



MODUL PELATIHAN
PELATIHAN PENGASUHAN “BIJAK”
BAGI PASANGAN MUDA

Penulis Asli:

Dr. Nurul Hidayah, M.Si, Psikolog / Universitas Ahmad Dahlan

Ega Asnatasia, M.Psi, Psikolog / Universitas Ahmad Dahlan

Fuadah Fakhruddiana, M.Psi, Psikolog / Universitas Ahmad Dahlan

Nissa Tarnoto, M.Psi., Psikolog / Universitas Ahmad Dahlan

Perancang Pelatihan:

Dr. Nurul Hidayah, M.Si, Psikolog / Universitas Ahmad Dahlan

Ega Asnatasia, M.Psi, Psikolog / Universitas Ahmad Dahlan

Kerjasama

SEAMEO CECCEP dan UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

2019

DAFTAR ISI

I. Kurikulum

- 1. Tujuan**
- 2. Metodologi**
- 3. Penilaian**
- 4. Struktur Materi**
- 5. Jadwal Kegiatan**
- 6. Silabus Pelatihan**
- 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

II. Bahan Ajar

- 1. Modul**
- 2. Materi Paparan**

KOMPONEN KURIKULUM

Judul:

Pelatihan Pengasuhan “BIJAK” Bagi Pasangan Muda

Tujuan Pelatihan:

1. Meningkatkan kesadaran pasangan muda pentingnya memiliki dan merumuskan visi, misi, serta tujuan pengasuhan
2. Meningkatkan peran dan sinergitas Ayah dan Ibu dalam pengasuhan
3. Meningkatkan pemahaman orangtua mengenai paradigma pengasuhan terkini
4. Mengatasi hambatan pengasuhan dalam bentuk: pemahaman diri, regulasi emosi, dan komunikasi positif

Metodologi:

Pelatihan Pengasuhan “Bijak” Bagi Pasangan Muda dilaksanakan secara tatap muka dengan pola 32 JP. Penggunaan istilah “Bijak” merupakan akronim dari prinsip-prinsip keterampilan pengasuhan yang dipelajari dalam pelatihan ini, meliputi: (1) **B**erpikir visioner, (2) **I**nteraktif dalam komunikasi, (3) **J**aga dan kelola emosi, (4) **A**nalisis dan solusi masalah, serta (5) **K**erjasama ayah dan ibu. Strategi pembelajaran dalam pelatihan ini dilakukan dengan pemberian input materi/psikoedukasi, diskusi, *games* serta melakukan simulasi *role play*. Peserta juga akan diberikan latihan-latihan dan lembar monitoring sehingga dapat melanjutkan materi dalam bentuk praktik mandiri.

Penilaian

Struktur Materi

Struktur materi dalam Pelatihan Pengasuhan “Bijak” Bagi Pasangan Muda ditunjukkan pada tabel berikut ini:

NO	MATA LATIH/MATERI	ALOKASI WAKTU
I	Visi, Misi, dan Tujuan Pengasuhan	6
II	Sinergitas Ayah dan Ibu dalam Pengasuhan	4
III	Keterampilan Komunikasi Positif	10

NO	MATA LATIH/MATERI	ALOKASI WAKTU
IV	Mengatasi Hambatan Pengasuhan	10
V	Rencana Aksi	2
	Jumlah	32

Jadwal Kegiatan

No.	Waktu	H1	H2	H3	H4	H5
1	08.30-09.15	OC	B2	B3	B4	RTL
2	09.15-10.00	Pre test	B2	B3	B4	RTL
	10.00-10.15	Coffee Break				
3	10.15-11.00	B1	B2	B3	B4	CV
4	11.00-11.45	B1	B2	B3	B4	CV
	11.45-13.00	Istirahat				
5	13.00-13.45	B1	B3	B3	B4	CV
6	13.45-14.30	B1	B3	B3	B4	CV
	14.30-15.00	Coffee Break				
7	15.00-15.45	B1	B3	B4	B4	Post test
8	15.45-16.30	B1	B3	B4	B4	WS

Keterangan:

- OC: Opening Ceremony
 B1: Visi, Misi, dan Tujuan Pengasuhan
 B2: Sinergitas Ayah dan Ibu dalam Pengasuhan
 B3: Keterampilan Komunikasi Positif
 B4: Mengatasi Hambatan Pengasuhan
 RTL: Rencana Tindak Lanjut
 CV: Cultural Visit
 WS: Wrap Up Session

Silabus
Pelatihan Pengasuhan “Bijak” Bagi Pasangan Muda

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Pokok Materi	Indikator	Waktu	Kegiatan belajar	Penilaian	Sumber	Media
1. Menyusun visi, misi, dan tujuan pengasuhan	1.1 Memiliki kesamaan persepsi tentang anak dan pentingnya tujuan pengasuhan	Nilai anak, visi, misi, dan tujuan pengasuhan	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan hakikat anak, karakteristik, dan keunikannya - Menjelaskan pentingnya visi, misi, dan tujuan pengasuhan - Mengidentifikasi potensi yang dimiliki suami isteri untuk mencapai tujuan pengasuhan akan yang ditetapkan. - Menguraikan sumber daya yang dimiliki suami isteri semaksimal mungkin yang mendukung pengasuhan anak 	135 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming pengalaman pengasuhan - Mendiskusikan nilai anak - Mendiskusikan potensi dan sumber daya dukung pengasuhan - Mengamati contoh rumusan visi, misi, dan tujuan pengasuhan - Mendiskusikan rumusan visi, misi, dan tujuan - Presentasi hasil diskusi pasangan - Penguatan materi dari fasilitator 	Observasi dan unjuk kerja		Program /aplikasi komputer, lembar kerja
	1.2 Menyusun visi, misi, dan tujuan pengasuhan		<ul style="list-style-type: none"> - Merumuskan visi pengasuhan - Menguraikan visi ke dalam misi pengasuhan yang spesifik, realistis, dan terukur - Menetapkan tujuan pengasuhan 	135 menit				

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Pokok Materi	Indikator	Waktu	Kegiatan belajar	Penilaian	Sumber	Media
2. Membangun kerjasama pengasuhan yang sehat antara Ayah dan Ibu	2.1 Memahami peran Ayah dan Ibu	Sinergitas peran ayah dan ibu dalam pengasuhan	- Menjelaskan pentingnya kerja sama (sinergitas) ayah dan ibu dalam pengasuhan - Mengidentifikasi peran-peran ayah dan ibu dalam pengasuhan	90 menit	- Mendiskusikan pembagian peran ayah dan ibu - Mendiskusikan bentuk-bentuk kerja sama dalam pengasuhan - Merumuskan tugas-tugas dan peran bersama pasangan - Presentasi hasil diskusi pasangan Penguatan materi dari fasilitator	Sikap keterampilan		Program /aplikasi komputer, lembar kerja
	2.2 Merencanakan Bentuk kerjasama dalam pengasuhan		- Menjelaskan bentuk-bentuk kerja sama dalam pengasuhan - Menyusun tugas-tugas ayah dan ibu dalam pengasuhan	90 menit				
3. Mengembangkan kemampuan komunikasi positif dalam pengasuhan	3.1 Memahami model pola asuh yang selama ini digunakan	Pola asuh dan komunikasi dalam pengasuhan	- Menjelaskan tentang hakikat dan fungsi/peran masing-masing anggota keluarga - Merefleksikan pola asuh yang selama ini digunakan - Menyusun alternatif bentuk pola asuh baru	180 menit	- Materi tentang pola asuh - Refleksi dan diskusi pola asuh antara Ayah dan Ibu - Membuat alternatif pola asuh dengan lembar kerja - Psikoedukasi tentang komunikasi positif - Pemutaran video: - Permainan: - Tugas individu - Tugas kelompok	Sikap dan keterampilan	5,6,7	Program /aplikasi komputer, lembar kerja
	3.2 Memahami dan mempraktikkan komunikasi positif		- Peserta dapat menyadari komunikasi yang selama ini telah dilakukan - Peserta dapat menjelaskan dinamika berkomunikasi secara	270 menit				

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Pokok Materi	Indikator	Waktu	Kegiatan belajar	Penilaian	Sumber	Media
			positif - Peserta dapat mempraktikkan komunikasi secara positif					
4. Mengembangkan kemampuan pemecahan masalah untuk problem pengasuhan	4.1 Mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan dalam menjalankan peran pengasuhan	Mengenali, memahami, dan mengatasi hambatan emosi dalam diri dan keluarga	- Mengenali dan memahami apa saja emosi yang mendominasi dalam diri - Mengenali bagaimana emosi tersebut mempengaruhi pola asuh - Menjelaskan banyak hal yang berkaitan dengan dirinya - Memahami karakter masing-masing anggota keluarga - Peka dan empatik thd masalah anggota keluarga - Mengidentifikasi masalah sesungguhnya dalam keluarga dan pengasuhan	180 menit	- Pengisian self report - Diskusi kelompok - Presentasi materi tentang "Dari mana asal hambatan emosi kita?" - Game: komunikasi searah - Presentasi materi tentang hubungan interpersonal dalam keluarga - Game: masalah siapa? - Diskusi tentang insight dari game	Lembar kerja, praktek	2,5,6	Program /aplikasi komputer, lembar kerja
	4.2 Menguasai kemampuan regulasi emosi		- Mengevaluasi pikiran dan nilai-nilai diri yang sering dilabelkan pada dirinya terkait	270 menit				

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Pokok Materi	Indikator	Waktu	Kegiatan belajar	Penilaian	Sumber	Media
			pengasuhan - Memahami bahwa yang mengganggu dirinya bukan pada kejadian namun dari cara pandangnya terhadap kejadian tersebut - Memiliki kesadaran untuk memilih pikiran atau belief yang ingin diyakini					

Referensi:

1. Adomeh, I.O.C. (2006). Fostering emotional adjustment among Nigerian adolescents with rational emotive behavior therapy. *Educational Research Quarterly* Vol 29 (3)
2. Atkinson. (2000). *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid 2*. Jakarta: Interaksara
3. Bornstein, M, H., (1995). *Handbook of Parenting*. New York: Routledge
4. Dryden, W., Neenan, M., (2004). *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action*. Sage Publication
5. Burson, A., Crocker, J., & Mischkowski, D. (2012). Two types of value-affirmation: Implications for self-control following social exclusion. *Social Psychological & Personality Science*, 3, 510–516
6. Fakhruddiana, F. (2011). Pemahaman dan penghayatan serta zikir surah an-nas (disertai doa/zikir pagi-petang) untuk mengurangi gejala *obsessive-compulsive disorder* (OCD). *Proceeding of International Conference and The 3rd of Congress of Association of Islamic Psychology*, 2011; ISBN: 978-602-958-389-2
7. Fitriani, O. (2017). *The Secret of Enlightening Parenting*. Gramedia Pustaka Utama
8. Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: Isti Widayanti & Sudjarwo. Jakarta: Erlangga

9. Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Gelora Aksara.
10. Najafi, T., Baranovich, D, L., (2014). Consequences of Holding Irrational and Rational Beliefs; and Their Impact on Educational Performance. *International Journal of Management Science*, 2 (1), 516-526
11. Romeltea. (2012). Komunikasi Islam: makna dan prinsip. Diunduh pada tanggal 26 Desember 2018 dari <http://romeltea.com>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

II. Bahan Ajar

I. Modul Belajar

MERUMUSKAN VISI, MISI, DAN TUJUAN PENGASUHAN

A. Pengenalan Diri

Bagi orangtua, pengenalan diri merupakan awal untuk mengenali potensi diri dan keluarga secara proporsional. Pengenalan diri berarti mengetahui benar kelebihan dan kelemahan yang ada dalam diri individu. Pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya, dan hubungan antara apa yang dipikirkan seseorang tentang dirinya dengan apa yang dipikirkan orang lain tentang dirinya (Schultz, 1991). Dengan mengenali diri, individu bisa mengetahui kebutuhan, cita-cita diri, kelebihan dan kekurangan serta kesuksesan dan kegagalan diri.

Teknik pengenalan diri dilakukan melalui dua tahap, yaitu pengungkapan diri dan penerimaan umpan balik. Umpan balik adalah komunikasi timbal balik dengan tujuan mendapat informasi dari orang lain, berupa perasaan orang lain, harapan-harapannya mengenai diri pribadi. Umpan balik tersebut bisa dilihat dari bahasa verbal (komentar-komentar) dan non verbal (ekspresi wajah, bahasa tubuh) dari orang lain.

Berbicara mengenai keterbukaan, sejauh mana anda telah terbuka dan membuka diri dengan teman atau orang lain? Apakah menurut anda teman anda telah memahami siapa sesungguhnya anda, sifat, watak, keinginan, kegemaran dan lain-lain seperti yang anda rasakan sendiri. Apakah persepsi anda mengenai teman anda juga seperti yang anda rasakan? Jika masih banyak ketidaksamaan pendapat mengenai diri anda antara anda sendiri dan orang di sekitar anda, maka perlukanlah untuk mempertimbangkan pendapat-pendapat mereka.

Bagaimana anda bisa mengetahui pendapat orang lain mengenai diri anda jika anda tidak menanyakannya?

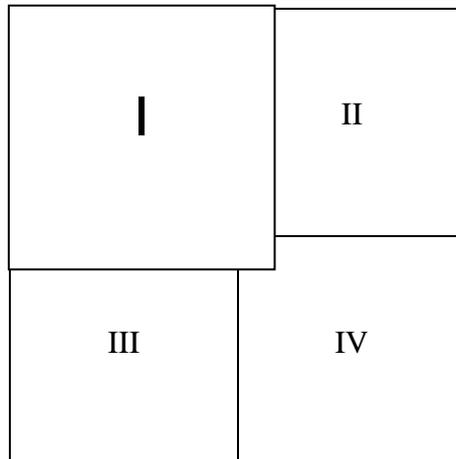
Teknik pengenalan diri dapat dijelaskan dengan konsep Johari Window sebagai perwujudan bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain (Higgins dalam Bastaman, 1995). Jendela tersebut terdiri dari matrik empat sel, yaitu daerah terbuka, daerah buta, daerah tertutup dan daerah gelap. Johari window digambarkan sebagai sebuah bujur sangkar dengan empat kuadran sebagai berikut:

	Saya Tahu	Saya Tidak Tahu
Orang Lain Tahu	I	II
Orang Lain Tidak Tahu	III	IV

Kepribadian itu ada yang hanya diketahui diri sendiri, ada juga yang orang lain saja yang mengetahuinya sedangkan diri sendiri tidak menyadarinya. Selain itu ada juga pikiran, perasaan dan tingkah laku yang sama-sama diketahui oleh diri sendiri dan orang lain.

1. Kuadran I disebut Daerah Terbuka, yang mencakup hal-hal yang diketahui tentang diri dan juga diketahui orang lain. Misalnya saya mengetahui dan sadar bahwa saya pemarah, dan orang-orang sekitar saya pun tahu saya mudah marah.
2. Kuadran II disebut Daerah Buta, yang mencakup hal-hal tentang diri yang tidak diketahui, tetapi orang di sekitar mengetahuinya. Misalnya saya tidak tahu dan tidak sadar bahwa saya sering menyepelkan orang lain, tetapi hal itu diketahui oleh orang lain.
3. Kuadran III disebut Daerah Tertutup, yang mencakup hal-hal yang diketahui, tetapi orang lain tidak mengetahuinya. Misalnya saya menyadari bahwa saya pandai memasak, tetapi orang di sekitar saya tidak mengetahui karena saya tidak pernah bercerita atau membuktikan di depan mereka.
4. Kuadran IV disebut Daerah Gelap, mencakup segala sesuatu tentang diri yang tidak diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Daerah ini sangat luas, berisi tentang hal-hal yang secara sadar belum diketahui dan potensi yang tak disadari.

Latihan pengenalan diri melalui penerapan prinsip Johari Window bertujuan memperluas kuadran I dengan jalan memperkecil kuadran II dan III, sehingga melalui komunikasi dan hubungan antar pribadi dalam kelompok, diharapkan terjadi perubahan kesadaran diri seperti tergambar dalam skema di bawah ini



Untuk memperluas kuadran I diperlukan kesediaan untuk membuka diri dan memberikan umpan balik kepada orang lain. Ini berarti bahwa di satu pihak perlu ditingkatkan kesediaan dan keberanian seseorang untuk mengungkapkan secara suka rela segala sesuatu mengenai dirinya yang mungkin tidak diketahui oleh orang lain. Usaha ini akan memperkecil Kuadran II. Perlu dikembangkan pula kesediaan seseorang untuk menerima umpan balik dari orang lain berupa tanggapan, kesan, pendapat saran-saran yang bermanfaat dalam memperluas pengenalan dan kesadaran diri. Kesediaan untuk menerima dan memanfaatkan umpan balik merupakan usaha untuk memperluas Kuadran I dan mempersempit Kuadran III. Kuadran IV secara tidak langsung turut menyempit dengan meluasnya Kuadran I.

Banyak pendapat dari orang lain yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya dari diri. Apa yang harus dilakukan? Marah, kecewa dengan diri sendiri atau orang lain? Tentu saja jangan, lebih baik introspeksi, merenungkan dan menjadikan pendapat-pendapat itu masukan bagi kebaikan diri sendiri. Hal itu memang sulit tetapi memperluas daerah terbuka perlu diupayakan demi efektivitas keberlangsungan hubungan dengan orang lain.

Melalui pengenalan diri maka individu akan mengenali kelebihan dan kelemahan diri. Setelah memahami dirinya maka diharapkan individu mempunyai konsep diri yang positif sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Hal-hal yang mungkin perlu

dicermati adalah apabila anda merasakan adanya hambatan-hambatan yang mengganggu kehidupan Anda sehingga potensi Anda tidak bisa berkembang secara maksimal.

Hambatan atau permasalahan yang Anda hadapi, tidak akan hilang begitu saja, dengan bertambahnya usia atau sejalan dengan kelulusan Anda, apabila Anda tidak berusaha menyelesaikan masalah tersebut. Permasalahan umum yang sering dihadapi hampir semua orang adalah rasa tidak percaya diri karena itu Anda harus mencari penyebabnya (misalnya mengapa saya merasa rendah diri?) dan segera cari solusinya ! Apabila Anda tidak segera mencari solusi, permasalahan tersebut akan sangat mengganggu kehidupan Anda karena akan mempengaruhi perilaku Anda sehari-hari. Apabila seseorang merasa tidak percaya diri, akan mempengaruhi pikiran dan perasaannya sehingga berdampak pada perilaku. Akibat tidak berani mengambil keputusan karena takut gagal, atau takut salah; atau tidak berani mengambil kesempatan menjadi pemimpin kelompok karena merasa tidak mampu.

Penyebab permasalahan setiap orang berbeda-beda, meski masalahnya sama, misalnya Adi merasa tidak percaya diri karena selalu dibanding-bandingkan dengan adiknya yang lebih pandai, Vita merasa tidak percaya diri karena pernah dikatakan tidak cantik oleh kakaknya dan masih banyak kasus penyebab seseorang merasa tidak percaya diri. Karena itu Anda harus tahu penyebab permasalahan yang Anda alami, dan segeralah cari solusi, dengan berbagai macam cara antara lain:

1. Berbagi (*sharing*) dengan teman untuk mencari penyebab permasalahan yang Anda alami dan mencari cara untuk menyelesaikan masalah Anda.
2. Ikutlah berbagai kegiatan di kampus sesuai dengan minat Anda untuk pengembangan diri Anda, karena mengikuti organisasi berarti Anda telah belajar kemampuan memimpin, mengambil keputusan, bekerjasama dengan orang lain, berbicara di depan orang banyak, dan masih banyak yang bisa Anda peroleh untuk pengembangan pribadi Anda.
3. Apabila Anda merasa teman tidak mampu membantu memecahkan masalah Anda, berarti Anda butuh konsultan, datanglah di Unit Pelayanan Psikologi – Fakultas Psikologi UAD, Anda akan dibantu untuk memecahkan permasalahan Anda secara gratis dengan menunjukkan kartu mahasiswa.

B. Penetapan Tujuan

Tujuan dilaksanakannya pernikahan oleh pasangan suami isteri menurut UU Perkawinan No. 1 tahun 1974 ialah membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan

Yang Maha Esa. Membentuk keluarga yang bahagia erat hubungannya dengan masalah keturunan (Penjelasan UU No. 1 Tahun 1974 pasal 1). Kebahagiaan seringkali diartikan sebagai tercapainya tujuan hidup, sementara tujuan utama berlangsungnya suatu pernikahan adalah mengembangkan keturunan.

Visi berkeluarga sangat dipengaruhi oleh nilai anak atau paradigma terhadap anak. Diperolehnya keturunan sangat didambakan oleh tiap pasangan suami isteri karena akan menyambung generasi manusia. Seseorang yang meninggal tanpa meninggalkan anak maka namanya menjadi terputus (Suwaid, 2004). Anak juga merupakan tumpuan harapan orangtuanya, bahkan ada yang secara ekstrem menjadikan anak sebagai sarana untuk mewujudkan ambisinya. Menurut ajaran agama, apabila seseorang memiliki anak yang saleh, doa-doa dari anak yang saleh tersebut akan menjadi amal jariyah yang pahalanya terus mengalir meskipun orangtuanya sudah meninggal dunia. Bahkan anak yang meninggal ketika masih dalam kandungan atau masih kanak-kanak dapat memberikan syafaat dengan seijin Allah di akhirat nanti (Al-Ghazali, 1997).

Alasan khusus untuk memiliki anak mungkin berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain. Hasil penelitian dari Hoffman (dalam Laswell dan Laswell, 1987) menunjukkan bahwa keuntungan memiliki anak ialah: (1) menunjukkan bahwa individu sudah dewasa, (2) meneruskan tradisi leluhur, (3) memenuhi norma agama/sosial, (4) menciptakan kedekatan afeksi dalam keluarga yang jumlah anggotanya banyak, (5) berpengalaman dalam membesarkan dan mendidik anak, (6) membentuk pribadi baru, (7) merasa lebih sempurna, (8) berbagi tugas dengan anggota keluarga lain, dan (9) merawat orangtua di hari tua. Hasil penelitian Sumapraja (1980) yang berlatar belakang budaya Indonesia menunjukkan bahwa nilai anak di mata orangtua memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan hasil penelitian di negara-negara barat, yang bisa diperinci sebagai berikut: (1) anak memberikan status kematangan dan identitas sosial, (2) anak sebagai fungsi reproduksi manusia, (3) kehadiran anak memberikan kesempatan kepada orangtua untuk menunjukkan tingginya moralitas mereka, (4) anak mengukuhkan ikatan pernikahan suami isteri, (5) anak menimbulkan pengalaman baru serta menambah variasi kehidupan, (6) anak menjadi sarana unjuk status kekuatan antar orangtua (misal: bersaing dari sisi kecerdasan dan kekayaan), (7) anak meningkatkan kepuasan hidup melalui kreativitas, kesuksesan dan kemampuan anak, dan (8) anak sebagai tempat bergantung secara ekonomi di masa tua. Sementara bagi wanita khususnya, beberapa alasan untuk mempunyai anak antara lain: (1)

ingin merasakan kepolosan dan keluguan anak, (2) ingin merasakan pengalaman melahirkan yang menakjubkan, dan (3) ingin menjadi ibu yang baik (Gerson, dalam Lasswell dan Lasswell, 1987).

Saat seseorang berstatus sebagai orangtua berarti yang bersangkutan telah memilih keputusan untuk menikah dan berkeluarga. Berbagai peran harus dijalankan, mulasi peran sebagai suami/isteri, ayah/ibu, menantu, saudara ipar, anggota masyarakat, pekerja/profesional, dan berbagai peran yang lain. Untuk mengelola peran-peran tersebut seseorang harus memiliki visi dan misi pribadi yang kuat. Visi merupakan harapan tentang masa depan yang realistis, bisa dicapai dan menarik. Visi adalah jabaran tujuan ke mana seseorang harus menuju ke masa depan yang lebih baik dan lebih sukses. Misi pribadi merupakan strategi dan langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai visi pribadi. Dengan kata lain, kita harus memiliki goal setting yang jelas. Visi-misi pribadi ini akan memengaruhi visi-misi pengasuhan anak. Dalam merumuskan goal atau cita-cita harus lebih jelas dan mencerminkan prinsip SMARTENUP:

1. *Specific*, tujuan harus dirumuskan secara khas, nyata dan jelas.
2. *Measurable*, dalam merumuskan tujuan harus mudah diukur keberhasilannya
3. *Action Oriented*, Tujuan tidak sekedar harapan tetapi jelas dan ada cara untuk mencapainya
4. *Related*, tujuan dikatakan efektif jika selaras dengan visi pribadi
5. *Time Frame*, dalam merumuskan tujuan harus ada target waktu.
6. *Enthusiastic*, dapat menikmati perjalanan menuju tujuan (tidak terbebani)
7. *Natural*, menggunakan instink/hati nurani, tidak semata-mata rasio
8. *Understood*, dipahami oleh lingkungan pendukung (*support system*)
9. *Prepared*, dipersiapkan secara matang baik sumber daya utama maupun pendukung.

C. **Perumusan visi misi tujuan pengasuhan**

Tokoh-tokoh pendidikan mulai zaman filsafat hingga zaman modern ini telah menekankan tentang pentingnya memperhatikan pendidikan anak sedini mungkin. Sejak dalam kandungan anak harus diperhatikan segala aspek perkembangannya demi mewujudkan *insan kamil* (manusia paripurna), hasil dari proses pendidikan. Dari sana terlihat bahwa mendidik anak perlu kesadaran dan pengetahuan mengenai tujuan seperti apa anak itu akan dibentuk nantinya. Anak adalah sumber kebahagiaan bagi pasangan suami istri, namun anak juga bisa menjadi penyebab keresahan jika tidak dibentuk karakternya sejak dini.

Membentuk karakter, termasuk di dalamnya mengasah kemampuan kognitif dan keterampilan sosial membutuhkan proses panjang serta membutuhkan lingkungan kondusif dan sikap konsisten dari kedua orang tua. Maka dari itu dibutuhkan suatu visi yang menjadi arah dan motivasi selama mendidik anak, agar interaksi yang terjadi dalam keluarga tetap bermakna dan memiliki tujuan yang jelas. Merancang visi memerlukan komunikasi di antara pasangan, mengenai bagaimana menyatukan harapan dan menguatkan komitmen selama mendidik anak. Latar belakang pasangan suami isteri yang berbeda serta ego pribadi mungkin menjadi kendala dalam mewujudkan visi tersebut. Walaupun bukan hal mudah, menyatukan visi ini tidak mustahil dilakukan. Bahkan ada yang telah berhasil mewujudkan visi pendidikan anak dalam keluarga mereka selama belasan tahun sampai akhirnya berkembang anak-anak cerdas dan berkarakter tangguh.

Keluarga ibarat kapal yang sedang berlayar. Ia harus mempunyai tujuan yang jelas, agar nakhoda memiliki rute perjalanan yang terarah dan sampai ke tempat tujuan dengan selamat. Dalam pelayaran tak jarang ombak yang tinggi dan badai menerjang, maka nakhoda harus sigap bekerja sama dengan awak kapal lainnya mengatasi rintangan agar perjalanan dapat dilanjutkan sampai ke pulau harapan. Demikian pula dalam menjalankan peran sebagai orangtua, mengasuh anak seharusnya memiliki tujuan dan arah yang jelas. Nah seperti apa pengasuhan bijak yang sebaiknya dilakukan? Sebaiknya pasangan muda sebagai orang tua, bersama-sama merumuskan visi misi pengasuhan, serta membuat kesepakatan pembagian tugas dan peran dalam pengasuhan.

Visi pengasuhan bisa sama, namun pengejawantahan visi ke dalam sejumlah misi dapat berbeda antar keluarga. Tiap keluarga juga bisa memiliki visi misi yang khas yang mungkin tidak sama dengan keluarga lain. Yang perlu ditekankan adalah memperkuat pondasi keagamaan dalam keluarga, terutama keimanan yang menjadi dasar dan akhlak mulia sebagai hasil/produk. Berikut ini contoh rumusan visi pengasuhan: menjadikan anak sholih bahagia dunia akhirat, sedangkan contoh misinya: ayah ibu menjadi contoh yang baik bagi anak, menjadikan rumah sebagai tempat belajar anak yang pertama dan utama, membiasakan anak senang beribadah, menjadikan musyawarah sebagai sarana memecahkan masalah, membiasakan anak agar mandiri dan memiliki daya juang, dan saling berkasih sayang dan membantu antar anggota keluarga.

Beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam pencapaian visi dalam kehidupan, termasuk visi pengasuhan adalah GAPS (*goals, ability, perception, standard*). Oleh karena itu pasangan perlu melakukan *gaps analysis* yaitu :

1. *Goals*: aspirasi yang diinginkan

Cita-cita yang ingin dicapai sehingga merupakan motivasi internal, yang mendorong tingkah laku kita yang akan menjadi “ruh” dalam mencapai tujuan.

2. *Abilities*: hal-hal yang bisa dilakukan

Kemampuan yang dimiliki seseorang yang termasuk disini adalah latar belakang pendidikan, kompetensi yang dikuasai, pengalaman yang dimiliki, untuk memahami ini, kenali potensi diri.

3. *Perception*: cara orang lain melihat seseorang

Cara berperilaku dan bersikap terhadap lingkungan sosial (rumah, sekolah, masyarakat), akan dinilai oleh orang lain, sehingga perlu menunjukkan kemampuan, potensi, dan perilaku yang baik agar meninggalkan kesan yang positif.

4. *Standard*: yang diinginkan orang lain

Dalam mencapai sasaran yang anda inginkan anda perlu mengetahui kriteria/standar yang harus dipenuhi untuk mencapai sasaran yang anda inginkan.

Berikut ini tahapan teknis dalam mempermudah merumuskan visi-misi pengasuhan:

1. Membuat sasaran jangka panjang pengasuhan (misalnya lima hingga 10 tahun ke depan)
2. Membuat sasaran jangka pendek (kondisi saat ini yang sedang dijalani) untuk mendukung tercapainya sasaran jangka panjang.
3. Melakukan analisis SWOT dalam pengasuhan (kekuatan, kelemahan, kesempatan, dan tantangan/hambatan)
4. Menentukan skala prioritas hal-hal yang akan dicapai terlebih dahulu
5. Menyusun rancangan tindakan
6. Mencari aktivitas dan pengalaman yang dapat mendukung sasaran yang akan dicapai, misalnya mengikuti *parenting class* atau mengikuti *parent support group*.

SINERGITAS AYAH DAN IBU

Pada hakekatnya sekolah hanya lembaga pengajaran, bukan pendidikan. Sementara karakter itu dididik, bukan diajar sehingga tanggung jawab pendidikan adalah di keluarga. Sekolah berperan mengembalikan tanggung jawab pendidikan ke rumah. Sebagai sebuah lembaga

pendidikan, keluarga dalam menjalankan peran pendidikan dan pengasuhan melibatkan suami dan isteri sebagai pemeran utama *parenting*.

Adanya visi misi pengasuhan yang jelas akan membantu pasangan menentukan kebijakan pengasuhan. Setelah merumuskan visi misi dan tujuan pengasuhan, perlu dilanjutkan dengan pembagian tugas dan peran. Kerja sama antara ayah dan ibu sangat diperlukan karena tugas pengasuhan tidak hanya berada di tangan ibu. Oleh karena itu diperlukan pembagian peran dan tugas yang jelas, agar salah satu pihak tidak mengandalkan pihak lain sehingga lepas tangan jika ada permasalahan anak yang dihadapi. Tiap keluarga memiliki kesepakatan pembagian tugas yang khas yang mungkin tidak sama dengan keluarga lain. Fokus: pisahkan core competencies dan non-core competencies dalam pengasuhan Kedua orang tua memiliki kewajiban yang sama kepada anak untuk mengasuh dan mendidik. Peran keduanya saling melengkapi namun tidak selalu dapat saling menggantikan. Yang bertanggung jawab dalam pendidikan anaknya: 80% ayah; 20% ibu. Perancang/konseptor: ayah; pelaksana: ayah & ibu.

Ayah dan ibu memiliki peran pengasuhan yang berbeda terkait peran jenis. Setiap orang memiliki sifat maskulin dan feminin yang dalam kepribadian individu disebut sebagai androgini. Anak akan belajar figur laki-laki dengan sifat-sifat maskulinnya kepada ayah. Anak akan belajar figuritas seorang perempuan dan sifat-sifat feminin pada ibu. Anak laki-laki yang tidak memiliki figur ayah cenderung berpotensi mengalami problem menemukan identitas diri dan agresifitas. Jika figur ini tidak terpenuhi, problem yang lebih jauh adalah anak berpotensi lebih besar menjadi pelaku *juvenile delinquency* (kenakalan remaja). Anak perempuan yang tidak mendapatkan kasih sayang bapak akan kehilangan figur laki-laki. Dampaknya ketika remaja, ia berusaha mencari figur dan kasih sayang laki-laki sebagai pengganti ayah, sehingga anak perempuan ini memiliki potensi untuk mengalami kekerasan dari laki-laki baik seksual/fisik/emosional lebih tinggi.

Jika ayah dan ibu terpisah tinggalnya, optimalkan waktu ketika bersama. Orangtua yang tinggal bersama bisa melakukan peran pengganti semaksimal mungkin. Bagi orang tua yang bercerai, kedua orang tua tetap harus memiliki kewajiban pengasuhan secara bersama, bertemu langsung, dan berhubungan pribadi secara tetap dengan kedua orangtuanya; Bagi anak-anak di lembaga pengasuhan alternatif, para pengasuh penting untuk mencarikan peran pengganti baik ibu maupun ayah. Menjadi perhatian bersama bahwa peran keduanya sangat penting untuk tumbuh kembang anak. Co-parenting adalah pengertian yang bermakna

kerjasama, bersama-sama, koordinasi. Berbeda makna dengan istilah ko-pilot, ko-fasilitator, yang berarti orang yang membantu tugas orang yang utama. Ayah dan ibu terlibat secara aktif, positif, dan meluas, dalam kehidupan anak-anaknya. Berarti tugas ayah bukan hanya menggantikan ibu ketika ibu harus fokus pada hal lain dalam tugasnya. Juga tidak tergantung pada “siapa” yang dominan dalam keluarga. Makna keterlibatan ayah adalah interaksi langsung antara ayah dan anak (bermain, *caretaking*), aksesibilitas, ayah ada ketika anak membutuhkan, Tanggung jawab, atau mengelola dan menyediakan sumber untuk anak. Membangun modal sosial, atau menyediakan jejaring dukungan untuk anak ketika mereka tumbuh dewasa dan berkontribusi pada masyarakat.

Dimensi ketelibatan ayah: Agama dan spiritual: pengenalan pada Tuhan, penanaman moralitas; Psikologis: kematangan emosi, perkembangan kognitif; Sosial: bagaimana anak berhubungan dengan lingkungan sosial-kemasyarakatan, dan Fisik: anak mengembangkan diri secara fisik, dan juga hubungannya dengan lingkungan fisiknya. Manfaat keterlibatan ayah: Meningkatkan prestasi belajar anak, Mencegah keterlibatan dalam kenakalan remaja, penggunaan narkoba, Mengembangkan harga diri yang positif, Membangun figur positif tentang laki-laki, dan Anak di usia dewasa lebih menikmati kehidupan pernikahan yang cenderung stabil.

KOMUNIKASI POSITIF

Setiap orang yang hidup dalam masyarakat, sejak bangun tidur sampai tidur lagi, secara kodrati senantiasa terlibat dalam komunikasi. Terjadinya komunikasi adalah sebagai konsekuensi hubungan sosial (*social relations*). Masyarakat paling sedikit terdiri dari dua orang yang saling berhubungan satu sama lain yang, karena berhubungan, menimbulkan interaksi sosial (*social interaction*). Terjadinya interaksi sosial disebabkan interkomunikasi (*intercommunication*). Oleh sebab itu komunikasi tidak pernah lepas dari kehidupan manusia, baik komunikasi manusia dengan dirinya sendiri (*inter personal*) maupun manusia dengan manusia yang lainnya (*Intra Personal*).

Komunikasi dalam pengertian umum dapat dilihat dari dua segi yaitu pengertian komunikasi secara etimologis dan secara terminologis. Secara etimologis atau menurut asal katanya, istilah komunikasi berasal dari bahasa Latin *communication* dan perkataan ini bersumber pada kata *communis*. Perkataan *communis* tersebut dalam pembahasan kita ini sama sekali tidak ada kaitannya dengan partai komunis yang sering dijumpai dalam kegiatan politik. Arti

communis di sini adalah sama, dalam arti kata sama makna, yaitu sama makna mengenai suatu hal. Jadi, komunikasi berlangsung apabila antara orang-orang yang terlibat terdapat kesamaan makna mengenai suatu hal yang dikomunikasikan. Jelasnya, jika seseorang mengerti tentang sesuatu yang dinyatakan orang lain kepadanya, maka komunikasi berlangsung. Dengan lain perkataan, hubungan antara mereka itu bersifat komunikatif. Sebaliknya jika ia tidak mengerti, komunikasi tidak berlangsung. Dengan lain perkataan, hubungan antara orang-orang itu tidak komunikatif.

Secara terminologis komunikasi berarti proses penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain. Dari pengertian itu jelas bahwa komunikasi melibatkan sejumlah orang, di mana seseorang menyatakan sesuatu kepada orang lain. Jadi, yang terlibat dalam komunikasi itu adalah manusia. Karena itu, komunikasi yang dimaksudkan di sini adalah komunikasi manusia atau dalam bahasa asing *human communication*, yang sering kali pula disebut komunikasi sosial atau *social communication*. Komunikasi manusia sebagai singkatan dari komunikasi antarmanusia dinamakan komunikasi sosial atau komunikasi kemasyarakatan karena hanya pada manusia-manusia yang bermasyarakat terjadinya komunikasi. Dengan demikian dari pengertian komunikasi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan melalui media tertentu dan dengan tujuan tertentu baik secara verbal maupun non verbal.

Proses Komunikasi adalah cara bekerjanya komunikasi; mulai dari pembuatan pesan, pengirimannya, hingga terjadinya dampak.

Secara linier dapat digambarkan sebagai berikut:



Bahkan komunikasi yang telah dipersiapkan tidak selalu berhasil. Ada saja gangguan (noise) yang menyebabkan terhambatnya komunikasi; dalam arti tidak sampainya pesan ke penerima dengan baik. Dari sudut pengirim hambatan komunikasi itu bisa berupa pengucapan yang tidak jelas, tulisan yang buruk (sukar dibaca, susunan kalimat yang tidak benar), dan salah menggunakan istilah sehingga menimbulkan arti yang berbeda. Dari sudut si penerima hambatan komunikasi bisa berupa kesalahan menangkap pesan, kekeliruan memberi arti, gangguan fungsi indra.

Teknik Mendengarkan

Sesungguhnya kegiatan terbesar dalam komunikasi adalah mendengarkan. Aktivitas mendengarkan sebenarnya bukan hanya ketika orang lain menyampaikan pesan pada kita; melainkan ketika berbicara pada orang lain kita juga mendengarkan apa yang kita sampaikan itu. Agar pekerjaan mendengarkan itu berguna bagi kita, terutama dalam rangka memperoleh kesempatan kerja, maka sebaiknya kita ketahui tahapan dan teknik. Tahapan atau proses mendengarkan ada lima, yaitu:

7. *Receiving*, menerima pesan. Simbol-simbol apa yang dipergunakan dalam pesan.
8. *Understanding*, memahami isi pesan; apa makna pesan tersebut.
9. *Remembering*, merekam makna pesan ke dalam ingatan kita
10. *Evaluating*, menghubungkan makna pesan tersebut dengan kondisi atau tujuan pesan disampaikan
11. *Responding*, memberi reaksi atau jawaban terhadap pesan tersebut.

Ada beberapa teknik mendengarkan, yaitu:

1. *Participatory Listening*; Pendengar ikut serta kedalam topik yang dibicarakan melalui pemberian respon kepada pemberi pesan, misalnya dengan menanyakan, mengiyakan, menyanggah, dsb. Ini bagus untuk mengembangkan hubungan kerja.
2. *Passive Listening*; Pendengar tidak ikut serta kedalam topik yang dibicarakan melainkan hanya menerima apa yang dibicarakan.
3. *Empathic Listening*; Pendengar mencoba masuk kedalam topik yang dibicarakan; berusaha memahami apa sebetulnya yang dimaksudkan oleh si pembicara. Teknik bagus untuk memperoleh kesempatan kerja.
4. *Objective Listening*; Pendengar tidak berusaha memahami apa sebetulnya yang dimaksudkan oleh si pembicara; melainkan hanya mencoba mengartikan pesan menurut si pendengar saja.

Menjadi Pendengar yang Baik

1. Dengarkan arti yang disampaikan pembicara
2. Beri penilaian hanya bila pembicara selesai bicara
3. Usahakan tidak memotong pembicaraan
4. Tingkatkan konsentrasi untuk menarik inti sari terpenting dan apa yang dibicarakan
5. Tunjukkan perhatian yang penuh kepada pembicara.

Disamping lima point di atas, dikenal “**10 Kaidah untuk Mendengar Secara Efektif**” :

1. Hindari untuk memberi evaluasi terlebih dahulu terhadap si pembicara
2. Hindari pemberian “bumbu-bumbu” pada isi pembicaraan orang lain
3. Jangan mencampuri pemikiran kita terhadap ide/isi pembicaraan
4. Sebaiknya keinginan untuk menginterupsi pembicaraan orang lain dibatasi
5. Penghindaran diri untuk mendengarkan si pembicara memperluas ketertutupan Anda untuk berkomunikasi dengan si pembicara
6. Hindari kecurigaan Anda terhadap apa yang akan dibicarakan orang lain
7. Jangan perhatikan sikap dan penampilan si pembicara, perhatikan isinya
8. Jangan bersikap munafik terhadap diri Anda sendiri; kemunafikan ini akan banyak berpengaruh terhadap pengharapan Anda mengenai isi pembicaraan
9. Dengarkan si pembicara. Hindari gangguan-gangguan dari luar karena ini akan banyak berpengaruh terhadap isi pembicaraan
10. Tindakan-tindakan Anda sambil mendengarkan pembicaraan akan mengganggu konsentrasi Anda.

Untuk menjadi komunikator yang baik ada empat aspek utama yang perhatikan yaitu :

1. Keterampilan Berbicara

Ketika berbicara di dalam kelas dan dengan siswa anda, salah satu hal terpenting yang harus diangkat adalah dengan jelas mengomunikasikan informasi. Beberapa strategi yang bagus untuk berbicara secara jelas dengan kelas anda meliputi hal-hal berikut ini :

- a. Menggunakan tata bahasa yang benar,
- b. Memilih kosa kata yang dapat dimengerti dan sesuai untuk level siswa anda,
- c. Menerapkan strategi untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami apa yang guru katakan; seperti menekankan kata kunci; menyusun ulang kata-kata; atau memantau pemahaman siswa,
- d. Berbicara pada kecepatan yang sesuai; tidak terlalu cepat dan tidak terlalu pelan,
- e. Benar dalam komunikasi anda dan menghindari sesuatu yang tidak jelas
- f. Menggunakan perencanaan dan keterampilan berpikir logis yang baik sebagai fondasi berbicara secara jelas dengan kelas anda.

2. Apa itu Komunikasi melalui Pesan Positif ?

Komunikasi melalui pesan positif adalah komunikasi yang mampu mengembangkan potensi positif yang dimiliki mahasiswa melalui pesan-pesan yang membangun, memotivasi dan menguatkan keyakinan diri mahasiswa. Komunikasi melalui pesan positif mengarahkan perspektif mahasiswa pada hal-hal yang lebih positif pada dirinya. Komunikasi melalui pesan positif mengandung pesan-pesan yang positif seperti *“kamu bisa melakukannya”*. *“kamu mampu memiliki potensi tersebut”*. *“ kamu pasti mampu mengerjakannya”*. *“Ayah yakin kamu mampu menghadapi masalah tersebut dengan efektif”*.

Seringkali orang tua lebih banyak menggunakan pesan-pesan negatif dalam mendidik mahasiswanya. Tanpa disadari orang tua pesan-pesan negatif tersebut membentuk kepribadian mahasiswanya. Pesan-pesan negatif hanya menguatkan sisi buruk mahasiswa, tetapi cenderung mengabaikan sisi positif mahasiswa. Pesan-pesan negatif seringkali melabelkan mahasiswa dengan sifat-sifat yang jelek. Akibatnya mahasiswa menginternalisasikan label negatif tersebut menjadi bagian dari dirinya. Pesan-pesan negatif yang sering dilontarkan orang tua pada mahasiswa antara lain, *“aha, mana bisa kamu melakukannya”*. *“kamu jangan bermimpi untuk berhasil”*. *“Ibu tidak yakin kamu mampu melakukannya”*. *“dasar mahasiswa nakal, kamu itu nakal tidak bisa menjadi mahasiswa baik selamanya”*.

Untuk itu orang tua perlu menghindari komunikasi yang lebih banyak menyampaikan pesan-pesan negatif, karena pesan-pesan negatif tersebut hanya akan menjerumuskan mahasiswa. Kepribadian mahasiswa akan terbentuk melalui pesan negatif tersebut. Pesan-pesan negatif ini juga akan mempengaruhi konsep dirinya, dimana mahasiswa akan lebih banyak menilai dirinya dari sisi yang negatif. Konsep diri yang negatif tersebut akan mempengaruhi harga dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh ahli psikologi mahasiswa, mengungkapkan bagaimana konsep diri negatif menyebabkan harga diri mahasiswa yang rendah. Harga diri mahasiswa yang rendah ini akan membuatnya tidak percaya diri dan tidak yakin akan kemampuannya untuk bersaing. Mahasiswa-mahasiswa yang memiliki harga diri yang rendah cenderung kurang berhasil di sekolahnya, banyak memiliki masalah sosial, minder, merasa tidak mampu dan takut dalam menghadapi kompetisi (Mussen et al, 1984).

Keterampilan dasar pertama yang harus dikuasai mahasiswa adalah bagaimana memberikan umpan balik (*feedback*) yang efektif pada orang lain. Umpan balik yang baik adalah umpan balik yang diarahkan pada perilaku, bukan pribadinya. Selain itu niatan dalam memberikan umpan balik harus tulus karena ingin mendorong orang lain berubah kearah positif. Keterampilan ini harus dikuasai mahasiswa agar pemberian umpan balik tidak malah menimbulkan salah persepsi. Karena umpan balik yang tidak tepat hanya akan menimbulkan konflik antar pribadi. Untuk itu ada beberapa kiat pemberian umpan balik yang positif sebagaimana ditegaskan oleh Johnson (1981) yaitu :

- a. Umpan balik ditujukan pada perilaku bukan pada pribadinya. Kita memberikan umpan balik pada tindakan yang dilakukannya.
- b. Umpan balik diungkapkan secara deskriptif atau pelukisan. Bukan sebaliknya dalam bentuk penilaian dari sisi baik-buruknya tindakan tersebut.
- c. Umpan balik dipusatkan pada perilaku yang spesifik, bukan perilaku yang abstrak. Sehingga kita merujuk pada tindakan spesifik yang dilakukan beserta situasi yang melingkupinya.
- d. Umpan balik harus diberikan sesegera mungkin. Jika umpan balik ditunda maka semakin kurang manfaatnya.
- e. Umpan balik kita berikan dalam upaya berbagai perasaan dan pemikiran. Bukan dalam bentuk nasihat atau mengurui.
- f. dalam memberikan umpan balik, kita tidak memaksakannya pada orang lain. Umpan balik harus mengabdikan pada kepentingan penerima, bukan kemauan si pemberi.

- g. Sebaiknya umpan balik tidak disampaikan bertubi-tubi sampai melebihi batas kemampuan penerima untuk memahaminya. Umpan balik diberikan untuk menolong orang lain berkembang, bukan sekedar untuk memuaskan hasrat menasehati orang lain.
- h. Sebaiknya umpan balik kita arahkan pada tindakan yang dapat diubah oleh orang yang bersangkutan. Bukan sebaliknya pada ciri-sifat yang sudah melekat sehingga sulit diubah.
- i. Kita harus menyadari bahwa memberi dan menerima umpan balik menuntut keberanian, keterampilan, pengertian penghargaan baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.
10. Perlu diingat bahwa tujuan utama pemberian umpan balik adalah untuk mendorong orang lain berkembang ke arah positif. Selain itu umpan balik juga untuk menunjukkan perhatian, kasih sayang dan penghargaan kepada orang lain.

Contoh umpan balik yang efektif	Contoh umpan balik yang tidak efektif
<p><i>“ Tindakanmu meminjam buku tanpa minta izin membuatku marah “.</i></p> <p><i>“ Perbuatanmu keluar kelas tanpa izin membuat Bu guru marah”.</i></p> <p><i>“ Kalau kamu terlambat begini tim kita akan sulit untuk menang. Karena jadwal latihan menjadi molor “.</i></p> <p><i>“ Kamu jarang berbicara dengan teman-teman sehingga terkesan menyendiri”.</i></p> <p><i>“ Intonasi suaramu kurang lantang ketika membacakan puisi tadi”.</i></p> <p><i>“ Kamu tidak melakukan kontak mata ketika mempresentasikan proyekmu di depan kelas tadi “.</i></p> <p><i>“ Kamu agak lama menjawab pertanyaan teman-teman tentang hasil penelitianmu di depan kelas tadi “.</i></p> <p><i>“ Perkataanmu yang mengatakan “desain rumah kampung” telah membuat Ari marah”.</i></p>	<p><i>“ Wah, kamu tidak berbakat menyanyi”.</i></p> <p><i>“ Kamu tidak becus bekerja “.</i></p> <p><i>“ Kamu bukan seorang presenter yang profesional “.</i></p> <p><i>“ Wah, Presentasimu payah dan tidak menarik “.</i></p> <p><i>“ Kamu ini mau mencuri ya, kenapa tidak minta izin dulu kalau pinjam “.</i></p> <p><i>“ Pribadimu sudah dari sananya tidak baik “.</i></p> <p><i>“ Kamu memang tidak bisa diajak kerja sama “.</i></p> <p><i>“ Saya melihat tidak bisa mandiri “.</i></p>

3. Pesan “Kau” dan “Saya”

Marilah kita memperhatikan aspek lain dari komunikasi verbal.

a. Pesan-Kau

Pesan yang tidak diinginkan dimana pembicara tampak menilai orang lain dan menempatkan mereka dalam posisi defensif. Pesan-Kau berfokus pada siswa, kurang mempertimbangkan perasaan kedua pihak yang berkomunikasi (siswa maupun guru).

b. Pesan-Saya

Pesan yang diinginkan, yang mencerminkan perasaan yang sebenarnya dari pembicara dan lebih baik daripada pesan Anda, yang bersifat menilai. Apabila guru menyampaikan apa yang dirasakan oleh guru, diharapkan siswa menerima apa yang dirasakan guru, sehingga timbul empati dan menuntut dirinya sendiri untuk menyesuaikan (mengubah) perilakunya.

4. Bersikap Tegas

Aspek lain dari komunikasi verbal melibatkan bagaimana oang-orang menghadapi konflik,yang dapat dilakukan dalam empat gaya:

a. Gaya Agresif

Yaitu cara menangani konflik dimana orang-orang belaku kasar terhadap orang lain dengan cara yang menuntut, kasar dan bermusuhan.

b. Gaya Manipulatif

Merupakan cara menangani konflik dimana orang-orang berusaha untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan dengan membuat orang lain merasa bersalah atau menyesal untuk mereka.

c. Gaya Pasif

Merupakan cara menangani konflik dimana orang-orang tidak bersikap tegas dan tunduk serta tidak membiarkan orang lain tahu apa yang mereka inginkan.

d. Gaya Asertif

Merupakan cara menangani konflik dimana orang-orang mengungkapkan perasaan mereka, meminta apa yang mereka inginkan, berkata tidak atas hal-hal yang tidak mereka inginkan, dan bertindak untuk kepentingan mereka sendiri.

5. Keterampilan mendengar

Selain keterampilan berbicara seorang guru juga harus memiliki keterampilan mendengar. Bukan hanya mendengar tetapi harus menjadi pendengar aktif, artinya mendengar dengan penuh perhatian pada apa yang dibicarakan siswa dan harus bisa dirasakan secara emosional. Cara-cara untuk menjadi pendengar yang aktif sebagai berikut :

a. Beri perhatian penuh pada orang yang sedang berbicara.

b. Parafrase yaitu menyatakan apa yang siswa katakan dengan kalimat kita sendiri.

c. Sintetiskan tema dan pola yaitu menangkap apa yang sedang dikatakan karena bisaanya yang disampaikan kalimat yang tidak saling berhubungan.

- d. Beri umpan balik artinya setelah memahami apa yang dikatakan guru harus memberi respon/masukan kepada siswa tersebut.

Dalam berkomunikasi verbal, orangtua sebagai seorang komunikator harus menghindari 12 penghalang komunikasi berikut ini:

1. Memerintah
2. Menertawakan/mengolok-olok di depan umum
3. Mengancam
4. Mencap/melabel
5. Membandingkan
6. Menilai, mengkritik
7. Menyalahkan
8. Menyindir
9. Menafsirkan, menganalisis, mendiagnosis
10. Bertanya, menyelidiki, menginterogasi dengan suara keras dan di depan orang banyak
11. Menasihati dengan suara keras dan di depan orang banyak
12. Memuji tidak pada tempatnya.

Apa itu Mendengar Aktif ?

Mendengarkan secara aktif pertama kali dikemukakan oleh Thomas Gordon (1994) untuk melatih orang tua agar mampu memahami orang lainnya secara menyeluruh. Mendengarkan aktif adalah proses mengirim-balik secara tepat apa yang dirasakan orang lain. Mendengarkan aktif ini melibatkan sikap empatik dari kita sehingga bisa secara tepat memberikan umpan balik kepada orang lain dengan kesimpulan yang sesuai dengan apa yang dimaksudkan oleh orang lain. Berikut ini contoh perbandingan antara mendengar aktif dan tidak:

Mendengar aktif	Bukan mendengar aktif
Ani: "Saya jengkel sekali sama suami karena dia tidak mengucapkan selamat ulang tahun, dia malah asyik memancing seharian."	
Wati: "Kamu marah karena suamimu lupa hari ulang tahunmu karena hobinya memancing di laut. Kedengarannya kamu benar-benar kecewa ya dan sedih atas kejadian ini".	Wati: "Ah, begitu saja kamu marah, sudahlah jangan dianggap berat, biasa sajalah, hal itukan tidak penting".

Fungsi dari mendengarkan aktif ini adalah, pertama kita akan mempunyai kemungkinan mengecek pemahamannya terhadap apa yang dikatakan orang lain, dan yang lebih penting lagi apa yang dimaksudkan orang lain. Ketika kita menyampaikan-balik pemahamannya atas apa yang dikatakan orang lain, maka kita mempunyai kesempatan untuk mengoreksi jika ada kesalahpahaman, sehingga miskomunikasi bisa dielakkan. Kedua, melalui proses mendengarkan aktif, kita mengutarakan penerimaannya terhadap perasaan dan pemikiran orang lain. Penerimaan ini akan menciptakan iklim komunikasi terbuka dan saling percaya sehingga mendorong orang lain untuk mengutarakan keluhan-keluhannya secara bebas dan spontan. Sehingga kita akan mendapatkan informasi yang lebih banyak dan mendalam. Ketiga, mendengarkan aktif merangsang kita mengali dan memahami secara mendalam perasaan dan pemikiran orang lain. Akibatnya proses komunikasi yang terjadi menghasilkan manfaat yang lebih besar bagi kedua-belah pihak, kita mendapatkan pemahaman yang menyeluruh, sedangkan orang lain mendapatkan kepuasan atas penghargaan dan pengertian yang ditunjukkan oleh kitanya.

Ada tiga teknik sederhana untuk mempraktekkan keterampilan mendengarkan aktif yang dikemukakan oleh Gordon (1994) yaitu :

1. Mengulangi Pemikiran Pembicara. Caranya adalah kita bisa menyatakan dengan kata-katanya sendiri apa yang menurut anda dimaksudkan oleh orang lain. Pengulangan ini akan membantu bawahan untuk memastikan dan mengoreksi pemahaman yang mungkin salah dari anda. Selain itu pengulangan atas apa yang dikatakan orang lain akan menimbulkan perasaan bahwa anda berminat dan menaruh perhatian atas masalah yang sedang dihadapi oleh orang lain. Pengulangan ini juga akan memberikan kesempatan orang lain untuk mengali atau mengembangkan apa yang semula dikatakannya. Perlu dipahami bahwa pengulangan merupakan deskripsi yang obyektif dan jangan sampai mengarahkan orang lain ke arah pembicaraan yang menurut anda seharusnya ditempuhnya.
2. Menyatakan Pengertian terhadap Perasaan Pembicara. Anda juga bisa menyatakan perasaan yang tersirat dari apa yang dikatakan orang lain seperti “saya bisa membayangkan bagaimana perasaan pak Agus atas kejadian ini, tentu sangat terpukul”. Ungkapan perasaan ini akan memungkinkan anda mengecek apakah pemahaman atas perasaan orang lain sudah sesuai dengan ungkapan yang terpendalam di hati orang lain. Ungkapan perasaan ini juga akan memberikan kesempatan orang lain untuk melihat dan memahami perasaannya secara obyektif. Hal ini terutama jika orang lain mengalami

perasaan marah, sedih, dan kecewa, karena dengan adanya obyektivitas dari anda maka orang lain bisa melihat perasaannya dari perspektif yang lebih rasional dan tenang, sehingga orang lain sendiri bisa mengendalikan emosinya secara lebih efektif.

3. Ajukan Pertanyaan. Anda bisa mengajukan pertanyaan untuk memastikan pemahamannya terhadap pikiran dan perasaan orang lain. Selain itu mengajukan pertanyaan juga bisa berfungsi untuk mengali informasi secara lebih mendalam tentang permasalahan yang sedang dialami orang lain. Pertanyaan yang diajukan juga harus menyiratkan dukungan dan dorongan bagi orang lain, bukan sebaliknya hanya sekedar pertanyaan retorik yang menyimpan ejekan. Sebagai contoh “Bukankah sudah ibu katakan sebelumnya, bagaimana mungkin orang sepintar kamu bisa mengalami masalah ini, sungguh menyedihkan bukan ?”.

Keterampilan mendengarkan yang disebutkan di atas harus dipahami dan dikuasai oleh anda. Anda tidak saja dituntut untuk mampu berbicara secara jelas, tetapi yang lebih penting lagi adalah anda dituntut untuk mampu mendengarkan orang lain dengan sabar. Kemampuan mendengarkan ini merupakan sarana untuk memperoleh informasi yang akurat dan valid tentang apa yang dialami orang lain. Dengan mendengarkan secara aktif maka anda bisa memahami orang lain secara lebih mendalam, sehingga dalam pengambilan keputusan yang diambil anda bisa tepat sasaran dan efektif.

Komunikasi Non Verbal

Selain apa yang anda katakan, anda juga berkomunikasi melalui bagaimana anda melipat tangan anda, melemparkan pandangan, menggerakkan mulut, menyilangkan kaki, atau menyentuh orang lain. Berikut adalah beberapa contoh perilaku umum yang menjadi jalan dalam berkomunikasi secara nonverbal antar-individu.

1. Mengangkat alis dengan perasaan tidak percaya
2. Mendekap lengan untuk mengasingkan atau melindungi diri
3. Mengangkat bahu ketika merasa tidak tertarik
4. Mengedipkan mata untuk menunjukkan kehangatan atau persetujuan
5. Mengetuk-ngetukkan jemari ketika merasa tidak sabar
6. Memukul dahi ketika lupa akan suatu hal.

Memang banyak ahli komunikasi berargumentasi bahwa komunikasi yang paling interpersonal adalah komunikasi nonverbal. Meskipun seseorang duduk di suatu sudut, membaca dengan diam, hal tersebut merupakan cara mengomunikasikan sesuatu secara

nonverbal, barangkali bahwa ia ingin ditinggal sendirian. Ketika anda mendapati siswa-siswa Anda memandang ke luar jendela dengan pandangan kosong, kemungkinan besar hal ini mengindikasikan bahwa mereka bosan. Hal ini yang sulit untuk menutupi komunikasi nonverbal. Akulah bahwa hal ini bisa memberi tahu Anda bagaimana perasaan yang sebenarnya dalam diri orang lain dan diri Anda sendiri.

Johnson (1981) menjelaskan tiga cara mengungkapkan atau mengekspresikan perasaan kita yaitu :

1. Mengidentifikasi atau menyebut nama perasaan itu. Contoh jika dalam sebuah keluarga, anak harus selalu diajarkan untuk menyebutkan nama perasaannya. Cara paling ampuh adalah dengan mencontohkannya pada anak. Ketika orang tua marah atas perilaku anak, kemudian mengatakan, “ayah marah karena kamu berteriak-teriak saja dari tadi !”. “ maaf anaku sayang, ayah lagi capek nih jadi nanti ya mainnya satu jam lagi yaa“.
2. Berupa pernyataan pribadi. Anak mengungkapkan perasaannya dengan mengakui bahwa perasaan itu miliknya. Sehingga anak mengatakan, “ saya marah, Dilla sedih, Rara kecewa, aku benci”. Ini perlu dilatih agar anak insaf akan perasaannya sendiri. Mengakui bahwa dia marah dengan pernyataan pribadi akan membuat anak bertanggung jawab atas perasaannya sendiri. Bukan sebaliknya anak menyembunyikan perasaannya dengan menunjuk perasaan orang lain. Atau malah hanya berdiam diri dan tiba-tiba mengamuk tanpa diketahui sebabnya.
3. Dideskripsikan secara jelas melalui beberapa bentuk seperti nama perasaan, kiasan perasaan, atau bentuk tindakan yang ditimbulkan oleh perasaan. Contohnya seperti yang telah dijelaskan di atas.
4. Santun. Komunikasikan dan ekspresikan perasaanmu dengan santun. Hindari mengungkapkannya dengan emosi berlebihan dan intonasi suara keras.

MENGATASI HAMBATAN PENGASUHAN

A. Problem Solving

Setiap orang selalu dihadapkan pada permasalahan, dari masalah sederhana yang mudah dipecahkan, hingga masalah ruwet yang sulit dipecahkan. Masalah merupakan bagian dari kehidupan kita, sehingga kita tidak mungkin menghindarinya. Kenapa masalah bisa muncul? Pertama, mungkin ada kesenjangan antara harapan dengan kenyataan, atau antara teori dengan praktek. Misalnya ingin mendapat nilai A namun kenyataannya malah mendapat nilai

D. Kedua, mungkin ada hambatan atau kegagalan dalam mencapai tujuan. Misalnya ingin menyelesaikan studi tepat waktu namun ada kendala ekonomi.

Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap efektivitas pemecahan masalah, salah satu di antaranya adalah gaya pemecahan masalah yang dimiliki seseorang. Ada dua dimensi gaya pemecahan masalah, yaitu *timing* dan *analysis*. *Timing* berkaitan dengan kapan seseorang memutuskan untuk menghadapi masalah. Terkadang, mencoba memecahkan masalah secara dini atau prematur sama tidak efektifnya dengan terlambat mengatasi masalah. Mungkin sebagian besar orang bergaya reaktif (terburu-buru) daripada bergaya antisipatif dalam mengatasi masalahnya. Dalam hal ini mereka tidak menyadari bahwa banyak masalah yang perlu dipecahkan. Pada saat mereka menyadari, mereka mungkin telah kehilangan banyak pilihan yang baik untuk memecahkannya. Di sisi lain orang bergaya terlalu antisipatif. Idealnya di antara dua kutub gaya itulah semestinya kita bermain, tidak terlalu segera dan tidak terlambat dalam memecahkan masalah. *Analysis* berkaitan dengan jumlah waktu, tenaga, dan pikiran yang dicurahkan untuk memecahkan masalah. Memilih warung makan tentunya tidak membutuhkan analisis yang kompleks dibandingkan memilih pekerjaan yang cocok. Orang yang terlalu reflektif menghabiskan banyak waktu dan pikiran dalam mencermati detail yang tidak penting. Sebaliknya, orang yang terlalu impulsif cenderung melompat tanpa melihat akar masalahnya. Idealnya kita tidak terlalu detail untuk masalah yang tidak begitu penting dan juga tidak langsung melompat untuk masalah yang cukup penting.

Dengan demikian, berdasarkan kombinasi antara *timing* dan *analysis* terdapat 4 gaya pemecahan masalah:

1. Reaktif impulsif, yaitu cepat dan tidak akurat; menggunakan emosi sesaat; misalnya ketika kita kehilangan uang langsung menangis, menggerutu, marah-maraha atau menuduh teman kita tanpa alasan.
2. Reaktif reflektif, yaitu cepat bereaksi dan dipikir terlalu dalam; misalnya kita kehilangan uang langsung kita bongkar isi kamar kita; kalau belum juga ketemu kita berusaha mengingat-ingat di mana kita meletakkannya sampai-sampai terpaksa membolos kuliah.
11. Antisipatori impulsif, yaitu tidak segera bereaksi sekaligus tidak berpikir dengan cermat; misalnya berkaitan dengan kehilangan uang, kita tidak ambil pusing mau meletakkan uang di mana saja semau kita, perkara uang dapat hilang dipikir belakangan kalau memang sudah terjadi.

12. Antisipatori reflektif, yaitu diantisipasi sebelumnya dan dipikir dengan cermat; misalnya kita tidak ingin kehilangan uang sehingga selalu menabungnya di bank dan menyalurkan secukupnya di dompet, serta selalu mencatat keluar masuknya uang.

Idealnya kita jangan terjebak dengan salah satu gaya yang ada. Perlu melihat jenis masalahnya dulu. Ada masalah yang bertipe well-structured problem (cara pemecahannya sudah jelas) dan ill-structured problem (cara pemecahannya belum jelas, membutuhkan pemikiran lama). Kalau masalahnya sepele sebaiknya segera dipecahkan dan tidak perlu dianalisis secara mendalam, supaya kita tidak membuang energi secara sia-sia. Sebaliknya, untuk masalah yang sangat penting, misalnya berkaitan dengan masa depan atau nasib kita dalam jangka panjang, perlu digunakan rasio yang jernih dan dianalisis secara mendalam, supaya kita tidak keliru dalam mengambil keputusan. Ada jenis problem berupa kebingungan atau konflik dalam menghadapi berbagai pilihan, misalnya memilih sekolah untuk anak, memutuskan isteri bekerja atau tidak. Solusi dari problem jenis ini adalah pengambilan keputusan yang tepat, atau disebut juga decision making. Beberapa saran yang perlu diperhatikan dalam membuat keputusan yang tepat:

1. Berusaha bersikap netral dan berpikir jernih; tidak mengikuti emosi sesaat.
2. Membuat kriteria minimal yang harus dipenuhi oleh pilihan yang ada.
3. Mencari sumber informasi yang sebanyak-banyaknya dan akurat tentang pilihan-pilihan tersebut.
4. Mengeliminasi pilihan yang tidak memenuhi persyaratan minimal.
5. Pilihan-pilihan yang “lolos” seleksi awal, dipertimbangkan untung ruginya (sisi positif dan negatifnya). Usahakan mencari pilihan yang lebih banyak sisi positifnya dan lebih sedikit sisi negatifnya.
6. Identifikasi faktor-faktor luar yang berpengaruh, misalnya keluarga, kebiasaan, nilai/norma.
7. Berdoa (kalau perlu shalat Istikhoroh).

Mengenali Emosi Anak

Truax & Carkhuff (Kanfer & Goldstein, 1980) menjelaskan apa itu empati. Menurut penjelasan mereka yang panjang, empati adalah”

“Setelah kita tahu tentang beberapa kebutuhan-kebutuhannya, beberapa keinginannya, beberapa prestasi dan beberapa kegagalan, kita menyadari diri kita sebagai teman “hidup dan tinggal” dengannya seolah-olah seperti cerita pokok di dalam novel,... seperti karakter yang ada di novel tersebut, kita menjadi mengerti

tentang individu melalui sudut pandangnya, kerangka berpikirnya, kita memperoleh pemahaman akan pengalamannya dari waktu-ke-waktu, sehingga melalui itu semua kita memahami mereka dan seolah-olah semua hal tentang individu merupakan bagian dari diri kita ..”

Secara sederhana bisa disimpulkan bahwa empati adalah pemahaman kita tentang orang lain berdasarkan sudut pandang, perspektif, kebutuhan-kebutuhan, pengalaman-pengalaman orang tersebut. Untuk itulah sikap empati sangat dibutuhkan di dalam proses pertemanan agar tercipta hubungan yang bermakna dan saling menguntungkan.

Ada 5 tingkatan empati yang bisa dicapai oleh Kita yaitu :

1. Komunikasi verbal dan ekspresi dari Kita tidak sesuai atau malah mengurangi komunikasi verbal dan ekspresi dari anak. Kita tidak memiliki kesadaran akan ekspresi yang nyata dan dasar dari anak. Kita hanya memahami anak melalui sudut pandangnya sendiri sehingga Kita kelihatan terlalu terpusat pada egonya, mudah marah, tidak tertarik, mengabaikan dan tidak memiliki kesesuaian dengan apa yang diekspresikan oleh anak.
2. Kita dalam berkomunikasi dengan anak terkesan hanya menyampaikan pikiran-pikirannya saja, tidak dapat menyelami apa yang dirasakan oleh anak. Sehingga tidak sesuai dengan apa yang dirasakan oleh anak. Hal ini mengakibatkan Kita cenderung mengesampikan ekspresi emosi yang disampaikan oleh anak.
3. Kita hanya bisa memahami ekspresi-ekspresi emosional dari anak yang bersifat permukaan saja. Sehingga Kita tidak mampu memahami keadaan emosional anaknya yang lebih mendalam, sehingga menimbulkan kesalahan interpretasi dalam menafsirkan ekspresi anak.
4. Kita mampu memahami baik emosi-emosi permukaan maupun emosi-emosi yang terdalam dari anak, tetapi Kita masih belum mampu menyatu secara menyeluruh dengan anak.
5. Kita tidak saja mampu memahami dari emosi-emosi permukaan maupun emosi-emosi yang terdalam dari anak. Tetapi juga mampu memahami ekspresi emosi-emosi yang tidak terekspresikan oleh anak dan sulit disadari oleh anak sendiri. Sehingga melalui Kita, anak dapat mengetahui emosi-emosi yang tidak disadarinya tersebut. Akhirnya Kita mampu memahami anak secara menyeluruh dan total sehingga kesesuaian makna terjadi antara orang tua dan anak. Beberapa contoh komunikasi yang terjadi antara Kita dengan anak akan dituliskan di bawah ini :

Contoh komunikasi empatik	Contoh komunikasi tidak empatik
Anak: <i>“ Teman-teman saya malas untuk melihat saya di rumah sakit, mereka seperti bosan melihat saya .. dan hanya sekali mereka datang, itu pun cum sebentar.. saya merasa sedih karena ternyata teman-teman saya telah</i>	

<i>melupakan saya ... ”</i>	
Kita: <i>“Kelihatannya kamu sangat mengharapkan kehadiran teman-temanmu ya, tetapi menurutmu sepertinya mereka tidak peduli denganmu, sehingga hal itu membuat kamu sedih karena tidak mendapatkan perhatian dari teman-teman ...”</i>	Kita: <i>“Ah, itukan biasa, namanya juga teman, kadang mereka suka lupa dengan kamu, toh mereka memiliki kesibukannya sendiri “.</i>

Standar Kompetensi

Mengembangkan kemampuan pemecahan masalah dalam problem pengasuhan

Kompetensi Dasar

1. Mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan dalam menjalankan peran pengasuhan
2. Menguasai kemampuan regulasi emosi

Pokok Materi/Uraian

A. Apakah Emosi itu?

Emosi diartikan sebagai impuls yang muncul akibat dari suatu rangsangan dari dalam maupun dari luar. Emosi bermacam macam, seperti emosi sedih, emosi marah, emosi bahagia, dan bentuk emosi lainnya. Emosi dalam bahasa awamnya seringkali dipakai untuk mendeskripsikan kemarahan saja, namun sebenarnya emosi memiliki arti yang lebih luas dan mewakili banyak macam perasaan. Ekspresi pada emosi bisa dilihat oleh orang lain meskipun diekspresikan secara verbal maupun non verbal. Ekspresi verbal misalnya berupa kata kata dengan berbicara tentang emosi yang sedang dirasakan. Ekspresi non verbal merupakan ekspresi wajah, gerakan fisik, pengucapan, isyarat tubuh, dan tindakan tindakan emosional.

Emosi sebagai bentuk ekspresi seseorang menunjukkan bagaimana sebenarnya respon seseorang terhadap situasi tertentu. Pada interaksi orangtua dan anak yang biasa disebut pengasuhan, terjadi bentuk-bentuk ekspresi emosi yang kerap kali merugikan tujuan

pengasuhan itu sendiri. Respons-respons yang tidak memberdayakan seperti omelan, teriakan, pilihan kata yang buruk terjadi karena orangtua terjat dalam kondisi emosi sehingga sulit untuk berpikir jernih. Hal ini kemudian menyebabkan anak sulit menerima ‘pesan’ apa yang hendak disampaikan orangtua. Tidak jarang anak justru memandang orangtua sebagai sosok yang menakutkan. Sehingga walaupun mereka menuruti apa yang dikatakan orangtua, dorongan untuk melakukannya berasal dari rasa takut, dan bukan dari kesadaran pribadi.

Ketrampilan orangtua mengelola emosi sangat diperlukan karena peristiwa-peristiwa dalam pengasuhan rentan terhadap stress. Keterampilan mengelola emosi berkaitan dengan regulasi emosi yaitu kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan agar sanggup menghadapi tekanan (Atkinson dkk, 2000). Regulasi emosi mengarah pada proses yang dapat memengaruhi emosi-emosi yang dirasakan orangtua dan bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut.

B. Dari Mana Asal Hambatan Emosi?

Mengapa peristiwa tertentu cenderung menyebabkan seseorang memiliki emosi tertentu pula?. Sebagai contoh: ada orangtua yang mudah sekali marah ketika melihat anaknya menumpahkan makanan, sementara kemarahan yang sama tidak nampak ketika anak tidak membereskan mainannya. Padahal efek kedua peristiwa tersebut bisa jadi sama, yaitu anak mengotori ruangan atau dirinya sendiri. Respon ini terjadi karena emosi dibentuk oleh pengalaman sebelumnya. Emosi adalah hasil ‘konstruksi’ dari otak kita. Emosi memang terjadi secara spontan di dalam otak, namun manusia memerlukan bahan baku pengalaman sebelumnya untuk meresponnya (Bornstein, 1995)

Orangtua yang memiliki pola ekspresi emosi destruktif dalam pengasuhan: mudah marah, sering kecewa terhadap perilaku anak, mendendam, atau sulit menyatakan kasih sayang, umumnya memiliki pengalaman serupa dengan emosi-emosi tersebut sebelumnya. Pengalaman ini dapat terbentuk dari pengasuhan yang diterimanya sejak kecil, atau pengalaman hidup di masa tumbuh kembangnya. Akumulasi berbagai pengalaman tersebut, terutama jika tidak diselesaikan, akan cenderung disalurkan kepada anak. Mengapa?, karena anak adalah figur ‘lemah’ yang orangtua memiliki ‘kuasa’ kepadanya. Menurut Markham (2012) emosi negatif yang kita terima dari pengasuhan yang keliru akan lebih lama tersimpan dalam program bawah sadar sehingga manifestasinya di usia dewasa (ketika seseorang sudah menjadi orangtua) bisa terjadi di luar kendalinya.

Memahami dari mana asalnya hambatan emosi akan membantu orangtua mengidentifikasi mana pola pengasuhannya saat ini yang mungkin masih dipengaruhi hambatan emosi tersebut. Pemahaman akan pengalaman yang terus menerus akan memengaruhi persepsi dan akhirnya menjadi keyakinan / system nilai yang menetap dalam diri.

C. Mengatasi *Limiting Belief*

Manusia seringkali memiliki keyakinan-keyakinan, baik mengenai dirinya maupun hal-hal lain di luar dirinya, yang menghambatnya merespon sesuatu secara tepat. Keyakinan ini terbentuk berdasarkan: pengalaman masa lalu dan persepsi diri. Keyakinan semacam ini disebut *limiting belief* (Fitriani, 2017) atau keyakinan yang tidak memberdayakan. Contoh *limiting belief* yang ditujukan untuk diri sendiri:

“saya ini memang pemarah”,

“saya sudah dari sananya tidak kreatif”,

“saya tidak bisa berkomunikasi dengan anak-anak”.

Sementara contoh *limiting belief* yang berkaitan dengan orang lain:

“pasanganku tidak pernah menghargai”,

“anakku ini memang ngeyel”,

“menurut Ibuku sendiri aku adalah orangtua yang buruk”.

Meskipun kadang keyakinan itu mampu ditahan untuk tidak dikatakan keluar, tetapi keyakinan itu tersimpan dalam pikiran dan perasaan, yang kemudian muncul dalam bentuk *self-talk* sehingga menghasilkan respons khas dari bawah sadar. Respons jenis ini sulit kita kontrol kemunculannya karena kekuatan bawah sadar seringkali lebih kuat dibandingkan pikiran sadar.

Misalnya, saat seseorang meyakini bahwa dirinya pemarah, dia merasa memang begitulah sifatnya dan tidak dapat diubah lagi. Ini menjadi pembenaran saat dirinya marah-marah kepada anaknya. “Ayah ini memang seperti ini, tidak bisa berubah karena memang sudah keturunan pemarah”.

Limiting-belief sangat merugikan dan membuat Anda terjebak pada reaksi yang sama berulang kali, seolah masalah menjadi tak berujung. Akibatnya Anda merasa tidak mampu berubah atau mencapai sesuatu, mudah menyalahkan keadaan, dan merasa tidak berdaya. Lebih parah lagi, *limiting belief* ini seringkali ditularkan orangtua kepada anak-anaknya.

Melalui perkataan, sikap, orangtua cenderung akan mengulangi pola yang sama sehingga *limiting-belief* itu lama-kelamaan juga akan dipercayai anak.

Cara sederhana yang sangat mudah untuk menggugurkan keyakinan tidak memberdayakan ini adalah dengan mengurai informasi sehingga terlihat detailnya. Cara ini dilakukan dengan menilai kembali kenyataan sebenarnya dari sebuah kejadian. Uraikan keyakinan yang kita miliki ke dalam data-data konkrit, contoh nyata, dilengkapi durasi, frekuensi, intensitasnya. Melalui cacahan informasi ini Anda akan melihat bahwa seringkali keyakinan semacam ini membatasi kita untuk melihat sesuatu sebagaimana adanya.

D. Pikiran irrasional

Pikiran irrasional tidak berdasar pengalaman, kurang masuk akal dan tidak pragmatis. Pikiran irrasional cenderung rigid dan ekstrim (Ellis et al., 2010; Dryden and Neenan, 2004). Keyakinan atau pikiran yang irrasional akan menyebabkan terganggunya sisi emosi dan perilaku. Hal ini dikarenakan adanya keterkaitan antara pikiran, perasaan dan perilaku (Najafi & Lea-Baranovich, 2014). Individu yang memiliki pikiran irrasional saat menghadapi situasi akan kurang mampu berfikir jernih, terjadi disfungsi kognitif, mengalami reaksi emosi yang tidak sehat dan menunjukkan perilaku maladaptive.

Pikiran dan emosi semuanya merupakan sebuah produk atau hasil. Emosi senantiasa mengiringi pikiran dan saling memengaruhi. Gangguan emosi dan psikologis, neurotic, merupakan hasil dari pikiran irasional. Adomeh (2006) menjelaskan manusia merupakan makhluk verbal, sehingga kalimat atau frasa yang terus menerus kita dengungkan dalam diri akan menjadi sebuah keyakinan dan membentuk emosi tertentu. Seseorang yang mengalami gangguan emosi atau perilaku biasanya memiliki rentetan kalimat yang tidak logis yang terus menerus ia dengungkan. Gangguan emosi yang berkepanjangan merupakan hasil dari self-verbalisastions, bukan dipengaruhi langsung dari kejadian yang dialaminya.

Berikut adalah beberapa jenis kesalahan berfikir :

1. *Generalizing the specific* : kesalahan berfikir yang biasa menggeneralisir suatu kejadian dan menarik kesimpulan hanya berdasar satu kejadian tertentu atau dari secuil bukti tertentu.
2. *Mind reading* : kesalahan berfikir ini merupakan yang paling sering terjadi pada individu yang memiliki harga diri rendah. Individu tersebut sering kali langsung mengambil

kesimpulan tanpa bukti apa pun, dan seringkali kesimpulan yang diambil adalah kesimpulan negatif.

3. *Magnification and filtering* : Terjadi pada individu yang suka mengambil satu kejadian negatif dan membesar-besarkannya, dan pada saat yang sama melupakan aspek positif yang juga terjadi.

4. *Polarized thinking* : Sering juga disebut all or nothing thinking. Individu yang sering berfikir dengan gaya hitam putih. Saya harus sempurna sebagai Ibu, atau saya orangtua yang buruk. Jika saya tidak bisa mengasuh anak maka berarti saya gagal sebagai orangtua. Individu yang sering melakukan kesalahan berfikir ini tidak mentolerir pikiran di tengah-tengah, hanya ada baik atau buruk.

5. *Catastrophizing* : Berpikir ataupun cenderung berharap akan datangnya bencana. Individu ini percaya bahwa hampir semua kejadian akan berjalan dengan salah, dan dia tidak dapat mengatasinya apabila kemungkinan tersebut terjadi. Pikiran irasional harus dilawan dengan pikiran-pikiran baru yang logis dan rasional. Penyampaian pikiran rasional yang baru dapat dilakukan melalui sugesti, pengajaran, konfrontasi, persuasi atau pun memasukkan filosofi hidup baru yang dapat mengubah pikiran irasional sebelumnya.

Berbagai jenis pikiran irasional ini apabila tidak disadari keberadaannya dapat mengganggu dalam proses interaksi orangtua dan anak.

Reframing pikiran irasional menjadi pikiran rasional

Maag (2008) menjelaskan tata cara menantang pikiran irasional terdiri dari beberapa tahapan, yakni :

- (1). Identifikasi Jenis Pikiran Irasional. Tahap pertama untuk menantang pikiran irasional adalah seseorang harus mengetahui jenis pikiran irasional yang dimilikinya. Materi macam-macam jenis pikiran irasional telah ada di sesi hari pertama.
- (2). Jelaskan kenapa pikiran tersebut dikatakan irasional. Individu harus dengan sengaja meniatkan diri untuk menemukan alasan kenapa pikiran itu irasional.
- (3). Cari bukti apakah pikiran tersebut sesuai fakta atau tidak. Seringkali, meski telah mengetahui dan mendapatkan alasan pikiran tadi adalah pikiran irasional, seseorang masih saja tetap lebih percaya dengan pikiran irasionalnya. Dengan demikian langkah terakhir sebagai pamungkas adalah tanyakan pada diri sendiri “jika pikiranku ini memang benar, mana buktinya?”. Pertanyaan tersebut akan memacu individu untuk mencari bukti-bukti bahwa pikirannya tersebut memang termasuk jenis pikiran irasional.

Rangkuman

1. Emosi adalah impuls yang muncul akibat dari suatu rangsangan dari dalam maupun dari luar. Emosi tidak hanya berkonotasi negative, sebab secara umum emosi mewakili banyak perasaan
2. Orangtua yang memiliki pola ekspresi emosi destruktif dalam pengasuhan: mudah marah, sering kecewa terhadap perilaku anak, mendendam, atau sulit menyatakan kasih sayang, umumnya memiliki pengalaman serupa dengan emosi-emosi tersebut sebelumnya. Pengalaman ini dapat terbentuk dari pengasuhan yang diterimanya sejak kecil, atau pengalaman hidup di masa tumbuh kembangnya
3. *Limiting belief* atau keyakinan yang tidak memberdayakan terbentuk berdasarkan: pengalaman masa lalu dan persepsi diri. Cara sederhana yang sangat mudah untuk menggugurkan keyakinan tidak memberdayakan ini adalah dengan mengurai informasi sehingga terlihat detailnya menggunakan data-data konkrit dari peristiwa pengasuhan yang terjadi
4. Pikiran irrasional akan menyebabkan individu kurang mampu berfikir jernih, terjadi disfungsi kognitif, mengalami reaksi emosi yang tidak sehat dan menunjukkan perilaku maladaptif. Cara menantang pikiran irrasional: identifikasi mana pikiran irrasional yang muncul, jelaskan mengapa pikiran itu disebut irrasional, cari bukti pikiran tersebut sesuai fakta yang ada.

PENILAIAN

Jenis Penilaian: Penilaian Sikap

Nama Kegiatan :
 Hari/Tanggal :
 Tempat :

No	Nama	Instansi	Nilai Tiap Aspek			
			Kerjasama	Disiplin	Tanggung Jawab	Keaktifan

Indikator Penilaian Sikap:

Kerjasama	Disiplin	Tanggung Jawab	Keaktifan
1. Kesiediaan melaksanakan tugas secara bersama-sama 2. Bersikap toleran kepada peserta lain 3. Berbagi informasi kepada orang lain 4. Tidak mendominasi di dalam kelas	1. Ketepatan waktu kehadiran di kelas 2. Keikutsertaan dalam kegiatan tatap muka dari awal sampai akhir 3. Kepatuhan terhadap tata tertib 4. Perhatian kepada proses pembelajaran dalam setiap materi pelatihan	1. Kesiediaan melakukan tugas 2. Komitmen terhadap penyelesaian tugas tepat pada waktunya 3. Ketuntasan penyelesaian tugas 4. Konsekuensi terhadap tindakan yang dilakukan	1. Memiliki kemauan untuk mengemukakan pendapat 2. Berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran 3. Peduli terhadap pencapaian tujuan pembelajaran 4. Memiliki kemauan untuk membantu peserta lain yang mengalami kesulitan

Keterangan:

Nilai	Predikat
> 90 - 100	Amat baik
> 80 - 90	Baik
> 70 - 80	Cukup
> 60 - 70	Sedang
≤ 60	Kurang

Jenis Penilaian: Penilaian Keterampilan

Nama Peserta :

Hari/Tanggal :

No	Aspek Penilaian	Baik	Cukup	Kurang
1	Mengenali emosi dalam diri			
2	Mengidentifikasi masalah siapa dalam keluarga			
3	Mengidentifikasi <i>limiting belief</i>			
4	Mengurai informasi terkait <i>limiting belief</i>			
5	Mengidentifikasi pikiran irrasional			
6	Membentuk pikiran rasional baru			
7	Bersedia membuang emosi negatif			
	Skor			

Keterangan:

Baik dinilai 3, Cukup dinilai 2, Kurang dinilai 1

Skor	Predikat
------	----------

17-21	Baik
12-16	Cukup
7-11	Kurang

Referensi

Adomeh, I.O.C. (2006). Fostering emotional adjustment among Nigerian adolescents with rational emotive behavior therapy. *Educational Research Quarterly* Vol 29 (3)

Atkinson. (2000). *Pengantar Psikologi Edisi Kesebelas Jilid 2*. Jakarta: Interaksara

Bornstein, M, H., (1995). *Handbook of Parenting*. New York: Routledge

Dryden, W., Neenan, M., (2004). *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action*. Sage Publication

Fitriani, Okina. (2017). *The Secret of Enlightening Parenting*. Gramedia Pustaka Utama

Najafi, T., Baranovich, D, L., (2014). Consequences of Holding Irrational and Rational Beliefs; and Their Impact on Educational Performance. *International Journal of Management Science*, 2 (1), 516-526

Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Gelora Aksara