



Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua Terhadap Pengendalian Emosi Anak

Annisa Fajrin Septiyani^{1*}, Hajir Tajiri¹, Novi Hidayati Afsari¹

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

Email : annisafajrin488@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak di Raudhatul Athfal (RA) Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 33 orang tua peserta didik sebagai responden. Data dikumpulkan melalui angket dan dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana berbantuan SPSS, setelah memenuhi uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji linieritas. Hasil penelitian menunjukkan afirmasi positif orang tua berpengaruh signifikan terhadap pengendalian emosi anak, dengan nilai signifikansi 0,008 ($p < 0,05$) dan kontribusi (R Square) sebesar 20,8 persen, sedangkan 79,2 persen dipengaruhi oleh faktor lain. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 28,146 + 0,629X$. Temuan ini menegaskan bahwa afirmasi positif yang disampaikan secara konsisten dan penuh kehangatan membantu anak usia dini mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara lebih adaptif, sehingga program *hypnoparenting* layak dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Afirmasi Positif; Pengendalian Emosi; Anak Usia Dini

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of parents' positive affirmation on children's emotional control at Raudhatul Athfal (RA) Al-Ihsan, Cibiru Hilir, Bandung Regency. A quantitative correlational approach was used, involving 33 parents of students as respondents. Data were collected through questionnaires and analyzed using simple linear regression with SPSS, after normality (Shapiro-Wilk) and linearity tests were met. The results show that parents' positive affirmation significantly affects children's emotional control, with a significance value of 0.008 ($p < 0.05$) and a contribution (R Square) of 20.8 percent, while 79.2 percent is influenced by other factors. The regression equation obtained is $Y = 28.146 + 0.629X$. These findings confirm that positive affirmation delivered consistently and warmly helps young children develop more adaptive emotion-regulation skills, so the hypnoparenting program deserves to be implemented routinely and sustainably.

Keywords: Positive Affirmation; Emotional Control; Early Childhood

PENDAHULUAN

Anak secara umum didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia sejak lahir hingga 18 tahun, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. Salah satu tahap yang penting untuk dicermati adalah usia 4 sampai dengan 6 tahun, yang termasuk kategori anak usia dini. Pada fase ini anak mulai memasuki lingkungan pra-sekolah, berinteraksi dengan teman sebaya, serta menghadapi situasi sosial yang jauh lebih kompleks dibandingkan tahap sebelumnya, sehingga menjadi periode strategis untuk mengamati kemampuan adaptasi anak dalam kehidupan sehari-hari. Pada rentang usia tersebut, anak mulai mampu mengenali berbagai jenis emosi, namun belum sepenuhnya mampu mengendalikannya secara mandiri. Hurlock (2013) menegaskan bahwa anak usia dini cenderung mengekspresikan emosi secara spontan dan belum stabil, sehingga mudah marah, menangis, atau menunjukkan reaksi berlebihan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian emosi pada usia tersebut masih berada dalam tahap berkembang dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama pola asuh dan komunikasi orang tua sebagai figur kelekatan utama anak.

Secara teoretis, kemampuan regulasi emosi anak dapat dijelaskan melalui model regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (1998), yang meliputi lima strategi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan pengendalian respons emosi. Bukti empiris memperlihatkan bahwa kelima strategi tersebut berkembang secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama pola asuh orang tua. Penelitian longitudinal Silk dkk. (2003) terhadap 185 anak menunjukkan bahwa penggunaan strategi *antecedent-focused regulation* berhubungan signifikan dengan penurunan gejala depresi, sementara Morris dkk. (2007) pada 229 anak sekolah dasar menemukan bahwa dukungan orang tua dalam *problem solving* meningkatkan kemampuan modifikasi situasi anak secara signifikan, dengan anak yang aktif mencari bantuan atau mengubah aturan permainan saat konflik memiliki skor regulasi emosi jauh lebih tinggi dibandingkan anak yang pasif. Sejalan dengan itu, Puspitasari dan Hidayat (2023) menegaskan bahwa perubahan kognitif merupakan komponen penting dalam pengukuran regulasi emosi pengasuhan anak usia dini. Namun demikian, temuan Izzah (2024) terhadap 77 anak usia 4–6 tahun memperlihatkan bahwa sebagian besar anak masih berada pada kategori regulasi emosi sedang hingga rendah, yang mengindikasikan bahwa kemampuan pengendalian emosi anak usia dini pada umumnya masih memerlukan stimulasi dan pendampingan yang tepat dari orang dewasa di sekitarnya.

Salah satu strategi yang dinilai *accessible* dan dapat diterapkan langsung oleh orang tua dalam mendukung regulasi emosi anak adalah pemberian afirmasi

positif, yaitu penyampaian kalimat penguatan yang menegaskan nilai diri dan kemampuan anak secara berulang dan penuh kehangatan. Rahmawati (2020) membuktikan bahwa pelatihan afirmasi positif efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan empati anak usia dini secara signifikan, sementara mekanisme neurologisnya turut didukung oleh temuan bahwa afirmasi diri dapat mengubah cara otak memproses informasi yang bermuatan emosional. Berdasarkan observasi awal di Raudhatul Athfal (RA) Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung, guru melaporkan bahwa sejumlah anak usia 4 sampai dengan 6 tahun belum mampu mengendalikan emosinya, ditunjukkan dengan kecenderungan mudah marah ketika tidak mendapatkan giliran, cepat menangis saat mengalami kekalahan dalam permainan, kesulitan mengungkapkan perasaan dengan kata-kata, serta perilaku impulsif seperti mendorong atau memukul teman. Guru turut mengonfirmasi bahwa sebagian orang tua masih menerapkan pola komunikasi yang kontraproduktif, seperti membentak anak atau menggunakan ancaman sebagai instrumen kepatuhan, yang berpotensi terinternalisasi dalam skema kognitif anak dan memengaruhi cara mereka merespons situasi emosional di kemudian hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, RA Al-Ihsan bekerja sama dengan Talent House Buah Batu menyelenggarakan program pelatihan *hypnoparenting* bagi orang tua peserta didik, dengan afirmasi positif sebagai teknik utama yang diperkenalkan karena dinilai paling mudah dipraktikkan orang tua di rumah sekaligus efektif membentuk pola pikir dan regulasi emosi anak secara bertahap. Pemilihan afirmasi positif sebagai fokus intervensi juga mempertimbangkan karakteristik lembaga sebagai satuan pendidikan anak usia dini berbasis pesantren, sehingga nilai-nilai keislaman dapat diintegrasikan secara alami ke dalam kalimat-kalimat afirmatif yang disampaikan orang tua kepada anak. Penelitian ini secara khusus dimaksudkan untuk menjawab rumusan masalah: bagaimana pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan? Sejalan dengan itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan. Kajian ini diposisikan dalam kerangka keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam yang berbasis Ilmu Dakwah, yaitu kajian irsyad sebagai upaya bimbingan yang bertumpu pada relasi hangat dan komunikatif antara pembimbing, dalam hal ini orang tua, dan yang dibimbing, dalam hal ini anak (Arifin, 2008), sehingga afirmasi positif dapat dipahami sebagai salah satu bentuk irsyad keluarga dalam pengasuhan anak usia dini yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Data dikumpulkan melalui angket yang diberikan kepada 33 orang tua peserta didik RA Al-Ihsan yang mengikuti pelatihan *hypnoparenting* pada 12 Desember 2024. Variabel afirmasi positif orang tua diukur melalui indikator pemberian pujian, penguatan diri anak, dan penggunaan kalimat positif, sedangkan variabel pengendalian emosi anak diukur melalui indikator pemilihan situasi,

modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan pengendalian respons emosi sebagaimana dikonseptualisasikan Gross (1998). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS, setelah data memenuhi uji prasyarat normalitas Shapiro-Wilk dan uji linieritas. Artikel ini disusun untuk memaparkan sejauh mana afirmasi positif yang diterapkan orang tua pascapelatihan berkontribusi terhadap kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya, sekaligus mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat yang ditemukan selama pelaksanaan program *hypnoparenting* di lapangan, sebagai bahan evaluasi bagi pengembangan program bimbingan keluarga berbasis lembaga pendidikan Islam ke depannya.

Kajian mengenai afirmasi positif dan regulasi emosi sesungguhnya telah banyak dilakukan pada konteks pendidikan umum maupun psikologi klinis, namun kajian yang secara khusus menempatkan afirmasi positif sebagai bagian dari praktik bimbingan keluarga Islami di lingkungan pendidikan anak usia dini berbasis pesantren masih relatif terbatas. Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada efektivitas afirmasi positif secara umum tanpa mengaitkannya secara eksplisit dengan kerangka irsyad dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sehingga terdapat celah kajian mengenai bagaimana teknik afirmasi positif dapat dipadukan dengan nilai-nilai keislaman dalam praktik pengasuhan sehari-hari. Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menempatkan program *hypnoparenting* berbasis afirmasi positif sebagai objek kajian pada lembaga pendidikan Islam, sekaligus memberikan sumbangan empiris bagi pengembangan model bimbingan keluarga yang relevan dengan konteks budaya dan keagamaan masyarakat Indonesia.

LANDASAN TEORITIS

Variabel afirmasi positif orang tua dalam penelitian ini dilandasi oleh dua teori utama, yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dari Beck (1976) dan *Self-Affirmation Theory* dari Steele (1988), sedangkan variabel pengendalian emosi anak dilandasi oleh *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross (1998). CBT menekankan bahwa kondisi psikologis individu sangat dipengaruhi oleh pola pikir dan skema kognitif yang dianutnya, bukan semata-mata oleh faktor biologis. Proses utama dalam CBT adalah restrukturisasi kognitif, yaitu upaya menggantikan pikiran negatif atau maladaptif dengan pikiran yang lebih positif dan fungsional, melalui tiga tingkatan perubahan: reinterpretasi skema, yaitu individu mengenali pola pikir negatifnya namun sekadar menghindarinya; modifikasi skema, yaitu perubahan parsial yang lebih bermakna; dan restrukturisasi skema, yaitu perubahan paling menyeluruh pada skema kognitif dasar individu (Beck, 1976). Dalam konteks penelitian ini, afirmasi positif yang disampaikan orang tua secara konsisten berfungsi sebagai bentuk restrukturisasi kognitif eksternal bagi anak, yang secara bertahap

membentuk skema kognitif baru tentang dirinya dan lingkungannya, menggantikan skema lama yang cenderung reaktif dan impulsif.

Steele (1988) melalui *Self-Affirmation Theory* menjelaskan bahwa afiriasi diri merupakan proses psikologis ketika individu meneguhkan nilai-nilai inti tentang dirinya untuk mempertahankan integritas dan rasa kompetensi diri (*sense of self-integrity*). Ketika prinsip ini diterapkan oleh orang tua kepada anak usia dini, kalimat afiriatif yang disampaikan secara berulang berfungsi menegaskan nilai diri anak sehingga anak tidak mudah terguncang secara emosional saat menghadapi situasi yang mengancam harga dirinya, seperti kekalahan dalam permainan atau kegagalan menyelesaikan tugas. Secara neuropsikologis, Falk dkk. (2015) melalui studi pencitraan otak (MRI) membuktikan bahwa afiriasi positif mengaktifkan area *ventromedial prefrontal cortex*, yaitu bagian otak yang berperan dalam pemrosesan nilai pribadi, penghargaan diri, dan pengaturan emosi, sekaligus berkorelasi dengan perubahan perilaku yang lebih adaptif pada individu yang menerimanya. Temuan ini memberikan dasar biologis bahwa afiriasi positif orang tua secara harfiah memengaruhi cara kerja otak anak dalam memproses emosi, bukan sekadar berdampak pada tataran verbal atau simbolik semata.

Sementara itu, pengendalian emosi anak dilandasi oleh *Process Model of Emotion Regulation* yang dikembangkan Gross (1998), seorang psikolog dari Stanford University yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses ketika individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Model ini didasarkan pada modal model emosi yang membagi proses pembangkitan emosi menjadi empat fase berurutan, yaitu situasi, perhatian, penilaian, dan respons, dan membagi proses regulasi emosi ke dalam lima strategi yang bekerja pada fase berbeda: pemilihan situasi (*situation selection*), yaitu kemampuan memilih atau menghindari kondisi tertentu; modifikasi situasi (*situation modification*), yaitu kemampuan mengubah situasi yang sedang dihadapi; pengalihan perhatian (*attentional deployment*), yaitu kemampuan mengalihkan fokus dari stimulus pemicu emosi negatif; perubahan kognitif atau penilaian ulang (*cognitive reappraisal*), yaitu kemampuan menafsirkan ulang suatu peristiwa; dan pengendalian respons emosi (*response modulation*), yaitu kemampuan menenangkan diri setelah emosi muncul. Pada anak usia dini, kelima strategi tersebut masih dalam tahap berkembang dan sangat bergantung pada bimbingan orang dewasa, terutama orang tua sebagai figur kelekatan utama, sehingga stimulasi afiriatif yang konsisten dari lingkungan keluarga berpeluang besar mempercepat perkembangan kemampuan regulasi emosi anak secara adaptif dan bertahap sesuai kematangan usianya.

Ketiga teori tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan mekanisme kerja afiriasi positif orang tua terhadap pengendalian emosi anak. Secara ringkas, mekanismenya dapat digambarkan melalui tiga tahap: pertama, orang tua memberikan pernyataan afiriatif secara konsisten sebagai input; kedua,

pernyataan tersebut diterima dan diproses secara kognitif oleh anak sebagai informasi tentang dirinya; dan ketiga, anak menginternalisasi pesan positif tersebut sehingga membentuk skema kognitif baru yang lebih adaptif dan memengaruhi cara anak merespons situasi emosional (Beck, 1976; Steele, 1988; Falk dkk., 2015). Proses internalisasi ini berlangsung secara bertahap melalui pembiasaan, dan pada anak usia dini berpotensi besar terjadi karena tingkat neuroplastisitas otak berada pada puncaknya, sehingga afirmasi yang diberikan secara rutin, terutama pada momen menjelang tidur ketika gelombang otak anak berada dalam kondisi lebih rileks, memiliki peluang besar membentuk pola pikir dan respons emosional anak yang lebih stabil (Gross, 1998). Kerangka teoretis inilah yang menjadi dasar penyusunan indikator instrumen penelitian, sekaligus menjadi acuan dalam menafsirkan temuan pada bagian hasil dan pembahasan berikut.

Berdasarkan kerangka teoretis di atas, variabel afirmasi positif orang tua dioperasionalkan melalui tiga indikator utama, yaitu pemberian pujian yang tulus dan spesifik, penguatan nilai diri anak melalui kalimat afirmatif yang diulang secara konsisten, dan penggunaan kalimat positif yang menghindari label negatif ketika berkomunikasi dengan anak. Ketiga indikator ini diturunkan dari prinsip restrukturisasi kognitif Beck (1976) dan *Self-Affirmation Theory* Steele (1988), yang sama-sama menekankan pentingnya pengulangan pesan positif secara konsisten untuk membentuk skema kognitif baru. Adapun variabel pengendalian emosi anak dioperasionalkan melalui lima indikator yang diadaptasi langsung dari *Process Model of Emotion Regulation* Gross (1998), yaitu kemampuan memilih situasi yang tidak memicu emosi negatif, kemampuan memodifikasi situasi yang sedang dihadapi, kemampuan mengalihkan perhatian dari stimulus pemicu emosi, kemampuan menilai ulang suatu peristiwa secara lebih positif, dan kemampuan menenangkan diri setelah emosi muncul. Operasionalisasi ini konsisten dengan pendekatan yang digunakan Puspitasari dan Hidayat (2023) dalam mengembangkan alat ukur regulasi emosi pengasuhan anak usia dini berdasarkan strategi regulasi emosi Gross, sehingga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki landasan konseptual yang kuat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan kerangka teoretis dan operasionalisasi variabel tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa afirmasi positif orang tua berpengaruh signifikan terhadap pengendalian emosi anak. Hipotesis ini didasarkan pada asumsi bahwa semakin konsisten orang tua memberikan afirmasi positif kepada anak, semakin baik pula kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya, sejalan dengan alur logis restrukturisasi kognitif, penguatan nilai diri, dan pembentukan strategi regulasi emosi yang telah diuraikan sebelumnya. Hipotesis inilah yang selanjutnya diuji secara statistik melalui analisis regresi linier sederhana terhadap data yang dikumpulkan dari 33 orang tua peserta didik RA Al-Ihsan, dengan hasil pengujiannya dipaparkan secara rinci pada bagian hasil dan pembahasan berikut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal dan Pelaksanaan Program Hypnoparenting

Penelitian ini dilaksanakan di Raudhatul Athfal (RA) Al-Ihsan yang berlokasi di Kecamatan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung, sebuah lembaga pendidikan anak usia dini yang berada di bawah naungan Pondok Pesantren Al-Ihsan. Posisi kelembagaan ini menjadikan proses pendidikan di RA Al-Ihsan tidak hanya berfokus pada aspek akademik dan sosial-emosional, tetapi juga kuat dalam penanaman nilai-nilai keislaman, sejalan dengan visi lembaga untuk mewujudkan lulusan yang saleh dan berakarakter. Kegiatan keseharian anak diwarnai dengan pembiasaan doa bersama, pembelajaran akhlak, dan interaksi antarwarga sekolah yang berlandaskan nilai Islam, sehingga menciptakan atmosfer yang kondusif bagi penelitian yang mengkaji keterkaitan antara pola komunikasi orang tua dan perkembangan emosional anak. RA Al-Ihsan juga telah memiliki program parenting aktif, yaitu kelas parenting hypnotherapy, yang secara khusus membimbing orang tua dalam menerapkan komunikasi positif dan afirmasi dalam pengasuhan sehari-hari, sehingga keterlibatan aktif orang tua dalam program tersebut, didukung jumlah peserta didik yang memadai dan kesiapan pihak lembaga, menjadikan RA Al-Ihsan lokasi yang representatif bagi penelitian ini.

Kondisi awal pengendalian emosi anak di RA Al-Ihsan diperoleh melalui observasi dan wawancara informal dengan guru sebelum pelatihan *hypnoparenting* dilaksanakan. Guru melaporkan bahwa sejumlah anak menunjukkan reaksi marah ketika tidak memperoleh giliran, menangis saat mengalami kekalahan dalam permainan, serta mudah tersinggung dalam situasi sosial seperti perebutan alat permainan atau menunggu antrean. Perilaku tersebut mengindikasikan bahwa strategi pemilihan situasi dan modifikasi situasi sebagaimana dikonseptualisasikan Gross (1998) belum terbentuk secara memadai pada sebagian anak. Sejumlah anak turut memperlihatkan perilaku impulsif seperti mendorong atau memukul teman sebagai respons terhadap frustrasi ringan, misalnya kehilangan mainan atau kegagalan menyelesaikan tugas, yang mencerminkan lemahnya kemampuan pengendalian respons emosi. Kondisi ini sejalan dengan pernyataan Hurlock (2013) bahwa anak usia dini pada umumnya mengekspresikan emosi secara spontan dan belum stabil, sehingga masih memerlukan pendampingan orang dewasa dalam proses regulasi emosinya, dan juga memperkuat temuan Izzah (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas anak usia 4–6 tahun berada pada kategori regulasi emosi sedang hingga rendah, dengan hanya sebagian kecil yang tergolong memiliki regulasi emosi tinggi.

Dari sisi lingkungan keluarga, guru mengonfirmasi bahwa sebagian orang tua masih menerapkan pola komunikasi yang kontraproduktif, seperti membentak anak ketika rewel atau melontarkan komentar yang bersifat merendahkan. Pola komunikasi tersebut, meskipun kerap tidak disadari, dapat terinternalisasi dalam

skema kognitif anak dan meningkatkan kecenderungan anak menampilkan reaksi agresif dalam situasi yang memicu frustrasi. Temuan ini konsisten dengan penegasan Yusuf (2017) bahwa iklim emosional keluarga, terutama pola komunikasi orang tua, merupakan salah satu determinan utama perkembangan sosial-emosional anak usia dini, dan sejalan pula dengan pandangan Puspitasari dan Hidayat (2023) bahwa kualitas pengasuhan turut menentukan sejauh mana strategi regulasi emosi anak dapat terbentuk secara optimal. Kesenjangan antara harapan teoretis dan kondisi empiris di lapangan inilah yang melatarbelakangi pelaksanaan pelatihan *hypnoparenting* sebagai upaya bimbingan keluarga yang terarah dan sistematis bagi orang tua peserta didik RA Al-Ihsan.

Program *hypnoparenting* dilaksanakan dalam satu sesi pada 12 Desember 2024 di lingkungan RA Al-Ihsan Pondok Pesantren Al-Ihsan, diikuti oleh 33 orang tua peserta didik, dengan Talent House Buah Batu sebagai mitra pemateri yang berkompeten di bidang hypnotherapy dan pengembangan potensi anak. Pelatihan berlangsung dalam format *workshop* partisipatif, sehingga orang tua tidak hanya menerima materi secara teoretis tetapi juga mempraktikkan langsung teknik afirmasi positif. Berdasarkan panduan pelatihan, afirmasi positif dianjurkan disampaikan minimal satu kali dan maksimal tiga kali sehari, dengan waktu paling efektif pada saat anak berada di ambang tidur (*hypnagogic state*), karena pada kondisi tersebut pikiran bawah sadar anak dinilai paling terbuka menerima sugesti positif. Kalimat afirmasi yang digunakan mencakup tema kesabaran dan pengendalian diri, ketenangan emosi, hubungan sosial, kepercayaan diri, rasa aman, hingga nilai spiritual keislaman, seperti “Ketika kamu marah, kamu tahu cara untuk tenang” dan “Kamu adalah anak shalih/shalihah yang disayang Allah”, yang disampaikan dengan suara lembut sambil mengelus kepala atau memegang tangan anak menjelang tidur.

Untuk mendukung keberlanjutan penerapan afirmasi di rumah, setiap orang tua diberikan lembar rubrik kontrol yang diisi secara mandiri berdasarkan pengalaman nyata dalam berinteraksi dengan anak sehari-hari, dan data dari lembar ini menjadi salah satu sumber pendukung pengukuran variabel afirmasi positif orang tua. Orang tua turut didorong untuk konsisten menyampaikan afirmasi dengan suara lembut, menghindari kalimat negatif atau labelisasi yang dapat memengaruhi pembentukan konsep diri anak, serta berkoordinasi dengan guru apabila terdapat perubahan perilaku signifikan pada anak. Pendekatan partisipatif semacam ini sejalan dengan konsep bimbingan keluarga dalam kajian irsyad, yang menekankan pentingnya kolaborasi berkelanjutan antara pembimbing dan sasaran bimbingan agar perubahan perilaku dapat terinternalisasi secara bermakna, sebagaimana ditemukan Azahro dkk. (2019) bahwa pola bimbingan orang tua yang terprogram secara sistematis mampu menumbuhkan kecerdasan emosional anak secara lebih terarah dibandingkan pendekatan yang bersifat

insidental.

Sebelum dilakukan pengujian pengaruh, instrumen angket penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya terhadap data 33 responden. Hasil uji validitas dengan korelasi pearson product moment menunjukkan dari 30 butir pernyataan yang diuji, 28 butir dinyatakan valid ($r \text{ hitung} \geq 0,344$) dan 2 butir dinyatakan tidak valid sehingga dikeluarkan dari analisis, tanpa mengurangi keterwakilan setiap indikator karena masih terdapat butir lain yang valid pada indikator yang sama (Ghozali, 2018). Hasil uji reliabilitas dengan metode Cronbach's Alpha menunjukkan variabel afirmasi positif orang tua memperoleh nilai 0,765 (kategori reliabel) dengan 11 item valid, sedangkan variabel pengendalian emosi anak memperoleh nilai 0,804 (kategori sangat reliabel) dengan 17 item valid, sehingga instrumen dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Data deskriptif kedua variabel, sekaligus ringkasan hasil pengujian pengaruh yang akan diuraikan lebih lanjut pada sub-bagian berikutnya, disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Statistik Deskriptif dan Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Statistik	N	Afirmasi Positif Orang Tua (X)	Pengendalian Emosi Anak (Y)
Jumlah Butir Valid	-	11	17
Cronbach's Alpha	-	0,765	0,804
Rata-rata (Mean)	33	34,96	50,15
Std. Deviation	33	3,35	4,63
Minimum	33	29	37
Maximum	33	41	59
Nilai R	-	0,456 (kategori sedang)	
R Square	-	0,208 (kontribusi 20,8%)	
Uji F (ANOVA)	-	F = 8,126; Sig. = 0,008 ($p < 0,05$)	
Persamaan Regresi	-	Y = 28,146 + 0,629X	

Sumber: Data primer hasil olahan SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor afirmasi positif orang tua sebesar 34,96 dari skor maksimum teoritis 44, dan rata-rata skor pengendalian emosi anak

sebesar 50,15 dari skor maksimum teoritis 68. Kedua nilai tersebut berada pada rentang yang cukup tinggi, mengindikasikan bahwa secara umum orang tua peserta didik RA Al-Ihsan telah menerapkan afirmasi positif dalam pengasuhan sehari-hari pada tingkat yang cukup baik, dan anak-anak menunjukkan kemampuan pengendalian emosi yang juga cukup baik berdasarkan penilaian orang tua pascapelatihan. Sebaran nilai minimum dan maksimum pada kedua variabel turut menunjukkan adanya variasi kondisi antarkeluarga, yang mengindikasikan bahwa tingkat konsistensi penerapan afirmasi positif tidak seragam di antara peserta pelatihan. Kondisi deskriptif ini menjadi dasar bagi pengujian pengaruh secara statistik yang dipaparkan pada bagian selanjutnya, sekaligus menegaskan bahwa pelaksanaan pelatihan *hypnoparenting* di RA Al-Ihsan bukan sekadar kegiatan seremonial, melainkan intervensi yang menghasilkan perubahan terukur pada perilaku pengasuhan orang tua (Sugiyono, 2017).

Kelayakan RA Al-Ihsan sebagai lokasi penelitian juga didukung oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai bagi pelaksanaan kegiatan parenting, seperti ruang aula yang dapat menampung peserta pelatihan, serta fasilitas kelas yang representatif bagi kegiatan belajar anak usia dini. Dukungan sarana ini penting dicatat karena kelayakan pelaksanaan sebuah program bimbingan keluarga tidak hanya ditentukan oleh materi pelatihan, tetapi juga oleh kesiapan infrastruktur lembaga dalam memfasilitasi interaksi antara guru, orang tua, dan peserta didik secara berkelanjutan. Struktur organisasi RA Al-Ihsan yang menempatkan setiap guru kelas sebagai wali kelas yang menjalin komunikasi rutin dengan orang tua turut memperkuat keberlangsungan program *hypnoparenting*, karena guru dapat berperan sebagai perpanjangan tangan dalam memantau konsistensi penerapan afirmasi positif di luar sesi pelatihan formal, sekalipun peran ini belum terlembagakan secara formal dalam kurikulum lembaga.

Pengaruh Afirmasi Positif Orang Tua terhadap Pengendalian Emosi Anak

Sebelum pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu memenuhi uji prasyarat analisis. Uji normalitas Shapiro-Wilk digunakan mengingat jumlah sampel tergolong kecil, yaitu $N = 33$, dan menunjukkan variabel afirmasi positif orang tua memperoleh signifikansi 0,209 serta variabel pengendalian emosi anak memperoleh signifikansi 0,377, keduanya lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal (Ghozali, 2018). Uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi Linearity sebesar 0,011 ($< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan linier signifikan, dan Deviation from Linearity sebesar 0,567 ($> 0,05$) yang berarti tidak terdapat penyimpangan berarti dari pola hubungan linier tersebut. Dengan terpenuhinya kedua asumsi ini, pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan analisis regresi linier sederhana berbantuan SPSS (Sugiyono, 2017).

Hasil analisis regresi linier sederhana memperoleh nilai R sebesar 0,456,

yang menurut pedoman Sugiyono (2017) tergolong kategori sedang, dan nilai R Square sebesar 0,208 yang menurut pedoman interpretasi *effect size* juga tergolong kategori sedang (Cohen, 1988). Nilai ini menunjukkan bahwa afirmasi positif orang tua berkontribusi sebesar 20,8 persen terhadap kemampuan pengendalian emosi anak, sedangkan 79,2 persen sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini, seperti temperamen bawaan anak, pola interaksi dengan guru dan teman sebaya di sekolah, serta faktor lingkungan keagamaan dan budaya pesantren. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 8,126 dengan signifikansi 0,008 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H1) diterima, yaitu afirmasi positif orang tua berpengaruh signifikan terhadap pengendalian emosi anak, sementara hipotesis nol (H0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 28,146 + 0,629X$, yang berarti setiap peningkatan satu satuan skor afirmasi positif orang tua diikuti oleh peningkatan skor pengendalian emosi anak sebesar 0,629 satuan, dengan asumsi faktor lain dianggap konstan.

Temuan ini sejalan dengan teori restrukturisasi kognitif yang dikembangkan Beck (1976) dalam kerangka *Cognitive Behavioral Therapy*. Ketika orang tua secara konsisten menyampaikan afirmasi positif kepada anak, seperti kalimat “Kamu bisa mengendalikan perasaanmu dengan baik”, anak secara bertahap membentuk skema kognitif baru yang lebih adaptif, yang kemudian membantunya merespons situasi emosional secara lebih terkendali dan menggantikan pola reaksi impulsif yang sebelumnya dominan. Proses ini merupakan bentuk nyata dari *schematic restructuring* sebagaimana dijelaskan Beck (1976), yaitu perubahan menyeluruh pada pola pikir dasar anak melalui pembiasaan interaksi yang positif dan terencana. Temuan ini juga selaras dengan *Self-Affirmation Theory* dari Steele (1988), karena afirmasi yang menegaskan nilai diri anak membantu anak mempertahankan rasa kompetensi dirinya ketika menghadapi situasi yang secara emosional menekan, serta memperoleh dukungan neuropsikologis dari temuan Falk dkk. (2015) bahwa afirmasi positif mengaktifkan area otak yang berperan dalam pengaturan nilai diri dan emosi, sehingga efeknya tidak hanya bersifat verbal melainkan juga memiliki dasar biologis yang dapat dijelaskan secara ilmiah.

Hasil ini turut memperkuat *Process Model of Emotion Regulation* dari Gross (1998), karena kelima strategi regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan pengendalian respons emosi, dapat berkembang secara bertahap ketika lingkungan keluarga memberikan stimulasi afirmatif yang konsisten. Anak yang terbiasa menerima kalimat penenang dari orang tuanya cenderung lebih mampu mengalihkan perhatian dari sumber emosi negatif dan menenangkan diri setelah emosi muncul, sebagaimana tampak dari peningkatan rata-rata skor pengendalian emosi anak pascapelatihan. Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian Rahmawati (2020) bahwa pelatihan afirmasi positif mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak usia dini secara

signifikan. Kekhasan penelitian ini terletak pada konteks pelaksanaannya, yaitu lingkungan pendidikan Islam berbasis pesantren, sehingga temuan ini juga memberi sumbangan empiris bagi kajian irsyad keluarga sebagaimana ditegaskan Tajiri (2012) bahwa konseling dan bimbingan Islam memiliki posisi keilmuan yang khas ketika berpijak pada nilai-nilai keagamaan dalam proses pemberian bantuan kepada individu, termasuk dalam konteks pengasuhan anak usia dini di lembaga pendidikan berbasis pesantren.

Meskipun pengaruh yang ditemukan tergolong sedang, hasil ini tetap memberikan gambaran awal yang bermakna mengenai keterkaitan antara afirmasi positif orang tua dan pengendalian emosi anak, mengingat pelatihan yang menjadi konteks penelitian ini hanya dilaksanakan dalam satu sesi pada 12 Desember 2024. Perubahan pengendalian emosi anak pascapelatihan juga diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru dan orang tua, yang melaporkan bahwa anak-anak yang sebelumnya mudah bereaksi impulsif ketika menghadapi situasi pemicu frustrasi mulai menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menenangkan diri, dengan intensitas dan durasi ledakan emosi yang cenderung berkurang, serta mulai mampu mengalihkan perhatian dari pemicu emosi negatif tanpa selalu bergantung pada intervensi orang dewasa. Dari sisi orang tua, ditemukan pula kesadaran yang meningkat dalam memilih waktu dan nada bicara yang tepat ketika berkomunikasi dengan anak, terutama pada momen yang direkomendasikan dalam pelatihan. Data statistik dan data kualitatif ini saling melengkapi dan menegaskan bahwa afirmasi positif memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya secara adaptif, sekalipun untuk mengetahui apakah pelaksanaan program secara berulang dapat memperkuat pengaruh tersebut masih diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental (Azahro dkk., 2019; Widyowati dkk., 2025).

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan praktik bimbingan keluarga di lingkungan pendidikan anak usia dini berbasis Islam. Pertama, hasil penelitian menegaskan bahwa intervensi berbasis afirmasi positif dapat dijadikan salah satu materi baku dalam program parenting di satuan pendidikan anak usia dini, tidak hanya sebagai kegiatan insidental, melainkan sebagai bagian integral dari kurikulum keterlibatan orang tua. Kedua, besarnya kontribusi sebesar 20,8 persen, meskipun tergolong kategori sedang, tetap menunjukkan bahwa afirmasi positif merupakan salah satu variabel yang layak diperhitungkan di antara berbagai faktor lain yang memengaruhi pengendalian emosi anak, sehingga tidak dapat diabaikan dalam perumusan program bimbingan keluarga. Ketiga, konteks pelaksanaan penelitian ini di lembaga pendidikan berbasis pesantren memberi gambaran bahwa afirmasi positif dapat dipadukan secara harmonis dengan nilai-nilai keislaman, sehingga memperkaya khazanah praktik irsyad keluarga yang selama ini masih didominasi kajian konseptual dan

belum banyak diuji secara kuantitatif pada konteks pengasuhan anak usia dini. Ketiga implikasi ini menegaskan bahwa afiriasi positif orang tua bukan hanya relevan secara psikologis, tetapi juga strategis untuk dikembangkan lebih lanjut dalam kerangka Bimbingan dan Konseling Islam.

Jika dibandingkan dengan penelitian sejenis, besaran kontribusi 20,8 persen yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong wajar mengingat pengendalian emosi anak merupakan konstruk multifaktor yang dipengaruhi oleh banyak variabel secara bersamaan, seperti temperamen bawaan, pola asuh secara menyeluruh, kualitas relasi dengan guru dan teman sebaya, serta paparan media yang diterima anak sehari-hari. Nilai kontribusi yang tergolong sedang ini justru memperkuat argumen bahwa afiriasi positif merupakan salah satu variabel yang berperan penting namun bukan satu-satunya determinan pengendalian emosi anak, sehingga penerapannya perlu dipadukan dengan strategi pengasuhan lain yang saling melengkapi, seperti keteladanan perilaku, penciptaan rutinitas yang stabil, dan pemberian kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan emosinya secara sehat. Penting pula dicatat bahwa istilah *hypnoparenting* dalam konteks penelitian ini tidak merujuk pada praktik hipnosis dalam pengertian klinis yang memerlukan kondisi kesadaran khusus, melainkan merujuk pada teknik komunikasi sugestif yang memanfaatkan momen anak berada pada kondisi rileks menjelang tidur untuk menyampaikan pesan afirmatif, sehingga secara substansi teknik ini lebih dekat dengan prinsip pembiasaan verbal dalam kerangka CBT dan *Self-Affirmation Theory* yang telah diuraikan pada bagian landasan teoritis. Kejelasan batasan istilah ini penting ditegaskan agar hasil penelitian tidak disalahpahami sebagai legitimasi terhadap praktik hipnosis yang berada di luar cakupan disiplin Bimbingan dan Konseling Islam, melainkan dipahami secara proporsional sebagai salah satu teknik komunikasi afirmatif yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan sejalan dengan nilai-nilai keislaman dalam pengasuhan anak.

Jumlah sampel penelitian ini terbatas pada 33 orang tua peserta didik yang hadir dalam satu sesi pelatihan, sehingga generalisasi temuan pada populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Keterbatasan ini menjadi salah satu catatan penting dalam menginterpretasikan hasil penelitian secara proporsional.

Keterbatasan jumlah sampel ini merupakan konsekuensi dari desain penelitian lapangan yang bergantung pada jadwal dan kehadiran peserta pelatihan aktual. Meskipun demikian, jumlah sampel tersebut tetap memenuhi syarat minimal untuk analisis regresi linier sederhana sebagaimana dianjurkan Sugiyono (2017), sehingga hasil analisis yang diperoleh masih dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Ke depan, replikasi penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan beberapa lembaga pendidikan anak usia dini berbasis pesantren lainnya akan memperkuat validitas eksternal temuan mengenai pengaruh afiriasi positif

orang tua terhadap pengendalian emosi anak. Hal ini sekaligus membuka peluang analisis perbandingan antarlembaga dengan karakteristik keislaman yang berbeda-beda, sehingga pemahaman mengenai dinamika penerapan afirmasi positif dalam konteks pengasuhan berbasis nilai keislaman dapat semakin diperkaya.

Faktor Pendukung dan Penghambat Pelaksanaan Program Hypnparenting

Selain menganalisis pengaruh statistik, penelitian ini juga mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan program *hypnparenting* di RA Al-Ihsan berdasarkan temuan di lapangan. Faktor pendukung pertama adalah lingkungan pesantren yang religius, yang menjadi fondasi nilai kuat dalam mendukung penerapan afirmasi positif. Nilai-nilai Islam seperti kelembutan tutur kata (*qaulan layyinan*), penghargaan terhadap perasaan anak, dan pembiasaan doa bersama menciptakan atmosfer yang kondusif bagi internalisasi pesan afirmatif (Al-Ghazali, 1993). Orang tua yang telah terbiasa dengan nilai-nilai tersebut cenderung lebih mudah menerima dan mempraktikkan afirmasi positif sebagai bagian dari pola asuh islami, sejalan dengan penegasan Yusuf (2017) bahwa nilai keagamaan keluarga berperan besar dalam membentuk iklim emosional yang stabil bagi anak, dan juga selaras dengan pandangan Suyadi (2018) bahwa pendekatan neuropsikologi Islam dalam pengasuhan anak usia dini menempatkan keteladanan dan kelembutan komunikasi sebagai kunci pembentukan karakter emosional yang sehat.

Faktor pendukung kedua adalah keberadaan forum Persatuan Orang Tua Murid dan Guru (POMG) yang berjalan secara berkala, yang menjadi jembatan komunikasi efektif antara sekolah dan keluarga. Melalui forum ini, guru dapat memantau penerapan afirmasi di rumah sekaligus memberikan umpan balik atas perubahan perilaku anak yang teramati di sekolah, sehingga tercipta kesinambungan intervensi antara lingkungan sekolah dan keluarga. Pola sinergi semacam ini sejalan dengan temuan Azahro dkk. (2019) bahwa pola bimbingan orang tua yang terkoordinasi dengan lembaga pendidikan terbukti efektif menumbuhkan kecerdasan emosional anak, karena konsistensi pesan yang diterima anak baik di rumah maupun di sekolah memperkuat proses internalisasi nilai secara lebih menyeluruh. Faktor pendukung ketiga adalah keterlibatan Talent House Buah Batu sebagai mitra pelaksana yang berpengalaman di bidang hypnotherapy, yang memberikan kredibilitas pada materi pelatihan melalui format *workshop* partisipatif, sehingga orang tua tidak hanya memahami konsep afirmasi secara teoretis tetapi juga terlatih mempraktikkannya secara langsung. Faktor pendukung keempat adalah tingginya antusiasme orang tua, ditunjukkan oleh kehadiran 33 dari 40 orang tua peserta didik dalam satu sesi pelatihan, yang mencerminkan kesadaran kolektif akan pentingnya pola pengasuhan yang positif bagi tumbuh kembang emosional anak.

Adapun faktor penghambat pertama adalah pelatihan yang hanya dilaksanakan dalam satu sesi, sehingga belum mampu membentuk pemahaman dan kebiasaan yang mendalam pada orang tua, mengingat pembentukan pola perilaku baru membutuhkan pengulangan dan penguatan yang konsisten, sementara satu sesi pelatihan pada dasarnya hanya memberikan pengetahuan awal. Kondisi ini tercermin dari nilai R Square sebesar 0,208 yang mengindikasikan masih banyak faktor lain yang belum tersentuh oleh program ini, sejalan dengan pandangan Sugiyono (2017) bahwa desain penelitian satu waktu ukur memiliki keterbatasan dalam menangkap efek intervensi secara menyeluruh dibandingkan desain eksperimental dengan pengukuran berulang. Faktor penghambat kedua adalah sulitnya kontrol langsung terhadap konsistensi penerapan afirmasi di rumah, karena meskipun telah disediakan lembar rubrik kontrol, tidak terdapat mekanisme verifikasi ketat terhadap kejujuran dan keteraturan pengisiannya, sehingga kesibukan orang tua, kondisi kelelahan, atau kebiasaan lama yang sulit diubah berpotensi menjadi hambatan nyata dalam penerapan afirmasi secara rutin.

Faktor penghambat ketiga adalah kebiasaan komunikasi negatif yang masih melekat pada sebagian orang tua, seperti membentak, mengancam, atau melabelkan anak secara negatif, yang tidak dapat diubah hanya dengan satu kali pelatihan. Perubahan pola pikir dan perilaku pengasuhan yang telah tertanam lama memerlukan proses pembiasaan bertahap sebagaimana ditegaskan dalam prinsip restrukturisasi kognitif Beck (1976), yang membedakan antara perubahan pada tingkat reinterpretasi skema dengan perubahan pada tingkat restrukturisasi skema yang lebih menyeluruh dan membutuhkan waktu lebih panjang. Dalam kerangka bimbingan dan konseling Islam, kondisi ini menegaskan pentingnya pendampingan yang berkesinambungan, bukan sekadar penyuluhan satu arah, sebagaimana ditekankan Arifin (2008) mengenai karakter irsyad yang menuntut relasi bimbingan yang hangat dan berkelanjutan antara pembimbing dan pihak yang dibimbing, sehingga proses perubahan perilaku dapat berlangsung secara lebih menyeluruh dan tidak berhenti pada tataran pengetahuan semata. Peran pembimbing dalam kajian irsyad pada dasarnya tidak berhenti pada penyampaian materi, melainkan menuntut kehadiran yang berkelanjutan hingga perubahan yang diharapkan benar-benar terinternalisasi pada pihak yang dibimbing, sehingga keterbatasan durasi pelatihan *hypnoparenting* di RA Al-Ihsan perlu menjadi perhatian bersama antara lembaga, guru, dan orang tua ke depannya. Formalisasi kemitraan dengan Talent House Buah Batu, misalnya melalui nota kesepahaman kerja sama jangka panjang, juga dapat menjadi langkah strategis agar pelatihan *hypnoparenting* tidak bergantung pada inisiatif satu kali, melainkan menjadi bagian tetap dari kalender akademik RA Al-Ihsan setiap tahunnya.

Dengan mempertimbangkan faktor pendukung dan penghambat tersebut, dapat disimpulkan bahwa efektivitas program *hypnoparenting* sangat bergantung pada keberlanjutan pelaksanaan dan konsistensi penerapan afirmasi positif oleh

orang tua, bukan semata-mata pada intensitas satu kali pelatihan. Temuan ini memberi implikasi praktis bagi pengembangan program bimbingan keluarga berbasis lembaga pendidikan Islam, yaitu perlunya integrasi antara pelatihan parenting, forum komunikasi orang tua-guru, dan pendampingan lanjutan yang terstruktur, sebagaimana model kolaboratif yang diterapkan dalam berbagai kajian bimbingan keluarga berbasis konseling Islam (Widyowati dkk., 2025; Suyadi, 2018). Dengan demikian, keberhasilan program afirmasi positif tidak hanya ditentukan oleh materi pelatihan itu sendiri, melainkan juga oleh ekosistem dukungan di sekitar keluarga, termasuk peran aktif lembaga pendidikan dalam menjaga keberlanjutan proses bimbingan.

Selain kelima faktor tersebut, visi kelembagaan RA Al-Ihsan yang menekankan lulusan yang saleh dan berkarakter turut menjadi faktor pendukung yang bersifat struktural, karena seluruh program dan kebijakan lembaga, termasuk kelas parenting hypnotherapy, diarahkan untuk mendukung visi tersebut. Dukungan struktural semacam ini memberi keleluasaan bagi guru untuk mengintegrasikan materi afirmasi positif ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, tidak hanya terbatas pada sesi pelatihan orang tua. Namun demikian, keberlanjutan dukungan struktural ini juga bergantung pada ketersediaan sumber daya lembaga, baik dari sisi tenaga pendidik yang memahami teknik afirmasi maupun sarana pendukung kegiatan parenting, sehingga pengembangan program ke depan perlu mempertimbangkan penguatan kapasitas guru sebagai mitra orang tua dalam penerapan afirmasi positif secara konsisten, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Sebagai langkah lanjutan, penguatan program hypnoparenting di RA Al-Ihsan dapat dilakukan melalui beberapa strategi praktis. Strategi tersebut antara lain penyelenggaraan sesi pelatihan lanjutan secara berkala setiap semester untuk menjaga konsistensi pemahaman orang tua, pembentukan kelompok kecil pendampingan sesama orang tua (peer support group) di bawah koordinasi forum POMG agar orang tua dapat saling berbagi pengalaman dan tantangan dalam menerapkan afirmasi positif, serta penyusunan modul afirmasi sederhana yang dapat digunakan orang tua sebagai panduan praktis di rumah.

Integrasi ketiga strategi tersebut diharapkan dapat mengatasi keterbatasan pelatihan satu sesi, sekaligus memperkuat faktor pendukung yang telah teridentifikasi, seperti lingkungan pesantren yang religius dan forum komunikasi orang tua-guru yang telah berjalan. Dengan demikian, pengaruh afirmasi positif terhadap pengendalian emosi anak berpotensi meningkat melampaui kategori sedang yang ditemukan dalam penelitian ini.

PENUTUP

Berdasarkan serangkaian analisis yang telah dilakukan terhadap data 33 orang tua peserta didik RA Al-Ihsan Cibiru Hilir, Kabupaten Bandung, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif orang tua berpengaruh secara signifikan terhadap pengendalian emosi anak, dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 dan kontribusi sebesar 20,8 persen, sedangkan 79,2 persen sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti temperamen bawaan anak, pola interaksi di sekolah, dan lingkungan keagamaan. Persamaan regresi $Y = 28,146 + 0,629X$ menegaskan bahwa peningkatan konsistensi afirmasi positif orang tua secara nyata diikuti oleh peningkatan kemampuan anak dalam mengendalikan emosinya, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima secara statistik.

Afirmasi positif bukan sekadar ungkapan verbal biasa, melainkan sebuah proses penanaman nilai dan pembentukan pola pikir yang berlangsung bertahap melalui interaksi orang tua dan anak sehari-hari. Ketika disampaikan secara konsisten dan penuh kehangatan, afirmasi positif membangun rasa aman, memperkuat konsep diri anak, dan membantu anak menghadapi situasi emosional dengan lebih tenang dan terkendali. Proses ini menunjukkan bahwa afirmasi bukan tindakan sesaat, melainkan bagian dari pola asuh yang terinternalisasi seiring waktu.

Program hypnoparenting yang dilaksanakan di RA Al-Ihsan terbukti mampu mendorong orang tua menerapkan pola komunikasi yang lebih afirmatif dalam mengasuh anak. Meskipun demikian, pelaksanaannya yang hanya berlangsung satu sesi menyebabkan hasil pengaruh program ini berada pada kategori sedang, dan belum sepenuhnya mampu membentuk kebiasaan pengasuhan yang mendalam serta konsisten pada diri orang tua. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi jangka pendek dapat memberikan dorongan awal, namun keberlanjutan dan pengulangan diperlukan agar perubahan pola komunikasi benar-benar melekat menjadi kebiasaan.

Kemampuan pengendalian emosi anak usia dini pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi dalam lingkungan keluarga. Orang tua yang terlatih memberikan afirmasi positif terbukti mampu menciptakan kondisi pengasuhan yang lebih kondusif bagi perkembangan emosional anak, karena anak merasa lebih dihargai dan didukung dalam mengekspresikan serta mengelola emosinya. Dengan demikian, penguatan kapasitas orang tua dalam berkomunikasi secara afirmatif menjadi salah satu kunci penting dalam mendukung perkembangan regulasi emosi anak sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (1993). *Ihya' Ulumuddin* (Jilid III). Dar al-Ma'rifah.
- Arifin, I. Z. (2008). Bimbingan Konseling Islam (al-Irsyad wa al-Taw`jih al-Islam) Berbasis Ilmu Dakwah. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 4(11), 27–42.
- Azahro, I. F., Machendrawaty, N., & Tajiri, H. (2019). Pola Bimbingan Orang Tua Asuh dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional Remaja. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(3), 311–330.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Falk, E. B., O'Donnell, M. B., Cascio, C. N., Tinney, F., Kang, Y., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., An, L., Resnicow, K., & Strecher, V. J. (2015). Self-affirmation Alters the Brain's Response to Health Messages and Subsequent Behavior Change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(7), 1977–1982.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan Anak* (Jilid 1). Erlangga.
- Izzah, Z. (2024). *Emotional Regulation pada Anak Usia 4–6 Tahun* (Skripsi Sarjana). Universitas Muhammadiyah Malang.
- 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.
- Puspitasari, D., & Hidayat, A. (2023). Pengembangan Alat Ukur Regulasi Emosi Pengasuhan Anak Usia Dini berdasarkan Strategi Regulasi Emosi J. Gross. *Indonesian Journal of Early Childhood Education (IJECE)*.
- Rahmawati, I. (2020). Efektivitas Pelatihan Afiriasi Positif untuk Meningkatkan Empati pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 155–168.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880.
- Steele, C. M. (1988). The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261–302.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suyadi. (2018). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini dalam Pendekatan Neuropsikologi Islam*. Remaja Rosdakarya.

- Tajiri, H. (2012). Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 6(2), 226–248.
- Widyowati, A., Tajiri, H., & Afsari, N. H. (2025). Efektivitas Konseling Logoterapi Islami dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Anak Broken Home. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 13(2), 133–153.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.