

Mengatasi Anak yang Bersikap Kasar: Strategi Efektif untuk Orang Tua
Wara Rahmawati, M.Psi., Psikolog
Psikolog Rumah Sakit Olah Raga Nasional (RSON), Kementerian Pemuda Dan Olahraga
wararahmawati@gmail.com

Ketika anak-anak menunjukkan sikap kasar, seperti memukul, menendang, atau memaki, orang tua sering kali merasa khawatir dan bingung tentang cara menghadapinya. Bersikap kasar adalah perilaku yang tidak diinginkan dan dapat mempengaruhi hubungan anak dengan orang lain. Tulisan ini akan menjelaskan beberapa strategi efektif yang dapat membantu orang tua mengatasi anak yang bersikap kasar. Strategi-strategi ini didasarkan pada [penelitian psikologi](#) anak dan pengalaman praktis para ahli di bidang pengasuhan anak.

1. **Pahami Penyebab Perilaku Kasar:** Penting bagi orang tua untuk mencoba memahami penyebab perilaku kasar pada anak. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kasar termasuk kurangnya keterampilan sosial, ketidakmampuan mengungkapkan emosi dengan baik, rasa frustrasi atau marah, atau pengaruh lingkungan yang buruk. Memahami penyebab yang mendasari perilaku kasar dapat membantu orang tua menangani masalah dengan lebih efektif.
2. **Bersikap Tenang dan Tegas:** Ketika anak menunjukkan perilaku kasar, penting bagi orang tua untuk tetap tenang dan tegas. Meneriaki atau mengancam anak hanya akan memperburuk situasi. Alih-alih itu, berbicaralah dengan tenang dan tegas, tunjukkan bahwa perilaku kasar tidak dapat diterima, dan berikan konsekuensi yang sesuai, seperti memberikan waktu istirahat atau menarik privasi.
3. **Ajarkan Keterampilan Sosial:** Anak-anak yang bersikap kasar mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Orang tua dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang sehat dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Latih anak untuk berbagi, bekerja sama, dan berkomunikasi dengan cara yang baik. Berikan mereka contoh perilaku positif dan berikan umpan balik positif ketika mereka menggunakan keterampilan sosial yang baik.
4. **Tangani Emosi dengan Bijaksana:** Anak-anak yang bersikap kasar sering kali menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Orang tua dapat membantu mereka dengan

mengajarkan strategi pengelolaan emosi yang efektif, seperti mengidentifikasi emosi mereka, memberikan kata-kata untuk mengungkapkan emosi, dan memberikan alternatif perilaku yang lebih positif. Dorong mereka untuk menggunakan kata-kata dan berbicara tentang perasaan mereka secara terbuka.

5. Ciptakan Lingkungan yang Positif: Lingkungan yang mendukung dan positif dapat membantu mengurangi perilaku kasar pada anak. Berikan perhatian dan pujian ketika anak menunjukkan perilaku yang baik, dan berikan batasan yang jelas tentang perilaku yang tidak dapat diterima. Ajak anak berpartisipasi dalam **kegiatan positif**, seperti olahraga, seni, atau hobi, yang dapat membantu mereka mengalihkan energi mereka dengan cara yang sehat
6. Jadikan Komunikasi sebagai Prioritas: Komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak sangat penting dalam mengatasi perilaku kasar. Dengarkan anak dengan penuh perhatian saat mereka mengungkapkan perasaan atau masalah mereka. Berikan dukungan emosional dan berbicara dengan cara yang mendukung pertumbuhan dan perubahan positif. Juga, berikan kesempatan kepada anak untuk mengemukakan pendapat dan berpartisipasi dalam pembuatan keputusan, sehingga mereka merasa dihargai dan memiliki tanggung jawab atas tindakan mereka.

Namun, setiap anak adalah individu yang unik, dan strategi yang efektif dapat bervariasi. Penting untuk mengadopsi pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kepribadian anak Anda. Jika perilaku kasar anak terus berlanjut atau menjadi lebih serius, disarankan untuk mencari bantuan dari ahli psikologi anak atau konselor untuk membantu menangani situasi dengan lebih mendalam.

Daftar Pustaka

1. Lutz, M. V., & Tritz, J. (2016). Addressing Aggression in Young Children. *Young Children*, 71(5), 60-66. <https://www.jstor.org/stable/90016948>
2. Altschul, I., & Lee, S. J. (2011). Promoting Alternatives to Aggression: Social Competence and Early Intervention. *Zero to Three*, 31(3), 13-19. <https://www.jstor.org/stable/23264206>

- Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191.
<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>