dewasa (Bradshaw, 2013, p. 7). Ini terjadi karena *inner child* yang mengalami luka membentuk sistem kepercayaan inti dalam diri individu. Sistem ini merupakan sekumpulan respon yang terbentuk sebagai tanggapan terhadap tekanan yang dialami selama masa kanak-kanak, terdiri dari perasaan, keyakinan juga ingatan paling awal. Jika sistem kepercayaan inti yang dimiliki adalah hal-hal yang tidak tepat, maka individu tersebut akan merasakan, berpikir dan bertindak dengan tidak benar (Bradshaw, 2013, p. xiii). *Inner child* yang terluka mencemari kehidupan individu dewasa yaitu lewat munculnya *codependent relationship*, perilaku melanggar, gangguan narsistik, *trust issue*, *acting out* atau *acting in behaviour*, disfungsi keintiman, perilaku tidak disiplin, perilaku kompulsif atau kecanduan, distorsi pikiran dan kehampaan (apati, depresi) (Bradshaw, 2013, p. 8).

Pembentukan *inner child* seseorang dibentuk di masa kecil seseorang atau tepatnya usia 0-12 tahun dan figur yang berpengaruh dalam rentang usia tersebut adalah orang tua. Masa kanak-kanak adalah periode ketika segala hal mudah diserap dari pengalaman melalui penglihatan, pendengaran, dan pengalaman langsung. Oleh karena itu orang tua memiliki kontribusi penting dalam pembentukan *inner child* seseorang. Salah satu tanggung jawab orang tua adalah menjadi teladan dalam mengelola emosi, dengan kata lain, dari orang tua, seorang anak belajar bagaimana mengenali perasaan, memahami penyebab perasaan tersebut dan mengembangkan strategi coping apakah yang dapat diambil untuk dapat mengelola perasaan secara sehat (Edwards, 2023, p. xi).

Peristiwa-peristiwa seperti kehilangan, pengabaian, pelecehan, dan kekerasan, baik secara fisik, emosional, atau seksual, dapat menciptakan luka pada *inner child* yang kemudian dapat menghambat perkembangan seseorang menjadi dewasa (Dewi et al., 2023). Hal ini dikenal juga dengan istilah *Adverse Childhood Experiences (Pengalaman Buruk di Masa Kanak-kanak)*. Dari penelusuran terhadap 37 artikel yang dilakukan oleh Karen Hughes, Mark A Bellis, Katherine A Hardcastle, Dinesh Sethi, Alexander Butchart, Christopher Mikton, Lisa Jones dan Michael P Dunne, terdapat total populasi sampel sebanyak 253.719 orang, ditemukan dari 57% jumlah peserta, setidaknya memiliki 1 ACE sedangkan 13% dilaporkan memiliki 4 ACE. Dari hasil penelusuran ini, para peneliti menemukan terjadi peningkatan resiko pada individu yang memiliki setidaknya 4 ACEs dibandingkan dengan yang melaporkan tidak memiliki ACE. Seseorang yang memiliki setidaknya 4 ACEs memiliki kemungkinan lebih dari dua kali lipat menjadi perokok atau peminum berat. Selain itu, individu yang memiliki 4 ACEs lebih beresiko mengalami penyakit pernafasan, diabetes, kanker dan penyakit jantung. Yang juga perlu menjadi perhatian adalah ada hubungan yang sangat kuat antara individu yang mengalami ACE dengan perilaku seks berisiko, kesehatan mental, penggunaan obat terlarang, kekerasan interpersonal juga terhadap diri sendiri (Hughes et al., 2017).

Sebagai orang tua Kristen, maka Allah memberikan mandat kepada setiap orang tua dalam Ulangan 6:6-7 "Apa yang kuperintahkan kepadamu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun." Ayat ini memberikan mandat untuk orang tua memperhatikan perintah Tuhan, mengajarkannya berulang-

ulang, membicarakannya di dalam segala keadaan. Bentuk komunikasi ada secara verbal maupun juga nonverbal, sehingga bisa diartikan bahwa orang tua memiliki mandat untuk mengajarkan dan membicarakannya, tidak hanya lewat perkataan, namun juga lewat perbuatan, artinya memberikan keteladanan (Diana, 2019).

Sebuah riset yang dilakukan oleh *US Health and Retirement Study* melibatkan 12.606 orang dewasa, dengan 7.319 wanita dan 5.287 pria, menggunakan 7 kriteria untuk mengukur tingkat depresi dari tahun 2008 hingga tahun 2018, ditemukan bahwa hubungan yang positif antara orang tua dan anak dapat memelihara kesehatan mental seseorang ketika mereka dewasa. Individu yang memiliki hubungan yang baik dengan orang tua di masa kecil memiliki risiko depresi yang lebih rendah, bahkan jika mereka mengalami trauma, tekanan kehidupan, atau memiliki dukungan sosial yang terbatas (Chen, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh *Early Head Start Research Evaluation Project* melibatkan sampel keluarga berpenghasilan rendah, ditemukan bahwa ada keterkaitan positif antara tingkat keceriaan ibu dan ayah dengan perkembangan kemampuan berbahasa dan emosi anak pada usia taman kanak-kanak (Cabrera, Karberg, Malin, & Aldoney, 2017). Berdasarkan temuan-temuan tersebut maka dapat dilihat bahwa orang tua memiliki peranan dalam regulasi emosi seorang anak, yang pada nantinya akan mempengaruhi pembentukan *inner child* individu serta akan menunjang kesehatan mental pada umumnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan koordinator departemen anak juga beberapa orang tua yang ada, ditemukan bahwa terdapat anak-anak yang memiliki masalah dalam melakukan regulasi emosi. Contohnya, saat ada perlombaan dilakukan, ada anak yang merajuk, ada anak yang mengeluarkan emosi kemarahan dengan berteriak, ada anak yang memilih diam namun terlihat menahan emosi yang dialaminya. Peneliti juga menemukan ada saat di mana anak menangis, namun orang tua menyuruh anaknya diam sambil membentak atau mengalihkan kepada hal lain dan bukan mengajarkan anak untuk meregulasi emosinya dengan benar. Lewat dialog yang terjadi dalam pertemuan dengan orang tua, koordinator departemen anak juga mendapati bahwa anak-anak mengalami pengabaian di mana orang tua sibuk dengan aktivitasnya dan tidak memberikan waktu bersama anak, anak-anak yang menyaksikan orang tua bertengkar, tidak meregulasi emosi dengan benar, sehingga menimbulkan trauma dalam diri anak.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis terdorong untuk melakukan edukasi terhadap orang tua tentang pentingnya peran orang tua dalam pembentukan *inner child* pada anak, di mana salah satunya adalah melalui regulasi emosi pada anak. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di gereja Bandung *City Blessing City Square* yang berlokasi di jalan Abdulrachman Saleh no 9, Bandung. Melalui tulisan ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat kepada komunitas gereja, sekolah serta orang tua untuk dapat berperan dalam pembentukan *inner child* melalui regulasi emosi pada anak.

METODE PELAKSANAAN

Tulisan ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, dimana penulis melakukan kajian literatur baik terhadap jurnal-jurnal dalam juga luar negeri serta buku-buku yang memiliki keterhubungan dengan topik *inner child* dan regulasi emosi. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di gereja Bandung *City Blessing City Square* ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada Hari Minggu, 28 Januari 2024, bertempat di gedung Gereja Kasih Anugerah, Bandung *City Blessing*. Untuk mendapatkan topik yang dibahas dalam kelas edukasi orang tua, penulis melakukan observasi dan wawancara terhadap

koordinator sekolah Minggu, beberapa orang tua dari anak-anak yang mengikuti sekolah Minggu di Gereja Kasih Anugerah, serta observasi pada saat pelaksanaan kelas sekolah Minggu. Acara ini dihadiri oleh orang tua dari anak-anak yang bersekolah minggu di gereja Bandung *City Blessing City Square*, selain itu juga dihadiri oleh para calon pasangan suami istri, para calon orang tua, kakek dan nenek yang masih terlibat dalam pengasuhan cucu serta individu yang tertarik untuk mempelajari lebih lanjut mengenai pembentukan *inner child* melalui regulasi emosi anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Wawancara dan Observasi

Sebelum penulis melakukan kelas edukasi terhadap orang tua, penulis melakukan wawancara juga observasi dengan koordinator departemen anak juga beberapa orang tua di gereja Bandung *City Blessing*. Penulis menemukan saat melakukan observasi di ibadah sekolah Minggu, ketika anak kalah dalam permainan, ada yang menangis dengan histeris, ada yang marah dan berkata-kata tidak baik, ada yang diam namun seperti menunjukkan menahan emosi kemarahan dari bahasa nonverbal yang diperlihatkan. Selain itu, penulis juga menemukan ada anak yang sulit mengendalikan emosi di dalam dirinya, sehingga cenderung aktif bergerak, meluapkan emosi apapun yang sedang dirasakan, entah itu marah, senang ataupun sedih, bahkan hingga melukai teman lainnya. Dari hasil wawancara dengan orang tua, juga ditemukan bahwa orang tua mengalami kesulitan dalam menghadapi luapan emosi dari anak, bagaimana saat menghadapi anak tantrum, marah, sedih, kecewa, takut. Sedangkan dari hasil wawancara dengan koordinator departemen anak, didapatkan bahwa tim pelayanan anak seringkali mengalami kesulitan untuk menghadapi beberapa anak yang sulit meregulasi emosi, sehingga mengganggu ketertiban jalannya ibadah. Dari wawancara dan observasi yang dilakukan, penulis mendapatkan bahwa terdapat kebutuhan untuk orang tua mengerti pentingnya melakukan regulasi emosi pada anak dalam menunjang pembentukan *inner child* yang sehat. Oleh karena itu penulis berketetapan hati untuk mengadakan kelas edukasi terhadap orang tua yang diharapkan dapat membantu orang tua dalam meningkatkan kualitas pola asuh terhadap anak.

2. Tahap edukasi

Penulis melakukan penyajian materi yang dilakukan menggunakan kesempatan *parenting class* (kelas orang tua). Acara ini dihadiri oleh 57 orang peserta yang terdiri dari orang tua yang memiliki anak-anak usia sekolah Minggu, calon pasangan suami istri, kakek nenek serta jemaat yang tertarik untuk mempelajari topik yang dibagikan. Acara dimulai dengan penyampaian materi selama 45 menit, diskusi kasus lalu dilanjutkan dengan proses tanya jawab antara pemateri dan peserta. Diskusi kasus yang dimaksudkan adalah pemateri menyiapkan contoh-contoh kasus yang mungkin terjadi antara orang tua dan anak, lalu bersama-sama dengan peserta membahas tanggapan yang mungkin dilakukan oleh orang tua dan tanggapan benar apa yang seharusnya dilakukan sesuai dengan materi yang telah dibagikan.

Pembentukan *Inner child*

Pengalaman yang dialami dari masa kandungan hingga usia 12 tahun akan membentuk *inner child* seseorang. *Inner child* dapat berupa *inner child* yang sehat, Stephanie Stalt menyebutnya sebagai "*sun child*" dan *inner child* yang terluka, yang disebut sebagai "*shadow child*". Interaksi antara anak dan orang tua, serta lingkungan sekitarnya selama tahun-tahun awal kehidupan, akan membentuk keyakinan yang menjadi bagian dari pikiran bawah sadar, baik itu keyakinan positif seperti "saya baik-baik saja" maupun keyakinan negatif seperti "saya tidak baik-baik saja". *Shadow child* memiliki keyakinan dan perasaan negatif, seperti kesedihan, ketakutan, rasa tidak berdaya, dan kemarahan. Kombinasi ini menciptakan mekanisme pertahanan seperti menarik diri, menghindari konflik, perfeksionisme, perilaku agresif, dan persaingan untuk mendapatkan kekuasaan. *Sun child* mencerminkan keyakinan dan perasaan positif, menggambarkan individu yang bahagia, spontan, berani mengambil risiko, penuh semangat hidup, dan memiliki konsep diri yang sehat (Stahl, 2015, pp. 9–10).

Ketika ada individu dewasa yang bertindak kekanak-kanakan, ini adalah suatu pertanda adanya *shadow child* dalam diri individu tersebut yang terabaikan dan butuh untuk dihadapi dan diselesaikan. Bila ini tidak dilakukan maka keyakinan-keyakinan dari *shadow child* akan menjadi seperti sebuah kacamata yang dipakai untuk melihat peristiwa yang terjadi, contohnya bila kacamata yang dipakai berwarna hijau, maka tidak peduli benda yang dilihatnya berwarna merah, biru atau kuning, semuanya akan terlihat hijau (Bradshaw, 2013, pp. xiii–xiv). Sebagai contoh, seorang pria yang masih membawa *shadow child* dalam dirinya, dapat bereaksi berlebihan, hanya karena istrinya melakukan suatu kesalahan yang sebenarnya sepele. Ini terjadi karena *shadow child* dalam diri pria ini terpicu oleh kesalahan yang tanpa sadar mengingatkan pria ini akan perlakuan orang tuanya di masa lampau.

Ada empat kebutuhan dasar psikologis manusia yang perlu dipenuhi oleh orang tua, yaitu kebutuhan akan keterhubungan atau relasi, khususnya di masa-masa awal kehidupan, seorang bayi sangat membutuhkan keterhubungan dengan orang-orang di sekitarnya. Bayi akan mati, tanpa penyediaan dari orang dewasa. Ini bisa terjadi jika orang tua melakukan pengabaian, penolakan juga pelecehan. Kedua, kebutuhan akan otonomi dan keamanan, seorang bayi yang mulai bertumbuh, keinginannya untuk mencoba dan menjelajah serta melakukan sesuatu sendiri sangat tinggi. Orang tua yang terlalu melindungi, membatasi dan mengendalikan akan membuat kebutuhan ini tidak terpenuhi, sehingga di kemudian hari, individu ini bisa menjadi seorang yang sangat memberontak ataupun juga sangat takut untuk mencoba dan menjadi mandiri. Ketiga, kebutuhan akan kesenangan dan menghindari ketidaksenangan, di sini orang tua perlu untuk menjadi seimbang, tidak terlalu kaku, tidak terlalu memanjakan. Seorang anak perlu mendapat kemampuan untuk mengelola rasa frustrasi karena kepuasan tertunda juga penolakan yang dialami dari sekitarnya. Bila hal ini tidak terpenuhi, maka individu akan bertumbuh menjadi seorang yang menolak pendisiplinan, hanya ingin hidup bersenang-senang atau menjadi seorang yang kompulsif, harus mendapatkan apa yang diinginkan. Keempat, kebutuhan untuk harga diri dan pengakuan, didapatkan melalui perilaku orang tua yang membuat individu merasa diterima dan dicintai. Individu yang memiliki harga diri rendah akan mengidentifikasi diri dengan *shadow child*, merasa minder dan membutuhkan banyak persetujuan dari hal-hal di luar dirinya (Stahl, 2015, pp. 20–26).

Untuk dapat memenuhi kebutuhan psikologis anak, maka orang tua perlu untuk dapat melakukan regulasi emosi terhadap diri sendiri, bila tidak, maka ini akan menjadi penghambat bagi orang tua untuk memenuhi kebutuhan psikologis anak. Regulasi emosi berarti individu mampu untuk mengenali emosinya, mengetahui apa yang memicu

emosinya dan melakukan strategi *coping* yang tepat untuk mengelola emosinya itu dengan cara yang sehat (Edwards, 2023, p. xi). Orang tua yang memiliki kemampuan regulasi emosi mampu melakukan penyetalaan, yang merupakan dasar penting dalam pembentukan *inner child* individu.

Ketika anak masih dalam usia bayi, penyetalaan ini menginformasikan bayi bahwa ibu atau ayah merespon dengan memahami perasaan yang dialami oleh bayi. Sebagai contoh, ketika bayi mengekspresikan kegembiraan dengan menjerit, orang tua merespon dengan menirukan suara tersebut. Begitu juga ketika bayi bermain dengan mainan berbunyi, dan orang tua ikut memainkan alat tersebut, tindakan ini memberikan sinyal kepada bayi bahwa kehadirannya diakui secara emosional, memenuhi kebutuhan psikologisnya, dan berkontribusi positif dalam pembentukan *inner child*. Sebaliknya, ketika orang tua secara berulang-ulang tidak mampu melakukan penyetalaan, anak cenderung menghindari untuk mengungkapkan emosinya dan bahkan menahan diri dari merasakan emosi. Kondisi ini dapat memberikan dampak negatif terhadap pembentukan *inner child* (Goleman, 2009, pp. 138–139).

Peran Orang Tua dalam Regulasi Emosi Anak

Tahun 1996, Gottman, Katz dan Hooven memperkenalkan konsep baru dalam pengasuhan anak yang disebut PMEP atau *Parental Meta-Emotion Philosophy*. Tingkat PMEP yang tinggi pada orang tua mencerminkan pendekatan mereka terhadap pengelolaan emosi anak. Orang tua dengan PMEP tinggi melihat emosi negatif anak sebagai kesempatan untuk memberikan validasi, memberi label pada emosi anak, dan membahas tujuan serta strategi untuk mengatasi situasi emosi tersebut. Sebaliknya, orang tua dengan PMEP rendah cenderung meremehkan emosi dengan menyangkal atau mengabaikannya, serta melihat peran mereka hanya sebatas membantu emosi negatif agar segera berlalu. Hal ini dapat memberikan pesan kepada anak bahwa emosi mereka dianggap tidak penting. Dengan demikian, PMEP menjadi landasan bagi cara orang tua mengekspresikan dan mengelola emosi mereka sendiri, serta respons mereka terhadap pengelolaan emosi anak-anak (Katz, Maliken, & Stettler, 2012).

Anak mempelajari regulasi emosi lewat mengamati perilaku orang tua baik dalam hal orang tua meregulasi emosi yang dialami oleh orang tua itu sendiri dan juga bagaimana orang tua merespon emosi yang dialami oleh anak. Anak akan mengamati situasi apa yang bisa memancing emosi dan mengamati reaksi orang tua dalam menghadapi emosi, lalu dari situ anak akan meniru perilaku yang diamati. Jika anak lebih banyak mengamati iklim emosional keluarga yang negatif yaitu koersif dan tidak terduga maka anak-anak juga cenderung akan bersifat sangat reaktif secara emosional, mereka melihat ketidakmampuan orang tua melakukan regulasi emosi, juga menimbulkan rasa kurang aman secara emosional dalam diri anak-anak dan akhirnya membentuk *inner child* yang terluka. Sedangkan jika anak-anak ada dalam iklim emosional keluarga yang positif yaitu responsif dan konsisten, maka anak-anak akan merasa diterima dan dipelihara, sehingga terbentuk *inner child* yang sehat (Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007).

Ada 4 tipe orang tua dalam merespon emosi pada anak. Pertama, orang tua yang mengesampingkan (*the dismissing parent*) artinya menganggap emosi anak-anak tidak penting dan berusaha menghilangkannya dengan cepat, sering kali melalui pengalih perhatian. Kedua, orang tua yang tidak setuju (*the disapproving parent*) melihat emosi negatif sebagai sesuatu yang harus dihilangkan, biasanya melalui penghakiman, mempercayai bahwa emosi negatif mencerminkan karakter yang buruk, mempercayai bahwa anak menggunakan emosi negatif untuk memanipulasi, mempercayai bahwa emosi negatif menghabiskan waktu dan tidak produktif. Dampak dari kedua tipe ini

adalah anak belajar bahwa perasaan mereka tidak benar, tidak pantas dan tidak dianggap valid. Anak belajar bahwa ada sesuatu yang salah dengan diri mereka karena perasaan yang mereka alami, akibatnya individu ini menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi. Ketiga, orang tua yang membiarkan berbuat (*Laissez-faire Parent*) menerima semua emosi anak, tetapi gagal membantu anak memecahkan masalah atau membatasi perilaku yang pantas. Dampak dari tipe ini adalah anak tidak mempelajari keterampilan untuk mengendalikan emosi, kesulitan untuk berkonsentrasi, menjalin persahabatan dan berinteraksi dengan anak-anak lain. Keempat, orang tua yang melatih emosi (*Emotion Coaching Parents*) yaitu orang tua yang menghargai emosi negatif, sabar dengan ekspresi anak yang sedang mengungkapkan emosinya dan menggunakan pengalaman emosional sebagai kesempatan untuk menjalin hubungan dengan menawarkan bimbingan melalui pelabelan emosi dan pemecahan masalah yang ada. Dampak dari tipe ini adalah anak memperoleh kemampuan untuk mempercayai perasaannya, mengelola emosi pribadi, serta menyelesaikan berbagai masalah. Akibatnya, anak memiliki tingkat harga diri yang tinggi, mampu belajar dengan baik dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Gottman & Declaire, 1997, pp. 48-51).

Ada 5 langkah yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam melakukan regulasi emosi pada anak yaitu menyadari emosi anak, melihat emosi sebagai kesempatan untuk terhubung dan mengajar, mendengarkan dan memvalidasi perasaan, menolong anak memberikan label emosi secara verbal, menolong anak menyelesaikan masalah juga menetapkan batasan.

1. Menyadari emosi anak berarti kesadaran terhadap emosi anak melibatkan orang tua yang memiliki kepekaan terhadap perasaan mereka sendiri dan memahami dengan sensitif emosi yang dialami oleh anak mereka. Orang tua tidak menuntut agar anak meningkatkan ekspresi emosionalnya agar perasaan anak diakui oleh orang tua.
2. Melihat emosi sebagai kesempatan untuk terhubung dan mengajar berarti emosi yang muncul pada anak dianggap bukanlah sesuatu yang mengganggu atau menantang. Sebaliknya, hal tersebut merupakan kesempatan untuk menjalin hubungan dengan anak dan membimbing anak melalui perasaan yang mungkin sulit.
3. Mendengarkan dan memvalidasi perasaan berarti menanggapi ekspresi emosional anak dengan memberikan perhatian sepenuhnya. Selanjutnya, merefleksikan kembali apa yang didengar, sehingga anak merasa bahwa orang tua memahami apa yang diungkapkan dan dialami.
4. Menolong anak memberikan label emosi secara verbal berarti setelah mendengarkan dengan penuh perhatian, dukunglah anak untuk meningkatkan pemahaman dan kosa kata dalam mengungkapkan emosi.
5. Menolong anak dalam menyelesaikan masalah juga menetapkan batasan berarti semua emosi dapat diterima, namun tidak semua tindakan. Bimbinglah anak dalam mengelola emosinya dengan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Tetapkan batasan pada perilaku yang sesuai dengan memberikan bantuan kepada anak untuk merumuskan tujuan dan menemukan solusi guna mencapai tujuan tersebut.

Peran Orang Tua dalam Pembentukan *Inner child* melalui Regulasi Emosi Anak berdasarkan Alkitab

Dalam kekristenan, Allah adalah pribadi yang sempurna dan orang tua diberikan tanggung jawab untuk menjadi representasi Allah bagi setiap anak yang dipercayakan kepada mereka melalui pernikahan. Oleh karena itu, langkah pertama dan terutama bagi orang tua adalah mengenal Allah, serta berusaha untuk menjadi serupa dengan Kristus, sehingga dapat mencerminkan kehadiran dan karakter Allah di dalam keluarga

(Tanusaputra, 2005). Keteladanan dalam regulasi emosi yang diperlihatkan oleh orang tua bukan berarti meniadakan faktor kedisiplinan dalam proses pengasuhan anak, Alkitab memberikan batasan dalam Efesus 6:4 “Dan kamu, bapa-bapa, janganlah bangkitkan amarah di dalam hati anak-anakmu, tetapi didiklah mereka di dalam ajaran dan nasihat Tuhan.” Ayat ini ditulis dengan latar belakang sejarah budaya Yunani-Romawi, di mana saat itu ayah mendapatkan otoritas penuh dalam mendidik anak. Sayangnya otoritas penuh itu seringkali dipakai dengan tidak benar seperti tindakan menjual anak sebagai budak atau menerapkan hukuman mati. Bagi pembaca masa kini, ayat ini dapat diterapkan tidak hanya untuk ayah, namun juga untuk ibu, di mana orang tua diharapkan untuk tidak semena-mena dalam mendidik anak. Kalimat "jangan bangkitkan amarah" dalam Efesus 6:4 mengandung arti untuk tidak dengan sengaja memprovokasi kemarahan atau melakukan tindakan yang dapat menyulut kekesalan pada anak (Selvieana Indrawati & Tambunan, 2023) dengan demikian maka segala bentuk kekerasan baik secara verbal, emosional, seksual adalah hal yang tidak dibenarkan oleh Alkitab.

Norman Wright mengungkapkan bahwa keefektifan orang tua dalam mendidik anak tidak hanya terletak pada kata-kata yang diucapkan, tetapi juga pada perilakunya yang sesuai dengan apa yang dikatakan. Oleh karena itu, hidup sesuai dengan ajaran Kristus menjadi bentuk keteladanan yang dapat memberikan pengaruh efektif terhadap anak (Marbun, 2021). Hal ini tidak mudah untuk dilakukan sebab perilaku orang tua adalah individu yang merupakan hasil dari keteladanan orang tua dari individu tersebut. Jalan untuk mengatasi hal ini adalah orang tua sebagai individu dewasa yang sudah memiliki kemampuan kognitif, perlu untuk memisahkan diri dari menjadikan orang tua mereka sebagai gambaran ideal, bukan berarti dengan tujuan untuk tidak lagi menghormati orang tua, namun untuk mencintai dan menerima keberadaan orang tua apa adanya, tidak sempurna (Stahl, 2015, pp. 36–37). Langkah selanjutnya adalah menjadikan Allah Bapa sebagai gambaran ideal orang tua, mengenal dan mengalami kasihNya lewat pembacaan Alkitab, perenungan dan pengalaman setiap hari, sehingga makin hari, makin serupa dengan Kristus dan mampu memantulkan pribadiNya lewat keteladanan yang ditunjukkan kepada anak.



Gambar 1. Suasana Kelas Edukasi Orang Tua

Proses Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Acara ini dihadiri oleh 57 orang peserta yang terdiri dari orang tua yang memiliki anak-anak usia sekolah Minggu, calon pasangan suami istri, kakek nenek serta jemaat yang tertarik untuk mempelajari topik yang dibagikan. Acara dimulai dengan penyampaian materi selama 45 menit, diskusi kasus lalu dilanjutkan dengan proses tanya jawab antara pemateri dan peserta. Diskusi kasus yang dimaksudkan adalah pemateri menyiapkan contoh-contoh kasus yang mungkin terjadi antara orang tua dan anak, lalu bersama-sama dengan peserta membahas tanggapan yang mungkin dilakukan oleh orang tua dan tanggapan benar apa yang seharusnya dilakukan sesuai dengan materi yang telah dibagikan.

Hasil Evaluasi

Setelah acara, peserta diminta untuk mengisi formulir umpan balik, sehingga pemateri bisa mengetahui hasil yang didapatkan dari kelas edukasi orang tua ini. Dari 57 peserta yang mengikuti acara ini, sebagian besar adalah pasangan suami istri, didapatkan pengembalian formulir umpan balik sebanyak 21 buah.

Dari formulir umpan balik didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Peserta menyatakan bahwa materi yang dibagikan memenuhi kebutuhan peserta sebagai orang tua mencapai 90% tingkat kepuasan.



Gambar 2. Grafik hasil formulir umpan balik pertanyaan 1

2. Peserta menyatakan bahwa kualitas pemateri dalam penyajian dan komunikasi mencapai 89,5% tingkat kepuasan.



Gambar 3. Grafik hasil formulir umpan balik pertanyaan 2

3. Peserta menyatakan bahwa kelas edukasi orang tua yang diberikan memotivasi peserta untuk menerapkan perubahan dalam pola asuh sebesar mencapai 91%.



Gambar 4. Grafik hasil formulir umpan balik pertanyaan 3

4. Para peserta diminta menuliskan hal apa yang mereka dapatkan setelah mengikuti kelas edukasi. Dari rekapitulasi data, hasil yang didapatkan bisa diringkaskan sebagai berikut:
- Peserta lebih mengenal tentang regulasi emosi, validasi emosi, *sun child*
 - Peserta mengerti bagaimana membangun hubungan dengan anak
 - Peserta memahami tidak menuntut anak untuk mengerti orang tua tetapi orang tua belajar untuk mengerti anak
 - Peserta menyadari bahwa emosi perlu dikelola bukan dialihkan
 - Peserta mengerti bahwa teladan orang tua sangat penting
 - Peserta merasa kelas edukasi ini membuka wawasan baru dalam *parenting*
 - Peserta menyadari bahwa mengasuh dan membesarkan anak bukanlah hal yang mudah, terlepas dari pola asuh yang pernah diterima oleh peserta dari orang tua sebelumnya.
 - Peserta ingin terus belajar semakin baik untuk menjalankan materi yang telah dibagikan.
 - Peserta mengerti pentingnya membangun koneksi sebelum melakukan koreksi terhadap anak.
 - Peserta memiliki keinginan untuk membangun *bonding* lebih kuat dengan anak dengan waktu terbatas yang dimiliki, ingin dapat melatih emosi anak serta tidak menjadi orang tua yang dikuasai oleh emosi.
 - Peserta merasa kelas edukasi yang diberikan membuka pikiran bahwa setiap tindakan dan perkataan yang dilakukan terhadap anak akan mempengaruhi karakter dan kepribadian anak.
 - Peserta ingin menjadi orang tua yang lebih baik lagi, tidak terpengaruh dengan *inner child* yang dimiliki dan berdamai dengan *inner child* diri sendiri.
5. Selain itu, dari formulir umpan balik didapatkan juga saran agar kelas edukasi orang tua diadakan kembali, serta mengusulkan agar dibuat kelompok-kelompok kecil sehingga bisa dilakukan diskusi antar orang tua, juga diusulkan agar diadakan konseling untuk ibu dan anak. Peserta menyarankan agar materi dibagi per kelompok usia umur anak. Peserta merasa waktu tanya jawab perlu diperpanjang.

KESIMPULAN

Kelas edukasi yang dilakukan terhadap orang tua di Bandung City Blessing City Square memberikan dampak terhadap para peserta yang mengikuti kelas edukasi ini, di mana dari hasil evaluasi didapatkan di atas 90% peserta termotivasi untuk menerapkan perubahan dalam pola asuh terhadap anak. Peserta lebih mengenal tentang bagaimana melakukan regulasi emosi, membangun hubungan dengan anak, menjadi teladan di mana ini akan menunjang terbentuknya pembentukan *inner child* yang sehat dalam diri anak. Kelas edukasi orang tua diharapkan dapat dilakukan secara berkala dan dapat terus menambah wawasan dan keterampilan orang tua menjalankan mandat dari Allah dalam pengasuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Bradshaw, J. (2013). *Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner child* . Random House Publishing Group.
- Cabrera, N. J., Karberg, E., Malin, J. L., & Aldoney, D. (2017). The Magic of Play: Low-Income Mothers' and Fathers' Playfulness and Children's Emotion Regulation and Vocabulary Skills. *Infant Mental Health Journal*. <https://doi.org/10.1002/imhj.21682>
- Chen, P. (2022). *Inner child* of the past: long-term protective role of childhood relationships with mothers and fathers and maternal support for mental health in middle and late adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02200-y>
- Dewi, E. M. P., Putri, R. F. D., Sulistiawati, S., Musdalifa, M., Syam, U., Safaruddin, N. U., & Dwianri, N. J. P. (2023). Mengenal *Inner child* Untuk Berdamai dengan Luka Masa Kecil. *Madaniya*, 4(2 SE-Artikel), 640–648. <https://doi.org/10.53696/27214834.356>
- Diana, R. (2019). Prinsip Teologi Kristen Pendidikan Orang tua terhadap Anak di Era Revolusi Industri 4.0. *BIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen Kontekstual*. <https://doi.org/10.34307/b.v2i1.79>
- Edwards, A. (2023). *Flooded*. (R. K. Agatha, Ed.) (1st ed.). Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, J. M., & Declaire, J. (1997). *Raising An Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster.
- Havighurst, S., & Kehoe, C. (2017). The role of parental emotion regulation in parent emotion socialization: Implications for intervention. In *Parental Stress and Early Child Development: Adaptive and Maladaptive Outcomes*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_12
- Hestbech, A. M. (2018). Reclaiming the *inner child* in cognitive-behavioral therapy: The complementary model of the personality. *American Journal of Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20180008>
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., ... Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Katz, L. F., Maliken, A. C., & Stettler, N. M. (2012). Parental Meta-Emotion Philosophy: A Review of Research and Theoretical Framework. *Child Development Perspectives*. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00244.x>

- Marbun, N. (2021). Keteladanan Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia 0-6 Tahun. *KERUGMA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*.
- 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*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mufidah, E. F., Saloka, R., & Isya, W. (2020). *Inner child* : Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*.
- Qodariah, L., Pebriani, L. V., & Ashriyana, R. (2022). *Memahami Emosi Manusia : Perkembangan Emosi pada Bayi dan Anak*. Bandung: PT. Alumni.
- Selvieana Indrawati, & Tambunan, A. (2023). Analisis Deskriptif Pola Asuh Otoriter dan Pola Asuh Otoritatif berdasarkan Efesus 6:4. *YADA : Jurnal Teologi Biblika Dan Reformasi*, 1(2 SE-Articles), 57-70. Retrieved from <https://journal.sttpadonaybatu.ac.id/index.php/YJTBR/article/view/22>
- Stahl, S. (2015). *The Child in You: The Breakthrough Method for Bringing out Your Authentic Self*. Penguin Books. New York: Penguin Publishing Group.
- Tanusaputra, D. N. (2005). Teologi Pernikahan dan Keluarga. *Veritas: Jurnal Teologi Dan Pelayanan*. <https://doi.org/10.36421/veritas.v6i1.144>
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Regulasi Emosi Orang Tua. *Jurnal VARIDIKA*. <https://doi.org/10.23917/varidika.v30i1.6541>