

MENGELOLA EMOSI MARAH ORANG TUA DALAM WACANA FIQH PARENTING

Mughniatul Ilma

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
mughniatul@iainponorogo.ac.id

Safiruddin Al Baqi

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
albaqi@iainponorogo.ac.id

Abstract: Anger is one of the most powerful emotions and can significantly affect the parent-child relationship. Psychology offers anger management strategies emphasizing self-awareness, communication skills, and other aspects to direct anger effectively. In addition, parenting fiqh offers various ways considered ideal for educating children from an Islamic perspective based on the postulates of nash and hikayah of the *salafus sholih*. This article aims to explain the essence of managing angry emotions that implicitly underlies several ways of educating children in Islam. The methods used in writing this article are literature review and thematic analysis techniques. The results of writing this article show that how to educate children in Islam is in line with the management of angry emotions in psychological studies where parents must be able to suppress anger in dealing with children's behavior and speech and focus on ways to educate children adequately and appropriately according to the signs of parenting fiqh.

Keywords: *Angry Emotions, Psychology, Fiqh Parenting*

Abstrak: Marah merupakan salah satu emosi yang kuat dan dapat memengaruhi hubungan orang tua dan anak secara signifikan. Ilmu psikologi menawarkan strategi pengelolaan marah yang menekankan pada kesadaran diri, keterampilan komunikasi, dan aspek lain sehingga mampu mengarahkan kemarahan secara efektif. Di samping itu, fiqh *parenting* menawarkan berbagai cara yang dianggap ideal untuk mendidik anak dalam perspektif Islami yang dilandaskan pada dalil-dalil nash dan hikayah para *salafus sholih*. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan esensi pengelolaan emosi marah yang secara implisit melandasi beberapa cara dalam mendidik anak dalam Islam. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah tinjauan pustaka dan teknik analisis tematik. Hasil dari penulisan artikel ini menunjukkan bahwa cara mendidik anak dalam Islam sejalan dengan pengelolaan emosi marah dalam kajian psikologi dimana orang tua harus mampu menekan rasa marah dalam menghadapi perilaku dan ucapan anak dan terfokus pada cara-cara mendidik anak yang baik dan tepat menurut rambu-rambu fiqh parenting.

Kata kunci: *Emosi Marah, Psikologi, Fiqh Parenting*

PENDAHULUAN

Kemarahan adalah emosi universal manusia yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan¹, frustrasi², dirugikan orang lain³ atau kebutuhan yang tidak terpenuhi⁴. Kemarahan dianggap normal jika seseorang mengalami kemarahan sesekali dan mengungkapkannya dengan cara yang terkendali dan tepat.⁵ Selain itu, marah juga dianggap normal ketika individu mengungkapkan kemarahan mereka secara konstruktif. Hal itu dapat mengarah pada pemecahan masalah dan penyelesaian konflik. Mengkomunikasikan perasaan jengkel atau sakit hati dapat menumbuhkan pemahaman dan meningkatkan hubungan.⁶ Kemarahan normal juga cenderung berdurasi pendek dan menghilang begitu situasi pemicunya diselesaikan atau diterima.⁷

Marah akan menjadi masalah bahkan dianggap tidak normal jika seseorang mengalami episode kemarahan yang sering, intens, dan tidak terkendali.⁸ Gejala lain adalah ketika kemarahan mengarah pada agresi fisik, menyebabkan kerugian pada diri sendiri atau orang lain, itu menjadi perhatian serius.⁹ Kemarahan juga bisa menjadi bermasalah ketika mulai mengganggu hubungan, pekerjaan, atau fungsi sehari-hari seseorang.¹⁰ Dan dalam beberapa kasus, individu dapat menekan kemarahan yang dapat menyebabkan masalah emosional dan psikologis.¹¹

Lebih lanjut, kemarahan orang tua terhadap anak di rumah merupakan masalah penting untuk dibahas karena dapat berdampak besar pada dinamika keluarga secara keseluruhan. Ketika orang tua secara konsisten mengungkapkan kemarahan secara tidak tepat atau menggunakan perilaku agresif, itu menciptakan lingkungan yang bermusuhan

¹ Samuel Reis-Dennis, "Anger: Scary Good," *Australasian Journal of Philosophy* 97, no. 3 (3 Juli 2019): 451–64, <https://doi.org/10.1080/00048402.2018.1520268>.

² Leonard Berkowitz, "Towards a General Theory of Anger and Emotional Aggression: Implications of the Cognitive—Neoassociationistic Perspective for the Analysis of Anger and Other Emotions," dalam *Perspectives on Anger and Emotion* (Psychology Press, 2014), 1–46.

³ Safiruddin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah," *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (1 Juni 2015): 22, <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>.

⁴ Ueli Kramer dan Antonio Pascual-Leone, "The Role of Maladaptive Anger in Self-Criticism: A Quasi-Experimental Study on Emotional Processes," *Counselling Psychology Quarterly* 29, no. 3 (2 Juli 2016): 311–33, <https://doi.org/10.1080/09515070.2015.1090395>.

⁵ Moira Howes, Catherine Hundleby, dan Romanian Academy - Iasi Branch, "The Epistemology of Anger in Argumentation.," *Symposion* 5, no. 2 (2018): 229–54, <https://doi.org/10.5840/symposion20185218>.

⁶ Laura Rees dkk., "Limiting Fear and Anger Responses to Anger Expressions," *International Journal of Conflict Management* 31, no. 4 (19 Desember 2019): 581–605, <https://doi.org/10.1108/IJCMA-01-2019-0016>.

⁷ Sara Hathaway Fletcher, "Spot the Anger: Reducing Anger and Irritability with Brainspotting." PhD diss., Brandman University, 2020." (Ph.D. Dissertation, t.t.).

⁸ Jill Winegardner dkk., "Perspective Training to Treat Anger Problems after Brain Injury: Two Case Studies," ed. oleh Rick Parente, *NeuroRehabilitation* 39, no. 1 (6 Juli 2016): 153–62, <https://doi.org/10.3233/NRE-161347>.

⁹ Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah."

¹⁰ Febby Pratama Putra dan Laila Desnaranti, "Crash : An Analysis of Anger," *LITERATUS* 5, no. 1 (15 April 2023): 166–77, <https://doi.org/10.37010/lit.v5i1.1199>.

¹¹ Nicole M. Christ dkk., "The Mediating Effect of Rumination between Posttraumatic Stress Disorder Symptoms and Anger Reactions.," *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12, no. 6 (September 2020): 619–26, <https://doi.org/10.1037/tra0000579>.

dan tidak stabil secara emosional.¹² Anak-anak sangat peka terhadap emosi orang tua mereka, mengalami stres dan ketidakpastian yang meningkat. Dampak emosional pada anak-anak sangat memprihatinkan, karena paparan kemarahan yang terus-menerus dapat menyebabkan rasa takut, cemas, dan rendah diri. Emosi negatif semacam itu dapat mendorong anak-anak untuk menarik diri secara emosional, mengembangkan masalah perilaku, atau bahkan mengadopsi mekanisme koping yang maladaptif. Akibatnya, hubungan orang tua-anak menjadi tegang, karena kemarahan yang berulang-ulang mengikis kepercayaan dan melemahkan ikatan di antara mereka. Anak-anak mungkin merasa terputus dari orang tua mereka atau menganggap mereka tidak dapat diprediksi dan tidak dapat didekati, menghalangi komunikasi yang terbuka dan sehat.¹³

Selain itu, kemarahan orang tua dapat secara signifikan memengaruhi gaya pengasuhan. Di bawah pengaruh kemarahan, orang tua dapat menggunakan tindakan disiplin yang keras yang mengarah ke pendekatan pengasuhan yang otoriter¹⁴ atau sebaliknya yaitu pengabaian yang mengarah ke pendekatan pengasuhan yang abai.¹⁵ Konsekuensi jangka panjangnya juga signifikan, karena anak-anak yang terpapar kemarahan orang tua mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan yang sehat di luar unit keluarga, berjuang secara akademis, dan menunjukkan perilaku menantang dalam berbagai lingkungan sosial. Ada juga risiko melanggengkan siklus kekerasan, karena anak-anak yang menyaksikan agresi di rumah dapat menginternalisasi perilaku ini dan mengulangnya dalam interaksi mereka di masa mendatang.¹⁶

Sangat penting bagi orang tua untuk menumbuhkan kesadaran diri dan mencari dukungan untuk mengelola kemarahan secara efektif. Menerapkan teknik pengasuhan yang positif, seperti komunikasi yang konstruktif dan menetapkan batasan yang tepat, dapat membantu meningkatkan hubungan orangtua-anak yang lebih harmonis. Mencari bantuan profesional, seperti konseling atau terapi keluarga, juga dapat bermanfaat dalam mengatasi masalah yang mengakar yang menyebabkan kemarahan orang tua. Dengan mengatasi kemarahan orang tua dan menumbuhkan suasana keluarga yang positif, orang tua dapat secara signifikan memengaruhi kesejahteraan emosional anak-anak mereka dan perkembangan keseluruhan, yang mengarah pada hubungan orang tua-anak yang lebih kuat dan lebih penuh kasih. Dengan demikian, keluarga dapat menciptakan lingkungan

¹² Jeremiah W. Jagers dkk., "What About the Parental Response?: The Effect of Delinquency and Anger on Parental Monitoring," *The Family Journal* 29, no. 3 (Juli 2021): 316–27, <https://doi.org/10.1177/1066480721992511>.

¹³ Laura Di Giunta dkk., "Longitudinal Associations between Mothers' and Fathers' Anger/Irritability Expressiveness, Harsh Parenting, and Adolescents' Socioemotional Functioning in Nine Countries.," *Developmental Psychology* 56, no. 3 (Maret 2020): 458–74, <https://doi.org/10.1037/dev0000849>.

¹⁴ Behzad Azamioshan dkk., "The Mediating Role of Resilience in the Relationship Between Perceived Parenting Styles and Anger Management," *International Journal of School Health* 6, no. 3 (31 Juli 2019), <https://doi.org/10.5812/intjsh.95048>.

¹⁵ Di Giunta dkk., "Longitudinal Associations between Mothers' and Fathers' Anger/Irritability Expressiveness, Harsh Parenting, and Adolescents' Socioemotional Functioning in Nine Countries."

¹⁶ Lixian Cui dkk., "Longitudinal Links between Maternal and Peer Emotion Socialization and Adolescent Girls' Socioemotional Adjustment.," *Developmental Psychology* 56, no. 3 (Maret 2020): 595–607, <https://doi.org/10.1037/dev0000861>.

yang aman dan mengasuh di mana anak-anak dapat berkembang dengan secara maksimal, baik secara emosional, akademis, dan sosial.¹⁷

Dalam kaitannya dengan peran orang tua mendidik anak, Islam hadir dengan berbagai formula-formula dan cara-cara mendidik anak yang ideal yang telah menjadi perhatian Rasulullah, para nabi, shahabat, ulama dan para salafus sholih. Cara mendidik anak dalam Islam yang kemudian diistilahkan sebagai fiqh *parenting* ini menyentuh segala hal yang berkaitan dengan perilaku, ucapan, sikap, bahkan perasaan dan emosi orang tua dalam menghadapi dan mendidik anak.¹⁸ Hal ini dikarenakan anak memiliki kecenderungan meniru dan menjadi imitasi dari segala macam gerak gerik, bahasa tubuh, mimik, dan setiap kata apapun yang diucapkan oleh orang tua termasuk ekspresi dan ungkapan marah mereka.

Melakukan kesalahan adalah hal wajar yang dilakukan oleh anak. Kesalahan yang mereka lakukan bisa jadi karena ketidaktahuan mereka dan bisa pula dipicu oleh sesuatu yang pernah mereka lihat atau mereka pahami dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, dalam menyikapi kesalahan anak ini, orang tua harus bijak dan tidak mengedepankan rasa jengkel dan marah. Fiqh *parenting* memberikan tawaran-tawaran dalam menghadapi tingkah laku anak. Salah satunya ialah dengan sering mengajak anak berdialog untuk mengetahui hal-hal apa yang mendasari mereka melakukan sesuatu yang kurang pas menurut orang tua.¹⁹ Bukan dengan menyalahkan mereka, bahkan dengan memarahi dan membentak. Berdialog dengan anak ini seringkali dicontohkan oleh Nabi Saw. dalam menanggapi perilaku anak. Cara ini sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh orang tua kepada anaknya untuk mengetahui hal-hal yang belum tersingkap oleh anak di balik tindakannya agar orang tua tidak otoriter dan menghakimi anak di luar kondisi yang sebenarnya.

Studi ini berusaha untuk mensintesis dan menganalisis wawasan yang ditawarkan oleh literatur dari bidang psikologi dan fiqh *parenting* tentang manajemen kemarahan. Penelitian psikologis menyumbangkan pengetahuan yang berharga untuk memahami mekanisme yang mendasari kemarahan, mengeksplorasi strategi koping, dan membina komunikasi yang sehat untuk mengatasi konflik emosional secara efektif.²⁰ Perspektif fiqh *parenting* mengacu pada ajaran Islam, menekan kemarahan untuk menjadi suri tauladan yang baik bagi anak dan membentuk akal dan jiwa mereka demi mewujudkan kesalehan anak. Prinsip Islam mempromosikan pemeliharaan ikatan keluarga dan kewajiban untuk menjaga hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak, bahkan dalam menghadapi kenakalan dan permasalahan anak yang pelik sekalipun.²¹

¹⁷ Cui dkk.

¹⁸ Agus Mahfudin dan Rizky Nur Choliso, "Fiqh Parenting: Membangun Pola Asuh Anak Dalam Menanamkan Moral," *Jurnal Hukum Keluarga Islam* 7, no. 2 (2022): 88–106.

¹⁹ Abu Abdurrahman Al-Faruq, *Prophetic Parenting for Boys: Cara Nabi SAW Mendidik Anak Laki-laki* (Yogyakarta: Pro-U Media, 2020).

²⁰ I Dewa Ayu Dwika P. Dewi dan Melina Nicole Kyranides, "Physical, Verbal, and Relational Aggression: The Role of Anger Management Strategies," *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma* 31, no. 1 (2 Januari 2022): 65–82, <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.1994495>.

²¹ Mahfudin dan Choliso, "Fiqh Parenting: Membangun Pola Asuh Anak Dalam Menanamkan Moral."

Dengan mengintegrasikan kedua perspektif ini, artikel ini bertujuan menyajikan kerangka komprehensif untuk mengelola kemarahan terhadap orang tua. Sintesis ajaran psikologis dan fiqh memberikan pendekatan unik dan holistik yang mengakui kompleksitas emosional sambil menekankan nilai ikatan keluarga dan kewajiban agama.

Melalui tinjauan literatur, peneliti berusaha menjelaskan teknik manajemen kemarahan yang efektif yang dapat memberdayakan individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih sehat dan lebih hormat dengan orang tua mereka. Memahami dan menerapkan strategi ini pada akhirnya dapat mengarah pada penguatan ikatan keluarga, kesejahteraan emosional, dan keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Saat penulis mengeksplorasi interaksi antara psikologi dan Fiqh *Parenting*, penulis berharap penelitian ini akan menjadi sumber yang berharga bagi individu dan profesional yang bekerja di bidang psikologi, konseling, dan studi keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Tinjauan pustaka didefinisikan sebagai metode yang sederhana dan sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memberikan ringkasan pekerjaan yang telah dilakukan oleh peneliti dan praktisi sebelumnya.²² Penelitian ini mengambil topik pengelolaan marah orang tua ditinjau dari ilmu psikologi dan fiqh *parenting*, sehingga sumber yang digunakan seperti buku, jurnal dan artikel yang berhubungan dengan topik tersebut.

Kajian literatur ini menggunakan teknik analisis tematik. Analisis tematik merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengenali pola atau mengidentifikasi tema dari data yang dikumpulkan oleh peneliti. Teknik analisis ini memiliki tiga langkah atau lebih, yaitu: membandingkan, yaitu mencari kesamaan dari beberapa sumber bacaan; kontras, yaitu mencari perbedaan dari berbagai sumber membaca dan menarik kesimpulan, kritik, yaitu membentuk opini berdasarkan hasil analisis bacaan yang terkumpul.²³

HASIL DAN PEMBAHASAN

Emosi Marah pada Orang Tua

Kemarahan adalah salah satu emosi negatif atau emosi yang tidak menyenangkan pada diri individu. Marah sering terjadi sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, perubahan keadaan yang tiba-tiba terjadi, atau perilaku orang lain yang tidak dapat dibenarkan. Maka dapat disimpulkan bahwa kemarahan adalah reaksi yang tidak menyenangkan terhadap segala sesuatu yang negatif yang menyebabkan kerugian, dan itu dapat dideteksi dengan adanya tanda-tanda dalam reaksi fisik dalam tubuh manusia

²² Safiruddin Al Baqi, "Penguatan Identitas Gender pada Siswa Laki-laki Melalui Kehadiran Guru Laki-laki di Tingkat PAUD," *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak* 5, no. 2 (17 Desember 2021): 289–309, <https://doi.org/10.21274/martabat.2021.5.2.289-309>.

²³ Heriyanto Heriyanto, "Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif," *Anuva* 2, no. 3 (22 November 2018): 317, <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>.

seperti perdarahan darah yang menjadi cepat. Ketika dalam keadaan marah marah, seseorang bisa lepas kendali. Dengan kata lain, kemarahan bisa menjadi emosi negatif yang diarahkan pada orang lain.²⁴

Mengasuh anak terkadang melelahkan secara emosional membuat orang tua rentan terhadap perasaan stres dan reaktif. Orang tua secara intens dihadapkan pada tugas kompleks untuk tetap tenang dalam menghadapi perilaku anak yang tidak terduga, sementara pada saat yang sama berusaha mengatur emosinya sendiri. Jika orang tua menghadapi stres tambahan (misalnya, kesulitan kesehatan mental, kesulitan hubungan sosial, keuangan, atau stres terkait pekerjaan), emosi mereka sendiri khususnya marah, dapat membuat mereka kewalahan, sehingga sulit untuk menanggapi anak-anak mereka dengan tenang dan dengan cara yang mendukung secara emosional. Lebih jauh lagi, keadaan akan lebih sulit ketika anak-anak mengalami ketidakmampuan regulasi emosi, maka orang tua dituntut untuk mengelola emosi marah mereka sendiri sementara pada saat yang sama mengajar anak-anak mereka untuk memahami dan mengatur emosi mereka.²⁵

Orang tua yang pemarah sering kali memiliki anak yang pemarah dan anak yang pemarah mungkin juga bisa memicu orang tua untuk menjadi pemarah. Ada banyak bukti juga, bahwa orang tua yang menggunakan luapan kemarahan dan disertai agresi untuk mengendalikan anak-anak mereka memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan anak-anak yang antisosial dan nakal. Orang tua yang mencontohkan cara-cara marah mengerahkan kontrol atas orang lain, siap ditiru oleh anak-anak mereka, yang mengarah ke gaya interaksi paksaan antara anggota keluarga. Keluarga seperti ini menjadi penuh dengan ketegangan, pertengkaran dan bahkan perkelahian. Ketika kemarahan menjadi emosi yang dominan dan sering terjadi dalam keluarga, maka akan mampu merusak semua yang diperjuangkan dalam keluarga. Sedihnya, keluarga yang marah sering ditandai dengan kemungkinan kekerasan fisik atau emosional yang serius pada anak, atau keduanya.²⁶

Strategi Mengelola Kemarahan

Dalam beberapa situasi, orang sering dibingungkan pada perbedaan marah dan agresi. Agresi adalah perilaku yang ditujukan kepada orang lain dengan tujuan mencelakai ataupun pada barang untuk dirusak. Perilaku tersebut termasuk makian verbal, perlakuan, atau tindak kekerasan. Di sisi lain, marah merupakan emosi yang tidak selalu berujung pada agresi. Dengan demikian, seseorang dapat menjadi matah tanpa disertai perilaku

²⁴ Putra dan Desnaranti, "Crash."

²⁵ Sophie Havighurst dan Christiane Kehoe, "The Role of Parental Emotion Regulation in Parent Emotion Socialization: Implications for Intervention," dalam *Parental Stress and Early Child Development*, ed. oleh Kirby Deater-Deckard dan Robin Panneton (Cham: Springer International Publishing, 2017), 285–307, https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_12.

²⁶ Adrian Faupel, Elizabeth Herrick, dan Peter Sharp, *Anger Management: A Practical Guide*, 2nd ed (London ; New York: Routledge, 2011).

agresif.²⁷ Lebih lanjut, marah merupakan salah satu emosi yang berperan penting pada terbentuknya perilaku yang merugikan bagi diri sendiri hingga resiko bunuh diri ketika marah tidak dapat dikelola dengan baik terutama marah yang dipendam atau di internalisasi.²⁸ Sedangkan marah yang tidak terkendali dapat merugikan lingkungan dan membuat hubungan interpersonal menjadi tidak baik.²⁹

Marah menjadi masalah ketika marah dirasakan dalam intensitas yang berlebih, frekuensi yang berlebih, atau saat marah diekspresikan dengan tidak sesuai. Marah yang dirasakan dalam intensitas yang terlalu dan frekuensi yang berlebih dapat mengarah pada ketegangan fisik yang dirasakan oleh tubuh. Episode marah yang panjang dapat menyebabkan aktivasi yang tinggi pada bagian tertentu dari sistem saraf. Akibatnya, tekanan darah dan denyut jantung meningkat dan bertahan pada waktu yang panjang. Tekanan yang terjadi pada tubuh seperti ini dapat mengakibatkan banyak masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan menurunnya daya tahan tubuh. Hal itu merupakan sudut pandang dari sisi kesehatan yang dapat memotivasi seseorang untuk menghindari penyakit fisik melalui mengontrol marah.³⁰

Alasan lain yang perlu diperhatikan mengapa marah harus dikontrol adalah konsekuensi negatif yang dihasilkan dari ekspresi marah yang tidak sesuai. Dalam keadaan ekstrem, marah dapat menjurus pada kekerasan atau agresi fisik, yang banyak berdampak pada konsekuensi negatif seperti penahanan atau pemenjaraan, terluka secara fisik, aksi balas dendam, kehilangan cinta dari orang yang dicintai, timbulnya rasa bersalah, malu, dan penyesalan.³¹ Meskipun tidak menjurus pada kekerasan, ekspresi yang tidak sesuai seperti makian verbal, intimidasi, atau perilaku mengancam sering kali menimbulkan dampak negatif. Seperti, kemungkinan besar hal ini menimbulkan ketakutan pada orang lain, kebencian, dan kurangnya kepercayaan pada orang yang sering melampiaskan kemarahan, yang mana dapat menyebabkan pada keadaan mengasingkan diri dari orang lain seperti keluarga, teman atau rekan kerja.³²

Smith dan Hamby menjelaskan bahwa menurut perspektif *cognitive-behavior, anger management* atau kemampuan mengendalikan marah dalam diri seseorang memiliki beberapa aspek, yaitu:

1. *Escalating strategies*, yaitu perilaku individu yang ditunjukkan kepada orang lain saat marah, dengan kata lain kemampuan individu untuk mampu menempatkan diri

²⁷ Terri Robertson, Michael Daffern, dan Romola S. Bucks, "Beyond Anger Control: Difficulty Attending to Emotions Also Predicts Aggression in Offenders.," *Psychology of Violence* 5, no. 1 (Januari 2015): 74–83, <https://doi.org/10.1037/a0037214>.

²⁸ Brooke A. Ammerman dkk., "Suicidal and Violent Behavior: The Role of Anger, Emotion Dysregulation, and Impulsivity," *Personality and Individual Differences* 79 (Juni 2015): 57–62, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.044>.

²⁹ Joanne R. Beames dkk., "Anger Regulation in Interpersonal Contexts: Anger Experience, Aggressive Behavior, and Cardiovascular Reactivity," *Journal of Social and Personal Relationships* 36, no. 5 (Mei 2019): 1441–58, <https://doi.org/10.1177/0265407518819295>.

³⁰ Ayano Yamaguchi dkk., "The Role of Anger Regulation on Perceived Stress Status and Physical Health," *Personality and Individual Differences* 116 (Oktober 2017): 240–45, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.053>.

³¹ Beames dkk., "Anger Regulation in Interpersonal Contexts."

³² Dewi dan Kyranides, "Physical, Verbal, and Relational Aggression."

dan memunculkan perilaku yang tepat. Keterampilan ini dapat dilatih dengan menggunakan teknik *timeout* yakni lebih baik meninggalkan situasi yang menyebabkan marah sehingga tidak memunculkan agresi

2. *Negative attribution*, yaitu merupakan keyakinan-keyakinan negatif yang dimiliki individu terhadap diri sendiri ataupun lingkungan yang dapat memicu marah. Individu dengan *negative attribution* tinggi akan mudah tersulut marah sedangkan yang memiliki *negative attribution* rendah akan mampu berpikir lebih positif. Untuk merubah pikiran-pikiran negatif dapat dilakukan dengan menggunakan teknik Model A-B-C-D dan berhenti memikirkan.
3. *Self-awareness*, terkait dengan kewaspadaan atau kesadaran individu terhadap tanda-tanda marah, baik tanda fisik, pikiran ataupun perilaku. Jika kesadaran ini dimiliki maka seseorang ketika mulai merasakan marah akan mampu menghindar ataupun menghentikan kemarahannya sebelum berwujud agresi yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Kewaspadaan ini dapat ditingkatkan dengan memberikan pengetahuan akan siklus agresi dan pengenalan pada *anger meter*.
4. *Calming strategies*, yaitu keterampilan-keterampilan atau kemampuan-kemampuan yang dimiliki individu untuk menurunkan kemarahan setelah merasakan marah sehingga marah tidak muncul sebagai perilaku yang merugikan. Hal ini dapat dipelajari dengan teknik relaksasi pernafasan.³³

Fiqh Parenting Sebagai Landasan Mendidik Anak

Secara etimologis, fiqh berarti pemahaman atau penalaran. Sedangkan secara terminologis, fiqh dapat didefinisikan sebagai ilmu yang membahas tentang hukum-hukum syariat yang diformulasikan oleh seorang *faqih* melalui proses penalaran atau ijtihad terhadap al-Qur'an dan hadis.³⁴ Dalam perkembangannya, penyebutan istilah fiqh dalam sudut pandang keilmuan dan penelitian menurut Cik Hasan Bisri mengalami perluasan meliputi fiqh peribadatan, fiqh kekerabatan, fiqh pendidikan, fiqh penyiaran, fiqh keilmuan, fiqh politik, fiqh hukum, fiqh ekonomi, fiqh kesehatan dan fiqh kesenian. Bahkan beberapa tulisan memunculkan pentingnya gagasan fiqh sosial, fiqh lintas agama dan fiqh lingkungan.³⁵

Istilah *parenting* dalam pembahasan ini termasuk dalam cakupan fiqh pendidikan. Fiqh pendidikan mencakup berbagai produk ijtihad ulama yang bersumber pada al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan pengembangan potensi dan pembinaan dalam lingkungan domestik dan publik, seperti pengasuhan dan pemeliharaan anak, etika

³³ S. Hamby dkk., *Anger Management Scale-Brief Trait version Sewanee, TN: (2013).*, 2013 ed., J (Sewanee, TN: Life Paths Research Program, t.t.).

³⁴ Anton Widyanto, 'Pengembangan Fiqh Di Zaman Modern', *Jurnal Ilmiah Islam Futura* 10, no. 2 (1 February 2011): 82–100, <https://doi.org/10.22373/jiif.v10i2.46>.

³⁵ Muhammad Nur Murdan, "Menalar Konstruksi Sejarah Pembentukan Madzhab Fiqh Islam Dalam Upaya Menyelaraskan Moderasi Bermadzhab," *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama* 7, no. 2 (31 Desember 2022): 103–20, <https://doi.org/10.47766/almabhats.v7i2.1039>.

pergaulan di masyarakat, sosialisasi ajaran Islam dalam keluarga, serta pengembangan potensi individu dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.³⁶

Pembahasan mengenai *parenting* seringkali dikaitkan dengan perawatan, pengasuhan, pemeliharaan, hingga pendidikan anak. *Parenting* adalah upaya meningkatkan atau memfasilitasi perilaku orang tua yang akan mempengaruhi hasil positif perkembangan pada anak.³⁷ Pada intinya, *parenting* merujuk pada aspek-aspek yang berkaitan dengan tugas orang tua dalam merawat, mengasuh dan mendidik anak. Pendidikan anak merupakan hal yang mutlak menjadi hak anak yang secara tegas dilindungi oleh agama. Oleh karena itu, pendidikan anak juga menjadi kewajiban yang mutlak bagi setiap orang tua.³⁸

Sejauh ini, pembahasan fiqh *parenting* acap kali hanya sebatas pada ketentuan bagi orang tua dalam perkara adzan, *tahnik* (menyuapi kurma), *tasmiyah* (memberi nama), mencukur rambut anak, aqiqah, khitan, penyusuan, hingga perkara perintah shalat untuk anak.³⁹ Padahal lebih dari itu, banyak sekali nash-nash yang menjelaskan bagaimana Nabi Saw. mendidik, merawat, mengasuh dan memperlakukan anak-anak, baik putri beliau sendiri, cucu-cucu, keponakan, hingga putra putri para shahabat. Nabi Saw. memperhatikan dengan sangat detail mengenai bagaimana cara orang tua bertingkah laku di depan anak, bersikap kepada anak, berbicara dan menasehati mereka, dan masih banyak lagi hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan anak yang telah beliau ajarkan kepada umatnya melalui hadis-hadis yang telah diriwayatkan oleh para perawi hadis.⁴⁰

Mendidik Anak Secara Islami

Cara mendidik anak yang ideal sejatinya telah menjadi perhatian para ulama, shahabat hingga Nabi Saw. Meskipun demikian, nyatanya masih banyak orang tua yang memilih belajar konsep *parenting* di luar Islam karena terbatasnya pengetahuan mengenai fiqh *parenting*. Hal ini bukan berarti bahwa konsep *parenting* di luar sana dianggap tidak baik, akan tetapi sudah seyogyanya sebagai orang tua dan seorang muslim yang baik haruslah seimbang dalam membekali diri dengan ilmu dunia maupun akhirat agar dapat mendidik anak menjadi *shalih* secara duniawi dan *shalih* secara ukhrawi.⁴¹

³⁶ Heri Jauhari Muchtar, *Fiqh Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012).

³⁷ Mutiara Suci Erlanti, Nandang Mulyana, and Hery Wibowo, 'Teknik *Parenting* Dan Pengasuhan Anak Studi Deskriptif Penerapan Teknik *Parenting* Di Rumah *Parenting* Yayasan Cahaya Insan Pratama Bandung', *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 2 (1 April 2016), <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i2.13686>.

³⁸ Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi Saw Mendidik Anak* (Yogyakarta: Pro-U Media, 2010).

³⁹ Moh. Ismail, "Studi Korelasi Implementasi Fiqh Parenting Terhadap Pola Internet Sehat Dalam Pendidikan Anak," *At-Ta'dib* 9, no. 1 (26 Januari 2016), <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v9i1.310>.

⁴⁰ Faruq, *Prophetic Parenting for Boys: Cara Nabi SAW Mendidik Anak Laki-laki*.

⁴¹ Syekh Mutawalli asy-Sya'rawi dalam Tafsir asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa orang saleh itu ada dua macam, saleh duniawi dan saleh ukhrawi. *Pertama*, saleh duniawi adalah saleh dalam arti asal, yakni orang yang berkepribadian baik sehingga di manapun berada ia tidak merugikan tapi justru banyak memberi manfaat bagi orang-orang di sekitarnya. Namun kesalehan semacam ini hanya berdimensi etis, bahwa apa yang dilakukannya itu baik atau benar berdasarkan pertimbangan akal sehat. Kesalehan tersebut bersifat universal dan dapat diakui secara rasional oleh semua manusia. *Kedua*, saleh ukhrawi, yakni kesalehan yang lahir dari keimanan. Kebaikan yang dilakukan sebagai ekspresi dari ketaatan kepada tuhan. Artinya,

Mendidik anak bukanlah perkara yang sederhana dan mudah. Setiap perilaku, sikap, ucapan hingga perasaan orang tua semuanya menjadi bagian yang harus diperhatikan dan tak akan terpisahkan dari proses mendidik anak. Oleh karena itu, cara-cara mendidik anak yang diajarkan dalam Islam pun juga mencakup hal-hal detail yang harus dilakukan oleh orang tua sebagai madrasah pertama anak. Setidaknya terdapat sepuluh cara dalam mendidik anak yang akan dijelaskan di sini sebagai bagian dari *fiqh parenting*. *Pertama*, menjadi suri tauladan yang baik untuk anak. Dalam masa pertumbuhan, anak selalu memperhatikan sikap dan ucapan orang tua.⁴² Di masa kanak-kanak mereka memiliki kecenderungan meniru apa yang mereka lihat. Sebagaimana hadits Nabi Saw:

كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ ، وَإِنَّمَا أَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يمجسَانِهِ أَوْ يُنصِّرَانِهِ

Artinya: “Setiap anak dilahirkan di atas fitrahnya. Kedua orangtuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Majusi atau Nasrani.” (HR. al-Bukhari)

Hadits di atas secara umum menjadi dasar bahwa agama, perilaku, sikap, karakter anak bergantung pada pendidikan yang diberikan oleh orang tua. *Kedua*, berlaku adil dan menyamakan pemberian untuk anak. Keadilan orang tua kepada anak-anaknya dalam hal kasih sayang dan pemberian dapat mempengaruhi sikap bakti dan ketaatan anak kepada orang tuanya. Perlakuan tidak adil oleh orang tua terhadap anak-anaknya juga dapat menimbulkan pertengkaran dan permusuhan antar anak. Sebagaimana mana kisah Nabi Yusuf As. yang dibuang ke sumur oleh saudara-saudaranya yang dipicu oleh rasa iri saudara-saudaranya karena Nabi Ayyub As. ayah mereka lebih menyayangi Nabi Yusuf As.⁴³

Ketiga, memberi kesempatan, mendengarkan dan berdialog dengan anak. Memberi kesempatan pada anak dan mendengarkan kebenaran darinya dapat menumbuhkan perasaan positif dalam diri anak dan sebagai pembelajaran bahwa kehidupan itu adalah memberi dan menerima. Berdialog dengan anak juga dapat merangsang pertumbuhan akal anak, meluaskan wawasannya, serta menambah semangatnya untuk menyingkap berbagai inti permasalahan dan esensi dari berbagai kejadian sehari-hari, mengungkapkan apa yang tersembunyi dalam benaknya dan merangsang keingintahuannya. Nabi Saw. tidak pernah menganggap remeh perkataan anak kecil, beliau selalu mendengarkan mereka. Demikian juga Khalifah Umar Bin Abdul Aziz, beliau pernah diberi nasehat oleh seorang anak muda saat beliau baru saja dikukuhkan sebagai khalifah dan beliau mau mendengarkannya. Ada pula sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad. Pernah datang seorang anak muda pada Nabi untuk

seseorang berkepribadian atau melakukan kebaikan tidak sekedar karena tuntutan etika, tapi juga atas kesadaran penuh sebagai seorang hamba Allah untuk berbuat baik kepada sesama hamba dan ciptaan-Nya. Untuk itu dalam setiap tindakannya, ia juga selalu memperhatikan aturan-aturan dan hukum agama, seperti halal dan haram, atau wajib dan sunnah. Lihat Rina Darajatun dan Azizah Alawiyah, *Konstruksi Kesalehan Sosial Generasi Muslim Milenial Dalam Filantropi Islam di Kota Serang* (Banten: Media Madani, 2020).

⁴² Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi Saw Mendidik Anak*.

⁴³ Raihanah Raihanah, “Prophetic Parenting; The Role of Parents in Building The Character of Children in Madrasah,” *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 6, no. 3 (15 Mei 2022): 667–78, <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v6i3.3633>.

meminta izin berzina. Kemudian Nabi mengajaknya berdialog panjang lebar yang intinya apakah anak tersebut rela jika zina itu menimpa ibunya, anak perempuannya atau bibinya, dan semuanya ia jawab ‘tidak rela’. Setelah dialog panjang dari hati ke hati, akhirnya anak muda tersebut luluh dan menyadari bahwa zina itu dosa besar. Dalam hal ini, Nabi sama sekali tidak mencela atau menghakiminya. Beliau lebih memilih berdialog agar anak tersebut terbuka pikirannya dan menyadari kekeliruannya.⁴⁴ *Keempat*, mencari waktu yang tepat dalam memberi nasehat. Waktu terbaik untuk menasehati anak yakni pada saat ia sedang makan, saat dalam perjalanan dan saat ia sedang sakit.⁴⁵ *Kelima*, mendoakan kebaikan untuk anak dan larangan mendoakan keburukan baginya. Menurut Imam al-Ghazali, doa keburukan bagi anak dapat menjadi penyebab rusaknya anak. Nabi juga melarang orang tua mendoakan keburukan bagi anaknya.⁴⁶

لَا تَدْعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى أَوْلَادِكُمْ ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى حُدَمِكُمْ ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى
أَمْوَالِكُمْ ، لَا تُؤَافِقُوا مِنَ اللَّهِ سَاعَةً فَيَنْزِلَ فِيهَا إِعْطَاءٌ فَيَسْتَجَابُ لَكُمْ

Artinya: "Janganlah mendoakan keburukan atas diri kalian, janganlah mendoakan keburukan atas anak-anak kalian, janganlah mendoakan keburukan atas pembantu-pembantu kalian, janganlah mendoakan keburukan atas harta kalian, ketika bertepatan dengan waktu Allah menurunkan pemberian kepada kalian, sehingga doa kalian dikabulkan." (HR. Abu Dawud)

Keenam, membenahi kesalahan anak tanpa mencela. Atsar dari Abu Bakar dan Umar Bin Khattab menyebutkan bahwa “anakmu adalah anak panah dari busurmu” yang artinya bahwa anak panah mengenai sasaran atau tidak itu tergantung pada kemampuan pemanah dalam membidik sasaran. Dalam hal ini, orang tua diibaratkan sebagai pemanah. Maka, apabila orang tua mencela anak, hal itu berarti bahwa ia sedang mencela dirinya sendiri. Nabi membenahi perilaku maupun ucapan anak kecil tanpa ada kata menyalahkan atau menghakimi. Anas Bin Malik pernah berkata: Aku menjadi pembantu Nabi selama sepuluh tahun. Tidaklah beliau memberiku perintah, lalu aku lama mengerjakannya, atau tidak aku kerjakan sama sekali, melainkan beliau tidak mencelaku. Apabila ada salah satu anggota keluarga beliau yang mencelaku, beliau bersabda, "Biarkanlah dia. Kalau dia mampu, pasti dilakukannya."⁴⁷ *Ketujuh*, mengabdikan permintaan anak dan mengarahkan mereka. Mengabdikan apa yang mereka minta (tidak membawa madharat/bahaya) akan membuat hati mereka gembira sehingga terbuka untuk menerima arahan dan nasehat dan menambah cinta mereka kepada orang tua. Pernah suatu ketika Nabi Saw. pergi ke rumah Utsman bin Mazh'un yang saat itu sedang menggendong anaknya. Beliau bertanya, "Ini

⁴⁴ Faruq, *Prophetic Parenting for Boys: Cara Nabi SAW Mendidik Anak Laki-laki*.

⁴⁵ Tiga waktu terbaik untuk menasehati anak: (1) Saat makan. Saat makan, anak cenderung tampil apa adanya sehingga mudah bagi orang tua untuk menasehati; (2) Saat dalam perjalanan. Saat perjalanan, udara luar membuat anak merasa bebas dan rileks, sehingga jika dinasehati, ia akan mudah menerima nasehat; (3) Saat sakit. Saat sakit, anak akan mudah luluh hatinya sebab ketidakberdayaannya. Lihat Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi Saw Mendidik Anak*.

⁴⁶ Herawati Herawati and Kamisah Kamisah, ‘Mendidik Anak Ala Rasulullah (Propethic Parenting)’, *Journal Of Education Science* 5, no. 1 (17 May 2019), <https://doi.org/10.33143/jes.v5i1.358>.

⁴⁷ Faruq, *Prophetic Parenting for Boys: Cara Nabi SAW Mendidik Anak Laki-laki*.

anakmu?" Dia menjawab, "Benar." Beliau bertanya lagi, "Apakah engkau mencintainya, wahai Utsman?" Dia menjawab, "Demi Allah, benar wahai Rasulullah, aku sangat mencintainya." Beliau bertanya, "Maukah agar cintamu kepadanya bertambah?" Dia menjawab, "Ya." Beliau bersabda, "Orang yang memberikan sesuatu kepada anak kecil dari keturunannya sampai dia ridha, Allah akan memberikan padanya apa pun di hari kiamat sampai dia ridha."⁴⁸

Kedelapan, melakukan pengulangan perintah. Mengulangi perintah kepada anak bertujuan untuk menancapkan sesuatu yang diperintahkan pada jiwa anak agar menjadi kebiasaan. Salah satunya dalam hal memerintah anak untuk mengerjakan shalat. Nabi mengutus untuk memerintahkan shalat pada usia 7 tahun dan memukul mereka pada umur 10 tahun jika enggan melakukan shalat. Artinya, pada masa jeda 3 tahun, perintah shalat harus diulang terus menerus setiap kali memasuki waktu shalat. Kira-kira hitungannya $(365 \times 5) \times 3 = 5475$ kali (minimal). Anas bin Malik RA juga mempraktikkan cara Nabi di atas dengan mengucapkan salam setiap bertemu sekelompok anak-anak. Akhirnya mereka pun belajar dan menjadi terbiasa mengucapkan salam.⁴⁹ *Kesembilan*, bertahap dalam mendidik. Pendidikan anak secara bertahap membuat jiwa mereka lebih siap menerima hal-hal baik yang diajarkan/diperintahkan. Berkaitan dengan hal ini adalah terkait perintah shalat untuk anak sebagaimana yang telah dijelaskan pada point sebelumnya.

Kesepuluh, boleh memberikan hukuman kepada anak sesuai dengan tuntunan. Pada dasarnya, hukuman untuk anak boleh diterapkan jika hal itu diperlukan sebagai cara untuk membuat anak jera dan tidak lagi melakukan kesalahannya. Namun yang perlu digarisbawahi bahwa hukuman bukan ditujukan sebagai pelampiasan atau siksaan, melainkan ditujukan sebagai bentuk pendidikan. Adapun tahapan hukuman bagi anak dari yang paling ringan sampai berat yakni: (1) Menggantungkan cambuk. Sebagaimana hadits Nabi yang diriwayatkan oleh at-Thabrani yang artinya: "Gantungkanlah cambuk di tempat yg dapat dilihat oleh seluruh anggota keluarga, sebab itu lebih dapat membuat mereka menurut."; (2) Menjewer daun telinga. Hukuman ini dilakukan oleh Nabi berdasarkan hadits yang dikutip oleh an-Nawawi dalam Kitab al-Adzkar yang diriwayatkan dari Abdullah bin Busr al-Mazini yang artinya; "Ibuku mengutusku kepada Rasulullah dengan membawa seikat anggur. Namun, aku memakannya sebagian sebelum aku sampaikan kepada beliau. Ketika aku sudah bertemu beliau, beliau menjewer telingaku dan mengatakan, "Hai Ghudar (koruptor)."; (3) Memukul.⁵⁰

Hukuman berupa memukul memiliki beberapa syarat dan ketentuan yang harus diperhatikan demi menjaga keselamatan diri anak. Waktu diperbolehkannya orang tua memukul anak dimulai minimal saat anak berumur 10 tahun, dan boleh mundur sampai

⁴⁸ Nita Nuryulastuti, Mujiburrohman Mujiburrohman, and Iffah Mukhlisah, 'Konsep Mendidik Anak Secara Islami Dalam Hadits Rosulullah Saw Berdasarkan Buku Karya Dr. Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid Dan Penerapannya Di Masa Pandemi', *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI* 9, no. 4 (31 December 2022): 76–82, <https://doi.org/10.36835/modeling.v9i4.1480>.

⁴⁹ Herawati dan Kamisah, "Mendidik Anak Ala Rasulullah (Propethic Parenting)."

⁵⁰ Nuryulastuti, Mujiburrohman, dan Mukhlisah, "Konsep Mendidik Anak Secara Islami Dalam Hadits Rosulullah Saw Berdasarkan Buku Karya DR. Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid Dan Penerapannya Di Masa Pandemi."

umur 13 tahun menurut hadits riwayat ad-Daruquthny. Adapun batas jumlah pukulan tidak boleh lebih dari 10 kali. Menurut beberapa pendapat, tidak boleh memukul lebih dari 3 kali. Alat pukul yang digunakan berupa cambuk/tongkat yang bahannya tidak boleh terlalu keras dan tidak terlalu lunak. Tidak boleh memakai cambuk yang bercabang dua atau lebih. Alat tersebut hanya boleh mengenai kulit, tidak boleh sampai menimbulkan bekas, mengelupas/luka, apalagi sampai terlihat dagingnya. Cara memukul harus dilakukan di beberapa tempat/menyebar, antara pukulan harus ada jeda, tidak boleh mengangkat cambuk sampai terlihat ketiaknya agar memukulnya tidak terlalu keras. Tidak boleh memukul di area kepala, wajah dan kemaluan. Anak perempuan tidak boleh dipukul di pantat. Pemukulan dianjurkan dilakukan pada kaki dan tangan. Pemukulan juga tidak boleh dilakukan dengan amarah. Pemukulan harus dihentikan apabila anak menyebut/meminta pertolongan Allah.⁵¹

Manajemen Emosi Marah dalam Fiqh Parenting

Dalam menyikapi segala tingkah laku dan ucapan anak, orang tua seringkali merasa frustrasi dan berdampak pada timbulnya emosi marah dalam diri orang tua. Emosi marah bisa dianggap normal apabila dapat diungkapkan dengan tepat dan terkendali. Namun sayangnya, tidak sedikit orang tua yang meluapkan amarah kepada anaknya yang justru mengarah pada kekerasan secara verbal dan fisik. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan angka kekerasan terhadap anak di Indonesia khususnya yang terus mengalami kenaikan dari tahun ke tahun, meskipun penyebab kekerasan anak dalam hal ini sangat beragam.⁵²

Kemarahan orang tua kepada anak yang dipicu oleh masalah kenakalan atau ketidakpatuhan anak justru akan berdampak negatif bagi anak. Kemarahan orang tua justru tidak membuat anak menjadi lebih baik. Kemarahan orang tua akan dapat mengurangi rasa kepercayaan dan daya dengar anak terhadap ucapan orang tua sehingga akan melemahkan ikatan antar keduanya. Selain itu, paparan kemarahan orang tua juga berdampak serius bagi kondisi mental dan psikis anak, hingga mengalami masalah dalam kemampuan bersosialisasi mereka.

Fiqh parenting telah memberi rambu-rambu bahwa orang tua harus mampu menjadi teladan yang baik bagi anak dalam hal apapun. Ketika orang tua membohongi anak, maka sejatinya ia sedang membentuk karakter anak menjadi seorang pembohong. Sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Abu Hurairah RA:

⁵¹ Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi Saw Mendidik Anak*.

⁵² Berdasarkan data pada Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA). Kekerasan terhadap anak tahun 2019 sebanyak 12.285 anak. Angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 12.425 anak. Sedangkan pada tahun 2022 angka kekerasan terhadap anak meningkat tajam menjadi 15.972 anak. Kasus yang menimpa anak tersebut sangat beragam mulai dari pencabulan, pemerkosaan, kekerasan fisik, kekerasan psikis, penelantaran, pelecehan seksual dan kekerasan seksual. Lihat *Ombudsman.go.id*, "Memutus Rantai Kekerasan Terhadap Anak," 2023, <https://ombudsman.go.id/artikel/r/pwkinternal--memutus-rantai-kekerasan-terhadap-anak>.

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ : مَنْ قَالَ لِصَبِيٍّ : تَعَالَ هَاكَ ، ثُمَّ لَمْ يُعْطِهِ فَهِيَ كَذِبَةٌ

Artinya: Rasulullah Saw. bersabda, "Barang siapa yang mengatakan kepada seorang anak kecil, 'Kemarilah aku beri sesuatu.'" Namun dia tidak memberinya, maka itu adalah suatu kedustaan."

Demikian pula, orang tua yang mudah marah juga membentuk jiwa anak yang pemaarah. Anak melihat bahwa orang tua yang pemaarah mengontrol orang lain dengan kemarahannya, sehingga ia pun akan melakukan hal yang sama kepada orang lain.

Dalam memberikan nasehat kepada anak, orang tua juga harus memahami situasi dan kondisi. Saat kondisi ramai, hendaknya orang tua menahan diri untuk menasehati anak di hadapan banyak orang. Apalagi sampai memarahi anak di depan mereka. Hal tersebut membuat anak merasa malu dan rendah diri. Oleh sebab itu, dalam hal memberikan nasehat dan arahan, Nabi memilih waktu-waktu tepat saat mengarahkan anak. Di antaranya saat beliau menunggang *bighal* berdua bersama Abdullah bin Ja'far. Beliau memberikan nasehat padanya dalam kondisi tenang di tengah udara bebas. Maka hendaknya sebagai orang tua menghindari menasehati anak bahkan memarahinya di depan orang banyak. Apalagi saat psikis anak sedang tegang dan trauma setelah melakukan suatu kesalahan, hendaknya orang tua memberikan waktu kepada anak untuk menenangkan diri dari perasaan tegang dan menasehatinya setelah merasa tenang.

Fiqh parenting juga mengajarkan orang tua untuk memberi kesempatan dan mendengarkan anak saat ia menjelaskan sesuatu. Apalagi jika hal ini berkaitan dengan kesalahpahaman antara orang tua dan anak. Hendaknya orang tua memberi mereka kesempatan untuk mengutarakan apa yang terjadi dan mendengarkannya. Orang tua harus menghindari diri dari berprasangka buruk terhadap anak. Apalagi sampai memarahi mereka atas prasangka buruk tersebut. Nabi Saw. selalu melakukan dialog terlebih dahulu jika anak melakukan kesalahan. Beliau menanyakan terlebih dahulu mengenai duduk permasalahan yang terjadi tanpa memarahi dan menyalahkan.

Hal yang harus diperhatikan pula oleh orang tua dalam menahan amarah terhadap anak adalah mendoakan keburukan bagi anak. Terkadang kemarahan orang tua yang tidak terkendali membuat mereka mudah mengucapkan doa buruk dan mengumpat anak. Padahal dalam hadis Nabi Saw. dijelaskan bahwa doa orang tua adalah salah satu doa yang tidak akan ditolak oleh Allah Swt.

ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٌ لَا شَكَّ فِيهِنَّ : دَعْوَةُ الْمَظْلُومِ ، وَدَعْوَةُ الْمُسَافِرِ ، وَدَعْوَةُ الْوَالِدِ عَلَى وَلَدِهِ

Artinya: "Ada tiga doa yang mustajab tanpa diragukan lagi: doa orang yang terzalimi, doa orang yang sedang safar, doa orang tua kepada anaknya." (HR. At-Tirmidzi)

Oleh karena itu, sebagai orang tua hendaknya menjaga ucapan terhadap anak dalam kondisi apapun agar tidak terucap doa buruk untuk anak yang dapat merusak masa depan mereka.

Cara lain untuk mendidik anak adalah dengan membenahi kesalahan mereka tanpa memarahi dan mencela mereka. Dalam berbagai kesempatan, Nabi Saw tidak pernah mencela dan memarahi anak atas kesalahannya. Kepada Anas bin Malik yang merupakan khodimnya yang saat itu masih kecil, beliau tidak pernah mencela atau memarahi shahabat Anas jika ia tidak mengerjakan sesuatu atau kurang tepat dalam mengerjakan sesuatu yang seharusnya ia kerjakan. Demikian juga, saat Nabi membenarkan cara makan Umar bin Abu Salamah saat masih kecil yang tangannya bergerak kesana kemari ketika berada di meja makan.⁵³ Beliau bersabda:

يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ

Artinya: “Wahai anak kecil, bacalah basmalah, makanlah dengan tangan kanan, dan makanlah apa yang ada di hadapanmu,” (HR. Bukhari Muslim)

Dalam mendidik anak, orang tua juga perlu memberikan perintah pada anak untuk melakukan kebaikan atau mengerjakan kewajiban. Akan tetapi, daya tangkap anak dalam memahami perintah atau perkataan orang tua terkadang terbatas. Diperlukan adanya pengulangan perintah agar apa yang diperintahkan dapat menancap dalam jiwa mereka dan menjadi kebiasaan. Dalam hal ini, orang tua harus bersabar dalam mengingatkan anak dan menghindari amarah jika sekali dua kali anak belum mengingatnya dan belum terbiasa.⁵⁴

Adapun pilihan terakhir bagi orang tua dalam mendidik anak setelah semua cara belum mampu diterapkan adalah dengan memberikan hukuman bagi anak. Menghukum anak bukan berarti melampiaskan puncak kemarahan orang tua kepada anak. Hukuman bagi anak adalah semata bentuk pendidikan bagi mereka agar mereka jera dan tidak mengulangi kesalahannya kembali. Dalam memberikan hukuman, Islam juga memberi batasan-batasan yang harus diperhatikan. Salah satunya terdapat ketentuan yang menyatakan bahwa apabila hukuman diberikan oleh orang tua disertai rasa marah, maka hukuman harus dihentikan. Hal ini berarti bahwa mendidik anak sama sekali tidak boleh ada unsur kemarahan, karena kemarahan dapat mengubah tujuan utama dari pelaksanaan hukuman tersebut menjadi sebuah pelampiasan dan penyalakan bagi anak.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa emosi marah orang tua sangat dihindari dalam berbagai aspek pendidikan anak dalam koridor fiqh parenting. Nabi selalu menekankan bersikap lembut dan menunjukkan sentuhan kasih sayang bagi anak seperti mencium, memeluk, mengusap kepala, menggendong dan merengkuh mereka dalam pangkuan. Kemarahan orang tua terhadap anak hanya akan merusak psikis, mental bahkan dapat mengarah pada agresi fisik terhadap anak.

⁵³ Suwaid, *Prophetic Parenting: Cara Nabi Saw Mendidik Anak*.

⁵⁴ Herawati dan Kamisah, “Mendidik Anak Ala Rasulullah (Propethic Parenting).”

KESIMPULAN

Kemarahan pada orang tua adalah suatu hal wajar yang muncul sebagai bagian dari emosi diri. Akan tetapi, menjadi orang tua bijak dan saleh bagi anak adalah suatu keharusan untuk dapat pula mewujudkan anak yang saleh. Rasa marah harus mampu diekspresikan dengan cara yang tepat dan tidak merugikan anak. Kemarahan dapat dikendalikan dan dimanifestasikan menjadi dorongan semangat untuk terus mendidik anak menjadi pribadi yang lebih baik. Menghindari kemarahan adalah upaya orang tua untuk tidak menjadi perusak bagi masa depan anak yang sebenarnya sangat kita harapkan. Dapat dikatakan bahwa kemampuan orang tua dalam menekan dan mengendalikan amarah adalah salah satu *point* keberhasilan dalam mendidik anak.

REFERENSI

- Al Baqi, Safiruddin. “Ekspresi Emosi Marah.” *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (1 Juni 2015): 22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>.
- . “Penguatan Identitas Gender pada Siswa Laki-laki Melalui Kehadiran Guru Laki-laki di Tingkat PAUD.” *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak* 5, no. 2 (17 Desember 2021): 289–309. <https://doi.org/10.21274/martabat.2021.5.2.289-309>.
- Ammerman, Brooke A., Evan M. Kleiman, Lauren L. Uyeji, Anne C. Knorr, dan Michael S. McCloskey. “Suicidal and Violent Behavior: The Role of Anger, Emotion Dysregulation, and Impulsivity.” *Personality and Individual Differences* 79 (Juni 2015): 57–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.044>.
- Azarnioshan, Behzad, Habibollah Naderi, Ali Asghar Shojaee, dan Askar Asghariganji. “The Mediating Role of Resilience in the Relationship Between Perceived Parenting Styles and Anger Management.” *International Journal of School Health* 6, no. 3 (31 Juli 2019). <https://doi.org/10.5812/intjsh.95048>.
- Beames, Joanne R., Siobhan M. O’Dean, Jessica R. Grisham, Michelle L. Moulds, dan Thomas F. Denson. “Anger Regulation in Interpersonal Contexts: Anger Experience, Aggressive Behavior, and Cardiovascular Reactivity.” *Journal of Social and Personal Relationships* 36, no. 5 (Mei 2019): 1441–58. <https://doi.org/10.1177/0265407518819295>.
- Berkowitz, Leonard. “Towards a General Theory of Anger and Emotional Aggression: Implications of the Cognitive—Neoassociationistic Perspective for the Analysis of Anger and Other Emotions.” Dalam *Perspectives on Anger and Emotion*, 1–46. Psychology Press, 2014.
- Christ, Nicole M., Ateka A. Contractor, Xin Wang, dan Jon D. Elhai. “The Mediating Effect of Rumination between Posttraumatic Stress Disorder Symptoms and Anger Reactions.” *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12, no. 6 (September 2020): 619–26. <https://doi.org/10.1037/tra0000579>.
- Cui, Lixian, Michael M. Criss, Erin Ratliff, Zezhen Wu, Benjamin J. Houltberg, Jennifer S. Silk, dan Amanda Sheffield Morris. “Longitudinal Links between Maternal and Peer Emotion Socialization and Adolescent Girls’ Socioemotional Adjustment.” *Developmental Psychology* 56, no. 3 (Maret 2020): 595–607. <https://doi.org/10.1037/dev0000861>.

- Darojatun, Rina, dan Azizah Alawiyah. *Konstruksi Kesalehan Sosial Generasi Muslim Milenial Dalam Filantropi Islam di Kota Serang*. Banten: Media Madani, 2020.
- Dewi, I Dewa Ayu Dwika P., dan Melina Nicole Kyranides. "Physical, Verbal, and Relational Aggression: The Role of Anger Management Strategies." *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma* 31, no. 1 (2 Januari 2022): 65–82. <https://doi.org/10.1080/10926771.2021.1994495>.
- Di Giunta, Laura, W. Andrew Rothenberg, Carolina Lunetti, Jennifer E. Lansford, Concetta Pastorelli, Nancy Eisenberg, Eriona Thartori, dkk. "Longitudinal Associations between Mothers' and Fathers' Anger/Irritability Expressiveness, Harsh Parenting, and Adolescents' Socioemotional Functioning in Nine Countries." *Developmental Psychology* 56, no. 3 (Maret 2020): 458–74. <https://doi.org/10.1037/dev0000849>.
- Erlanti, Mutiara Suci, Nandang Mulyana, dan Hery Wibowo. "Teknik Parenting Dan Pengasuhan Anak Studi Deskriptif Penerapan Teknik Parenting Di Rumah Parenting Yayasan Cahaya Insan Pratama Bandung." *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 3, no. 2 (1 April 2016). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i2.13686>.
- Faruq, Abu Abdurrahman Al-. *Prophetic Parenting for Boys: Cara Nabi SAW Mendidik Anak Laki-laki*. Yogyakarta: Pro-U Media, 2020.
- Faupel, Adrian, Elizabeth Herrick, dan Peter Sharp. *Anger Management: A Practical Guide*. 2nd ed. London ; New York: Routledge, 2011.
- Fletcher, Sara Hathaway. "Spot the Anger: Reducing Anger and Irritability with Brainspotting." PhD diss., Brandman University, 2020., t.t.
- Hamby, S., S.M. Stith, J. Grych, dan V.L. Banyard. *Anger Management Scale-Brief Trait version Sewanee, TN: (2013)*. 2013 ed. J. Sewanee, TN: Life Paths Research Program, t.t.
- Havighurst, Sophie, dan Christiane Kehoe. "The Role of Parental Emotion Regulation in Parent Emotion Socialization: Implications for Intervention." Dalam *Parental Stress and Early Child Development*, disunting oleh Kirby Deater-Deckard dan Robin Panneton, 285–307. Cham: Springer International Publishing, 2017. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_12.
- Herawati, Herawati, dan Kamisah Kamisah. "Mendidik Anak Ala Rasulullah (Propethic Parenting)." *Journal Of Education Science* 5, no. 1 (17 Mei 2019). <https://doi.org/10.33143/jes.v5i1.358>.
- Heriyanto, Heriyanto. "Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif." *Anuva* 2, no. 3 (22 November 2018): 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>.
- Howes, Moira, Catherine Hundleby, dan Romanian Academy - Iasi Branch. "The Epistemology of Anger in Argumentation." *Symposion* 5, no. 2 (2018): 229–54. <https://doi.org/10.5840/symposion20185218>.
- Ismail, Moh. "Studi Korelasi Implementasi Fiqh Parenting Terhadap Pola Internet Sehat Dalam Pendidikan Anak." *At-Ta'dib* 9, no. 1 (26 Januari 2016). <https://doi.org/10.21111/at-tadib.v9i1.310>.
- Jaggers, Jeremiah W., Sara Tomek, Lisa M. Hooper, Missy T. Mitchell-Williams, dan Wesley T. Church. "What About the Parental Response?: The Effect of Delinquency and Anger on Parental Monitoring." *The Family Journal* 29, no. 3 (Juli 2021): 316–27. <https://doi.org/10.1177/1066480721992511>.

- Kramer, Ueli, dan Antonio Pascual-Leone. "The Role of Maladaptive Anger in Self-Criticism: A Quasi-Experimental Study on Emotional Processes." *Counselling Psychology Quarterly* 29, no. 3 (2 Juli 2016): 311–33. <https://doi.org/10.1080/09515070.2015.1090395>.
- Mahfudin, Agus, dan Rizky Nur Cholish. "Fiqh Parenting: Membangun Pola Asuh Anak Dalam Menanamkan Moral." *Jurnal Hukum Keluarga Islam* 7, no. 2 (2022): 88–106.
- Muchtar, Heri Jauhari. *Fikih Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.
- Murdan, Muhammad Nur. "Menalar Konstruksi Sejarah Pembentukan Madzhab Fiqh Islam Dalam Upaya Menyelaraskan Moderasi Bermadzhab." *Al Mabhats : Jurnal Penelitian Sosial Agama* 7, no. 2 (31 Desember 2022): 103–20. <https://doi.org/10.47766/almabhats.v7i2.1039>.
- Nuryuliasuti, Nita, Mujiburrohan Mujiburrohan, dan Iffah Mukhlisah. "Konsep Mendidik Anak Secara Islami Dalam Hadits Rosulullah Saw Berdasarkan Buku Karya DR. Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid Dan Penerapannya Di Masa Pandemi." *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI* 9, no. 4 (31 Desember 2022): 76–82. <https://doi.org/10.36835/modeling.v9i4.1480>.
- Ombudsman.go.id*. "Memutus Rantai Kekerasan Terhadap Anak." t.t. <https://ombudsman.go.id/artikel/r/pwkinternal--memutus-rantai-kekerasan-terhadap-anak>.
- Putra, Febby Pratama, dan Laila Desnaranti. "Crash: An Analysis of Anger." *LITERATUS* 5, no. 1 (15 April 2023): 166–77. <https://doi.org/10.37010/lit.v5i1.1199>.
- Raihanah, Raihanah. "Prophetic Parenting; The Role of Parents in Building The Character of Children in Madrasah." *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 6, no. 3 (15 Mei 2022): 667–78. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v6i3.3633>.
- Rees, Laura, Ray Friedman, Mara Olekalns, dan Mark Lachowicz. "Limiting Fear and Anger Responses to Anger Expressions." *International Journal of Conflict Management* 31, no. 4 (19 Desember 2019): 581–605. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-01-2019-0016>.
- Reis-Dennis, Samuel. "Anger: Scary Good." *Australasian Journal of Philosophy* 97, no. 3 (3 Juli 2019): 451–64. <https://doi.org/10.1080/00048402.2018.1520268>.
- Robertson, Terri, Michael Daffern, dan Romola S. Bucks. "Beyond Anger Control: Difficulty Attending to Emotions Also Predicts Aggression in Offenders." *Psychology of Violence* 5, no. 1 (Januari 2015): 74–83. <https://doi.org/10.1037/a0037214>.
- Suwaid, Muhammad Nur Abdul Hafizh. *Prophetic Parenting: Cara Nabi Saw Mendidik Anak*. Yogyakarta: Pro-U Media, 2010.
- Widyanto, Anton. "PENGEMBANGAN FIQH DI ZAMAN MODERN." *Jurnal Ilmiah Islam Futura* 10, no. 2 (1 Februari 2011): 82–100. <https://doi.org/10.22373/jiif.v10i2.46>.
- Winegardner, Jill, Clare Keohane, Leyla Prince, dan Dawn Neumann. "Perspective Training to Treat Anger Problems after Brain Injury: Two Case Studies." Disunting oleh Rick Parente. *NeuroRehabilitation* 39, no. 1 (6 Juli 2016): 153–62. <https://doi.org/10.3233/NRE-161347>.
- Yamaguchi, Ayano, Min-Sun Kim, Atsushi Oshio, dan Satoshi Akutsu. "The Role of Anger Regulation on Perceived Stress Status and Physical Health." *Personality*

and Individual Differences 116 (Oktober 2017): 240–45.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.053>.