Anak (1-3 tahun)
Artikel

Sleep Training: Pengertian, Metode, dan Cara Memulainya

NOV 13, 2026

4 MINS

Sleep training adalah proses membantu anak membangun kebiasaan tidur yang lebih mandiri melalui rutinitas dan respons orang tua yang konsisten.

Metodenya dapat berbeda pada setiap anak dan keluarga sehingga perlu disesuaikan dengan usia, kesiapan, kondisi kesehatan, temperamen anak, serta nilai keluarga. Sleep training juga tidak selalu berarti membiarkan anak menangis dalam waktu lama.

Dalam artikel ini, Mam akan mengenal pengertian sleep training, usia ideal sleep training, berbagai metode sleep training yang aman, cara melakukan sleep training pada bayi, serta hal yang perlu diperhatikan agar prosesnya tetap aman dan realistis.

Pengertian Sleep Training

Sleep training adalah proses membantu anak membangun kebiasaan tidur yang lebih mandiri

Secara sederhana, sleep training adalah proses membantu anak belajar mengenali waktu tidur, mengikuti rutinitas sebelum tidur, dan secara bertahap membangun kemampuan untuk tidur atau kembali tidur dengan lebih mandiri.

Tujuannya adalah rutinitas tidur yang konsisten, bukan membiarkan anak menangis tanpa batas

Sleep training bukan berarti anak tidak boleh membutuhkan bantuan orang tua. Tujuannya adalah membantu membangun pola tidur yang lebih teratur dan memberi kesempatan kepada anak untuk belajar menenangkan diri saat akan tidur. Oleh karena itu, jangan biarkan anak menangis tanpa respons ketika terbangun. Menangis dapat menjadi cara anak menyampaikan kebutuhan.

Metode perlu disesuaikan dengan usia, temperamen, dan kondisi keluarga

Tidak ada satu metode sleep training yang cocok untuk semua anak. Oleh sebab itu, saat memilih metode sleep training yang aman, pastikan prosesnya dapat dilakukan dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi anak dan keluarga.

Baca Juga : **Inilah Jam Tidur Bayi dan Jam Tidur Anak 2 Tahun**

Usia dan Tanda Anak Siap Memulai Sleep Training

Tidak ada satu usia ideal sleep training yang berlaku untuk semua anak. Pola tidur bayi mulai lebih teratur sekitar usia 4 bulan, tetapi kesiapan setiap anak dapat berbeda.

Selain usia, Mam juga dapat memperhatikan beberapa tanda kesiapan Si Kecil untuk memulai sleep trainingi:

• Pastikan pola makan dan pertumbuhan anak baik

Sebelum memulai sleep training, pastikan kebutuhan makan anak terpenuhi dan pertumbuhannya berjalan baik. Kebutuhan menyusu atau makan pada malam hari juga tetap perlu diperhatikan sesuai usia dan kondisi anak.

• Perhatikan kemampuan tidur lebih panjang sesuai usia

Seiring bertambahnya usia, pola tidur bayi mulai lebih teratur dan ia dapat memiliki periode tidur yang lebih panjang. Pada bayi sekitar 4 bulan ke atas, Mam dapat mulai memberi kesempatan untuk belajar tidur lebih mandiri sesuai kesiapan anak.

• Diskusikan dengan dokter pada bayi kecil atau anak dengan kondisi khusus

Jika anak masih sangat kecil, memiliki masalah pertumbuhan, sedang sakit, atau mempunyai kondisi medis tertentu, sebaiknya konsultasikan rencana sleep training dengan dokter terlebih dahulu.

Baca Juga : **Ternyata, Ini 10 Manfaat Tidur Siang untuk Anak**

Macam-Macam Metode Sleep Training

Ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam sleep training:

• Metode gradual withdrawal atau camping out

Pada metode gradual withdrawal atau camping out, orang tua tetap berada di dekat anak saat waktu tidur, kemudian secara bertahap mengurangi bantuan dan jarak ke anak.

Misalnya, Mam dapat duduk di dekat tempat tidur anak pada awal proses. Setelah anak mulai terbiasa, posisi dapat digeser semakin jauh dari tempat tidur hingga akhirnya Mam tidak perlu berada di samping anak sampai tertidur.

• Metode check and console dengan interval

Metode check and console dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk mencoba tidur sendiri, kemudian orang tua melakukan pengecekan secara berkala sesuai interval yang telah ditentukan.

• Bedtime fading dan penyesuaian jadwal

Bedtime fading dilakukan dengan menyesuaikan waktu mulai tidur agar lebih sesuai dengan waktu ketika anak secara alami mulai mengantuk. Setelah anak lebih mudah tertidur pada waktu tersebut, waktu tidur dapat dimajukan secara bertahap sesuai kebutuhan.

• Metode rutinitas konsisten dengan respons orang tua

Mam dapat memulai sleep training dengan membangun rutinitas tidur yang konsisten, seperti mandi, mengganti pakaian, atau membaca buku sebelum tidur. Respons orang tua yang konsisten juga dapat membantu anak terbiasa dengan pola tidur secara bertahap dan menjadi bagian dari metode sleep training yang aman.

Cara Memulai Sleep Training dengan Lembut

Setelah memilih pendekatan yang sesuai, Mam dapat memulai sleep training secara bertahap. Beberapa langkah berikut bisa membantu membangun kebiasaan tidur yang lebih konsisten:

• Bangun jadwal bangun dan tidur yang konsisten

Buat waktu bangun dan tidur yang relatif sama setiap hari agar anak lebih mudah mengenali waktu istirahat. Jadwal tetap dapat disesuaikan dengan kebutuhan anak, terutama saat sakit atau mengalami perubahan rutinitas.

• Buat rutinitas tenang sebelum tidur

Lakukan beberapa aktivitas dengan urutan yang serupa setiap malam, seperti mandi, memakai

pakaian tidur, atau membaca buku. Rutinitas yang tenang dan konsisten dapat membantu anak bersiap untuk tidur.

• Letakkan anak saat mengantuk tetapi belum sepenuhnya tidur

Pada bayi sekitar 4 bulan ke atas, Mam dapat mencoba meletakkan bayi saat sudah mengantuk tetapi belum sepenuhnya tertidur. Cara ini memberi kesempatan bagi bayi untuk belajar mulai tidur di tempat tidurnya sendiri.

• Respons secara konsisten dan evaluasi bertahap

Berikan respons yang konsisten sesuai metode yang dipilih. Misalnya, jika Mam memilih untuk mengurangi pendampingan saat anak tidur, lakukan secara konsisten setiap malam. Perhatikan respons anak selama prosesnya dan lakukan penyesuaian jika pendekatan tersebut belum sesuai dengan kebutuhannya.

Keamanan dan Harapan selama Sleep Training

Selama menjalani sleep training, keamanan dan kebutuhan anak tetap menjadi prioritas. Mam dapat memperhatikan beberapa hal berikut agar prosesnya tetap aman dan sesuai dengan kondisi anak:

• Pastikan lingkungan tidur aman

Untuk bayi, posisi tidur telentang di permukaan yang kokoh dan datar lebih direkomendasikan. Area tidur juga sebaiknya bebas dari bantal, selimut longgar, mainan, bumper, dan benda lunak lainnya. Bayi juga sebaiknya tidur sekamar dengan orang tua, tetapi tidak satu tempat tidur, setidaknya selama 6 bulan pertama.

• Penuhi kebutuhan makan, kenyamanan, dan kesehatan terlebih dahulu

Pastikan anak tidak lapar, sakit, atau merasa tidak nyaman sebelum mulai tidur. Kebutuhan menyusu atau makan pada malam hari juga tetap perlu diperhatikan sesuai usia dan kondisi anak.

• Hasil dapat memerlukan beberapa hari atau minggu

Setiap anak membutuhkan waktu yang berbeda untuk terbiasa dengan rutinitas baru. Oleh karena itu, hasil sleep training tidak perlu dibandingkan dengan anak lain.

• Hentikan dan evaluasi jika anak sakit atau keluarga tidak siap

Jika anak sedang sakit, Mam dapat menghentikan sementara sleep training dan melanjutkannya saat kondisi sudah lebih baik. Mam juga dapat mengevaluasi kembali metode yang digunakan jika prosesnya terasa terlalu berat bagi keluarga.

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Baca Juga : **Pola Tidur dan Jam Tidur yang Baik untuk Tumbuh Kembang Anak!**

Pertanyaan Umum Seputar Sleep Training

1. Apakah sleep training membuat anak menangis dalam waktu lama?
Tidak selalu. Durasi menangis bergantung pada metode yang dipilih dan respons setiap anak, sehingga orang tua dapat memilih pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak.

2. Berapa lama proses sleep training biasanya berhasil?
Tidak ada durasi pasti karena setiap anak dapat membutuhkan waktu yang berbeda untuk terbiasa dengan rutinitas baru.

3. Metode sleep training apa yang paling lembut untuk anak?
Tidak ada satu metode yang paling lembut untuk semua anak. Pilih pendekatan yang sesuai dengan usia dan kebutuhan anak.

Referensi

1. Vyas, Nilong. (2025). *Sleep Traing for Babies.* Retrieved September 2026, from https://www.sleepfoundation.org/baby-sleep/sleep-training#what-is-sleep-training
2. De Bellefonds, Colleen. (2025). *How to sleep train your baby and 6 popular methods to make it happen.* Retrieved September 2026, from https://www.babycenter.com/baby/sleep/baby-sleep-training-the-basics_1505715
3. Snedden, Amanda (2026). *Signs your baby is ready for sleep training (by age).* Retrieved September 2026, from
4. Vyas, Nilong. (2025). *Sleep Traing for Babies.* Retrieved September 2026, from https://www.sleepfoundation.org/baby-sleep/sleep-training#what-is-sleep-training
5. Cleveland Clinic. (2025). *When and How To Sleep Train Your Baby.* Retrieved September 2026, from https://health.clevelandclinic.org/when-and-how-to-sleep-train-your-baby

6. De Bellefonds, Colleen. (2025). *How to sleep train your baby and 6 popular methods to make it happen.* Retrieved September 2026, from https://www.babycenter.com/baby/sleep/baby-sleep-training-the-basics_1505715

Bagikan sekarang

