

Kesehatan Mental Anak dan Remaja

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG
HAK CIPTA
Lingkup Hak Cipta

Pasal 1 Ayat 1 :

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana:

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Pasal 114

Setiap Orang yang mengelola tempat perdagangan dalam segala bentuknya yang dengan sengaja dan mengetahui membiarkan penjualan dan/atau pengandaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta dan/atau Hak Terkait di tempat perdagangan yang dikelolanya sebagaimana dimaksud dalam Pasal 10, dipidana dengan pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

Fuad Nashori
Debri Setia Ningrum
Berliana Henu Cahyani
Muhammad Hidayat
Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi
Rahmatika K. Romadhani
Rostika Hardianti
Titik Muti'ah
Vidya Nindhita

Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Diterbitkan Oleh



Kesehatan Mental Anak dan Remaja

Penulis : Fuad Nashori
Debri Setia Ningrum
Berliana Henu Cahyani
Muhammad Hidayat
Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi
Rahmatika K. Romadhani
Rostika Hardianti
Titik Muti'ah
Vidya Nindhita

Editor : Fuad Nashori

Penyelarar Aksara : Annisa Nurisnaini KP

Penata Letak : Irfan Waskito Wicaksono

Perancang Sampul : Ridwan Nur M

Penerbit:

CV Bintang Semesta Media

Anggota IKAPI Nomor: 147/DIY/2021

Jl. Maredean No. F01, Maredean, RT.06/RW.41,

Sendangtirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta 55573

Telp: (0274)2254549. Hp: 085865342317

Facebook : Penerbit Bintang Madani

Instagram : @bintangsemestamedia

Website : www.bintangpustaka.com

E-mail : bintangsemestamedia@gmail.com

redaksibintangpustaka@gmail.com

Cetakan Pertama, Mei 2024

Bintang Semesta Media Yogyakarta

xx + 184 hal : 14 x 20 cm

ISBN Cetak: 978-623-190-851-3

ISBN Digital: 978-623-190-852-0 (PDF)

Dicetak Oleh:

Percetakan Bintang 085865342319

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Sambutan Ketua HIMPSI DIY

Jika kita ingin membentuk generasi baru yang sehat dan tangguh, yang perlu diperhatikan tidak hanya secara fisik tetapi juga dari sisi mental. Kapan waktu terbaik untuk “membentuk” mereka? Psikologi, sebagai sebuah ilmu empiris, yang mendasarkan diri pada hasil amatan atas sikap dan tindakan nyata manusia, dapat menilik pada studi Dunedin untuk memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.

Studi Dunedin adalah salah satu penelitian besar dalam psikologi, yang meneliti lebih dari 1000 orang mulai saat mereka lahir, mengamati perkembangan hidup dari bayi sampai dewasa, dari waktu ke waktu, selama lebih dari 40 tahun. Hasil amatan terhadap para subjek studi Dunedin menunjukkan sejumlah penanda kunci yang menjadi “sinyal” apakah seseorang akan sukses atau kandas dalam hidupnya. Uniknya, tidak perlu menunggu sampai seseorang lulus kuliah, atau bahkan lulus sekolah menengah untuk melihat penanda tersebut. Penanda tersebut bahkan sudah dapat diketahui sejak anak berusia 4 tahun. Temuan tersebut menunjukkan betapa krusialnya masa kecil, terutama 4 tahun pertama kehidupan seseorang, 4 tahun yang menentukan akan menjadi apa seseorang bertahun-tahun kemudian: apakah ia akan makmur atau tersungkur, bahagia atau nestapa.

Menyadari pentingnya masa awal dalam kehidupan, buku hasil karya HIMPSI DIY ini berusaha memberikan sumbangan bagi masyarakat umum. Sumbangan tersebut diwujudkan dalam bentuk kumpulan tulisan yang kurang lebih berisi pedoman tentang pengasuhan. Fokus pengasuhan ini adalah masa kecil seseorang karena masa inilah saat krusial bagi kehidupan seseorang. Buku ini dibesut oleh ilmuwan dan praktisi psikologi yang telah bergulat dengan teori dan praktik bertahun-tahun, sehingga tulisan dihasilkan bukan teori tanpa kenyataan, juga bukan kenyataan tanpa kedalaman. Kendatipun demikian, penulisan buku ini sudah “dipagari dengan sejumlah rambu-rambu” yang intinya agar tidak ditulis dengan bahasa yang mengawang-awang di atas awan, tetapi dengan bahasa yang membumi sehingga mudah dicerna kaum awam kebanyakan.

Masa anak tidak dapat mundur atau kembali sehingga sangat penting untuk memperhatikan psikologisnya. Mari bersama kita kembangkan anak-anak agar tercapai generasi yang sehat mental. Semoga buku ini memberikan pemahaman yang mudah diterapkan bagi pembaca, sehingga HIMPSI DIY dapat memberi sumbangan bagi terbentuknya generasi mendatang yang sehat, tangguh, dan siap menerima tongkat estafet pembangunan bangsa yang bermartabat.

Yogyakarta, 1 April 2024

Ketua Himpsi DIY

C. Siswa Widyatmoko

Pengantar Editor

Merawat Kesehatan Mental Anak dan Remaja: Sejumlah Rekomendasi

Dr. H. Fuad Nashori, Psikolog

Isu kesehatan mental anak dan remaja adalah salah satu isu penting dalam satu dekade terakhir. Isu ini terkait dengan hadirnya generasi baru, yaitu Generasi Z (lahir 1995-2010) dan Generasi Alpha (lahir 2011-2025), yang memiliki karakteristik yang khas. Fenomena perilaku menyakiti diri sendiri (*selfharm*) hingga bunuh diri yang semakin menonjol adalah fenomena gunung es yang mengindikasikan adanya masalah mental pada anak-anak muda bangsa ini bahkan anak muda dunia. Fenomena ini menyadarkan kita akan pentingnya usaha yang lebih sungguh-sungguh dari orang tua dan guru agar anak-anak kita mampu menjalani situasi dan tantangan hidup kekinian.

Untuk memahami persoalan tersebut dan melakukan perbaikan, para ilmuwan dan praktisi psikologi bermaksud menyumbang pengetahuan, pemikiran, pengalamannya untuk para orang tua dan guru. Tulisan yang mendalam disertai riset yang mendalam mungkin menjadi dambaan bersama kita. Tulisan ini mungkin belum sampai di level tersebut. Namun, kajian dari para ilmuwan dan praktisi psikologi ini, tetap akan

sangat berguna untuk membantu orang tua dan guru dalam memahami dan bertindak secara lebih baik kepada anak-anak. Upaya ini semoga mendapat sambutan yang penuh antusiasme dari orang tua dan guru.

Buku ini dibagi dalam beberapa bagian. Bagian pertama berisi usaha optimalisasi fisik, emosi, dan kognisi anak. Ada tiga tulisan terkait ini, yaitu pembiasaan *eat happily* (makan secara menyenangkan), manajemen emosi dalam mengasuh anak, dan penguatan jiwa merdeka dengan penekanan pada kognisi dan emosi balita. Bagian kedua berisi tulisan-tulisan tentang menyiapkan kebiasaan dan karakter baik anak. Ada empat tulisan yang membedah bagian kedua ini, yaitu menimbang ulang pola asuh *bad cop vs. good cop*, menyelami karakter anak, menyediakan rumah yang nyaman bagi anak, dan membiasakan anak tidur berkualitas. Bagian ketiga berisi tulisan-tulisan tentang menyiapkan masa depan anak. Beberapa tulisan yang ada di dalamnya terkait dengan persiapan anak memasuki sekolah, menyiapkan kemandirian anak, dan mendampingi anak muda menjalani masa depannya.

Optimasi Fisik, Emosi, dan Kognisi Anak

Tulisan pertama dalam buku ini dikreasikan oleh Deбри Setia Ningrum dengan judul *Pembiasaan Eat Happily untuk Meminimalisasi Stunting*. Ningrum menyoroti tentang pentingnya *eat happily* bagi ibu maupun anak agar anak terhindar dari stunting pada anak. *Stunting* sendiri, sebagaimana umumnya kita ketahui, terjadi karena kurangnya asupan gizi dalam waktu yang lama. Agar anak tumbuh kembang dengan kepercayaan

diri secara optimal, salah satunya adalah tubuh anak tumbuh secara optimal dan terhindar dari *stunting*. Konsep makan yang membahagiakan bagi ibu akan mengantarkan lahirnya anak-anak yang tumbuh optimal dan tidak mengalami *stunting*. Tentu makan secara menyenangkan pada anak juga akan langsung berpengaruh terhadap tumbuh kembang mereka. Untuk itu, Ningrum merekomendasikan ibu melakukan sejumlah hal agar anak sehari-hari makan secara bahagia. Beberapa di antaranya adalah orang tua memberi teladan yang baik terhadap anak dengan menyukai berbagai jenis makanan, mengekspresikan secara positif saat mencicipi atau melahap makanan di depan anak, menyajikan makanan secara kreatif dan menarik agar anak lahap saat makan. Tidak kurang dari itu, orang tua juga membiasakan fokus pada aktivitas makan dan tidak melakukan hal lain yang dapat mengganggu aktivitas makan anak-anak. Mengupayakan agar anak makan dengan tangannya sendiri setelah anak sudah mampu memegang, menegur anak dengan penuh kelembutan bila mereka melakukan kesalahan, memuji anak bila mereka mampu makan dengan cara yang baik, membereskan makanan dengan suka cita adalah hal-hal baik yang direkomendasikan penulis untuk orang tua dan guru.

Muhammad Hidayat menulis *Manajemen Emosi dalam Pengasuhan*. Hidayat menyoroti pentingnya memahami dan mengontrol emosi agar proses pengasuhan membuahkan hasil yang optimal. Ekspresi emosi dari orang tua memegang peran penting agar kata-kata dan perbuatan yang ditunjukkan orang tua merupakan perbuatan atau kata-kata yang baik di mata dan telinga anak-anaknya. Suatu perkataan yang positif

akan sangat berharga bagi anak-anak. Ini karena kata-kata orang tua, terutama ibu, memiliki kekuatan moral-spiritual yang berperan besar untuk kesuksesan dan kebahagiaan anak. Salah satu keterampilan yang perlu dimiliki orang tua adalah kemampuan menyetel pikiran dengan memindahkan pikiran negatif ke pikiran positif, baik kepada diri sendiri maupun kepada anak. Dicontohkan oleh Hidayat agar orang tua mengganti pernyataan, “Kita tidak pernah bisa jadi orang tua yang baik” menjadi “Kita sedang berusaha menjadi orang tua yang baik.” Terhadap anak yang bikin repot, apa yang dilakukan ibunda dari Imam Besar Masjid al-Haram Makkah ini bisa ditiru: “*Sudais Pergi kamu...! Biar kamu jadi imam di Haramain... (Masjidil haram)!*” Ucapan sang ibunda ini merupakan upaya menyetel pikiran dan itu jauh lebih baik daripada ungkapan, “*Sudais, pergi kamu. Kami ini selalu membuat repot orang tua! Bikin ibu jadi senewen dan tensi naik terus!*”. Untuk itu, Hidayat merekomendasikan orang tua agar benar-benar berhati-hati ketika mengekspresikan emosi dalam bentuk kata-kata maupun perbuatan. Hendaknya beberapa hal ini dihindari saat marah. Pertama: hindari penggunaan kata atau kalimat yang berisi kemarahan, hinaan, dan ejekan. Kedua: hindari membandingkan dengan anak lain atau anak orang lain. Ketiga: hindari perilaku atau tindakan fisik yang dapat melukai fisik dan membahayakan anak.

Tulisan ketiga dibuat oleh Titik Muti'ah dengan judul *Jiwa Merdeka Anak dan Pengasuhnya*. Tulisan merujuk pada konsep yang diperkenalkan tokoh pendidikan di Indonesia, Ki Hajar Dewantoro. Ki Dewantoro berpandangan, “jiwa

merdeka adalah cara berpikir yang positif, perasaan yang luhur dan dan indah, dan memiliki kemauan yang luhur.” Muti’ah menyoroti perkembangan kognisi dan emosi periode enam pertama kehidupan manusia. Dikatakannya bahwa pada periode ini pertumbuhan otak berlangsung luar biasa hingga mencapai 90-95%. Selain perkembangan otak eksekutif (otak berpikir – *prefrontal cortex*), pada periode ini otak emosi juga berkembang luar biasa. Otak emosi bertugas “memproses memori, emosi, respons terhadap stres dan bertanggung jawab atas pengasuhan, kepedulian, kecemasan akan perpisahan, ketakutan, kemarahan, ikatan sosial, dan kontrol hormon”. Kondisi ini tentu memerlukan pengasuhan awal yang baik, konsisten, dan berkualitas tinggi. Dengan pendidikan dan pengasuhan yang baik anak akan tumbuh kembang menjadi pribadi yang berjiwa merdeka. Penulis merekomendasikan agar para orang tua dan guru memperbanyak stimulasi kepada anak-anak. Orang tua hendaknya tetap menjadi *role model* bagi anak-anaknya. Selain itu, hendaknya anak tidak bersentuhan dengan media digital agar tetap aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Dengan aktif berinteraksi, anak belajar mengidentifikasi, memahami, dan merespons emosi orang lain.

Menyiapkan Karakter dan Kebiasaan Baik Anak

Tulisan keempat terkait bagian menyiapkan karakter dan kebiasaan anak dibuat oleh Vidya Nindhita. Judul tulisan adalah *Pola Asuh Bad Cop Vs. Good Cop: Dilema Penerapan dan Implikasinya*. Penulis *chapter* ini mengingatkan bahwa orang tua harus hati-hati dalam memilih dan menerapkan pola

asuh tertentu kepada anak. Kesalahan dalam memilih pola asuh akan mengantarkan anak tumbuh kembang dengan karakter yang kurang baik dan karenanya mudah terkena isu kesehatan mental. Penulis memperkenalkan dan memberikan pertimbangan kepada orang tua dan guru tentang salah satu pola asuh yang dapat dipilih, yaitu *bad cop vs. good cop*. Di sini di antara sepasang orang tua, salah satu pihak berperan sebagai sosok yang selalu mendukung apa yang dipilih oleh anak yang disebut sebagai *good cop*. Pihak lainnya selalu mengambil posisi dengan menunjukkan sikap “tidak” terhadap apa yang diinginkan anak, yang disebut sebagai *bad cop*. Penerapan atas konsep ini dilakukan secara elastis, baik terkait siapa berperan apa (ayah sebagai *bad cop* ibu sebagai *good cop* atau sebaliknya) maupun kemungkinan pertukaran posisi (semula berperan sebagai *bad cop* kemudian berubah menjadi *good cop* atau sebaliknya). Penulis menyampaikan rekomendasi bahwa bila orang tua mengambil posisi tertentu secara konsisten, maka ada kecenderungan anak menjadi dekat secara emosional dengan orang tua yang berperan sebagai *good cop* dan menjadi jauh dengan orang tua yang berperan sebagai *bad cop*. Sementara itu, bila sepasang orang tua mengambil peran *bad cop* dan *good cop* secara berganti-ganti (misalnya ayah yang awalnya *bad cop* kemudian berubah jadi *good cop* dan sebaliknya ibu yang semula *good cop* menjadi *bad cop*), maka anak akan menjadi bingung.

Tulisan berikutnya dibuat Fuad Nashori dengan judul *Mendampingi Anak Muda Menjaga Kualitas Tidur*. Tulisan ini menyoroti salah satu tren kebiasaan generasi baru yang suka

tidur lebih larut malam dan suka tidur di sembarang waktu. Padahal di sisi lain, untuk kesehatan fisik dan kesehatan mental mereka, semestinya mereka tidur tidak terlalu larut dan memiliki pola tertentu. Nabi Muhammad saw. memberikan contoh tidak begadang (KBBI = suatu kebiasaan terjaga sampai larut malam dan tidur saat pagi datang) sehabis salat isya. Ilmu kedokteran juga menyarankan agar manusia mulai tidur sekitar pukul 21 malam agar proses detoksifikasi alamiah berlangsung sukses. Dalam tulisan ini Nashori menyarankan sejumlah hal yang patut dilakukan orang tua dan guru, yaitu memberi edukasi tentang pola tidur yang benar, memberikan teladan menjalani pola tidur yang benar, berdialog dan membuat kesepakatan dengan anak tentang berapa lama tidur dalam sehari dan mulai jam berapa harus tidur, mengondisikan rumah agar warganya tidur di awal waktu dan tidak larut malam. Selain itu, penulis juga menyarankan orang tua agar menerapkan teknik terapi/pelatihan kognitif perilaku dengan cara mengonstruksi ulang cara berpikir anak yang salah tentang pola tidur dan membuat kebiasaan baru dalam pola tidur, memberi apresiasi atas kedisiplinan anak dalam menjaga pola tidur, memberi teguran atas pelanggaran kesepakatan yang dilakukan anak, dan mengingatkan anak tentang peran mereka sebagai teladan bagi teman-temannya.

Menyiapkan Masa Depan Anak

Di bagian ketiga ini, Deбри Setia Ningrum menulis *Kesiapan Sekolah Anak: Pentingkah?* Di sini penulis menyampaikan pandangannya tentang pentingnya setiap anak yang hendak

memasuki sekolah dasar diukur oleh profesional melalui tes psikologi secara objektif. Pendapat ini dilatarbelakangi oleh adanya fakta bahwa yang harus diukur kesiapannya memasuki sekolah hanyalah mereka yang tergolong berbakat istimewa, tetapi belum berusia 7 tahun. Penulis mengungkapkan bahwa itu sudah benar, tetapi yang lebih benar adalah pengukuran itu mestinya ditujukan kepada seluruh calon siswa. Hasil pengukuran itu menjadi informasi bagi orang tua dan guru tentang apa yang sudah siap dan apa yang belum siap pada anak. Bila diketahui ada beberapa kemampuan yang belum dimiliki anak, maka orang tua dan guru perlu menyediakan pelatihan, pembinaan, atau pengembangan untuk yang bersangkutan. Di samping itu, dengan memegang data tentang poin-poin yang menjadi kekurangan calon siswa/siswa baru, dapat dilakukan upaya meminimalisasi hambatan anak dalam belajar. Adapun beberapa kompetensi yang perlu diukur, yaitu motorik halus, kemampuan dalam pengamatan bentuk dan kemampuan membedakan, pengertian objek dan penilaian terhadap situasi, serta kemampuan pengertian tentang besar, jumlah, dan perbandingan. Selain itu, calon siswa juga perlu diukur kemampuan observasi (pengamatan), daya ingat, kemampuan berpikir kritis, konsentrasi, pemahaman terhadap cerita, serta pemahaman terhadap perasaan.

Berliana Henu Cahyani menulis *chapter* dengan judul *Membangun Kemandirian Anak Generasi Alpha*. Generasi Alpha (lahir 2010-sekarang) adalah generasi yang memiliki ciri ingin segala sesuatu selesai dengan instan. Dikatakan oleh penulis

bahwa generasi Alpha sudah sangat terbiasa dengan aplikasi teknologi berbasis internet. Mereka biasa menyelesaikan tugas, bahkan dengan sangat cepat, dengan menggunakan aplikasi teknologi tersebut. Sekalipun demikian, generasi Alpha tetap perlu memiliki kemandirian. Kemandirian dalam mengerjakan tugas ini terasa sangat penting ketika aplikasi teknologi mengalami gangguan. Bisa dibayangkan saat seorang siswa yang biasa menggunakan gawai tiba-tiba mendapati listrik di lingkungannya mati padahal ia harus menyelesaikan tugas sekolah. Pada situasi demikian, ia butuh kemandirian. Adanya kemandirian tersebut membuat anak dapat berpikir untuk mengakses buku-buku perpustakaan atau toko buku agar dapat menyelesaikan tugas. Penulis memberikan rekomendasi kepada orang tua untuk melakukan hal-hal berikut ini, yaitu mendampingi anak ketika mengakses gawai, menyeleksi konten yang sesuai anak, memahami informasi yang disediakan media digital, dan menganalisis konten digital. Selain itu, orang tua diharapkan mampu memverifikasi media digital, mengevaluasi konten media, mendistribusikan konten media, dan berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan produktif terkait media digital. Terakhir, orang tua juga memproduksi konten positif dan produktif bersama, berkolaborasi menciptakan konten digital, dan memperhatikan fase pertumbuhan anak ketika menggunakan gawai. Adapun rekomendasi yang diberikan penulis kepada guru adalah menjalankan proses belajar yang demokratis, mengondisikan anak agar bisa berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan, memberikan kesempatan anak untuk mengenali lingkungan sekitar, mendorong dan

menghargai rasa ingin tahu anak, menerima plus dan minus anak, menghidupkan hubungan yang harmonis dengan anak didik.

Tulisan pamungkas dari buku ini adalah *Mendampingi Remaja Agar Tak Mudah Putus Asa* yang ditulis Muhammad Novvaliant Filsuf Tasufi dan Rostika Hardianti. Mereka menyoroti beberapa jenis remaja saat menghadapi problematika hidup yang menghadangnya. Ada yang dianalogikan seperti wortel, ada yang seperti telur, dan ada yang seperti kopi saat bertemu air panas. Remaja yang mudah menyerah diandaikan sebagai wortel. Saat berpadu dengan air panas, wortel yang keras menjadi lembek. Akibatnya mereka banyak terkena kasus kesehatan mental seperti perilaku menyakiti diri (*self harm*) dan bunuh diri. Mereka mudah dipengaruhi lingkungannya. Ini lain halnya dengan telur yang awalnya cair, tetapi ketika bertemu air panas (simbol dari permasalahan hidup) malah menjadi keras atau menjadi keras kepala. Sikap keras kepala membuatnya sulit untuk dinasihati. Akibatnya mereka mudah terjebak dalam kekerasan dan tawuran. Yang diharapkan adalah respons sebagaimana kopi. Saat dihadapkan dengan air panas atau tantangan hidup, aroma dan rasa kopi yang menyegarkan justru muncul. Ini simbol dari penyesuaian diri yang memberi dampak yang baik bagi lingkungannya. Agar anak-anak muda menghadirkan manfaat optimal, orang tua dan guru diharapkan melakukan beberapa rekomendasi berikut ini, yaitu mengakui dan memahami kesulitan anak muda, memberikan dukungan emosional, membangun kepercayaan

diri orang muda, mendorong tumbuh kembangnya mentalitas yang kokoh, hadir sebagai teladan perilaku positif. Selain itu, orang tua dan guru dapat mengajarkan keterampilan memecahkan masalah, mengajarkan keterampilan koping, dan menjaga komunikasi terbuka.

Akhir kata, saya sebagai editor mengucapkan terima kasih atas kerja sama dari para penulis dan pengurus Himpsi DIY yang memberikan amanat kepada saya sebagai editor. Sekalipun tidak mudah saya jalani, tetapi keyakinan bahwa buku ini akan sangat bermanfaat bagi pembaca menjadikan saya tetap bersemangat mengedit tulisan-tulisan di buku ini. Mohon dimaafkan atas semua kesalahan editor, penulis, dan pengurus Himppsi DIY yang berupaya menghadirkan buku ini. Wassalam.

Yogyakarta, 7 April 2024

Fuad Nashori

Editor

Daftar Isi

Sambutan Ketua HIMPSI DIY	v
Pengantar Editor (Dr. H. Fuad Nashori, Psikolog)	vii
Daftar Isi	xviii
 BAGIAN I OPTIMASI FISIK, EMOSI, DAN KOGNISI ANAK.....	
ANAK.....	1
Pembiasaan <i>Eat Happily</i> untuk Meminimalkan <i>Stunting</i> (Debri Setia Ningrum, M.Si., M.Psi., Psikolog).....	2
Manajemen Emosi dalam Pengasuhan (Muhammad Hidayat, S.Psi., M.Psi., Psikolog).....	18
‘Jiwa Merdeka’ Anak Balita dan Pengasuhnya (Dra. Titik Muti’ah, Ph.D.).....	39
 BAGIAN II MENYIAPKAN KARAKTER DAN KEBIASAAN BAIK ANAK.....	
KEBIASAAN BAIK ANAK.....	57
Pola Asuh <i>Bad Cop vs. Good Cop</i> : Dilema Penerapan dan Implikasinya (Vidya Nindhita, M.Psi., Psikolog).....	58
Menyelami Karakter Si Raja Kecil (Muhammad Hidayat, S.Psi., M.Psi., Psikolog).....	74

Membangun Rumah yang Nyaman dan Selalu Dirindukan oleh Anakku (Rahmatika K. Romadhani, M.Psi., Psikolog)	95
Mendampingi Anak Muda Menjaga Kualitas Tidur (Dr. H. Fuad Nashori, M.Si., Psikolog)	112
BAGIAN III MENYIAPKAN MASA DEPAN ANAK-ANAK KITA	127
Kesiapan Sekolah Anak: Pentingkah? (Debri Setia Ningrum, M.Si., M.Psi., Psikolog)	128
Membangun Kemandirian Anak Generasi Alpha (Dr. Berliana Henu Cahyani., S.Psi., M.Psi., Psikolog).....	142
Mendampingi Anak Agar Tidak Mudah Putus Asa (Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, M.Psi., Psikolog & Rostika Hardianti, S.Psi.).....	160
<i>Curriculum Vitae</i>	175

BAGIAN I

OPTIMASI FISIK, EMOSI,
DAN KOGNISI ANAK

Pembiasaan *Eat Happily* untuk Meminimalkan *Stunting*

Debri Setia Ningrum, M.Si., M.Psi., Psikolog

Pengantar

Masalah *stunting* bukanlah semata-mata masalah fisik, tetapi juga masalah psikologis. Sekurang-kurangnya ada dua masalah psikologis yang terkandung dalam masalah nasional ini. Pertama adalah problem psikologis terkait dengan rasa percaya diri pada anak atau orang yang mengalami *stunting*. Ini terjadi karena perlakuan masyarakat pada umumnya kurang suportif bahkan terkadang malah negatif terhadap mereka yang mengalami *stunting*. Akibatnya, rasa percaya diri anak yang mengalami *stunting* tidak berkembang secara semestinya. Rasa percaya diri yang terhambat perkembangannya tentu saja akan membuat anak menjadi sulit untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki dan malu untuk berinteraksi. Apalagi jika anak secara fisik dianggap berbeda oleh anak lainnya, tidak jarang anak yang *stunting* menjadi target perundungan anak lain. Artinya, kondisi *stunting* jika tidak segera diatasi dapat membuat anak mengalami gangguan mental.

Problem kedua adalah kurangnya pembiasaan *eat happily* kepada anak-anak, sehingga anak yang mengalami kesulitan

makan tidak tumbuh dan berkembang secara optimal. Orang tua pada umumnya akan mengajarkan makan kepada anaknya sesuai dengan pengalaman yang ia peroleh pada saat kecil atau melihat orang tua lain dalam menerapkan pembiasaan makan pada anaknya. Permasalahannya adalah orang tua kadang saat kecil mendapatkan penerapan yang salah dalam pembiasaan makan, seperti terbiasa diajak makan sambil jalan-jalan ke tetangga atau menonton televisi. Kesalahan umum lainnya adalah dibiasakan makan yang sesuai dengan keinginan dan mengabaikan variasi penyajian makanan. Contohnya ada orang tua yang benar-benar tidak menyukai makanan tertentu yang ditunjukkan dengan merasa mual jika makan daging, tidak suka sayur ataupun sulit minum air putih karena terbiasa minum air yang berasa seperti kopi, teh, soda, dan sebagainya. Apabila orang tua tidak menyukai makan sayur, besar kemungkinan anak juga kemudian tidak menyukai makan sayur karena mengimitasi atau meniru orang tuanya. Sementara biasanya orang tua akan menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang wajar.

Seorang anak yang terlahir *stunting* dapat mengejar pertumbuhannya setelah ia lahir dengan pembiasaan *eat happily*. Anak yang terbiasa menerapkan *eat happily* akan mudah mengonsumsi makanan bergizi sehingga sari-sari makanan yang dibutuhkan untuk memaksimalkan pertumbuhan dapat terserap oleh tubuh. Kondisi ini menunjukkan kurangnya pembiasaan *eat happily* berdampak dalam meminimalkan *stunting*. Tulisan ini akan fokus kepada pemahaman dan solusi problem kedua ini.

Memahami Penyebab *Stunting*

Permasalahan *stunting* saat ini tengah menjadi pembahasan yang hangat di masyarakat karena Indonesia sedang berupaya menangani kasus *stunting*. Menurut *World Health Organization* atau WHO (2020), *stunting* adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut usia yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO. Artinya, *stunting* merupakan masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama. Hal itu mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. *Stunting* terjadi dikarenakan kondisi irreversibel akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan/atau infeksi berulang/kronis yang terjadi dalam 1.000 HPK (1.000 hari pertama kehidupan).

Ada beberapa penyebab *stunting*, yaitu masalah asupan gizi yang dikonsumsi anak selama kandungan maupun masa balita. Pertama, asupan gizi yang dikonsumsi anak selama kandungan. Tidak semua ibu memiliki pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi sebelum masa kehamilan. Akibatnya, saat hamil banyak ibu yang mengabaikan makanan bergizi padahal konsumsi makanan bergizi penting bagi tumbuh kembang janin yang ada di kandungannya.

Kedua, asupan gizi yang dikonsumsi anak selama masa balita. Pada saat anak lahir, ia perlu mendapatkan air susu ibu (ASI) eksklusif. Pemberian ASI eksklusif sebaiknya sampai anak berusia enam bulan dan dilanjutkan dengan

makanan pendamping air susu ibu (MPASI) yang sehat dan bergizi. Asupan gizi yang tidak adekuat akan memengaruhi pertumbuhan fisik pada anak. Status gizi pada anak sebagai salah satu tolok ukur dalam penilaian kecukupan asupan gizi harian dan penggunaan zat gizi untuk kebutuhan tubuh. Jika asupan nutrisi anak terpenuhi dan dapat digunakan seoptimal mungkin, pertumbuhan dan perkembangan anak akan menjadi optimal. Sebaliknya, apabila status gizi anak bermasalah, akan memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa.

Masih banyak penyebab *stunting* lainnya seperti faktor ekonomi, tingkat pendidikan, genetika, kelainan metabolisme bawaan, dan sebagainya. Namun penulis memfokuskan pada dua hal tersebut, yaitu asupan gizi yang dikonsumsi anak saat di kandungan serta asupan gizi yang dikonsumsi anak selama masa balita karena kedua aspek tersebut erat kaitannya dengan psikologis ibu dan anak.

Pentingnya Pembiasaan *Eat Happily*

Gangguan makan, menurut Hornberger dan Lane dalam artikelnya yang bertajuk *Identification and Management of Eating Disorders in Children and Adolescents*, adalah penyakit serius yang berpotensi mengancam perkembangan fisik dan psikologis anak-anak dan remaja. Kasus *stunting* yang marak saat ini dapat diminimalkan dengan adanya pembiasaan anak untuk suka makan atau *eat happily*. Pertanyaannya adalah apa itu *eat happily*? Mengapa informasi tentang *eat happily* penting untuk diketahui dan diterapkan?

Eat happily dapat diartikan makan dengan bahagia. Maksudnya adalah melakukan kegiatan makan dengan penuh keceriaan atau tidak merasa terpaksa. Informasi tentang *eat happily* penting untuk diketahui karena selama ini banyak kebiasaan-kebiasaan yang salah yang diterapkan oleh orang tua dan akhirnya kebiasaan tentang makan diimitasi atau ditiru secara turun-temurun.

Kemudian bagaimana cara ibu menerapkan *eat happily* pada dirinya? Berikut adalah tahapan-tahapan yang perlu calon ibu atau ibu lakukan untuk menerapkan *eat happily*.

1. Awali dengan niat untuk memperbaiki tingkat kesehatan diri

Menerapkan *eat happily* membutuhkan niat yang kuat karena kebahagiaan tidak akan muncul apabila segala sesuatu dilakukan dengan keterpaksaan. Di pagi hari, niatkan akan menerapkan *eat happily* untuk memperbaiki tingkat kesehatan diri. Afirmasi positif dapat dilakukan setiap hari selama tujuh hari di pagi hari setiap bangun tidur, misalnya dengan menyatakan “saya bersedia/akan makan dengan bahagia, bahagia, bahagia, dan bahagia”.

2. Mengubah *mindset* yang perlu diubah

Pilihan apa yang kita makan bergantung bagaimana kita mempersepsikan makanan yang ada dan juga kebiasaan dalam memilih makanan. Contohnya, ada seorang ibu yang tidak suka makan daging karena dari kecil tidak terbiasa makan daging atau karena orang tuanya tidak mengajarkan pentingnya daging bagi tubuh. Saat ia dewasa ibu tersebut kurang menyukai daging

dan biasanya akan mengajarkan hal serupa kepada anaknya. *Mindset* ibu tentang makanan akan membuat ia memilih untuk mengonsumsi makanan tertentu. Apabila *mindset* yang ada sudah positif, misalnya menyukai beragam buah dan bermacam-macam sayur, ini sudah baik dan tidak perlu diubah. Namun, apabila *mindset* tentang makanan masih keliru, seperti tidak suka buah, merasa tidak nyaman saat makan ikan, maka *mindset* yang dimiliki perlu diubah secara perlahan-lahan.

3. Saat mengonsumsi makanan, biasakan melakukan dengan sukacita

Menghilangkan perasaan tidak nyaman saat makan bagi beberapa orang adalah hal yang sulit. Pada saat makan, membuang rasa tidak nyaman dapat dilakukan dengan memikirkan bagaimana makanan yang kita makan dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Dengan cara seperti itu, saat makan orang tidak merasa tertekan.

Selanjutnya, bagaimana cara ibu menanamkan *eat happily* pada anak? Terdapat beberapa hal yang perlu ibu lakukan agar *eat happily* terjadi pada anak.

1. Mulailah dengan menjadi contoh yang baik

Ibu adalah teladan bagi anaknya, termasuk dalam hal makan. Jangan sampai tanpa sengaja ibu memberikan nilai-nilai negatif pada anak, misalnya cerita ke orang lain bahwa dirinya tidak suka makan daging, membenci sayuran, mengatakan bahwa dahulu tidak suka ikan, mengungkapkan bahwa makannya sedikit karena sedang diet dan sebagainya. Segala informasi yang diutarakan itu dan didengar anak secara tidak

langsung mengajarkan kepada anak tentang hal serupa. Kita perlu mengingat bahwa masa anak adalah masa imitasi atau meniru.

2. Perhatikan ekspresi

Pemberian makan adalah interaksi antara anak dan orang tua atau pengasuhnya, dan kesulitan makan adalah istilah umum yang mencakup semua masalah pemberian makan. Demikian ungkapan Hye Ran Yang dalam artikelnya yang bertajuk *How to Approach Feeding Difficulties in Young Children*. Ekspresi wajah orang tua saat mengajarkan anak makan akan sangat memengaruhi anak. Ibu yang tampak menikmati saat makan yang ditunjukkan dengan raut wajah sukacita, maka tentu anak akan tertarik dengan apa yang dilakukan ibu dan berusaha mencicipi makanan yang ada. Ini menunjukkan pentingnya ekspresi orang tua saat mengajarkan *eat happily* pada anak.

3. Sajikan makanan secara menarik

Seorang anak cenderung menilai sesuatu dari tampilannya. Demikian juga saat anak melihat makanan. Anak akan melihat tampilan makanan terlebih dahulu sebelum menilai rasanya. Hal ini yang membuat penting bagi orang tua untuk menyajikan makanan secara menarik. Penulis pernah melakukan penelitian sederhana kepada anak-anak sekolah dasar berkaitan dengan penyajian makanan. Penulis menyediakan nasi goreng dengan sajian biasa dan tampilan berbentuk wajah beruang. Bumbu yang digunakan kedua sajian sama persis. Pada kenyataannya anak lebih memilih nasi goreng yang berbentuk beruang dibandingkan sajian biasa. Ketika diminta untuk mencicipi

keduanya dan ditanya rasanya enak mana, dari 30 anak semua mengatakan yang enak adalah yang berbentuk beruang. Hal ini menunjukkan bahwa anak cenderung menilai sesuatu dari tampilannya. Kedua masakan yang disajikan dengan bumbu yang sama persis tetapi dengan sajian yang berbeda dianggap anak rasanya juga berbeda. Masakan yang bentuknya menarik dianggap memiliki rasa yang lebih enak dibandingkan yang bentuknya biasa.

4. Biasakan anak untuk fokus saat makan

Anak saat makan perlu menyadari apa yang ia makan. Banyak ibu yang menggendong anaknya ke mana-mana sambil menyuapi anak dengan tujuan agar makannya lebih banyak. Hal ini tampaknya sudah menjadi kebiasaan yang diwariskan secara turun-temurun karena mertua biasanya akan mengajarkan hal itu pada menantunya saat ada pengasuh yang sedang menyuapi cucunya. Informasi tentang menyuapi anak sambil jalan-jalan pada akhirnya diyakini sebagai kebiasaan yang benar, padahal itu adalah pemahaman yang kurang tepat. Apabila terus dilakukan oleh ibu, sangatlah merugikan karena akan membuat anak sulit konsentrasi.

Terkadang orang tua menggendong anaknya sambil menyuapi ke rumah tetangga, sementara di rumah tersebut anak mengamati ada anak lain yang sedang bermain ataupun melakukan aktivitas lainnya. Ini akan memecah konsentrasinya untuk makan. Memang anak akan sesegera mungkin menyelesaikan makannya bukan karena ia makan dengan sukacita, melainkan karena ia ingin segera main atau

melakukan aktivitas lainnya. Artinya, orang tua secara tidak sengaja mengajarkan kepada anak melakukan segala sesuatu dengan tergesa-gesa dan tidak berorientasi pada hasil.

Perhatian anak menjadi mudah terpecah karena ia kesulitan untuk menghadirkan fokus pada apa yang sedang ia kerjakan. Sebaiknya saat anak makan biasakan untuk sambil duduk. Jika belum bisa duduk, orang tua dapat menggendongnya sambil duduk. Kemudian orang tua dapat menjelaskan tentang tujuannya makan, apa saja yang anak makan, manfaatnya, proses petani menanam padi, dan segala sesuatu yang relevan dengan apa yang anak makan. Tentu saja dalam memberikan informasi ke anak orang tua perlu menunjukkan gaya yang lucu agar membuat anak tertarik untuk mendengarkan. Anak mudah bosan jika informasi yang diberikan bersifat formal, sedangkan ia akan terhibur apabila ia merasa tidak digurui.

5. Mengupayakan anak untuk makan sendiri setelah ia cukup mampu memegang

Orang tua perlu secara bertahap mengajarkan anak untuk menggenggam makanannya sendiri pada saat usia kurang lebih 10 bulan. Ini dapat dimulai dengan menggenggam *finger food* berupa buah seperti pisang, semangka, alpukat, mangga, nanas, dan sayuran yang sudah direbus seperti wortel, brokoli, timun. Potonglah *finger food* sesuai dengan ukuran anak, jangan terlalu besar karena ia akan kesulitan dalam menggenggamnya tetapi juga jangan terlalu kecil agar dapat dimakan tidak sekali suapan. Mengganti jenis *finger food* jangan terlalu sering dahulu agar anak memiliki masa adaptasi dalam merasakan makanan. Misalnya

makan pagi *finger food* bisa pisang, siang pisang, sore atau malam semangka. Esok harinya pagi semangka, siang pisang, dan sore pisang. Ini akan membantu anak proses adaptasi dari rasa makanan termasuk cara memegang makanannya.

6. Jangan tegur kekeliruan anak dengan keras

Anak saat makan sedang melakukan proses belajar. Mudah bagi kita untuk makan secara cepat dan menjaga kebersihan selama proses makan berlangsung. Namun bagi anak belajar makan adalah proses yang baru. Biarkan anak makan sesuai dengan kemampuannya. Terkadang orang tua ingin anaknya segera makan. Orang tua perlu menyadari bahwa yang terpenting dalam melakukan segala sesuatu adalah tepat dahulu baru cepat. Artinya, jangan motivasi anak untuk makan secara cepat karena ini akan membuat ia tergesa-gesa dalam melakukan segala sesuatu. Biarkan anak bisa melakukannya dengan baik dahulu baru setelahnya meminta untuk mempercepat gerakan.

Anak dalam memulai proses pembelajaran makan biasanya akan banyak melakukan kekeliruan. Pada tahap awal kita mengajarkan anak untuk makan dengan menggenggamkan tangan kanannya pada makanan. Kemudian ajarkan anak untuk mendekati makanan ke mulutnya secara perlahan dan biarkan ia menggigitnya atau mengisapnya bagi yang belum punya gigi. Jika kemudian anak memindah makanannya ke tangan yang lain, biarkan saja karena mungkin ia sedang mencari kenyamanan dalam melakukan gerakan. Anak juga biasanya akan makan secara *trial and error*, segala bentuk kekurangan yang anak lakukan dapat menyebabkan mulut

belepotan, baju kotor, dan sebagainya. Orang tua sebaiknya membiarkan saja dahulu jangan terlalu mengarahkan ataupun jangan menegur kekeliruan anak. Teguran yang terus dilakukan orang tua dapat membuat anak merasa tidak nyaman dan kurang berinisiatif dalam melakukan gerakan karena adanya perasaan takut salah. Biarkan anak mengeksplorasi diri terlebih dahulu sampai ia terlihat nyaman untuk makan.

Apabila anak sudah mampu memasukkan makanan secara teratur, secara perlahan anak dapat mulai diarahkan. Tegurlah dengan cara yang lembut dan tunjukkan ekspresi yang tidak menghakimi. Ekspresi menyenangkan akan membuat anak lebih termotivasi untuk mengikuti perintah orang tua dan ia merasa tidak ada tekanan. Ini pada akhirnya akan membuat anak merasa bahwa makan bukanlah suatu beban.

Penulis mengamati saat orang tua menegur anaknya yang makanannya jatuh ke baju, maka anak tersebut akan berusaha fokus untuk tidak mengotori bajunya. Padahal ini bukan menjadi tujuan utama dari *eat happily*. Biarkan anak fokus dahulu pada cara memasukkan makanan ke mulutnya. Setelah itu baru memperhatikan kebersihan proses makan maupun aturan yang ada saat makan.

7. Berikan pujian saat mulai, proses, maupun mengakhiri makan

Memberikan pujian dilakukan untuk menunjukkan bahwa orang tua menghargai segala sesuatu yang telah dilakukan oleh anak. Pujilah anak dan tunjukkan ekspresi wajah yang menyenangkan agar anak merasakan bahwa orang tua benar-

benar tulus dalam memujinya. Pujilah anak dengan menatap ke matanya dengan pandangan yang teduh sehingga anak dapat memahami bahwa orang tua bersungguh-sungguh atau tulus dalam memujinya. Jika kita memuji anak tetapi mata kita beralih ke arah yang lain, anak akan menganggap apa yang kita ucapkan sebagai *lip service* bukan sesuatu yang istimewa. Ucapkan juga terima kasih pada anak karena ia telah berupaya semaksimal mungkin makan dengan cara yang baik. Penting bagi orang tua untuk memberikan pujian pada anak agar anak makan dengan senang. Demikian pesan yang disampaikan Rowel, McGlothlin, dan Morris dalam buku berjudul *Helping Your Child with Extreme Picky Eating*.

8. Akhiri kegiatan makan dengan mengajak anak tos atau melakukan gerakan lainnya yang menyenangkan

Mengakhiri kegiatan makan dengan gerakan yang menyenangkan akan membuat anak terkesan. Orang tua sebaiknya mengajarkan anak berdoa setelah makan—selain sebelum makan sesuai dengan agama orang tua. Kemudian buatlah gerakan yang dapat membuat anak terkesan bahwa ia benar-benar dihargai dan itu sebagai *reward* baginya, misalnya tos.

9. Membereskan bekas makan dengan sukacita

Tahap berikutnya adalah orang tua dapat membereskan makanan maupun tempat makan dengan sukacita. Apabila anak sudah bisa membantu, orang tua dapat mengajarkan untuk membantunya. Ekspresi orang tua dalam membersihkan akan diobservasi anak. Saat orang tua membereskan kemudian

ia tersenyum, maka anak akan merasa segala sesuatu yang dilakukannya mendapat dukungan dari orang tua dan ia akan senang untuk mengulanginya kembali. Orang tua dapat membereskan sambil memberikan penjelasan bahwa setelah mengerjakan segala sesuatu perlu untuk dibersihkan dan dibereskan agar di kemudian hari dapat digunakan kembali. Hal ini secara tidak langsung akan mengajarkan ke anak tentang konsep tanggung jawab.

Mengajarkan *eat happily* pada anak tidak dapat dilakukan secara instan. Orang tua butuh mengulanginya secara terus-menerus dan dengan cara yang konsisten sesuai panduan *eat happily* yang ada. Apabila dilakukan tidak secara konsisten, sulit bagi anak untuk memahami bahwa makan adalah sesuatu yang menyenangkan. Ia akan bingung dengan konsep makan. Misalnya, saat makan pagi orang tua menerapkan *eat happily* di mana anak makan di suatu tempat dan seandainya belum bisa duduk, maka orang tua menggendongnya sambil duduk. Namun, saat makan siang orang tua menyuapinya sambil jalan-jalan, maka anak akan bingung sebenarnya makan itu yang benar sambil jalan-jalan atau sambil duduk? Kemudian jika orang tua suatu saat diobservasi anak menunjukkan ekspresi yang menyenangkan sementara di suatu saat menunjukkan ekspresi yang cemberut, marah, jengkel, atau tanpa sengaja mengomel; anak akan bingung sebenarnya orang tua mendukung ia atau tidak.

Anak yang makan dengan sukacita akan membuatnya tidak mengalami kesulitan untuk mengonsumsi makanan dan

pada akhirnya meminimalkan *stunting*. Permasalahan *stunting* pada umumnya karena anak sulit makan. Penulis mendapati keluhan dari berbagai tenaga medis di puskesmas terkait dengan kesulitan makan pada anak. Puskesmas dan posyandu banyak yang telah menyediakan makanan bergizi untuk balita maupun balita. Namun, masalahnya adalah anak yang sulit makan dan orang tua yang tidak memahami bagaimana menanamkan cara anak untuk makan secara sukacita. Percuma makanan tersaji lengkap tetapi anaknya tidak mau makan. Hal ini menunjukkan pentingnya *eat happily* ditanamkan sejak dini.

Simpulan

Orang tua adalah teladan bagi anaknya. Ayah dan ibu yang menerapkan pembiasaan *eat happily* dalam kehidupan sehari-harinya akan mudah mengajarkan kepada anaknya. Masa anak adalah masa meniru sehingga jika anak melihat orang tuanya makan dengan sukacita, memilih makanan yang bergizi, serta mengkonsumsi makanan dengan cara yang tepat; anak cenderung akan mengikuti apa yang orang tuanya lakukan. Bijaksana dalam mengungkapkan kalimat juga penting, jangan sampai orang tua mengatakan hal-hal yang melemahkan motivasi anak untuk makan seperti “makan itu jangan berantakan bikin repot saja” atau “aku itu sebenarnya malas makan sayur sop”. Ucapan-ucapan yang kadang diucapkan tanpa sengaja ini dapat membuat anak merasa apa yang disampaikan orang tua tersebut benar dan akhirnya mengikuti. Berikan ucapan-ucapan yang bermakna positif untuk mendukung pembiasaan *eat happily* seperti, “Bunda mau makan sayur, ah, biar kulit bunda sehat

dan badan juga lebih segar.” Kalimat yang ibu ucapkan tersebut seakan untuk motivasi dirinya sendiri, tetapi akan berdampak positif saat anak mendengarnya. Ia tidak merasa digurui tetapi makna dari informasi yang ibu sampaikan dapat ia pahami dan memungkinkan untuk ditiru.

Kasus *stunting* akan menjadi minimal apabila secara turun-temurun masyarakat menerapkan *eat happily*. Pada kenyataannya, *stunting* banyak terjadi bukan karena tidak tersedianya makanan yang bergizi, tetapi karena orang tua atau anak malas makan. Mata rantai kasus *stunting* dapat diputus dengan mengupayakan orang tua melakukan *eat happily* dan pada akhirnya menerapkan *eat happily* pada anak. Kesadaran orang tua sangat diperlukan dalam menerapkan *eat happily*. Prinsipnya adalah anak hebat berasal dari orang tua yang hebat.

Penulis sangat yakin setiap orang tua pasti menyayangi anak-anaknya sehingga sesulit apa pun *eat happily*, maka orang tua akan menjalaninya dengan sebaik-baiknya dan tidak ada kata terlambat untuk memulai. Bersama kita bisa meminimalkan kasus *stunting* dan membuat anak-anak kita terbiasa makan dengan sukacita.

Daftar Referensi

- Hornberger, L.L. & Lane, M.A. 2021. “Identification and Management of Eating Disorders in Children and Adolescents”. *Pediatrics*, 147 (1), 1-23.
- Rowel, K., McGlothlin, J., & Morris, S.E. 2015. *Helping Your Child with Extreme Picky Eating: A Step-By-Step Guide for*

Overcoming Selective Eating, Food Aversion, And Feeding Disorders Paperback. New Harbinger Publications.

Yang, H.R. 2017. "How to Approach Feeding Difficulties in Young Children". *Pubmed Central*, 60 (12), 379-384.

Manajemen Emosi dalam Pengasuhan

Muhammad Hidayat, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pengantar

Emosi dalam proses pengasuhan merupakan suatu hal yang sangat penting. Emosi yang ditunjukkan oleh orang tua kepada si kecil akan memberikan efek pada proses tumbuh kembang anak yang nantinya akan berdampak pada pembentukan karakter anak. Secara umum, orang tua pada umumnya masih banyak yang menganggap emosi lekat dengan kemarahan, padahal emosi tidak selalu identik dengan kemarahan. Masih ada beberapa emosi dasar lainnya.

Ketika membahas emosi pada pengasuhan, penulis teringat sebuah kisah masyhur tentang masa kecil Abdur Rahman Al-Sudais (Syekh Sudais) yang merupakan Imam Besar Masjidil Haram. Alkisah, pada suatu hari ibunda Syekh Sudais sedang memasak kari kambing untuk menyambut tamu spesial yang akan datang ke rumah. Semua peralatan, bahan, serta bumbu sudah disiapkan sedari pagi dan proses memasak pun akhirnya berlangsung. Di sisi lain Syekh Sudais kecil sedang bermain pasir di halaman rumah. Ia pun tahu bawa ibundanya sedang berada di dapur untuk memasak. Setelah beberapa jam berlalu

masakannya pun sudah matang. Tiba-tiba terlintas di pikiran Syekh Sudais kecil bahwa ia ingin membantu ibu memasak dengan memberikan bumbu yang spesial. Akhirnya, dengan membawa dua genggam pasir ia cepat berlari ke dapur dan memasukkan pasir tersebut ke masakan kari kambing masakan ibundanya. Sang ibu yang mengetahui kelakuan anaknya seketika terkejut dan menegur Sudais kecil dengan respons yang luar biasa, “Sudais, pergi kamu...! Biar kamu jadi imam di Haramain... (Masjidil haram)!” ucap ibunya. Ada perasaan marah, jengkel, kecewa, gemas campur aduk jadi satu. Namun, menariknya sang ibu masih mampu mengontrol amarahnya sehingga yang spontan keluar dari mulutnya adalah sebuah doa.

Apa yang ditunjukkan oleh ibunda Syekh Sudais kala itu menjadi doa yang luar biasa untuk Syekh Sudais. Pria yang lahir di Riyadh, ibu kota Arab Saudi, tumbuh menjadi anak yang cerdas. Pada usia dua belas tahun, dia hafal al-Qur'an dan menjadi imam di Masjidil Haram pada usia 24 tahun. Ini merupakan contoh yang baik bagi ibu, calon ibu, dan orang tua pada umumnya. Sangat penting untuk selalu mendoakan yang terbaik untuk anak-anaknya. Bahkan ketika mereka marah sekalipun, karena doa orang tua untuk anak-anaknya adalah salah satu doa yang tak terhalang. Ini sekaligus menjadi peringatan bagi kita untuk mempertahankan lisan dan menghindari mendoakan hal-hal buruk untuk anak-anaknya, bahkan dalam situasi marah, kecewa, dan sejenisnya.

Ketika orang tua dapat mengelola emosinya pada proses pengasuhan, maka orang tua akan lebih siap mengajarkan anak

mereka untuk mengelola emosi. Dengan demikian, anak-anak akan mendapatkan contoh bagaimana mengelola emosi secara efektif dari orang tua dan orang-orang terdekat mereka. Oleh karena itu, orang tua harus mengetahui dan mampu mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Mengenal Emosi

Emosi merupakan perasaan yang dirasakan oleh seseorang yang timbul akibat respons terhadap suatu hal. Emosi dapat dikategorikan positif maupun negatif. Sebagai contoh, ketika seseorang merasa senang, maka ia biasanya akan tersenyum, tertawa, riang, dan berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang positif. Sebaliknya, ketika seseorang marah, ia mungkin menunjukkan ekspresi wajah yang marah, berperilaku agresif, dan denyut nadi yang meningkat. Perasaan ini mulai dari yang ringan hingga yang kuat. Selain itu, perasaan ini bisa berubah dengan cepat atau tetap ada selama jangka waktu tertentu. Terjadinya emosi tidak terlepas dari kognisi dan sensasi yang berasal dari panca indra. Rangsangan dari luar dan informasi akan memasuki kognisi sehingga akan dipersepsikan. Semua orang memiliki persepsi yang berbeda. Hal tersebut juga membuat respons emosi yang berbeda dalam merespons suatu peristiwa. Selain itu, ada rangsangan dari dalam, seperti kondisi hormon tertentu atau rangsangan fisik juga turut memengaruhi proses emosi. Setelah masuk ke panca indra, rangsangan dari luar atau dalam ditafsirkan serta direspons secara fisiologis dan motorik.

Sebagian dari kita menyamakan emosi dengan *mood* dan

perasaan, padahal ketiga hal tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. *Mood* adalah keadaan emosional yang bersifat sementara dan termasuk bagian dari emosi, seperti *mood* yang baik menunjukkan emosi yang baik juga. Emosi ini berlangsung cukup lama dan bersifat eksternal sehingga orang lain dapat mengetahuinya, berbeda dengan perasaan yang lebih dalam, jadi hanya kita yang tahu, seperti emosi tertawa bukan berarti menunjukkan emosi yang senang, tetapi bisa saja menunjukkan emosi yang sedih atau takut. Kita tahu bahwa orang yang menangis adalah orang yang sedih, tetapi itu tidak selalu berarti mereka sedih karena mereka memiliki pengalaman yang membuat mereka menangis. Hal ini mungkin membuat Anda terharu karena mendapatkan sesuatu seperti wisuda. Pun pada emosi lebih rumit karena mencakup fungsi otak dan otot tubuh. Adapun perasaan lebih berasal dari pengalaman subjektif. Sangat sulit untuk membandingkan perasaan seseorang dengan perasaan orang lain. Pengalaman subjektif karena hanya diri sendiri yang dapat mengalami perasaan tersebut. Misalnya, jika seseorang merasa damai, ia adalah satu-satunya orang yang dapat mengalaminya. Kadar rasa damai yang dimiliki setiap orang pun akan berbeda-beda.

Sumber dan Jenis-Jenis Emosi

Ada beberapa hal yang menjadi sumber emosi pada diri seseorang. Selain yang sudah disinggung pada pembahasan di atas, ada beberapa hal lain yang menjadi sumber emosi. Pertama, pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lalu seseorang akan memengaruhi emosinya pada saat berada pada situasi

tertentu. Apakah seseorang memiliki trauma di masa lalu atau bahkan proses pengasuhan yang pernah diterima seseorang. Hal tersebut tentu akan dapat berpengaruh terhadap gejala emosi yang ada di dalam diri seseorang.

Kedua, faktor genetik. Ada bukti bahwa faktor genetik juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang berperilaku secara emosional. Beberapa orang mungkin cenderung lebih emosional atau lebih tenang. Tom Denson, profesor psikologi di University of New South Wales, Australia, melakukan penelitian untuk menyelidiki kemampuan manusia untuk mengontrol diri saat marah. Salah satu hasil penelitiannya adalah ada komponen genetik yang kuat dalam memengaruhi agresi. Akan tetapi, faktor ini tidak tunggal dan masih dipengaruhi oleh faktor lain.

Ketiga, interaksi sosial. Ternyata emosi juga dipengaruhi oleh interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial. Misalnya, mendapatkan dukungan positif dari teman, keluarga, atau pasangan Anda dapat membuat Anda senang dan bahagia.

Keempat, situasi atau peristiwa yang dialami seseorang. Seseorang dapat mengalami emosi tertentu karena situasi atau peristiwa tertentu. Misalnya, mendapatkan promosi di tempat kerja dapat membuat seseorang bahagia dan bangga. Sebaliknya, peristiwa yang memilukan, seperti kehilangan orang terkasih atau anggota keluarga ada yang meninggal, membuat seseorang merasa sedih karena mengalami peristiwa kedukaan.

Kelima, kesehatan mental dan fisik. Kesehatan mental dan fisik juga dapat memengaruhi emosi. Gangguan *mood* (suasana hati) seperti depresi atau kecemasan dapat memengaruhi tingkat

emosi seseorang. Faktor fisik seperti kelelahan, kelaparan, atau ketidakseimbangan hormon juga berpengaruh. Sebagai contoh seseorang yang terkena *stroke* akan relatif mudah terbawa emosi negatif ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan.

Selanjutnya, selain sumber-sumber emosi, orang tua juga harus memahami jenis-jenis emosi sehingga persepsi terhadap emosi akan lebih terbuka. Secara umum, emosi dibedakan menjadi dua, yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif adalah perasaan yang tidak menyenangkan, mengganggu, dan biasanya diekspresikan sebagai ketidaksukaan seseorang terhadap sesuatu, seperti cemas, marah, merasa bersalah, dan sedih. Adapun emosi positif adalah perasaan ketika sesuatu yang menyenangkan atau berdampak baik pada diri kita, seperti bahagia ketika mendapat hal yang kita mau, merasa lega ketika terhindar dari bahaya, atau merasa bersyukur atas keadaan kita saat ini.

Selain itu, para ahli membagi emosi ke dalam enam kategori dasar. Pertama, bahagia. Ini merupakan emosi ketika kita merasakan suatu yang menyenangkan, puas terhadap suatu hal, ataupun saat diri kita merasa sejahtera. Emosi bahagia diekspresikan oleh seseorang melalui senyuman di wajah, sikap tubuh yang santai dan rileks, serta cara bicara yang penuh dengan optimisme. Selain itu, bahagia sering dikaitkan dengan hormon yang ada di tubuh manusia yang berdampak baik terhadap kesehatan mental.

Kedua, sedih. Sedih merupakan emosi yang dirasakan saat kita merasa tidak senang karena kehilangan sesuatu yang

sangat berarti. Sedih juga dapat dirasakan saat kita melihat orang lain mendapatkan kemalangan yang dari hal tersebut turut memengaruhi emosi kita. Emosi sedih yang berlarut akan menjadi kesedihan. Kesedihan adalah sesuatu yang setiap orang alami dari waktu ke waktu, seperti emosi lainnya. Dalam beberapa situasi, ada kemungkinan bahwa seseorang mengalami periode kesedihan yang lama dan parah, yang dapat mengarah pada depresi. Emosi sedih dapat ditunjukkan dengan menangis, suasana hati yang memburuk, kelelahan, diam, atau menarik diri dari orang lain. Jenis dan tingkat kesedihan bisa berbeda tergantung pada sumbernya, dan cara orang menanganinya juga bisa berbeda.

Ketiga, marah. Marah merupakan emosi yang muncul karena adanya perasaan frustrasi, kecewa terhadap suatu hal, merasa disakiti, atau merasa diperlakukan tidak adil oleh orang lain/pihak tertentu. Ketika ancaman membuat kita marah, kita mungkin cenderung menghindari bahaya dan melindungi diri sendiri. Kemarahan biasanya dianggap sebagai emosi negatif, tetapi kadang-kadang bisa menjadi emosi yang baik. Kemarahan dapat bermanfaat karena membantu kita memahami apa yang kita butuhkan dalam sebuah hubungan. Marah juga terkadang dapat mendorong kita untuk mengambil tindakan dan menyelesaikan masalah yang mengganggu. Namun, kemarahan dapat menjadi masalah jika berlebihan atau diekspresikan dengan cara yang berbahaya atau merugikan orang lain. Dengan cepat, kemarahan yang tidak terkendali dapat berubah menjadi agresi, pelecehan, atau kekerasan.

Keempat, takut. Takut adalah emosi saat kita merasa terancam atau ketika kita menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Rasa takut adalah emosi yang kuat dan dapat sangat penting untuk bertahan hidup. Ketika kita takut menghadapi semacam bahaya, kita akan mengalami apa yang disebut sebagai respons melawan atau lari. Sikap tubuh kita siap untuk lari dari bahaya atau berdiri dan melawan. Selain itu, sensasi tubuh ketika takut akan berubah seperti ketegangan otot, detak jantung dan pernapasan yang meningkat, dan pikiran yang lebih waspada. Respons ini memastikan bahwa kita siap untuk menangani ancaman di lingkungan dengan baik.

Kelima, jijik. Jijik merupakan emosi yang muncul saat kita merasa tidak suka, enggan terhadap sesuatu atau seseorang. Umumnya emosi ini membuat kita akan menghindarinya. Sejumlah hal, seperti bau, rasa, atau penglihatan, dapat menyebabkan rasa jijik ini. Para peneliti berpendapat bahwa emosi ini muncul sebagai tanggapan terhadap makanan yang dapat berbahaya atau fatal. Misalnya, rasa jijik adalah reaksi umum ketika seseorang mencium atau mencicipi makanan yang sudah tidak enak. Selain itu, respons jijik dapat dipicu oleh sanitasi yang buruk, infeksi, darah, pembusukan, dan kematian. Ini mungkin cara tubuh menghindari penyakit menular.

Keenam, terkejut. Terkejut merupakan emosi yang muncul saat kita menghadapi situasi yang tidak terduga, di luar perkiraan kita, atau sesuatu yang sangat baru di dalam kehidupan kita. Dalam kebanyakan kasus, terkejut berlangsung cukup singkat dan ditandai dengan reaksi fisiologis yang mengejutkan setelah

sesuatu yang tidak terduga. Ini adalah jenis emosi yang positif, negatif, atau netral. Kejutan adalah jenis emosi lain yang dapat menyebabkan respons melawan atau lari. Orang mungkin mengalami ledakan adrenalin saat terkejut, yang membantu tubuh mempersiapkan diri untuk melawan atau melarikan diri. Inilah sebabnya mengapa peristiwa berita yang luar biasa dan mengejutkan biasanya lebih diingat daripada yang lain. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa orang cenderung lebih terpengaruh oleh perselisihan yang mengejutkan dan lebih banyak belajar darinya.

Dari penjelasan mengenai jenis-jenis emosi di atas, harapannya orang tua lebih terbuka dalam memaknai emosi dan tidak mengonotasikan emosi dengan sesuatu yang selalu negatif. Kita bisa lebih memahami bahwa emosi banyak jenisnya dan dapat memberikan sensasi dan pengaruh yang berbeda-beda pada diri seseorang.

Fase Perkembangan Emosi pada Anak

Pembahasan selanjutnya adalah berkenaan dengan perkembangan emosi pada anak. Penting bagi orang tua memahami hal ini agar orang tua dalam memahami fase-fase perkembangan emosi pada anak terutama pada 6 tahun pertama. Dengan memahami fase perkembangan emosi, orang tua dapat memahami dinamika yang terjadi pada anak berkenaan dengan emosi mereka sehingga dapat memberikan respons pengasuhan terbaik sesuai perkembangannya. Pengasuh anak usia dini adalah tahap yang cukup sulit bagi orang tua

karena perkembangan kepribadian anak terjadi. Kita mungkin sering melihat perilaku anak-anak yang buruk selama fase ini, seperti tantrum, marah yang tidak jelas, cemburu, dan lainnya. Anak-anak usia dini tengah membentuk kepribadian dan karakter mereka sendiri, jadi orang tua dapat membantu anak mengenali emosinya dengan baik. Pada tahapan ini, anak-anak usia dini membuat karakter dan kepribadian mereka sendiri serta berusaha untuk mengenali dan mengontrol emosi mereka. Oleh karena itu, pendampingan dari orang dewasa sangat penting untuk membantu anak mengenali dan menyalurkan emosi mereka dengan baik.

Berikut merupakan fase-fase perkembangan emosi anak pada enam tahun pertama yang perlu diketahui oleh orang tua. Fase pertama (usia 0-18 bulan): membentuk kepercayaan dan rasa aman. Anak-anak usia 0-18 bulan sedang dalam tahap membentuk kepercayaan, sehingga orang tua atau pengasuh harus berhati-hati dan memberi mereka rasa aman bahwa mereka dapat dipercaya. Fase ini penting bagi orang tua untuk memberikan pelukan kepada anak sesering mungkin agar dapat membentuk kelekatan antara orang tua dan anak. Dengan pelukan, anak juga akan merasakan kehangatan dan kedekatan dengan orang tua sehingga anak akan merasa aman dalam kondisi apa pun.

Fase kedua (usia 18 bulan-3 tahun): membentuk rasa ragu, malu, dan ingin mandiri. Pada fase ini, anak-anak berada di tahap terbentuknya rasa ragu-ragu, malu-malu, dan perasaan kemandirian saat mereka berusia 18 bulan hingga 3 tahun.

Di titik ini, anak-anak akan mencoba berbagai hal. Jika kita sering melarang atau memarahi mereka, mereka menjadi ragu atau takut untuk mengeksplorasi kembali dunia sekitarnya. Oleh sebab itu, di fase ini orang tua dianjurkan untuk tidak sering melarang atau memarahi ketika anak melakukan sesuatu yang mungkin menurut orang tua tidak sesuai. Orang tua cukup memberikan perhatian dan menjaga anak agar tidak mengalami hal yang buruk tanpa memberikan pencegahan secara berlebihan.

Fase ketiga (usia 3-6 tahun): membentuk inisiatif dan memiliki rasa bersalah. Masa kanak-kanak awal (antara usia 3 dan 6 tahun) adalah fase terakhir ini. Anak-anak sudah memiliki inisiatif dan rasa bersalah, dan mereka sudah dapat bertanggung jawab dan berpartisipasi dalam lingkungan mereka pada usia ini. Oleh sebab itu, orang tua dapat memberikan stimulasi kepada anak agar anak lebih inisiatif terhadap suatu hal. Orang tua juga dapat memberikan apresiasi dan pujian ketika anak sudah mau mengakui dan meminta maaf saat mereka berbuat salah.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Emosi pada Anak

Penting bagi orang tua untuk memahami faktor-faktor utama yang dapat memengaruhi perkembangan emosi anak usia dini. Ada beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan emosi anak usia dini, yaitu faktor biologis, seperti hormon, kondisi fisik, sistem saraf, dan struktur otak. Faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal (yang

berasal dalam diri). Selanjutnya, ada yang dapat dikelompokkan ke dalam faktor eksternal, di antaranya faktor pola asuh, lingkungan, kebudayaan, dan sebagainya.

Orang tua memiliki kendali penuh pada elemen pola asuh terkait cara membesarkan anak. Orang tua dapat mengontrol pola asuh yang ingin diterapkan dalam membesarkan mereka terutama pada tahap awal kehidupan. Pola asuh adalah salah satu faktor terpenting yang memengaruhi perkembangan emosi dan bagaimana kecerdasan emosional anak terbentuk. Menurut pandangan ahli, kedua kelompok faktor ini dapat memengaruhi satu sama lain. Misalnya, ketika menenangkan anak yang menangis, orang tua sebenarnya membantu anak mengurangi hormon stresnya. Menenangkan anak menangis merupakan faktor eksternal yang berupa pola asuh sedangkan hormon stres merupakan faktor internal dalam diri anak. Orang tua memiliki kemampuan untuk mengontrol faktor ini kepada anak-anak dari usia dini hingga mereka beranjak remaja. Dengan pola asuh yang tepat diharapkan perkembangan dan kecerdasan emosi anak dapat terbentuk secara optimal.

Ungkapan-Ungkapan Emosi

Penting bagi orang tua untuk mengetahui berbagai kata yang mewakili emosi seseorang. Diharapkan dengan mengetahui kata-kata yang mewakili emosi, orang tua lebih mudah dalam mengungkapkan emosi. Berikut adalah kata-kata yang dapat mewakili emosi.

Saya...

<ul style="list-style-type: none"> • Bangga • Benci • Berani • Berenergi • Berharap • Berkecil Hati • Bermusuhan • Bersalah • Bersyukur • Berubah-ubah Sikap • Biasa Saja 	<ul style="list-style-type: none"> • Bingung • Bosan • Canggung • Cemburu • Ceria • Curiga • Damai • Diabaikan • Dicintai • Dieksplotasi • Dihargai • Dikalahkan • Dikhianati 	<ul style="list-style-type: none"> • Dipermainkan • Diterima • Ditipu • Dituduh • Diyakinkan • Egois • Gelisah • Geram • Gugup • Hampa • Hancur • Heran • Histeris • Ingin berke- lahi • Ingin Marah • Ingin Meledak 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingin Tahu • Iri • Jengkel • Kalah • Kasar • Kecewa • Kejam • Kelebihan Beban • Kesal • Kesepian • Kewalahan • Khawatir • Khusyuk • Kreatif 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuat • Lega • Lelah • Letih • Lucu • Malas
--	--	--	--	---

Saya...

<ul style="list-style-type: none"> • Malu • Mampu • Mempedulikan • Mencintai • Menderita • Menentang • Mengerikan • Menghargai • Menyedihkan • Murah Hati • Murung • Nakal • Nyaman • Optimis • Pahit 	<ul style="list-style-type: none"> • Panik • Patah Hati • Peduli • Penuh oleh kasih • sayang • Pesimis • Pulu • Prihatin • Puas • Pusing • Putus Asa • Ragu-Ragu • Ramah • Resah 	<ul style="list-style-type: none"> • Riang • Sabar • Salah Paham • Sangat Marah • Sangat Senang • Sedih • Semangat • Sendirian • Serious • Siap Berpetualang • Sinis • Sombong • Suka Memerintah • Suram • Tak Berdaya • Takjub • Takut • Tamak 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegang • Tegas • Tekun • Tenang • Terabaikan • Terasing • Terganggu • Terhina • Terinspirasi • Terintimidasi • Terkurung • Terlantar • Terluka • Terlupakan • Termotivasi • Terpesona • Tertekan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tertipu • Tidak Aman • Tidak Berguna • Tidak Peduli • Tidak Puas • Tidak Punya Teman • Tidak Sabar
--	--	---	--	--

Dari kata-kata tersebut kita dapat lebih memahami bahwa ada banyak kata yang dapat mewakili ekspresi emosi. Dengan

demikian, diharapkan orang tua dapat menambah khazanah perbendaharaan kata ketika akan mengekspresikan emosi dalam bentuk kata maupun kalimat. Orang tua juga dapat memilah kata-kata mana yang lebih positif sehingga penerimaan anak maupun orang lain terhadap ekspresi emosi kita pun lebih positif.

Pentingnya Manajemen Emosi dalam Pengasuhan

Pada suatu senja, di sebuah stasiun *subway* di Kota New York, kereta dipadati oleh orang-orang yang hendak pulang ke rumahnya setelah bekerja. Wajah-wajah mereka menunjukkan kelelahan. Tiba-tiba dua orang anak masuk ke gerbong kereta dengan diikuti seorang lelaki, yang tampaknya adalah ayah mereka. Kedua orang anak tersebut membuat kegaduhan. Mereka berkejar-kejaran di dalam gerbong, sambil berteriak-teriak. Kadang mereka meloncat di antara bangku yang ada. Semua penumpang memandang lelaki yang sepertinya ayah mereka, dengan pandangan tidak suka. Akan tetapi, laki-laki itu tampak tidak peduli. Dia justru memilih duduk tafakur di sudut gerbong. Apa yang Anda rasakan setelah membaca kasus tersebut? Bagaimana Anda memandang lelaki yang mungkin adalah ayah kedua anak tersebut? Hal-hal apa yang mungkin akan Anda lakukan?

Semua penumpang tampak sangat membenci lelaki tersebut. Lelaki yang membiarkan anaknya mengganggu hak kenyamanan penumpang lain, dan tidak peduli dengan sekitarnya. Beberapa penumpang mulai menghardik kedua

anak tersebut dan menyuruh mereka untuk diam. Salah seorang penumpang mengambil langkah berbeda. Dia mendekati lelaki tersebut dan mengajaknya berbicara. Lelaki itu berkata, “Saya tahu bahwa kedua anak saya membuat keributan. Saya sangat menyesal dengan hal itu. Akan tetapi, saya sengaja membiarkan mereka bergembira saat ini, karena sesampainya di rumah saya memiliki berita sedih untuk mereka. Ibu mereka telah meninggal dunia tadi siang, dan sampai dengan sekarang kedua anak saya belum mengetahui kebenaran ini.”

Beberapa penumpang yang mendengar cerita lelaki tersebut kemudian berubah perasaannya dari benci dan tidak suka menjadi iba. Mereka tidak lagi menghardik kedua anak tersebut. Mereka menyapa kedua anak tersebut dengan ramah. Bahkan beberapa penumpang memberikan makanan dan minuman kepada kedua anak piatu tersebut. Perlahan tetapi pasti, suasana di gerbong berubah sepenuhnya.

Cerita ini adalah kisah nyata yang dinukil dari buku berjudul *Emotional Intelligence* yang ditulis oleh Daniel Goleman. Dari kisah ini kita belajar bahwa dengan memahami situasi secara menyeluruh, mulai dari sebab sesuatu terjadi hingga memahami persepsi dari sudut pandang orang lain dapat mengubah pandangan dan emosi kita. Hal tersebut tentu dapat pula kita terapkan dalam proses pengasuhan kepada anak.

Dalam peran kita sebagai orang tua, kita akan menghadapi berbagai jenis perilaku anak. Anak-anak kadang-kadang rewel, tantrum, dan hal-hal lainnya, tetapi jangan sampai itu membuat orang tua menjadi gampang mengeluarkan emosi

negatif berupa marah. Agar pengasuhan anak dapat dilakukan dengan lebih baik, orang tua harus dapat mengendalikan emosi mereka. Kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya dikenal sebagai manajemen emosi, yang berarti mereka dapat mengendalikan perasaan mereka sehingga mereka dapat bertindak sesuai dengan keadaan sekitar mereka. Untuk mendidik perkembangan emosi anak, manajemen emosi sangat penting. Perilaku orang tua terhadap anak sangat memengaruhi perkembangan emosinya. Anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang mampu mengendalikan emosinya sendiri akan membantu anak-anak mereka. Hal ini pun akan berdampak positif pada perkembangan karakter anak. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Anak memiliki kemampuan berteman atau bersosialisasi dengan baik.
2. Anak memiliki konsentrasi yang baik.
3. Anak memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif dengan tepat. Misalnya, anak tidak akan memukul temannya atau orang lain ketika marah.
4. Anak akan memiliki permasalahan perilaku yang lebih minim.

Agar orang tua dapat menerapkan pengelolaan emosi yang baik maka ada beberapa cara yang dapat dilakukan. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Mengidentifikasi emosi yang muncul dan sumbernya. Jujur pada diri sendiri meningkatkan kemampuan kita untuk mengenali emosi dan sumbernya.

2. Belajar memahami situasi yang terjadi menggunakan sudut pandang anak. Hal ini perlu kita latih terutama ketika anak usia dini melakukan perbuatan yang menurut kita menyebalkan. Misalkan anak 'merusak' mainannya, membuat dapur berantakan, maka kita dapat beranggapan bahwa anak sedang melakukan uji coba atau eksperimen.
3. Beralih dari pikiran negatif ke pikiran positif. Ganti pernyataan "kita tidak pernah bisa jadi orang tua yang baik" dengan "kita sedang berusaha menjadi orang tua yang baik."
4. Jangan takut menyampaikan pikiran kita kepada orang lain. Misalnya, kita dapat mengatakan, "Sekarang ibu sedang marah karena tidak ada yang membantu membereskan piring. Kita sudah punya perjanjian, setiap orang wajib membereskan piring masing-masing setelah makan," daripada menunggu orang lain untuk membantu membereskan piring setelah makan.
5. Ketika kita ragu, menjauh sebentar. Ketika kita mengalami emosi negatif dan tidak yakin bisa mengendalikannya, menjauh dari orang lain sampai kita merasa cukup tenang. Selain itu, dapat pula mengubah posisi tubuh kita. Misalkan saat kita marah dalam posisi berdiri, maka dapat diubah ke posisi duduk. Jika masih marah, dapat berbaring.
6. Setiap hari, belajar untuk mengelola emosi negatif kita. Ini termasuk menarik napas dalam-dalam, berpikir positif, berolahraga, yoga, dan membayangkan sesuatu yang positif. Selain itu, orang tua juga perlu tetap menjaga situasi hati dan perasaannya dengan tetap mengupayakan

melakukan hobi, melakukan kegiatan yang dapat merawat kesehatan mental seperti rekreasi, dsb.

7. Jika emosi negatif kita sangat mengganggu kita, jangan sungkan untuk meminta bantuan para ahli, seperti psikolog atau konselor. Datang ke ahli untuk berkonsultasi bukan berarti kita sedang sakit mental melainkan hal ini membantu kita untuk mendapatkan perspektif dari ahli sehingga kita mendapatkan tambahan pengetahuan dan umpan balik yang konstruktif bagi emosi kita.

Terkadang dalam proses pengasuhan ada kalanya orang tua melakukan hal-hal yang kurang berdampak positif pada pembentukan emosi anak. Oleh sebab itu, orang tua harus memperhatikan hal-hal apa yang sebaiknya dihindari pada proses pengasuhan.

Pertama, hindari menggunakan kata atau kalimat yang menimbulkan kemarahan, menghina, atau mengejek. Penggunaan kata-kata dan kalimat yang baik akan membantu kita mengurangi emosi negatif yang sedang dialami. Jika kita menggunakan kata-kata atau kalimat yang buruk, emosi negatif yang dirasakan akan menjadi lebih kuat. Oleh karena itu, usahakan untuk menghindari tindakan seperti ini.

Kedua, hindari membanding-bandingkan anak dengan orang lain. Terkadang orang tua ingin memberikan nasihat untuk mengubah perilaku anak dengan cara membandingkan. Namun, sikap membandingkan anak dengan orang lain (anak lain ataupun saudaranya) tidak membuat anak mengubah perilaku negatifnya melainkan semakin membuat anak merasa

tidak berarti. Jika orang tua ingin membandingkan anak, bandingkanlah mereka dengan diri mereka sendiri ketika perilakunya lebih positif.

Ketiga, hindari perilaku atau tindakan fisik yang dapat melukai atau bahkan membahayakan keselamatan anak. Dengan kekerasan fisik, kemungkinan besar anak akan menderita cedera fisik dan mental karena mengalami kekerasan fisik. Oleh sebab itu, orang tua disarankan untuk menghindari tindakan seperti ini. Segera hentikan jika orang tua sudah telanjur melakukannya sebelumnya. Meminta maaf kepada anak dan beri tahu dia bahwa kekerasan fisik adalah cara yang salah untuk menyalurkan rasa marah. Kemudian jauhi anak untuk memberi orang tua waktu untuk menenangkan diri sebentar sampai kemarahan lebih mereda.

Selanjutnya, orang tua terkadang kurang memiliki kesiapan pada saat menghadapi anak yang sedang marah. Respons yang umumnya muncul adalah orang tua menjadi tidak sabar dan ikut-ikutan terbawa emosi negatif berupa marah ataupun sedih. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua ketika anak sedang marah.

1. Akui dan terima emosi kita. Kita pasti mengalami emosi tertentu ketika menghadapi kemarahan anak. Agar energinya tidak habis untuk melawan emosi kita sendiri, ayah dan ibu harus menerima emosi mereka terlebih dahulu. Namun, energi ini dapat dimanfaatkan untuk menemukan solusi yang efisien
2. Ingatlah bahwa situasi ini bukan kondisi “darurat” ataupun

“ancaman” bagi kita selama kita dapat menanganinya dengan tenang dan tepat. Yang diperlukan oleh orang tua adalah ketenangan dalam menghadapi situasi yang sedang dialami oleh anak.

3. Ingatlah bahwa mengungkapkan emosi adalah hal yang baik. Anak sebenarnya sedang belajar mengungkapkan emosinya saat marah dan mengamuk. Namun, metodenya salah. Untuk itu, orang tua harus mengajarkan anak mereka untuk mengomunikasikannya dengan benar.
4. Tidak ada alasan untuk tertekan. Kita hanya perlu “hadir” secara fisik dan emosional di hadapan anak ketika dia marah. Orang tua sebetulnya yang paling dibutuhkan anak ketika dia marah untuk menemaninya.
5. Tarik napas panjang untuk menenangkan diri kita. Selanjutnya perhatikan pikiran dan perilaku kita. Saat anak marah, kita sering kali sibuk memikirkan apa yang harus dilakukan anak, padahal mereka hanya perlu didengarkan dan ditenangkan.
6. Cari cara untuk memproses perasaan kita. Orang tua juga memerlukan tempat untuk mengeluarkan emosinya sehingga mereka bisa merasa lebih baik. Ayah dan bunda dapat melakukannya dengan menuliskan perasaan mereka di buku catatan pribadi mereka atau dengan menceritakannya kepada orang yang tepat.

Demikianlah beberapa hal yang dapat dilakukan ataupun respons orang tua saat menghadapi anak yang sedang marah. Semoga dengan pembahasan ini dapat lebih menambah khazanah bagi orang tua terutama berkaitan dengan pola

asuh terbaik yang dapat mendukung perkembangan emosi pada anak.

Daftar Referensi

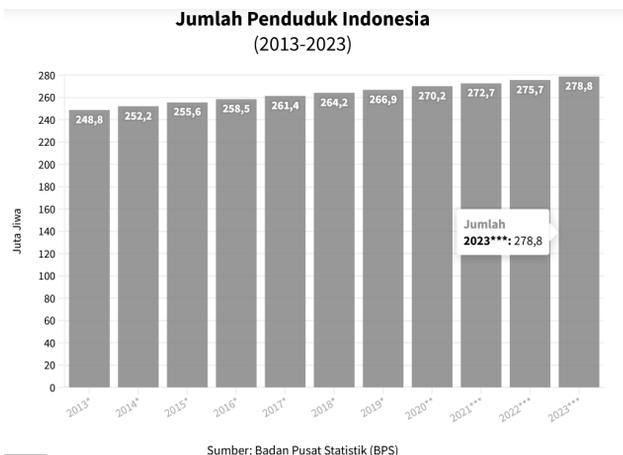
- Douglas, A. 2004. *The Mother of All Parenting Books: The Ultimate Guide to Raising a Happy, Healthy Child from Preschool Through the Preteens*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Goleman, D. 2005. *Emotional Intelligence The 10th Anniversary Edition*. New York: Bantam Book.
- McDevitt, T.M. & Ormrod, E.J.E. 2016. *Child Development and Education*. Columbia: Pearson Education.
- Santrock, J.W. 2016. *Children (13th Ed)*. New York: Mc Graw Hill Education
- Trimuliana, I. 2021. "Pentingnya Pengelolaan Emosi dalam Proses Pengasuhan". *Paudpedia*. Diakses 26 Februari 2024. <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/komunitas-pembelajar/warga-inovatif/pentingnya-pengelolaan-emosi-dalam-proses-pengasuhan?ref=MjAyMta0MDcwMjM1MDItYjNhOTkwMjU=&ix=My1MzJINml1OQ==>.

'Jiwa Merdeka' Anak Balita dan Pengasuhnya

Dra. Titik Muti'ah, Ph.D.

Pendahuluan

Masa depan bangsa Indonesia ada di tangan generasi mudanya. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah anak usia dini di Indonesia diperkirakan sebanyak 30,2 juta jiwa pada 2023. Jumlah tersebut setara dengan 10,91% dari total penduduk Indonesia pada tahun 2023.



Anak-anak Indonesia harus terjamin tumbuh kembangnya agar dapat berkontribusi dalam membangun bangsa ini. John W.

Santrock (2011) dalam buku *Life Span Development* menyatakan bahwa pertumbuhan otak (fisik) anak berada pada kecepatan yang tinggi dan mencapai proporsi terbesar hingga usia 24 bulan. Setelah itu praktis tidak ada penambahan sel neuron baru, meskipun proses pendewasaan masih terus berlangsung hingga dewasa awal. Oleh karena itu, seorang anak harus memiliki kemampuan sosial, etika, dan kemandirian dari usia dini sebagai awal pembentukan dasar-dasar mental atau kepribadiannya.

Kemajuan pertumbuhan fisik dan mental pada periode usia enam tahun pertama kehidupan anak (*golden age*) berkembang pesat menuju kematangan (*maturity*). Dalam periode ini terjadi 90-95% pertumbuhan otak dengan miliaran sel saraf. Pada masa inilah bagian *frontal lobe*, yaitu bagian otak yang berperan penting dalam pengendalian gerakan tubuh, menilai dan merencanakan sesuatu, memecahkan masalah serta pengaturan emosi dan pengendalian diri, mengalami perkembangan. Di masa ini anak sangat membutuhkan pengasuhan dan pengalaman belajar awal yang positif, konsisten, dan berkualitas tinggi sebagai fondasi tumbuh kembangnya. Pendidikan atau pengasuhan yang positif, dengan metode yang benar dan berpihak pada kebutuhan anak, sangat membantu tumbuh kembang anak yang cerdas, terampil mengelola emosi, nilai-nilai karakter, sehat mental dan merdeka jiwanya saat dewasa nanti.

Anak usia dini masa kini hidup di era generasi 5.0 dan di zaman teknologi AI (*artificial intelligence*) menjadi semakin *borderless* dan kompleks. Ini adalah tantangan bagi orang tua di

mana anak menjadi sangat familier dengan gadget (perangkat seluler), bahkan sangat sulit dikontrol dan dikendalikan dengan konsisten. Penggunaan digital yang berlebihan juga dapat berdampak negatif bagi anak-anak. Kesulitan untuk memisahkan anak-anak dari teknologi, sosial media atau dunia maya dapat menyebabkan stres, ketergantungan, kecemasan, dan gangguan tidur. Pikiran yang terus-menerus terganggu dengan rasa penasaran yang ada di *game* atau dari notifikasi dan informasi yang datang terus-menerus juga dapat mengganggu konsentrasi belajar atau produktivitas anak-anak

Zaman sudah berubah sehingga sejak dini orang tua sering mempertontonkan, memfasilitasi, dan menggunakan gadget dalam mendampingi anak agar tetap diam/tenang. Semua orang tua mencintai putra dan putri mereka, tetapi terkadang cinta tersebut diwujudkan dalam bentuk perlakuan yang tidak sesuai dan tepat untuk usia anak. Stimulasi yang diberikan orang tua untuk tumbuh kembang menjadi tidak maksimal sehingga memunculkan rasa malas pada anak, manja, kurang bersosialisasi, mudah putus asa akhirnya menjadi anak yang mentalnya tidak kuat. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami tugas dan perannya dalam mendidik anak guna menumbuhkan mental tangguh anaknya. Hal ini menunjukkan orang tua tidak siap menghadapi perkembangan *society 5.0*. dan tentunya akan berakibat tidak baik bagi perkembangan anak.

Terdapat beberapa tantangan atau permasalahan riil dalam pendidikan dan pengasuhan anak usia dini saat ini.

Para orang tua dalam mempersiapkan anak-anak mereka menghadapi dunia yang sangat berbeda dari dunia tempat mereka dibesarkan. Permasalahan tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Literasi dan keamanan digital bagi generasi mendatang.
2. Pentingnya kecerdasan emosional (EQ) dalam perkembangan anak usia dini.
3. Kecerdasan buatan (AI) dan alat pembelajaran yang dipersonalisasi berada di garis depan, menawarkan pengalaman pendidikan yang disesuaikan dengan gaya dan kecepatan belajar unik setiap anak.
4. Meningkatnya permasalahan lingkungan, pola asuh yang sadar lingkungan telah menjadi tren yang signifikan.
5. Mengutamakan kesehatan (fisik-mental) dan gizi sejak usia dini.

Membangun bangsa dengan menyiapkan sumber daya manusia yang unggul sudah menjadi tugas utama keluarga lembaga Tri Pusat Pendidikan (keluarga, sekolah, dan masyarakat).¹ Khusus dalam keluarga, orang tua mendapatkan kepercayaan, amanah, dan bertanggung jawab besar untuk menjaga dan mengembangkan seluruh potensi anak sehingga mereka siap dan cakap sebagai penerus generasi bangsa ini. Orang tua dalam keluarga idealnya mulai menanamkan dan mentransformasi nilai-nilai dasar kepada anak. Kemanjaan yang berlebihan pada anak tanpa disadari akan membekukan daya ketangguhan, bertahan atau keluar dari situasi sulit yang dihadapinya. Hal ini dapat menjadikan anak lemah jiwanya

dan tidak memiliki kemandirian dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapinya, baik untuk saat ini maupun masa depannya ketika dewasa nanti.

Dalam kampanye Hari Kesehatan Mental Sedunia, dukungan atas kepedulian terhadap kesehatan mental sebagai bagian penting dari kesehatan seseorang secara utuh. World Health Organization (WHO) menyebutkan, kesehatan mental adalah hak asasi mendasar yang dimiliki setiap manusia. Seseorang harus terbebas dari masalah mental sehingga dia dapat memperoleh kesejahteraan dalam hidup. Orang yang memiliki kesehatan mental baik akan mampu belajar, mengatasi tekanan apa pun, bekerja dengan baik, belajar, dan sampai mempunyai kontribusi bagi kebaikan komunitasnya. Sebaliknya, seseorang dapat saja berada dalam kondisi mental tidak baik. Misalnya, dirinya mengalami stres, depresi, dan sebagainya yang dapat menempatkan dirinya pada penyakit mental lebih serius. Dukungan positif dari lingkungan sekitar sangat berpengaruh untuk menjaga kebaikan mental seseorang.

Optimalisasi Perkembangan Otak Anak

Saat lahir, setiap anak memiliki miliaran sel saraf, tetapi sangat sedikit yang berfungsi. Semua sel saraf yang diperlukan tersebut berukuran kecil dan sebagian besar tidak terhubung dengan bagian otak yang berbeda. Seiring berjalannya waktu, koneksi-koneksi ini dibentuk oleh interaksi antara anak dengan lingkungannya, di sini otak mulai terhubung. Melalui pengalaman emosional yang berulang-ulang, neuron

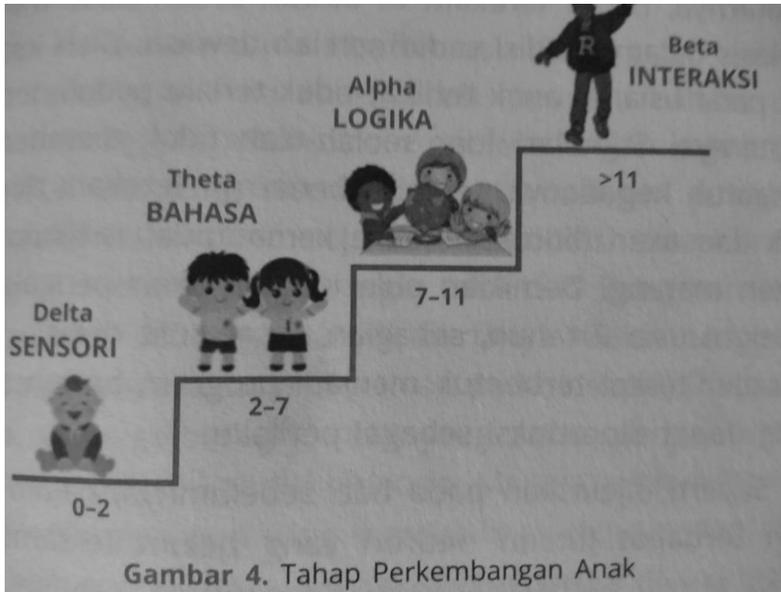
terhubung dengan sel-sel lain dan memperkuat jalur-jalur penting ke berbagai bagian otak. Jika hubungan penting tersebut tidak diperkuat melalui kelekatan/kasih sayang, anak akan kehilangan pengalaman yang mereka butuhkan untuk menumbuhkan korteks prefrontal (otak eksekutif). Fungsi belajar dan eksekutif terganggu dan anak-anak tetap tidak dapat mengatur emosi dan perilakunya sebagai respons terhadap pengalamannya di dunia. Kita ketahui bahwa 90-95% pertumbuhan otak terjadi dalam 5 tahun pertama.

Penting untuk memahami perkembangan otak survival (pusat kelangsungan hidup–otak reptil–batang otak). Area ini berkembang saat lahir dan menangani naluri dan fungsi dasar untuk mempertahankan kehidupan dan pergerakan. Area ini juga mengatur pernapasan, pencernaan, detak jantung, tidur, rasa lapar, suhu tubuh, dan lain-lain, serta bertanggung jawab atas respons *fight, flight* atau *freeze*. Bayi beroperasi dari pusat survival dan tidak dapat mengatur sistem diri sendiri. Anak harus bergantung pada pengasuh yang terhubung secara sadar untuk meminjamkan kemampuan mengatasinya. Bayi dapat terpicu oleh cahaya, sentuhan, relokasi, popok basah, suara bising, kesendirian, atau hanya dengan diletakkan. Ketika sistem alarm anak kecil berbunyi akan bergantung pada orang tua/pengasuh untuk menenangkannya.

Perkembangan otak eksekutif (otak berpikir-*prefrontal cortex*) adalah area terakhir yang terbentuk dan perkembangannya terus berlanjut hingga pertengahan usia 20-an. Terdapat percepatan perkembangan pada usia sekitar 5-6 tahun, 11-12 tahun, dan 15

tahun. Bagian ini bertanggung jawab atas pemikiran rasional, pemecahan masalah, perencanaan, perhatian, kreativitas, kesadaran diri, serta memahami dan menafsirkan emosi. Anak pada tahap yang berbeda, memiliki tingkat akses yang berbeda-beda ke fungsi eksekutif otak. Otak anak (balita) memiliki waktu yang singkat dalam mengumpulkan berbagai pengalaman emosional dan fisik, menjadi tidak dapat selalu berhasil memprediksi, merencanakan, atau bereaksi dengan benar sehingga anak mungkin gagal untuk bertindak secara bertanggung jawab. Adanya anggapan yang salah bahwa anak harus lebih cepat mandiri dari awal, mampu melakukan sesuatu lebih cepat dan lebih baik adalah tujuan yang tidak realistis. Beberapa anak diberi tekanan luar biasa untuk mencapai hal yang sebenarnya membutuhkan waktu selama lebih dari 25 tahun perkembangan otak (eksekutif) dan terlalu singkat dicapai hanya dari pengalaman selama 6 tahun. Beberapa orang tua terkadang tidak cukup bijak dan cakap dalam hal ini

Dari buku *The Secret of Enlightening Parenting*, Okina Fitriani dalam gambar di bawah ini menunjukkan perkembangan sensor-motorik anak bermula dari lahir hingga usia dua tahun melalui lima pancaindra. Potensi anak tampak jelas dari semangatnya, tingginya rasa ingin tahu, banyak tersenyum, gembira melihat pengasuh utamanya dan tidak mengenal kata gagal. Gelombang otak anak di kondisi dominan delta dengan frekuensi 1-4 Hz, yaitu sama ketika tidur dalam/nyeyak. Hal ini terekam di bawah sadar dan akan ditirukan ketika kemampuan artikulasi anak sudah matang dan akan diproduksi sebagai perilaku nantinya.



Sumber: Okina Fitriani (*The Secret of Enlightening Parenting*, 2017)

Para ahli menyarankan sebaiknya anak tidak bersentuhan dengan media elektronik (audio maupun visual) atau digital yang akan mengganggu interaksi sosial-emosional secara natural. Minimnya interaksi ini dimungkinkan dapat memicu atau memperburuk perkembangan dan perilaku anak nantinya. Anak adalah peniru ulung. Oleh karena itu, sebagaimana yang disampaikan Ki Hajar Dewantara, lingkungan dan orang tua hendaknya menjadi model terbaik anak dan memosisikan *'ing ngarso sung tuladha'* (modeling). Artinya, di depan memberi teladan/cerminan yang baik. Terutama pada usia 0-7 tahun pertama anak belajar dari meniru perilaku orang di sekitarnya terutama orang terdekat yaitu orang tua.

Perkembangan otak emosi anak usia 0-5 tahun terfokus pada pusat emosi (otak tengah–sistem limbik). Area ini memproses memori, emosi, respons terhadap stres dan bertanggung jawab atas pengasuhan, kepedulian, kecemasan akan perpisahan, ketakutan, kemarahan, ikatan sosial, dan kontrol hormon. Balita dan anak-anak prasekolah beroperasi terutama dari sistem limbik atau otak emosional. Ekspresi diri, komunikasi kebutuhan, dan reaksi terhadap dunia diekspresikan dalam bentuk perasaan (terkadang sangat besar), dan semuanya mengalir dari otak tengah. Pertama yang dialami anak adalah emosi primer atau emosi dasar/universal.

Emosi muncul dari aktivasi populasi neuron khusus di beberapa bagian korteks serebral. Emosi ini meliputi kegembiraan, kesedihan, rasa jijik, ketakutan, kemarahan, dan keterkejutan, yang semuanya muncul selama tahun pertama kehidupan. Amigdala mengoordinasikan respons emosional manusia dan penting merasa takut dan marah. Hipotalamus melekatkan emosi pada beberapa ingatan kita (ingatan episodik). Hipotalamus mengatur respons tubuh kita terhadap emosi. Bagian otak anak ini benar-benar belum berkembang, dan mulai dapat menggunakan bagian otak ini pada usia dua atau tiga tahun. Pada usia lima tahun, anak telah membuat lompatan besar dalam perkembangan emosinya. Anak telah menjadi jauh lebih baik dalam mengatur emosi, mengendalikan impuls, dan berbicara tentang perasaannya dengan mudah. Sementara pada sekitar usia delapan atau sembilan tahun, bagian otak ini berkembang sepenuhnya.

Anak masih sulit mengenali dan memahami emosi dalam diri sendiri dan orang lain tanpa dukungan orang dewasa/pengasuhnya. Proses menenangkan diri saat kesal dan menggunakan kata-kata untuk menggambarkan perasaan dan mengatasi tantangan membutuhkan banyak latihan. Ini juga membutuhkan banyak dukungan dari orang dewasa/orang tua/pengasuh/pendidik.

Mengidentifikasi, memahami, dan merespons emosi orang lain adalah keterampilan sosial yang sangat penting kita miliki. Keterampilan ini membantu kita memahami dan mengembangkan hubungan dengan orang lain. Bagi beberapa anak, mengidentifikasi dan memahami emosi tidak datang dengan mudah. Anak mungkin tidak memperhatikan isyarat nonverbal yang penting (seperti bentuk alis seseorang, gerakan tubuh, atau nada dan kecepatan suara) yang digunakan untuk membedakan emosi. Tanpa mampu mengidentifikasi dan memahami emosi orang lain dengan benar, anak cenderung merespons secara tidak tepat selama interaksi.

Emosi harus diajarkan pada anak secara eksplisit atau sangat jelas. Pada usia 4-6 tahun, sebagian besar anak dapat mengenali dan memahami emosi dasar: *senang*, *sedih*, *marah*, dan *takut*. Emosi yang lebih kompleks (seperti kebanggaan, rasa bersalah, dan rasa malu) dibangun di atas emosi dasar. Seorang anak harus memiliki pemahaman yang baik tentang emosi dasar sebelum ia diperkenalkan dengan emosi yang lebih kompleks. Anak perlu dibekali dengan keterampilan emosional dan sosial, sebuah kemampuan untuk mengenali, mengolah,

dan mengendalikan emosi sehingga mampu merespons secara positif terhadap situasi dan kondisi yang merangsang munculnya emosi tersebut. Ini merujuk pada pandangan John W. Santrock dalam buku *Life Span Development*. Orang tua, guru, atau profesional anak usia dini harus memperkenalkan dan melatih pengenalan emosi anak melalui permainan dan aktivitas yang menyenangkan pada anak. Beberapa tips yang bisa dilakukan orang tua/orang dewasa adalah sebagai berikut.

1. Mengarahkan anak tentang berbagai emosi. Anak perlu belajar melihat wajah untuk mendapatkan informasi sosial dan sebanyak mungkin kesempatan untuk berlatih mengenali, memberi label, dan merespons emosinya sendiri, serta emosi orang lain.
2. Belajar tentang nama-nama emosi. Setelah anak melihat wajah-wajah dengan saksama, saatnya mengajarkan nama-nama emosi, mulailah dengan emosi dasar: *senang*, *sedih*, *marah*, dan *takut*.
3. Katakan nama-nama emosi. Saatnya bagi anak mencoba mengucapkan nama-nama emosi tersebut.
4. Memerankan (ekspresi) emosi. Sekarang saatnya bagi anak mencoba memerankan emosinya.
5. Bermain peran. Tergantung pada kemampuan anak, anak dapat mencoba “bermain peran” dalam situasi di mana emosi tertentu mungkin dirasakan. Misalnya, Anda dapat berpura-pura akan membeli es krim dan merasa senang karenanya.
6. Menirukan dari video saat anak menonton TV/gadget (usia

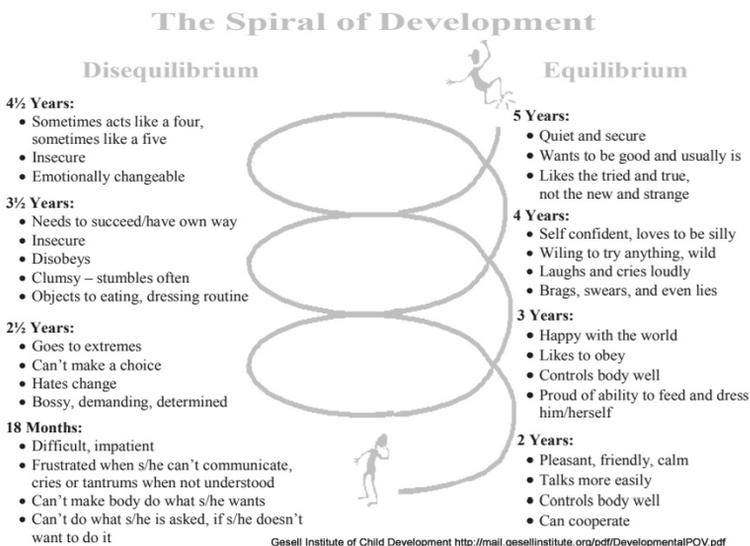
di atas 4 tahun), orang tua/pengasuh dapat menggunakan minat ini untuk membantu mengajari anak lebih banyak tentang emosi.

7. Jika anak senang bermain ragam permainan, gunakan kesempatan bagus ini untuk mempraktikkan apa yang telah orang tua ajarkan tentang emosi. Di usia 3-6 tahun anak dapat ikut bermain 'dolan' tradisional dan sebagai wahana melepaskan emosi negatif.
8. Bercerita dari buku adalah cara lain yang bagus untuk membantu anak belajar tentang emosi orang lain dalam situasi yang berbeda. Carilah buku-buku dengan karakter drama tradisional/televisi/film favorit anak untuk membuat pembelajaran menjadi menyenangkan.

Perkembangan setiap anak berlangsung secara unik. Pengaturan diri dan perilaku yang dapat diterima secara sosial membutuhkan waktu untuk berkembang. Anak usia satu tahun membentuk representasi dengan menginternalisasi orang lain dan dirinya berdasarkan respons yang bayi terima dari pengasuhnya. Seiring pertumbuhan anak, filternya—atau cetak biru paradigma—akan mengatur sistem pemikiran, ingatan, kepercayaan, emosi, harapan, dan menginformasikan otaknya tentang cara memandang dan bereaksi dalam berbagai situasi. Hubungan yang aman mendukung perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial anak.

Orang tua sering dihadapkan pada anak yang tantrum di usia 2-3 tahun, tetapi ledakan kemarahan anak tidak selalu berhenti setelah usia itu. Di sini anak-anak mengalami kesulitan

menangani kemarahan dan frustrasi juga. Beberapa anak kadang kehilangan ketenangan sesekali, tetapi yang lain tampaknya mengalami kesulitan ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai keinginannya. Anak yang cenderung memiliki reaksi yang kuat secara alami akan membutuhkan lebih banyak bantuan dari orang tua untuk mengelola emosinya. Mengendalikan ledakan emosi bisa jadi sulit bagi anak dan membantu mereka belajar melakukannya adalah pekerjaan yang sulit bagi orang tua yang menyayangnya. Orang tua diharapkan bisa bersabar dan bersikap positif, dan keterampilan ini membutuhkan waktu untuk berkembang dan hampir setiap anak dapat berkembang dengan pelatihan yang tepat. Kita bisa merujuk pada gambar di bawah ini bahwa segala sesuatunya bisa diseimbangkan dan kadang sulit.



Keseimbangan yang terjadi sekitar usia anak 2, 3, 4, dan 5 dan berlanjut setelahnya pada tahun-tahun usia selanjutnya, merupakan waktu ketika anak-anak mempraktikkan keterampilan yang telah mereka kuasai dan terlihat terkoordinasi serta merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan lingkungannya. Keseimbangan adalah masa ketika anak pada umumnya tenang dan kooperatif serta tampak mampu mempertahankan kendali atas emosi dan perilaku mereka. Periode pertumbuhan dan asimilasi yang cepat segera menyusul di mana anak akan belajar memasukkan kemampuan baru dalam dirinya. Anak berfluktuasi antara tahap keseimbangan dan ketidakseimbangan kira-kira setiap enam bulan dalam lima tahun pertama kehidupan yang dimulai dengan masa ketidakseimbangan sekitar delapan belas bulan. Ketidakseimbangan berulang setengah lima tahun pertama, di mana kita melihat periode perilaku cemas dan canggung setiap tahunnya.

Anak akan menderita luka emosional yang mendalam sebagai akibat dari perlakuan kasar dan berbahaya yang dialaminya. Terkadang anak dipaksa melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak ingin mereka lakukan. Anak merasa dikhianati oleh orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Mereka merasa tidak percaya diri karena lingkungan tempat tinggalnya, struktur serta aturan hidup anak dihancurkan. Setelah banyak anak yang merasa bersalah, karena mereka tidak berdaya untuk menghentikan segala sesuatu yang telah terjadi. Luka emosional ini mengakibatkan anak-anak tidak hidup bahagia, dan tidak memiliki harapan untuk masa depan.

Hal ini dapat meninggalkan trauma bagi anak yang mungkin akan terbawa sepanjang perkembangannya.

Trauma psikologis anak adalah ancaman fisik atau psikologis, integritas, harga diri, keselamatan atau kelangsungan hidup anak atau keselamatan fisik orang lain yang signifikan bagi anak. Trauma psikologis adalah jenis kerusakan mental yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa traumatis. Ketika trauma menyebabkan gangguan stres pascatrauma, kerusakan mungkin melibatkan perubahan fisik dan kimiawi di otak, merusak kemampuan seseorang untuk mengatasi stres secara memadai. Trauma emosional dan psikologis adalah akibat dari peristiwa stres luar biasa yang menghancurkan rasa aman, membuat anak merasa tidak berdaya dan rentan di dunia yang berbahaya. Sebagai pendamping, kita harus menemukan cara untuk membantu anak-anak agar luka emosionalnya dapat disembuhkan dalam arti jiwa anak harus dimerdekakan dari segala luka atau penderitaan.

Merujuk pada konsep Ki Hadjar Dewantara, jiwa merdeka adalah cara berpikir yang positif, perasaan yang luhur dan indah, serta memiliki kemauan yang luhur. Berpikir positif berarti memahami sesuatu secara objektif dan tepat, tidak perlu menanggapi kecurigaan, sirik, iri hati, isu, dan gosip. Merasa mulia dan indah berarti dalam memandang dan menjalani sesuatu harus didasarkan pada petunjuk Tuhan sesuai dengan agamanya serta kemakmuran, kesejahteraan, dan kebahagiaan dirinya dan umat manusia pada umumnya. Kehendak yang mulia adalah kemauan untuk hidup damai dalam ketertiban

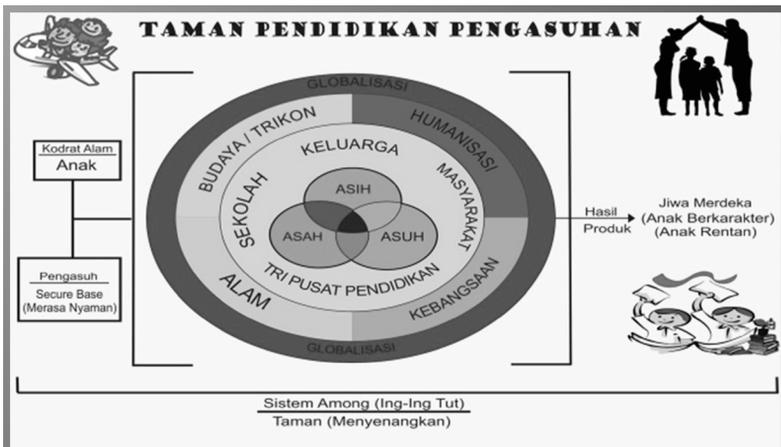
(*tata tentrem*) dan salam bahagia (*karta raharja*). Mengondisikan jiwa merdeka pada anak adalah dengan membantu mereka untuk berpikir sebelum bertindak, mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi yang akan diterima, dan membuat pilihan yang aman dan dapat diterima. Demikian ungkapan Elizabeth B. Hurlock dalam buku *Perkembangan Anak*.

Anak yang berjiwa merdeka juga akan merdeka tubuh dan tindakannya. Ada sepuluh jiwa merdeka menurut Ki Hadjar Dewantara (2013), yaitu sebagai berikut.

1. Melawan 'Ngesti Mulya', artinya dengan ilmu kita menuju kemuliaan.
2. Tata Ngesti Tunggal yang suci (berpedoman pada prinsip bahwa "dengan sukarela yang tulus ikhlas pengorbanan yang tulus dan disiplin diri dicapai dengan kesatuan dan kesempurnaan).
3. Tatanan kehidupan yang damai.
4. Salam dan kebahagiaan.
5. Hakikat kehidupan manusia hidup adalah bersifat kebulatan.
6. Salam kebersamaan.
7. Berpikir positif dan suasana hati yang optimis.
8. Slogan: *madep* (fokus pada cita-cita), *mantep* (mantap pada pilihan sendiri), *karep* (selalu berkemauan keras untuk mencapai tujuan dan cita-cita), *antep* (berat, berkualitas, dan profesional).
9. Slogan *kendel* (berani mengambil risiko dengan gagah berani), *kandel* (mampu menghadapi segala tantangan,

ancaman, hambatan dan gangguan), *bandel* (kebal terhadap kritik dan godaan negatif), *ngandel* (dapat dipercaya, adil, dan benar serta baik hati).

10. Dalam menghadapi masalah: *neng* (berkonsentrasi, tidak gelisah, dan tidak gugup), *ning* (diam, butuh bimbingan Tuhan sambil mencari alternatif solusi), *nung* (merenung, mempertimbangkan risiko yang akan terjadi jika pilihan tersebut diambil).



Kesimpulan

Di era Revolusi Industri 5.0 dan pesatnya perkembangan teknologi digital atau AI diperlukan suatu formula dalam mengondisikan sehat dan tangguh mental anak sebagai generasi penerus bangsa. Konsep jiwa merdeka memiliki makna serupa dengan sehat mental dalam ilmu psikologi. Ini merupakan bagian penting dari kesehatan anak secara keseluruhan—memiliki hubungan interaktif yang kompleks dengan kesehatan

fisik dan kemampuan mereka untuk nantinya berhasil di sekolah, di tempat kerja, dan di masyarakat. Jiwa merdeka atau sehat mental ditujukan bukan saja pada anak (khususnya anak usia dini), tetapi selayaknya sudah terinternalisasi pada orang tua/pengasuh yang bertanggung jawab dan selalu hadir dalam mendampingi anak. Baik kesehatan fisik maupun mental memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak, baik di dalam maupun di luar. Jiwa merdeka ataupun sehat mental penting sepanjang masa kanak-kanak mulai dari masa prenatal hingga masa transisi ke masa dewasa.

Daftar Referensi

- Dewantara, K.H. 2013. *Buku I: Pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa dengan Majelis Luhur Persatuan Tamansiswa.
- Fitriani, O. 2017. *The Secret of Enlightening Parenting, Mengasuh Pribadi Tangguh, Menjelang Generasi Gemilang*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Hurlock, E.B. 2013. *Perkembangan Anak*. Eds. 6. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2011. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 1. Eds. 13. Jakarta: Erlangga.

BAGIAN II

MENYIAPKAN KARAKTER
DAN KEBIASAAN BAIK ANAK

Pola Asuh *Bad Cop vs. Good Cop*: Dilema Penerapan dan Implikasinya

Vidya Nindhita, M.Psi., Psikolog.

Pendahuluan

Setiap keluarga, baik pasangan baru maupun pasangan yang telah lama menikah, tentunya memiliki keinginan untuk mendapatkan *momongan* (baca: anak). Hadirnya *momongan* akan melanjutkan keturunan dan menambah warna dalam rumah tangga. Karenanya, memiliki seorang anak adalah karunia tersendiri yang dirasakan oleh pasangan suami istri.

Agar dapat menjalankan peran sebagai orang tua secara optimal, pasangan suami istri perlu untuk mempersiapkan diri sebagai orang tua. Orang tua tidak hanya berperan sebagai gerbang pertama pendidikan anak, melainkan juga sebagai penentu arah dan contoh bagi anak dalam menjalankan kehidupannya. Berperan sebagai orang tua tidaklah mudah mengingat besarnya tanggung jawab yang diemban. Egosentrisme yang dimiliki individu perlu untuk dilepaskan saat menerima peran baru sebagai orang tua. Selain perlu untuk mengatur ego masing-masing, orang tua perlu untuk menentukan metode *parenting* yang tepat sesuai dengan karakteristik anak maupun kesepakatan orang tua.

***Parenting* dan Kesehatan Mental Anak**

Metode *parenting* yang diterapkan orang tua akan memengaruhi kesehatan mental pada anak. Masalah psikologis akan sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua mereka. Hal ini dikarenakan orang tua merupakan gerbang awal pendidikan anak dan sosialisasi awal anak yang diartikan bahwa segala sesuatu yang dilakukan dan diberikan orang tua akan memengaruhi perkembangan mereka. Tuntutan yang disampaikan orang tua dalam pengasuhannya memberikan dampak secara sosioemosional bagi anak dan memberikan implikasi pada kesehatan mental anak. Kesalahan dalam menerapkan pola asuh yang tepat akan membuat anak memiliki karakter yang kurang baik dan akan lebih mudah terpapar dalam isu kesehatan mental. Contohnya adalah perilaku *abusive* anak yang ternyata dipengaruhi oleh karakter orang tua yang kasar dan keras yang dianggap sebagai *role model* dalam hidupnya. Depresi yang dialami oleh anak diakibatkan tuntutan dari orang tua dan kesalahan dalam penerapan pola asuh sesuai karakter masing-masing anak.

Orang tua yang tidak mampu memberikan pendidikan karakter yang baik akan memengaruhi pula bagi perkembangan mental anak. Sebagian orang tua dianggap sebagai orang tua beracun atau *toxic parents*. Dikatakan *toxic* ketika mereka cenderung mendominasi, tidak mampu mencukupi, mengkonsumsi alkohol, menyampaikan hinaan, dan melakukan kekerasan kepada anak. Perkembangan anak terutama terkait kesehatan mental dan emosional akan terpengaruh secara

negatif oleh tindakan dan perkataan orang tua yang kurang tepat. Anak yang memiliki *toxic parents* akan mengalami berbagai efek buruk pada kesehatan mental. Ia akan kehilangan jati diri, kepercayaan diri, menjadi pemalu, pemarah, dan tidak dapat mengendalikan emosi serta bersosialisasi. Keberadaan orang tua yang beracun ini pada mulanya juga dapat disebabkan oleh ketidaksiapan orang tua baru dalam menjalankan perannya dan mengasuh anak.

Pola asuh yang diterapkan dalam keluarga, hakikatnya disepakati oleh suami istri sehingga dapat menuju pada kesepakatan bersama mengenai pola asuh seperti apa yang akan digunakan untuk mendidik anak. Pola asuh adalah sikap orang tua terhadap anak dengan mengembangkan aturan-aturan dan mencurahkan kasih sayang kepada anak. Seorang ahli psikologi bernama Baumrind—sebagaimana dikutip Mayangsari—mengungkapkan bahwa pola asuh akan berpengaruh terhadap perkembangan anak, baik secara kognitif, sosial, maupun emosional. Empat dimensi utama dari pola asuh disampaikan oleh Baumrind, yaitu *authoritarian style*, *authoritative style*, *permissive style*, dan *neglect style*. *Authoritarian style*, yaitu orang tua sangat mengarahkan dan menuntut, tetapi tidak responsif terhadap anaknya. *Authoritative style*, yaitu orang tua yang sangat responsif dan menuntut. Mereka mendorong anak untuk mandiri, tetapi masih menetapkan batasan atau standar dan pengendalian atas tindakan-tindakan mereka. *Permissive style*, yaitu gaya pola asuh di mana orang tua sangat responsif kepada anak, tetapi tidak menuntut anak

untuk melakukan sesuatu. *Neglect style*, yaitu orang tua tidak menuntut dan tidak responsif.

Sejatinya, pola asuh merupakan bentuk nyata dari perbedaan antargenerasi. Dapat diartikan bahwa orang tua dan anak biasanya dikategorisasikan dalam generasi yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan jarak usia yang terpaut jauh sehingga pola asuh yang diterapkan antargenerasi tentunya akan berbeda. Pendapat ini merujuk pada Gusti Restu Kinanti dan Wiwid Noor Rakhmad dalam artikelnya yang berjudul *Memahami Relasi Komunikasi Orang Tua Milenial dalam Pembentukan Konsep Diri Anak di Era Digital*. Generasi satu dan lainnya belum tentu bisa diperlakukan dengan pola asuh yang sama. Permasalahan yang timbul akibat perbedaan generasi salah satunya adalah penerapan nilai ideal dari generasi sebelumnya menuju generasi yang baru. Di mana akan berbeda dari segi nilai maupun penyampaiannya dalam bentuk pola asuh. Beragam pola asuh mulai diterapkan di era digitalisasi ini. Kemudahan akses mengenai ragam jenis pola asuh dan adanya *influencer* yang memopulerkan pola asuh tertentu melalui media sosial, menyebabkan orang tua mulai mengikuti pola asuh tersebut. Kepengikutan akan gaya pola asuh yang akan diterapkan terkadang tidak disesuaikan dengan karakter anak maupun karakter orang tua.

Saat ini, pasangan suami istri baru cenderung untuk mengikuti beragam informasi yang tersedia di media sosial tanpa memilah dan memilih ulang dan mengamati lebih lanjut dari mana arahnya informasi yang diberikan. Sebagian dari

orang tua muda kurang selektif dalam memilah apakah konten edukasi *parenting* itu memang diberikan oleh seorang yang ahli di bidangnya (dalam hal ini adalah psikolog pendidikan maupun ahli pendidikan anak usia dini) atau diberikan oleh orang yang hanya menyukai ilmu *parenting* dan mengungkapkannya kembali melalui konten. Tentunya jika ilmu tersebut bukan berasal dari ahlinya, perlu dipertanyakan mengenai keabsahan ilmu yang diungkapkan.

Salah satu pola asuh yang belakangan ini dipopulerkan adalah pola asuh *bad cop vs. good cop*. Dalam pola asuh ini, salah satu pasangan berperan sebagai polisi jahat dan lainnya berperan sebagai polisi baik. *Bad cop* adalah sosok yang sering menyebutkan “tidak” kepada anak dan *good cop* adalah sosok yang sering memperbolehkan atau “ya” terhadap permintaan anak. Lebih lanjut, pola pengasuhan ini juga berlaku ketika anak mengalami kondisi emosional yang tidak stabil. Dicontohkan saat anak marah atau yang didapatinya tidak sesuai dengan kehendaknya, maka satu sosok dari orang tua akan menjadi *bad cop* dengan memberi tahu anak, dan yang lain akan menjadi sosok penyelamat bagi anak yang disebut dengan *good cop*. Pola asuh ini cukup populer dilakukan oleh orang tua muda saat ini. Dalam pola asuh ini, peran *bad cop* dan *good cop* akan disesuaikan dengan situasi. Siapakah yang menjadi *bad cop*, dan siapakah yang menjadi *good cop*. Jika ditelaah lebih lanjut, dengan demikian berarti bahwa ibu tidak selalu berperan sebagai *bad cop* dan ayah tidak selalu berperan sebagai *good cop*, atau sebaliknya.

Penerapan pola asuh *bad cop vs. good cop* telah menjadi perbincangan lebih luas bagi kalangan penggiat ilmu *parenting*. Pola asuh ini dianggap memiliki beberapa kelemahan dan kelebihan yang perlu dipertimbangkan oleh orang tua. Salah satunya adalah kemungkinan anak akan selalu mendekati sosok yang berperan sebagai *good cop* dalam berbagai situasi yang diterapkan, alih-alih memahami maksud dari perilaku tegas dari sosok *bad cop*. Hal ini pula yang mendasari beberapa penelitian terkait dengan efektivitas pola asuh ini dalam mengasuh anak.

Pola Asuh dan Karakter Anak

Merujuk pada pendapat Ani Siti Anisah dalam artikelnya yang berjudul *Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter Anak*, pola asuh akan berhubungan erat dengan pembentukan karakter anak. Sebagian besar waktu anak dihabiskan di dalam rumah bersama keluarga. Keluarga adalah bagian yang sangat penting karena di dalamnya terdapat orang tua yang memiliki wewenang dan bertanggung jawab atas pembinaan pribadi anak-anaknya. Dalam upaya membentuk kepribadian, segala jenis otoritas diterapkan pada anak. Setiap perilaku anak berada di bawah pengawasan orang tua, dan setiap orang tua selalu memperhatikan sikap anak. Keluarga berfungsi sebagai tempat pertama anak untuk bersosialisasi. Karena peran ini, orang tua bertanggung jawab atas perkembangan fisik dan mental anak. Anak-anak mulai dikenalkan dengan ajaran yang sesuai dengan norma agama dan masyarakat. Pola asuh yang diterapkan dalam keluarga akan berpengaruh besar pada pembentukan karakternya. Secara teoretis, ada tiga jenis pola

asuh orang tua, yaitu otoriter, permisif, dan otoritatif. Ketiga pola asuh ini sangat memengaruhi kepribadian anak, sehingga pola asuh orang tua sangat memengaruhi watak, sikap, dan tingkah laku anak. Di sinilah pentingnya pendidikan keluarga, yaitu aturan yang jelas dan kuat harus mengikat semua anggota keluarga untuk mengikutinya.

Merujuk pada hasil riset Tiara Charissa Harahap dalam disertasinya yang bertajuk *Strategi Manajemen Konflik Pasangan Suami Istri yang Sudah Pernah Menikah Sebelumnya (Remarried) Mengenai Anak*, penerapan *bad cop vs. good cop* awalnya diharapkan mampu mengajarkan anak mengenai perilaku tegas dan disiplin dari sosok yang berperan sebagai *bad cop*. Namun, tetap memberi asupan dukungan emosional dari sosok *good cop* ketika terjadi masalah. Dukungan emosional nantinya akan mendukung pula peningkatan kesehatan mental anak di rumah. Namun, perlu dipahami bahwa anak akan cenderung lebih dekat dengan orang tua yang berperan sebagai *good cop*. Kedekatan dan kelekatan kepada salah satu orang tua akan membuat anak seolah memilih salah satu di antara orang tuanya, yaitu yang lebih mampu memberikan dukungan emosional baginya. Anak akan memilih orang tua yang lebih favorit baginya, antara ibu atau ayah. Selain itu, peran yang tidak konsisten diterapkan dalam segala situasi membuat anak bingung untuk menerapkan perilaku yang diharapkan. Adanya prinsip *bad cop vs. good cop* dalam keluarga memang memiliki sisi negatif dan positif. Dengan prinsip ini, secara psikis akan lebih terpenuhi antara kontrol perilaku secara keras dan juga

dukungan. Selain itu, tidak ada yang salah dengan peran yang saling melengkapi dan keseimbangan peran di keduanya. Namun di sisi lain, bagi individu yang berperan sebagai *good cop* tidak dapat dengan mudah mengontrol perilaku anak jika anak melakukan kesalahan.

Sisi *good cop* akan lebih mudah berkomunikasi dengan anak, membuat anak merasa nyaman, tidak ada ketakutan, sosok pelindung, dan menjadi sosok teman bagi anak. Namun demikian, kembali pada asumsi bahwa sosok pelindung dan pemberi kenyamanan biasanya lebih dianggap mudah bagi anak, maka anak akan lebih sulit dalam mendengarkan dikarenakan perlindungan yang selalu diberikan. Selain itu, tidak dipungkiri bahwa salah satu fungsi orang tua yang dibutuhkan oleh anak adalah menjadi teman bermain dan pelindung. Pada fungsi ini, seorang yang berperan sebagai *good cop* perlu memberikan kasih sayang dan juga alasan mengapa ia diperlakukan tidak menyenangkan oleh sosok *bad cop*. Hal ini guna memberikan penjelasan logis kepada sang anak di tengah hukuman yang sedang dijalani.

Pola asuh juga merupakan salah satu bentuk interaksi yang ada di dalamnya. Interaksi ini juga atas dasar pendidikan karakter anak. Interaksi yang cenderung hangat dan menyenangkan akan membentuk karakter anak yang juga menjadi ramah. Ia akan menjadi pribadi yang tumbuh dengan rasa kasih sayang yang besar dan lengkap. Interaksi yang baik dengan anak akan membuat anak lebih terbuka dalam penyampaian perasaan. Ia akan lebih asertif dan mudah dekat dengan orang lain.

Sisi *bad cop* akan lebih dianggap tegas, cenderung membuat anak takut, dan disiplin. Selain itu, sisi *bad cop* dapat diartikan sebagai seorang pendidik dalam fungsi keluarga. Menegakkan pendidikan perilaku bagi anak dalam sikap sehari-hari. Penegakan aturan dan kedisiplinan dan tidak mudah mengabulkan permintaan anak. Larangan dianggap juga sebagai salah satu bentuk dari peran *bad cop*. Peran ini erat kaitannya dengan otoriter dalam hal ketegasan. Tidak mengenal pengecualian dan alasan. Anak yang berinteraksi dengan orang tua demikian akan menjadi anak yang memiliki ketegasan dan kedisiplinan. Namun, satu sisi juga ada perasaan takut dalam membuat keputusan. Sisi lain, orang tua yang berperan sebagai *bad cop* juga perlu untuk dibantu oleh *good cop* untuk memberikan penjelasan atas hukuman yang diberikan. Pemegang peranan *bad cop* harus konsisten dalam penerapan larangan dan hukuman hingga anak memahami maksud dan tujuan dari larangan atau hukuman tersebut.

Dampak positif dari penerapan *bad cop vs. good cop* adalah anak terdidik berpikir dan bertindak sesuai aturan. Hal ini akan tercapai jika sisi *bad cop* yang diambil dalam peranannya didukung oleh sisi *good cop* yang membantu membuat anak memahami bahwa aturan yang disampaikan adalah demi kebaikan sang anak, dengan cara yang halus dan lembut. Dampak lain adalah akan adanya peningkatan kepatuhan dan ketegasan di dalam rumah. Dampak secara psikologisnya adalah adanya kepercayaan anak untuk bercerita kepada pihak lain guna melampiaskan perasaannya. Hal ini akan mendukung perkembangan emosionalnya di kemudian hari.

Ia akan memiliki rasa percaya pada sosok yang dianggap dapat menerima segala ceritanya dan keluh kesah yang dialami tanpa bersembunyi. Pengungkapan perasaan ini penting guna membekali anak saat mendapatkan masalah dengan sosialnya. Ia akan terbiasa menceritakan dan memercayakan kisahnya tanpa dipendam sendiri.

Dampak negatif dari penerapan *bad cop vs. good cop* adalah anak dapat memilih orang tua favoritnya. Hal ini menyebabkan kelekatan yang berkurang antara anak dan sosok yang dianggap *bad cop*. Ia juga akan selalu berpihak pada satu sisi. Selain itu, anak juga menjadi mempelajari bagaimana cara mendapatkan sesuatu yang diinginkan dengan mendekati sosok *good cop*. Anak juga akan kesulitan untuk menentukan prioritas dikarenakan ia dengan mudah menentukan suatu hal dengan orang tua *good cop*. Anak kemudian akan merasa kurang nyaman dengan perubahan aturan yang melekat pada sosok yang diperankan. Peraturan rumah akan berubah tergantung pada sosok orang tua yang bertanggung jawab dalam peran yang dimainkan. Jika peranan ini juga dikaitkan dengan gender, di mana biasanya yang mengemban sosok *bad cop* adalah ayah, ini juga akan menyebabkan penilaian bias gender pada anak. Anak akan cenderung menganggap laki-laki sebagai sosok yang tegas dan berhati dingin.

Implikasi *Bad Cop Vs. Good Cop*

Implikasi dari penerapan *bad cop vs. good cop* dapat ditanggulangi dengan pola asuh yang lebih menekankan pada kesepakatan bersama mengenai peraturan rumah. Bagian mana

yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Memberikan alasan mengapa hal ini boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan. Dalam *parenting*, orang tua diharapkan dapat selalu sepaham dan menjadi satu tim di depan anak dalam penerapan peraturan rumah dan sikap perilaku yang diharapkan dilakukan oleh anak. Selain itu, konsistensi dalam penerapan peraturan di dalam rumah adalah kunci keberhasilan *parenting*. Kesepakatan bersama dapat dibentuk saat sebelum pernikahan maupun sesudah pernikahan. Dalam artian, apabila pasangan memutuskan untuk menikah, perlu diperhatikan dan dipertimbangkan pula pola *parenting* apa yang akan diterapkan untuk anak ke depannya. Kesepakatan ini tidaklah mudah untuk dilakukan dikarenakan setiap individu memiliki pengalaman dan *role model* yang berbeda terhadap orang tua mereka. Saat ini juga orang tua muda lebih terbuka terhadap pembelajaran mengenai *parenting* dan lebih demokratis dalam penerapan pengasuhan yang mereka berikan kepada anak.

Thomas Gordon—sebagaimana dikutip Kustiah Sunarty dalam artikelnya yang berjudul *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Kemandirian Anak*, menyampaikan beberapa alternatif penerapan pola asuh yang dianggap positif atau yang berdampak baik bagi perkembangan kepribadian/kemandirian anak, yaitu *reasonable*, *encouraging*, *consistent*, *peace making*, *caring*, *relaxed*, dan *responsible*. *Reasonable parents*, yaitu memberikan alasan logis, menimbulkan rasa percaya diri tinggi. *Encouraging parents* berarti mendorong dan melakukannya sendiri, menimbulkan harga diri yang tinggi. *Consistent parents*, yaitu menjaga/

memelihara ucapan dan tindakan yang sama pada situasi dan kondisi yang sama, membuat anak menjadi tegas, tangguh, percaya kepada kemampuan diri. *Peace making parents*, yaitu memberikan teladan yang baik, membuat anak berperilaku baik dan meniru dengan sukarela, tanpa tekanan. *Caring parents*, yaitu memperhatikan dan mendengar ungkapan perasaan anak dapat membangkitkan kepercayaan dan harga diri yang tinggi. *Relaxed parents*, yaitu memberikan kebebasan kepada anak dalam bertindak, sehingga anak merasa dihargai. *Responsible parents*, yaitu memberi kepercayaan dan kebebasan, sesuai dengan kebutuhan anak, membelajarkan anak berani menanggung risiko dari suatu perbuatan yang dilakukannya.

Mendidik anak dalam pola pengasuhan yang diterapkan orang tua, akan beragam pula bentuk dan caranya. Mulai dari pendidikan dengan memberikan nasihat, pendidikan dengan pembiasaan, pendidikan dengan memberikan keteladanan, dan pendidikan dengan memberikan perhatian, serta pendidikan dengan hukuman. Proses mendidik di dalamnya juga dapat merupakan kombinasi seperti yang diterapkan pada pola asuh *bad cop vs. good cop*. Dalam satu sisi memberikan nasihat, pun hukuman, serta perhatian melalui sosok *good cop*. Kombinasi ini agaknya dianggap baik bagi sebagian orang tua. Namun, apabila tidak dilakukan secara konsisten, anak justru akan mengalami kebingungan dan memengaruhi dalam pembentukan karakter anak.

Kesulitan dalam penerapan pola asuh *bad cop vs. good cop* adalah konsistensi orang tua dan komitmen dalam menjalankan

perannya. Selain itu, sebagian besar orang tua belum memahami esensi dari pola asuh ini. Mereka pada akhirnya hanya berfokus pada peran, tetapi tidak pada hasil akhir yang akan diperoleh dari pola asuh ini. Orang tua juga mengalami kegagalan dalam menempatkan diri apabila berada di posisi anak dengan pola asuh ini. Selain itu, pola asuh ini dipahami oleh sebagian orang tua terbatas hanya pada gender. Mereka akan menempatkan laki-laki sebagai peran *bad cop* dalam *parenting* yang diterapkan. Hal ini tentunya berbeda jauh dari keinginan untuk mengurangi dampak *fatherless* yang saat ini banyak terjadi di masyarakat. *Fatherless* dianggap sebagai sebuah fenomena di mana anak kehilangan sosok ayah dalam kehidupannya. Baik dalam peran sebagai ayah maupun ketiadaan secara fisik. Mengingat peran sebagai ayah yang didambakan sebagai sosok pelindung, tetapi dalam *parenting bad cop vs. good cop*, ayah lebih sering ditempatkan sebagai sosok yang jahat dibanding sebagai polisi baik.

Mengulik kajian mengenai pola asuh *bad cop vs. good cop* membuat beberapa orang tua muda mulai menggali mengenai kelebihan dan kekurangan dari pola asuh ini. Beberapa kemudian memutuskan untuk mulai meninggalkan, beberapa tetap menggunakannya. Pola asuh ini bukanlah pola asuh yang baru saja berkembang. Metode *parenting* ini telah diterapkan sejak lama di mana orang tua zaman dahulu lebih mengenal dengan sosok otoriter yang tertanam pada ayah dan sosok penyayang yang tertanam pada ibu. Sosok ayah pada pengasuhan sebelumnya dikatakan tidak terlalu

terlibat dan cenderung acuh, dengan asumsi ayah mencari pekerjaan sedangkan ibu mendidik anak di rumah. *Parenting* dengan pola ini pada akhirnya diturunkan kepada generasi selanjutnya dalam bahasa dan kerangka yang lebih modern dalam pelaksanaannya. Perbedaannya adalah sosok ayah ditempatkan sebagai *bad cop* dan sosok ibu ditempatkan sebagai *good cop*.

Pada dasarnya setiap pola asuh yang ingin diterapkan oleh anak, semestinya perlu melihat karakteristik dari anak tersebut. Tidak bisa setiap anak diberikan pola pengasuhan yang sama antara satu dan lainnya. Dalam satu keluarga pun dapat menerapkan metode pengasuhan yang berbeda bagi setiap anak. Hal ini perlu dipahami pula supaya orang tua tidak terjerumus pada generalisasi yang diterapkan pada setiap anak. Ketidakmampuan menilai karakter anak juga menjadi titik kesalahan besar dalam penerapan pola asuh yang tepat bagi anak. Oleh karena itu, meskipun *bad cop vs. good cop* diasumsikan memiliki beberapa kekurangan, perlu juga disesuaikan dengan karakter anak apabila ingin menerapkan metode *parenting* ini.

Kesimpulan

Penerapan pola asuh *bad cop vs. good cop* akan efektif digunakan kepada anak apabila kedua orang tua sepakat dan sepemahaman serta menjelaskan seluruh aturan dengan konsisten. Selain itu, dalam penerapannya perlu diperhatikan mengenai kemungkinan anak akan memilih orang tua favoritnya dan kecenderungan anak kebingungan dengan

peraturan yang berubah seiring dengan peran yang melekat pada sosok pembawa *bad cop* maupun *good cop*. Di lain sisi, implikasi penerapan pola asuh ini tidak sepenuhnya negatif. Sisi positifnya adalah anak dapat mempelajari mengenai ketegasan, kepatuhan, kedisiplinan, maupun rasa percaya. Selain itu, anak juga belajar bagaimana menempatkan diri dengan baik. Anak yang banyak kedekatan dengan sosok *good cop* akan cenderung lebih bisa menyampaikan perasaan dengan baik dan bersosialisasi dengan baik. Keputusan dalam penerapan pola asuh ini sepenuhnya adalah keputusan orang tua dengan tetap mempertimbangkan dampak baik dan buruk bagi anak dari setiap pola asuh yang dipilih.

Daftar Referensi

- Anisah, A. S. 2017. "Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Pembentukan Karakter Anak". *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 5(1), 70-84.
- Harahap, T. C. 2017. "Strategi Manajemen Konflik Pasangan Suami Istri yang Sudah Pernah Menikah Sebelumnya (Remarried) Mengenai Anak (Studi Komunikasi Keluarga)". *Doctoral dissertation*. Universitas Airlangga.
- Kinanti, G. R., & Rakhmad, W. N. 2019. "Memahami Relasi Komunikasi Orang Tua Milenial dalam Pembentukan Konsep Diri Anak di Era Digital". *Interaksi online*, 7(2), 115-126.
- Mayangsari, D. 2015. "Pengaruh Self-esteem, Moral Disengagement, dan Pola Asuh terhadap Remaja Pelaku Cyberbullying". *Bachelor's Thesis*. UIN Syarif Hidayatullah

Jakarta: Fakultas Psikologi.

Sunarty, K. (2016). "Hubungan Pola Asuh Orang Tua dan Kemandirian Anak". *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(3), 152.

Menyelami Karakter Si Raja Kecil

Muhammad Hidayat, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pengantar

Anak merupakan anugerah dari Sang Pencipta sekaligus amanah yang harus dijaga serta dibimbing agar tumbuh dewasa secara optimal. Sebagai orang tua, kita tentu harus memahami karakteristik anak agar dapat memberikan stimulasi terbaik sehingga anak dapat tumbuh sesuai dengan tahap perkembangan dalam versi terbaik mereka. Oleh sebab itu, dalam tulisan ini akan dibahas karakteristik unik yang ada pada anak usia dini.

Julukan si Raja Kecil

Bagi anak usia dini, julukan si raja kecil bukanlah hal yang berlebihan. Hal tersebut justru sebagai *guide* bagi orang tua dalam memperlakukan anak yang berada pada tahap usia dini. Munif Chatib dalam buku *Orangtuanya Manusia* juga menjelaskan terkait julukan ini yang berdasarkan dari ajaran sahabat nabi, yaitu Ali bin Abi Thalib. Ali bin Abi Thalib membagi pendidikan anak menjadi tiga tahap. Cara orang tua mengajar tentu disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dan tempatnya. Tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tahap pertama usia 0-7 tahun, perlakukan anak seperti raja.

Pada tahap ini, anak-anak baru dapat belajar dari pandangan orang tuanya. Jika orang tua memperlakukan anak dengan baik dan sayang, mereka akan tumbuh menjadi orang yang baik hati dan penyayang juga di masa depan. Menurut Ali bin Abi Thalib, cara terbaik untuk mendidik anak pada tahap ini adalah melayaninya dengan sepenuh hati dan tulus. Karena perkembangan perilaku anak sangat dipengaruhi oleh banyak hal kecil yang kita lakukan setiap hari. Oleh karena itu, pada tahap ini orang tua disarankan untuk memperlakukan anak mereka seperti raja. Orang tua diharapkan dapat memberikan pelayanan terbaik dan memenuhi permintaan serta keinginannya selama hal tersebut tidak membahayakan atau merugikan.

2. Tahap kedua usia 8-14 tahun, perlakukan anak sebagai pembantu.

Selanjutnya pada tahap ini, anak-anak memiliki waktu yang tepat untuk memahami hak dan kewajibannya, termasuk dalam hal akidah, hukum, dan hal-hal yang diperbolehkan dan dilarang. Anak harus memahami kewajiban salat lima waktu, menjaga hubungan baik dengan lawan jenis, dan sebagainya. Pada titik ini, orang tua harus mulai menerapkan disiplin pada anak mereka. Hal ini dipandang penting karena anak-anak sudah mulai memahami tanggung jawab mereka dan konsekuensi yang akan mereka hadapi jika mereka tidak melakukan sesuatu yang diinginkan.

3. Tahap ketiga usia 15-21 tahun, perlakukan anak sebagai sahabat.

Pada tahap 7 tahun ketiga, kebanyakan anak sudah

memasuki fase remaja akhir dan menuju pada dewasa awal. Orang tua harus mampu bertindak sebagai teman dan teladan yang baik pada saat yang sama. Orang tua juga harus memberi tahu anak-anak mereka bahwa mereka sudah mulai memasuki usia dewasa. Selain perubahan fisik, anak-anak juga mengalami perubahan mental, spiritual, sosial budaya, dan lingkungan, yang memungkinkan munculnya masalah yang harus mereka hadapi. Orang tua harus bertindak sebagai teman dekat anak agar mereka mau berbicara tentang masalah mereka dan mencari solusi bersama. Selain itu, orang tua memiliki tanggung jawab untuk mengawasi anak mereka tanpa mengotorisasi mereka. Dengan cara ini, anak akan merasa dihargai, disayangi, dan dicintai. Mereka juga akan tumbuh percaya diri dan menjadi individu yang kuat sehingga mereka selalu mampu melakukan hal baik dan menghindari hal buruk. Selain itu, penting bagi orang tua untuk memberikan tanggung jawab yang lebih besar kepada anak-anak mereka agar mereka tumbuh menjadi individu yang cerdas, bertanggung jawab, mandiri, dan dapat diandalkan di kemudian hari. Selain itu, sangat penting untuk menyediakan anak-anak dengan keterampilan yang akan mereka butuhkan saat mereka masuk ke masyarakat.

Pada kesempatan ini, penulis akan lebih banyak berfokus untuk membahas tahap yang pertama, yaitu ketika orang tua harus berhadapan dengan raja kecil. Ibarat seorang raja, maka perlakuan terhadap mereka harus benar-benar diperhatikan. Kemauan raja harus dituruti selama hal tersebut baik dan tidak membahayakan bagi dirinya. Raja juga tidak akan disuruh-

suruh, diberikan perlakuan kasar atau bahkan dimarahi. Ketika orang tua dapat memahami karakter si raja kecil dengan baik, maka perkembangan di fase ini akan menjadi optimal serta berdampak positif pada fase berikutnya.

Si Raja Kecil Berada pada Tahap *Golden Age*

Saat mendengar kata *golden age* atau usia emas, terlintas dalam pikiran kita bahwa betapa luar biasanya rentang waktu yang disebut sebagai “usia emas” dan jelas merupakan usia yang sangat berharga. Usia itu penting, seperti yang ditunjukkan oleh namanya. Mengapa istilah “usia emas” digunakan? Apa keistimewaan dan tanggung jawab pertumbuhan pada usia tersebut? Bagaimana cara terbaik untuk memaksimalkan pendidikan anak di usia emas? Mungkin itu beberapa pertanyaan yang sering muncul ketika ada pembahasan terkait *golden age*.

Bagi seorang anak, tahap ini sangat penting. Tahap perkembangan anak selanjutnya sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang diberikan pada rentang usia tersebut. Beberapa literasi menyebutkan usia emas merupakan periode usia 0 sampai 8 tahun. Banyak hasil penelitian menunjukkan betapa pentingnya menanamkan nilai-nilai yang baik pada seorang anak saat mereka masih kecil. Studi menunjukkan bahwa kecerdasan seorang anak meningkat sebesar 50% antara usia 0 dan 4 tahun; kemudian meningkat 80% pada usia delapan tahun, dan mencapai puncaknya sebesar 100% pada usia 18 tahun. Sangat disayangkan bahwa sebagian besar masyarakat belum menyadari pentingnya hubungan intim

yang direncanakan di usia dini ini. Banyak pakar, pendidik, dan pemerhati anak telah mendengungkannya di ruang-ruang seminar dan di media massa, tetapi momen penting ini masih sering diabaikan. Kurangnya kesadaran orang tua terhadap masalah ini karena jumlah informasi yang diterima masih sangat sedikit. Sebenarnya, merawat dan menanamkan nilai-nilai kepada anak-anak usia dini selama periode keemasan itu tidak sekadar membantu mereka menjadi cerdas. Menanamkan modal sosial (*social capital*) sebagai bekal untuk hidup di masa depan juga sangat penting. Kecerdasan emosi dan sosial akan sangat memengaruhi kesuksesan anak.

Anak memiliki modal sosial yang sangat penting dalam kehidupan untuk menyelesaikan konflik dari berbagai masalah. Ini didasarkan pada kesadaran yang mendalam bahwa manusia pada hakikatnya diciptakan dengan cara yang berbeda-beda. Perbedaan pendapat, persepsi, dan tujuan sudah wajar. Anak-anak harus belajar menerima dan menghargai keberagaman dan perbedaan. Sebagai orang tua, kita harus mengajarkan anak-anak kita untuk menerima dan menghargai perbedaan pendapat sejak kecil. Anak-anak diajarkan keterampilan sosial kehidupan seperti menerima dan menghadapi perbedaan, perasaan suka dan tidak suka, setuju dan tidak setuju, berbeda posisi depan dan belakang, serta menerima dan memberikan pendapat tentang masalah. Orang tua dapat memberikan stimulasi dan pembiasaan yang tepat bagi si buah hati. Pendidikan anak usia dini adalah proses menumbuhkan, memupuk, mendorong, dan menyediakan lingkungan yang memungkinkan anak

mengembangkan potensi terbaiknya. Tidak hanya mengisi otak mereka dengan banyak informasi. Akibatnya, pendidikan didasarkan pada kebutuhan anak, bukan kebutuhan orang dewasa. Untuk alasan apa pendidikan diperlukan untuk kaum muda ini? Itu benar, karena selama periode emas, hampir 80% otak anak berkembang. Peran orang tua sangat penting saat itu untuk mengawasi pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Karena otak anak berkembang sangat cepat pada saat itu, informasi apa pun akan diserap tanpa melihat apakah itu baik atau buruk.

Fase usia emas sangat penting karena akan membentuk kepribadian anak setelah ia dewasa. Untuk alasan ini, peran pendidikan pada tahap ini sangat penting dan tidak boleh diabaikan, karena perkembangan mental di usia ini berlangsung sangat cepat. Pada fase ini, anak sangat sensitif dalam mempelajari atau berlatih apa yang dia lihat dan saksikan. Oleh karena itu, lingkungan akan sangat memengaruhi anak karena kecenderungan mereka untuk meniru apa yang dilihat dan didengar orang lain. Anak tidak berpikir tentang hal-hal baik atau buruk yang mereka lihat. Anak akan lebih memercayai apa yang dia lihat dan alami sendiri jika dijelaskan dengan cara apa pun. Orang tua memiliki kewajiban moral untuk menjadi figur dan teladan moral bagi anak-anak mereka. Ini adalah fakta kehidupan. Kebutuhan anak adalah untuk hari ini, jadi kita tidak bisa menundanya sampai besok. Untuk itu, kita harus menjadi teladan mereka setiap saat. Menjadi teladan yang baik adalah penting untuk peran orang tua dan orang

dewasa sebagai pendidik dan pengasuh. “Anak-anak tidak pernah menjadi pendengar yang baik bagi orang tuanya, tetapi mereka dapat menjadi peniru yang baik bagi orang tuanya,” kata sebuah pepatah. Mereka tidak belajar hanya dari nasihat. Mereka juga belajar dengan melihat apa yang ada dan terjadi di sekitar mereka. Nilai yang kita ajarkan melalui kata-kata hanya memiliki efek kecil, sedangkan nilai yang kita ajarkan melalui perbuatan memiliki efek yang lebih besar.

Bagaimana kita bisa menjadi contoh yang baik bagi anak-anak? Setidaknya kita harus: (1) menyadari bahwa kita menjadi teladan anak-anak; (2) dapat menunjukkan bahwa kita adalah orang yang ramah, positif, dan terintegrasi; (3) menghadapi anak dengan penghargaan, mencintai, dan memahami mereka; (4) yakin akan nilai-nilai kita; dan 5) konsisten atas perkataan dan perbuatan kita di hadapan anak. Ketika kita dapat memahami serta memberikan stimulasi yang tepat pada fase ini maka anak akan tumbuh dengan optimal dengan muncul potensi terbaik mereka.

Waktu Belajarnya Adalah Bermain

Bermain adalah bagian penting dan tidak bisa terpisahkan dari kehidupan anak, terutama anak usia dini. Bermain pada usia dini merupakan bagian dari belajar itu sendiri karena bermain dapat menjadi aktivitas yang menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan anak. Anak-anak dapat meningkatkan fungsi kognitif, melatih pengendalian diri dan emosi, membantu pertumbuhan fisik, meningkatkan keterampilan motorik,

menumbuhkan rasa sportivitas, dan merangsang kreativitas dengan bermain. Bermain dapat mengasah dan meningkatkan kecerdasan anak. Pengalaman bermain anak dapat memberikan dasar yang kuat untuk memperoleh berbagai keterampilan yang sangat diperlukan. Hal ini penting untuk mengatasi masalah di kemudian hari. Beberapa permainan yang dapat mengasah potensi pada anak usia dini di antaranya adalah menyusun *puzzle* sederhana, menggambar dan mewarnai, menyusun dan menumpuk permainan balok, bermain pasir, tanah liat, atau lilin mainan, bernyanyi, bermain peran, bermain musik, *board game*, dan sebagainya.

Orang tua yang memahami bahwa proses belajar anak usia dini adalah dengan bermain tidak akan menuntut si anak untuk belajar secara khusus. Orang tua justru akan terlibat untuk membantu dan mendukung anak dalam proses bermainnya. Ada banyak manfaat ketika orang tua dapat mendukung proses bermain pada anak usia dini. Beberapa manfaat yang dapat terjadi pada si buah hati adalah sebagai berikut.

1. Mengasah Kemampuan Kognitif Anak

Apakah Anda tahu bahwa bermain sambil belajar juga dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan kognitif mereka? Dengan bermain, anak dapat memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru. Selain itu, pendekatan bermain sambil belajar ini dapat membantu meningkatkan pemikiran, komunikasi, dan kreativitas anak. Selain itu, kemampuan anak untuk mencari tahu hal-hal yang menurutnya asing akan ditingkatkan dengan bermain sambil mengajarkan mereka

untuk mencoba hal-hal baru. Anak-anak memiliki kesempatan untuk melakukan eksperimen dan menyelesaikan masalah yang muncul dalam permainan. Sungguh menarik, bukan?

2. Membangun Keterampilan Sosial Anak

Ketika anak-anak bermain dengan orang tua atau teman sebaya, mereka secara tidak sadar akan meningkatkan keterampilan sosial mereka. Bagaimana permainan dapat membantu anak belajar keterampilan sosial? Itu benar: Anda dapat mengajak anak-anak Anda bermain dengan teman sebaya mereka atau menemani mereka. Permainan yang mendorong anak-anak untuk bernegosiasi, bekerja sama, menyelesaikan konflik, dan hal-hal lainnya. Dengan melakukan hal ini, anak akan terbiasa bertemu dengan orang baru dan tidak akan bersikap egois.

3. Melatih Kemampuan Berkomunikasi Anak

Bermain sambil belajar juga dapat membantu anak-anak berkomunikasi dengan lebih baik. Anak-anak akan belajar berinteraksi dengan lawan bicara dengan bermain peran. Anak-anak akan belajar kosakata baru dan tidak ragu untuk mengatakan apa yang mereka pikirkan dengan bermain peran. Orang tua dapat menjadi partner bagi anak dalam berkomunikasi. Memberikan stimulasi dengan banyak bertanya dan mendengarkan celoteh-celoteh manis si anak. Dengan begini anak akan terstimulasi untuk memproduksi kata dengan lebih beragam.

4. Melatih Keterampilan Fisik Anak

Ternyata bermain sambil belajar juga dapat melatih keterampilan fisik anak. Permainan-permainan yang

mebutuhkan ketangkasan fisik membuat anak secara tidak sadar bekerja keras untuk membangun kontrol otot dan keseimbangan, serta keterampilan fisik lainnya. Namun, orang tua juga perlu memberikan pengawasan ketika anak sedang melakukan permainan aktivitas fisik seperti lari, melompat maupun memanjat pastikan fisik anak tetap aman agar tidak terjadi cedera.

5. Meningkatkan Kreativitas Anak

Banyak permainan yang dapat meningkatkan kreativitas anak. Anak-anak akan menggunakan imajinasinya untuk berpikir saat bermain. Kreativitas anak akan ditingkatkan dengan menggunakan imajinasi. Sebagai contoh, ketika anak bermain peran, mereka akan menggunakan imajinasinya untuk memilih peran apa yang cocok untuk mereka dan apa yang harus mereka lakukan ketika mereka mendapat peran tersebut. Selain itu, ketika anak menggambar dan mewarnai, mereka juga akan menggunakan imajinasinya untuk memilih peran apa yang cocok untuk mereka.

Karakter-Karakter Khas si Raja Kecil

Orang tua sering menjumpai si raja kecil dengan berbagai karakter yang khas. Salah satunya adalah dengan memberikan pertanyaan yang aneh-aneh, bahkan dengan pertanyaan yang membuat kita kewalahan untuk menjawabnya. Jangan khawatir, ini adalah salah satu ciri anak usia dini. Salah satu cara anak mengembangkan pengetahuannya adalah dengan bertanya. Pada usia ini, anak sedang mengalami pertumbuhan dan

perkembangan yang cepat. Anak juga akan menunjukkan karakteristik khas yang berbeda dari usia lainnya.

1. Memiliki Rasa Ingin Tahu yang Tinggi

Setiap anak sangat ingin tahu dan tertarik pada apa pun yang dilihat oleh pancaindranya. Hal inilah yang membuatnya sering bertanya dan suka melakukan hal-hal baru. Misalnya, membongkar mainan yang baru didapatkannya, dan sebagainya.

2. Bersifat Unik

Setiap anak bersifat unik dengan kegemaran, minat, dan bakat yang berbeda. Oleh karena itu, orang tua tidak boleh menyamaratakan anak-anak satu sama lain. Sebaliknya, setiap anak harus mendapatkan stimulasi yang sesuai dengan karakteristiknya sendiri.

3. Suka Berimajinasi

Karakteristik selanjutnya adalah anak usia dini itu suka berimajinasi, bahkan imajinasi yang dibangun cenderung bersifat fantasi, seperti menggunakan benda-benda di sekitarnya sebagai alat bermain. Misalnya, sapu dapat digunakan sebagai tongkat, kursi dapat digunakan sebagai panggung, dan sebagainya.

4. Egosentris dan Mau Menang Sendiri

Orang tua harus menyadari bahwa anak egosentris, melihat segala sesuatu dari sudut pandangnya sendiri, dan biasanya terlihat memaksakan kehendaknya sendiri. Namun, sikap ini akan berkurang seiring bertambahnya usia jika orang tua dapat merespons dan menstimulasinya dengan baik.

5. Suka Meniru

Sumber belajar yang paling dominan bagi anak adalah

orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut terlihat ketika anak-anak suka meniru apa yang ada di sekitar mereka. Sebagai contoh, anak-anak sering mencoba *make up* karena mereka sering melihat ibunya merias wajah. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan contoh yang baik kepada anak-anak mereka sehingga mereka juga tumbuh menjadi individu yang positif.

Potensi Tersembunyi Itu Bernama *Multiple Intelligence*

Pandangan lain tentang kecerdasan, yang dianggap sebagai potensi yang dibawa sejak lahir dan tidak dapat diubah, disebut sebagai kecerdasan ganda (*multiple intelligence*). Dalam bukunya yang berjudul *Frames of Mind: Theory of Multiple Intelligences*, yang ditulis pada tahun 1983, Howard Gardner membahas delapan jenis kecerdasan yang berbeda yang dimiliki setiap orang. Selain itu, Howard menyatakan kemungkinan adanya kecerdasan ke-9 atau kecerdasan eksistensial. Seseorang dapat mempelajari banyak tentang kecerdasan majemuk dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kekuatan dan preferensi mereka sendiri dengan menggunakan teori kecerdasan majemuk ini. Selanjutnya, secara lebih rinci sembilan kecerdasan tersebut di antaranya sebagai berikut.

1. Kecerdasan Visual Spasial

Kecerdasan ini memungkinkan seorang anak untuk memahami, membayangkan, mengingat, dan berpikir secara visual spasial. Anak-anak dengan keterampilan ini juga dapat menerjemahkan berbagai jenis media visual, seperti

lukisan, diagram, peta, infografis, dan lainnya. Seorang anak dengan kecerdasan spasial-visual memiliki kemampuan untuk mengubah gambar ruang dan tempat. Kecerdasan ini juga membantu mereka mengingat wajah, lukisan, jalan, dan semua hal yang berkaitan dengan visual. Kecerdasan spasial-visual berfokus pada elemen seperti warna, arah, ruang, garis, bentuk, dan objek tiga dimensi lainnya. Orang tua sangat penting untuk membantu anak-anak belajar dan menerapkan kecerdasan spasial-visual di luar sekolah. Stimulasi yang dapat didukung oleh orang tua adalah ketika menemani belajar anak dapat menggunakan alat peraga (dapat berupa gambar, ilustrasi foto, video, dsb.) yang dapat menggambarkan terkait penjelasan atau informasi yang diberikan. Tidak mengherankan jika mereka yang memiliki kecerdasan visual-spasial yang tinggi ketika dewasa akan memilih untuk bekerja sebagai arsitek, desainer grafis, ilustrator, desainer interior, pelukis, atau juga pilot, nakhoda, kemiliteran, dan sebagainya.

2. Kecerdasan Bahasa

Kemampuan untuk menggunakan bahasa secara efektif dalam tindakan seperti menulis, berbicara, dan membaca dikenal sebagai kecerdasan linguistik. Anak-anak dengan kecerdasan berbahasa juga lebih cepat berbicara dan membaca daripada anak lain di usia mereka. Anak-anak menunjukkan kemampuan berbahasa bahkan sejak lahir. Anak biasanya menunjukkan keinginan untuk dibacakan cerita atau diajak mengobrol sejak usia dini. Pada usia empat bulan, mungkin, anak-anak mulai tertarik untuk membaca buku bersama orang

tuanya. Biasanya, mereka juga mulai membaca buku pada usia enam bulan, meskipun faktanya buku itu terbalik. Hal ini menunjukkan bahwa anak tertarik membaca dan menulis. Untuk membantu anak-anak Anda, belikan mereka pensil dan buku-buku dongeng yang sesuai dengan usia mereka. Meskipun tulisan anak-anak hanya berupa garis-garis yang tidak lurus, mereka tetap akan senang menulis. Anak-anak yang memiliki kecerdasan verbal linguistik yang baik akan berkembang dengan baik dalam profesi sastra, seperti menulis novel, penyair, atau skenario film. Selain itu, mereka cocok untuk bekerja sebagai jurnalis, editor, pendidik, atau bekerja di bidang periklanan, seperti menjadi *copywriter* atau pengacara.

3. Kecerdasan Logika Matematika

Seorang anak yang memiliki kecerdasan logis-matematika yang menonjol dapat menggunakan nalar dalam berpikir, mengidentifikasi pola, dan menganalisis masalah secara logis. Ia cepat dalam berpikir tentang angka, menyelesaikan persoalan hitungan, mempelajari hubungan ataupun pola. Beberapa ciri anak dengan kecerdasan logis-matematika adalah memiliki kemampuan yang luar biasa untuk memecahkan persoalan dalam bentuk angka atau hitungan, senang melakukan eksperimen, memiliki kemampuan untuk memecahkan perhitungan yang rumit, dan memiliki kemampuan untuk memikirkan ide-ide abstrak. Seorang anak dengan kecerdasan logis-matematika yang tinggi ketika dewasa dapat memilih beberapa pekerjaan di antaranya ilmuwan, ahli matematika, *engineer* dan *programmer* komputer.

4. Kecerdasan Kinestetik

Mereka yang memiliki kecerdasan kinestetik memiliki kemampuan yang sangat baik dalam gerakan tubuh, tindakan, dan kontrol fisik. Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik yang tinggi biasanya memiliki koordinasi tangan dan ketangkasan mata yang luar biasa. Mereka juga senang membuat sesuatu dengan tangan mereka dan memiliki koordinasi fisik yang baik. Mereka ingat dengan melakukan daripada mendengar atau melihat. Mereka yang memiliki kecerdasan tubuh kinestetik ketika dewasa dapat menekuni karier pada bidang yang membutuhkan ketangkasan seperti aktor film laga, atlet serta pekerjaan yang membutuhkan kemampuan fisik.

5. Kecerdasan Musikal

Seseorang yang memiliki kecerdasan musik dapat memainkan pola, ritme, dan suara dengan baik. Orang-orang ini biasanya sangat menyukai musik, baik komposisi maupun penampilannya. Mereka juga senang bernyanyi dan memainkan alat musik. Mereka juga dapat dengan mudah mengidentifikasi pola dan nada musik. Anak dengan kecerdasan musikal yang tinggi akan lebih mudah untuk belajar alat musik, mengenali jenis nada, dan sebagainya. Jika seorang anak memiliki kecerdasan musik, mereka dapat mengejar karier sebagai pemusik, komposer, penyanyi, guru musik, atau konduktor.

6. Kecerdasan Interpersonal

Kecerdasan interpersonal berarti mereka pandai memahami orang lain dan berinteraksi dengan mereka. Kecerdasan ini cenderung memiliki kemampuan untuk menilai emosi,

dorongan, keinginan, dan dorongan orang lain. Seorang anak juga dapat berkomunikasi dengan baik secara verbal dan nonverbal. Salah satu ciri seorang anak memiliki kecerdasan interpersonal yang tinggi adalah ia tidak malu untuk berinteraksi dengan orang baru. Ia mampu menjalin interaksi dengan teman sebaya tanpa merasa takut, minder, dan sebagainya. Mereka yang memiliki kecerdasan interpersonal ketika dewasa nanti dapat bekerja di bidang seperti psikolog, filsuf, konselor, pramuniaga, politikus, *marketing*, dan sebagainya.

7. Kecerdasan Intrapersonal

Kecerdasan intrapersonal memungkinkan seorang anak untuk mengontrol emosi, perasaan, dan keinginan mereka sendiri. Ketika dewasa seorang yang memiliki kemampuan intrapersonal yang baik akan mampu melakukan evaluasi, menganalisis diri menyelidiki hubungan dengan orang lain, dan menilai kekuatan pribadi mereka. Mereka juga dapat menikmati proses menganalisis kekuatan dan kelemahan mereka sendiri. Mereka juga sangat sadar diri dan tahu apa yang mendorong mereka untuk melakukan apa yang mereka lakukan. Seorang yang memiliki intrapersonal yang baik akan mampu mengelola dirinya dengan baik ketika menghadapi suatu persoalan. Mereka yang memiliki kecerdasan intrapersonal mungkin akan memiliki karier seperti filsuf, penulis, ahli teori, ilmuwan, dan sebagainya.

8. Kecerdasan Naturalistik

Kecerdasan naturalistik menunjukkan minat pada lingkungan sekitar dan pengetahuan tentang spesies lain. Anak-

anak yang memiliki kecerdasan naturalistik yang tinggi memiliki minat yang kuat untuk menyatu dengan alam. Mereka juga dapat memiliki ketertarikan pada topik seperti botani, biologi, dan zoologi. Mereka juga senang berkemah, berkebun, *hiking*, dan menjelajahi alam bebas. Dengan kecerdasan naturalistik, seseorang dapat bekerja di beberapa bidang seperti ahli biologi, konservasi oasis, tukang kebun, petani, dokter, ahli lingkungan, dan sebagainya.

9. Kecerdasan Eksistensial

Seseorang yang memiliki kecerdasan eksistensial memiliki kemampuan untuk menyelidiki masalah lebih dalam tentang keberadaan dan kehidupan. Kecerdasan eksistensial yang tinggi memiliki kecenderungan untuk memperbaiki diri dengan merenungkan pertanyaan penting tentang makna hidup. Memiliki pandangan jangka panjang, mempertimbangkan bagaimana tindakan saat ini memengaruhi hasil di masa mendatang, tertarik pada pertanyaan tentang makna hidup dan mati, sangat peduli terhadap orang lain, dan dapat melihat situasi dari sudut pandang luar. Tentu hal ini akan dapat terlihat ketika anak sudah tumbuh dewasa serta mengoptimalkan kemampuan berpikirnya. Adapun beberapa alternatif karier bagi orang yang memiliki kecerdasan eksistensial di antaranya konselor, filsuf, pemuka agama, dan sebagainya.

Hal-Hal yang Melukai Karakter si Raja Kecil

Tumbuh kembang anak sangat bergantung pada apa yang dilakukan orang tua mereka. Beberapa kebiasaan yang orang

tua lakukan, baik secara sadar maupun tidak terkadang justru dapat melukai si anak sehingga menghambat pengembangan karakter positif pada diri si anak. Oleh sebab itu, penting bagi orang tua untuk memahami hal apa saja yang dapat melukai karakter anak sehingga dapat menghindari hal tersebut dalam proses pengasuhan kepada si buah hati.

1. Sering Disalahkan

Suka mengambinghitamkan atau menyalahkan anak atas suatu kejadian biasa terjadi karena orang tua kesal. Tanpa sadar akan keluar kata-kata seperti, “Gara-gara kamu nih,” “Karena perbuatanmu,” atau kata serupa lainnya. Kata-kata itu justru membuat anak menjadi sebagai penyebab dari sebuah persoalan dan menjadi diam. Ketika dimarahi anak tidak akan berani mengungkapkan pendapatnya karena takut disalahkan. Dengan demikian, anak bisa tidak percaya orang tua dan tidak menceritakan apa pun tentang hal yang terjadi kepada dirinya. Dikhawatirkan, anak bisa menceritakan permasalahannya kepada orang yang tidak tepat di luar rumah dan terjadi hal yang tidak diinginkan.

2. Sering Ditakut-takuti

Perlakuan ini mungkin terlihat sebagai jalan pintas untuk membuat anak menurut, tetapi secara tidak langsung dapat menyebabkan efek ketakutan yang serius. Perlakuan ini juga mengubah cara anak melihat dunia, yang ketika berlarut-larut dapat menyebabkan trauma. Selain itu juga memberikan ancaman bagi anak agar mau menuruti perkataan dari orang tua juga perlu dihindari. Ancaman hanya menyebabkan anak

menjadi patuh karena takut pada ancaman bukan patuh karena memahami esensi dari perkataan orang tua.

3. Sering Dibanding-bandingkan

Kebiasaan yang dapat melukai karakter selanjutnya adalah sering membanding-bandingkan. Setiap anak memiliki kemampuan dan kecerdasan unik yang tidak dapat dibandingkan. Justru karena itu, orang tua sering kali membandingkan anak mereka dengan teman sebaya atau anak lain. Ini malah dapat mengurangi kepercayaan diri anak terhadap upaya dan kemampuan mereka. Kondisi itu dapat menekan psikologis anak sehingga mereka takut melakukan apa pun. Kebiasaan ini dapat berdampak panjang pada perkembangan potensi mereka jika dilakukan secara tanpa sadar secara berlarut-larut.

4. Dicela Fisik atau Psikis

Anak-anak dapat kehilangan kepercayaan diri jika mereka menghadapi perlakuan negatif seperti celaan fisik atau psikis. Parahnya, mereka juga dapat merasa cemas dan membenci dirinya sendiri. Hal ini juga dapat menyebabkan gangguan mental ketika terjadi terus-menerus. Orang tua yang sadar maupun tidak memberikan celaan misal terkait bentuk hidung, rambut, warna kulit, dsb. membuat anak merasa tidak puas dengan kondisi dirinya. Selain itu julukan-julukan negatif atas ekspresi emosi yang sering ditunjukkan anak seperti anak cengeng, dsb. akan memberikan luka terhadap batin mereka.

5. Jarang Diberikan Pujian

Anak sejatinya ingin diperhatikan oleh orang dewasa di

sekitar mereka terlebih orang tuanya. Anak membutuhkan pujian atas apa yang ia lakukan sebagai bentuk penguatan. Anak yang tumbuh dengan pujian akan menjadi sosok yang percaya diri dan terus bersemangat untuk mencapai hasil prestasi yang lebih baik. Pujian kepada anak juga membuat anak menerima diri mereka serta merasa dirinya berharga. Nah, ketika sebaliknya yang terjadi, yaitu ketika orang tua jarang memberikan pujian kepada anak, maka anak merasa dirinya kurang berharga di mata orang tua sehingga ketika berinteraksi di lingkungan sosialnya menjadi kurang percaya diri.

6. Diberikan Contoh Negatif

Yang selanjutnya adalah orang tua membuat kebiasaan menggunakan contoh perilaku ataupun kata-kata yang tidak memiliki nilai positif. “Nak, berbohong itu tidak masalah loh,” contohnya. Anak-anak mungkin menginterpretasikan kalimat itu dengan cara yang berbeda dan memberikan dampak negatif. Mereka mungkin merasa berbohong adalah hal yang wajar dan mungkin menjadi kebiasaan. Contoh lainnya adalah perilaku orang tua yang tidak beribadah secara disiplin, membuang sampah sembarangan, berkata kasar, dsb. Hal tersebut akan membekas pada diri anak sehingga dapat melukai karakternya.

Penutup

Dari pemaparan di atas, agar anak memiliki karakter yang positif maka orang tua dapat melakukan hal-hal yang bertolak belakang dari penjelasan terkait hal-hal yang melukai karakter si raja kecil. Perlunya untuk konsisten dalam memberikan

stimulasi dengan cara yang positif akan berdampak baik bagi tumbuh kembang anak.

Daftar Referensi

- Chatib, M. 2012. *Orangtuanya Manusia: Melejitnya Potensi dan Kecerdasan dengan Menghargai Fitrah Setiap Anak*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Mustofa, B. 2011. *Mendidik Generasi Berkualitas*. Jakarta: Trans Media Abadi.
- Santrock, J. W. 2015. *Life Span Development (Fifteenth)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S.W. 2020. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Suryana, D. 2013. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Padang: UNP Press.
- Teresa. 2016. *Child Development and Education*. New York: Pearson Education.

Membangun rumah Yang Nyaman dan Selalu Dirindukan oleh Anakku

Rahmatika K. Romadhani, M.Psi., Psikolog

Pengantar

Saat naik pesawat biasanya kita akan diingatkan oleh para awak kabin, bahwa saat di dalam kabin tekanan udara menurun, selang bantuan oksigen akan otomatis turun. Pada saat itu terjadi, kita diminta untuk menyelamatkan diri kita sendiri terlebih dahulu, dengan memasang selang oksigen ke diri kita, baru membantu memasang selang ke orang lain. Lantas pertanyaannya, mengapa harus membantu diri sendiri dahulu? Jika kita dengan anak kita, tentunya kita lebih kuat, dan anak kita lebih membutuhkan bantuan kita. Kita ingin anak kita diselamatkan terlebih dahulu. Mungkin terlintas dalam benak kita bahwa saat kita mendahulukan diri kita, maka kita menjadi orang tua yang egois dan tidak sayang terhadap anak kita.

Kita sering kali lupa bahwa sebenarnya kita justru akan lebih banyak membantu manakala kita dalam kondisi yang baik. Ketika kita sendiri terluka, kita tidak dapat menunjukkan performa terbaik kita. Di saat itu pula, bantuan yang dapat diberikan pada orang lain, mungkin akan lebih sedikit. Namun, sering kali pikiran yang menjebak datang dan mengatakan

bahwa mendahulukan anak adalah hal yang utama, sementara untuk diri kita nanti saja. Pada kenyataannya sama seperti saat kita di atas pesawat, saat kita mendahulukan untuk membantu yang lain alih-alih membantu diri kita sendiri, di saat itu pula sebenarnya kita justru akan menjadi beban, dan tentunya akan semakin sedikit orang yang dapat dibantu atau ketika dapat membantu pun, pada akhirnya kurang optimal.

Perumpamaan itu sedikit banyak menggambarkan bagaimana kita berinteraksi dengan anak kita. Kita ingin memberikan yang terbaik bagi mereka, rasanya ingin memberi melebihi apa yang kita beri untuk diri kita sendiri. Mengasuh anak memang bukanlah hal yang mudah. Bukan tanpa alasan ada pepatah yang mengatakan *need a village to raise a kid*. Kita membutuhkan satu kampung untuk membesarkan seorang anak. Dalam setiap tahap perkembangannya, anak memerlukan sumber daya yang besar dari para pengasuhnya. Sumber daya berupa fisik, pikiran, finansial, dan emosional. Sejak kehadiran si buah hati dalam bentuk embrio, ia mungkin menghadirkan banyak sukacita bagi orang tua dan orang-orang di sekelilingnya. Terlebih bagi mereka yang telah mendambakannya dalam waktu lama. Namun, sukacita itu tidak serta-merta menghilangkan perjuangan seorang ibu yang mungkin harus beradaptasi dengan segala perubahan dalam tubuhnya. Beberapa di antaranya adalah kesulitan untuk makan, tubuh yang tidak nyaman, tidur yang tidak nyenyak, serta berbagai risiko yang dihadapi selama masa kehamilan. Setelah itu, para ibu harus berhadapan dengan segala risiko

melahirkan. Rasa sakit melahirkan, kecemasan menghadapi proses kelahiran, dan belum termasuk segala kekhawatiran yang menyelimuti terkait berbagai pertanyaan tentang seperti apa nanti anak saya? Sehatkah? Baikkah kondisinya? Dan sejuta pertanyaan yang penuh dengan harap-harap cemas.

Menyambut Kehadiran Buah Hati

Segala kekhawatiran yang dirasakan sebelumnya mungkin pada akhirnya semua terbayarkan dengan kehadiran sang buah hati. Namun, adaptasi besar pun harus dihadapi. Adaptasi dalam mengenal si kecil, adaptasi dengan tubuh, adaptasi antara ibu dan pasangan, serta tidak ketinggalan adaptasi dengan lingkungan. Gaya pengasuhan dan pengalaman yang mungkin berbeda, kerap menimbulkan konflik-konflik yang semakin meramalkan proses adaptasi dengan si kecil. Sukacita yang kemudian hadir berbarengan dengan segala proses yang terjal dan berliku.

Beban pengasuhan tersebut akan semakin bertambah manakala kita belum mengompakkan diri dengan pasangan. Di sini kedua orang tua masih saling mementingkan ego, saling beradu beban, dan belum memiliki pola komunikasi yang tepat. Hormon tubuh yang masih terasa amburadul harus berhadapan dengan suami yang belum sepenuhnya memahami kondisi kita, serta keluarga besar yang mungkin memiliki pandangan berbeda akan pola pengasuhan. Bukan tidak mungkin hal-hal sepele yang biasanya bukan masalah besar, saat terjadi di masa ini, semua terasa begitu menyakitkan

bagi orang tua baru. Sesederhana suami yang mungkin berbicara dengan nada sedikit lebih tinggi, orang tua yang mengomentari cara kita menggendong, atau komentar mengenai ASI yang tidak kunjung keluar sesuai harapan, terasa seperti belati yang menyayat-nyayat.

Satu lagi yang mungkin dirasa berat bagi seorang ibu baru, manakala dia harus beradaptasi dengan dirinya sendiri. Ia yang sebelumnya aktif, mandiri, bebas, tiba-tiba ada makhluk kecil yang begitu dependen dengan dirinya. Pada satu momen, ia menyadari bahwa dirinya benar-benar sudah berbeda dengan dirinya sebelumnya. Dahulu yang mungkin dengan mudah mengelola hari-harinya, kesibukannya, pekerjaannya, sekarang ada satu hal yang merenggut seluruh prioritas hidupnya. Ada kalanya beberapa ibu merasa bahwa ia kehilangan dirinya, karena kini ia menjadi ibunya si X, ibunya si Y, nyonya A, atau B bukan lagi menjadi dirinya sendiri. Belum lagi rasa bersalah yang sering kali diam-diam terbesit dalam hati, seperti, “Anakku rewel sekali, aku lelah, aku ingin tidur, aku ingin ke salon”. Namun, perasaan itu juga dibarengi dengan rasa bersalah. Apakah aku sudah cukup baik sebagai ibu, apakah anakku nyaman dengan diriku, mengapa aku masih belum mampu memahami tangisan anakku, mengapa aku masih saja egois ingin ini itu saat aku sudah memiliki anak? Aku ingin menitipkan anakku sebentar, tetapi aku juga tidak semudah itu percaya untuk menitipkan anakku, apakah aku ibu yang baik jika aku menitipkan anakku? Apakah aku ibu yang tidak baik jika rasanya berat sekali saat menjadi ibu baru?

Permasalahan tersebut terus berkembang dan silih berganti mengikuti perkembangan anak. Menjelang anak lebih besar, muncul kekhawatiran baru mengenai berat badan yang mungkin tak kunjung naik, mengelola makanan pendamping asi (MPASI) yang rasanya begitu membingungkan, menghadapi anak yang sedang sakit, juga masalah mengenai perkembangan anak yang mungkin berbeda dengan teman-teman lainnya. Muncul kekhawatiran mengenai apakah anakku tumbuh dengan baik? Adakah yang salah dengan anakku? Apakah aku salah dalam memberikan stimulus? Apakah anakku terlambat jika dibanding yang lain? Sosial media pun kerap menjadi ajang perbandingan dan penetapan standar perkembangan anak, yang sering kali justru menimbulkan rasa ketidakamanan dalam diri. Kegelisahan semacam apa dengan anakku? Aku harus mengikuti saran yang mana? Mengapa antarahli berbeda pendapatnya?

Kegalauan-kegalauan itu pun akan menjadi semakin membingungkan manakala di rumah bertemu dengan keluarga besar, muncul lagi teori lainnya mengenai pengasuhan anak. Terkadang kita sebagai orang tua sudah merasa jatuh bangun belajar melalui berbagai media mengenai bagaimana mengasuh anak, bagaimana perkembangan mereka, tetapi dimentahkan begitu saja ketika di rumah. Entah karena suami tidak mendukung, atau orang tua kita merasa bahwa cara mendidik kita tidak sesuai dengan cara yang selama ini mereka lakukan.

Emosi kompleks itulah yang kebanyakan orang tua, terutama ibu harus hadapi. Kondisi itulah yang kemudian dapat

disebut sebagai stres pengasuhan. Stres pengasuhan merupakan suatu prediktor penting untuk mengetahui bagaimana kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Orang tua sering kali terjebak pada pikiran ideal akan pengasuhan. Memberikan yang terbaik bagi anak sesuai perspektif dan harapan kita, mengesampingkan diri kita. Keras dan minim apresiasi pada diri kita dengan alasan anakku yang utama, aku biarlah nanti. Biar anakku tampil baik, aku nanti dahulu. Namun, apakah itu memang cara yang bijak dan memang benar-benar baik untuk anak?

Saat kita terbiasa meyakini bahwa anak harus diutamakan tak peduli seperti apa kondisi kita, pada dasarnya kita sedang mengabaikan stres yang sedang kita alami. Padahal stres tersebut jika tidak ditanggulangi dengan baik, justru akan menyia-nyaikan segala upaya terbaik yang kita lakukan untuk anak. Saat kita merasa tertekan, hal-hal yang kita munculkan justru hal-hal yang mungkin akan kita sesali. Misalnya, pernahkah Anda ketika malam melihat anak kita tertidur dengan pulus dan nyenyaknya, rasanya kita ingin memeluknya menciumnya sembari kita menyesali nada tinggi atau cubitan kecil yang mungkin sempat kita lakukan tadi siang?

Kita menyesali bahwa kita tidak dapat lebih bersabar menghadapi perilaku anak yang tidak sesuai kehendak kita. Saat malam, baru kita sadari bahwa mereka masih kanak-kanak, apa yang ia lakukan ya sewajarnya yang dilakukan anak-anak. Lalu kita bertanya-tanya mengapa aku tadi kelelahan? Lalu kita berjanji dalam hati esok hari semoga tidak terulang.

Namun, peristiwa itu pun akan kembali terulang. Kita menjadi semacam percampuran antara Ibu Sinchan dan Ibu Nobita yang dipadukan dengan Kak Ros di serial Upin-Ipin. Tokoh pengasuh dalam serial animasi favorit anak-anak di Indonesia, yang digambarkan sebagai ibu yang galak, suka membentak, dan ditakuti oleh anak-anaknya. Padahal dalam berbagai teori dikatakan bahwa orang tua yang mengalami stres pengasuhan akan memengaruhi kondisi kesehatan mental anaknya. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami orang tua, maka diprediksi kesehatan mental anaknya pun akan semakin kurang baik.

Apakah memang menjadi orang tua realitanya demikian?

Kelelahan yang kita alami sebagai orang tua adalah hal yang wajar dan hampir semua orang tua alami. Namun, apakah memang hanya ada tipe Ibu Sinchan dan Ibu Nobita saja di dunia ini? Lantas kita merasa bahwa apa yang ditampilkan oleh Nikita Willy atau Jennifer Bachdim di Instagramnya, yang menunjukkan pengasuhan dengan sabar dan penuh welas asih serasa amat jauh dan sulit digapai? Pengasuhan yang sabar dan legawa, yang saat anak menunjukkan perilaku yang tidak sesuai harapan umum dapat dihadapi dengan tenang, dianggap sebagai hal yang utopis yang hampir mustahil ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Sampai-sampai di kolom komentar mereka, sering kali muncul celotehan bahwa mereka dapat menjadi orang tua yang sabar hanya karena mereka memiliki penghasilan bermiliar-miliar dan tidak dibebani dengan tugas serta beban hidup lainnya.

Apakah kita harus menjadi bebas finansial dahulu, menjadi

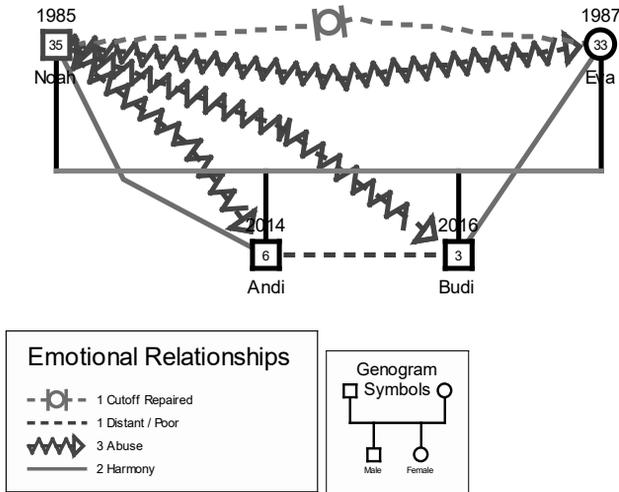
influencer dahulu, baru kita dapat menjadi orang tua yang mampu menghadapi anak sesuai dengan segala informasi mengenai pengasuhan yang telah kita pelajari? Atau kita harus melahap berbagai buku dan mengikuti berbagai kelas mengenai perkembangan anak dahulu? Pada beberapa artikel dikatakan bahwa segala pengasuhan yang telah kita pelajari sebelumnya yang sifatnya pengetahuan, kemungkinan untuk kita munculkan dalam pengasuhan, akan minim. Kita cenderung akan menunjukkan refleks untuk melakukan pengasuhan seperti yang dahulu kita peroleh dari orang tua kita. Jadi, jikalau kita sudah berusaha belajar berbagai teori mengenai pengasuhan, kemudian menyadari bahwa cara pengasuhan yang dahulu kita terima sebenarnya kurang tepat, lalu kita berjanji bahwa ketika menghadapi anak kita, kita tidak akan mengulangi pola pengasuhan tersebut. *Boom!* Umumnya kita justru akan menunjukkan pola pengasuhan yang sangat mirip dengan apa yang ditunjukkan oleh orang tua kita terhadap kita.

Mengapa? Terasa tidak adil? Hal tersebut karena kita sudah terbiasa menghadapi dan menerima apa yang orang tua kita tunjukkan. Hal tersebut merasuk dalam diri kita, menjadi sebuah pola yang mengendap dalam sisi bawah sadar diri kita. Jika kita umpamakan, itu seperti halnya tangan kita yang refleks akan mengangkat manakala kita terkena panas. Tubuh kita merespons otomatis menghindari sumber panas tersebut karena secara naluriah kita tahu itu menyakitkan. Contoh lain ketika kita pernah terkilir kakinya, sehingga kita sedikit memiringkan kaki kita ketika berjalan. Ketika terkilirnya

telah sembuh, terkadang tanpa kita sadar, kita berdiri dengan cara yang sama seperti saat kita terkilir. Begitu pula dengan pengasuhan. Apa yang kita terima biasanya itulah yang akan kita tunjukkan.

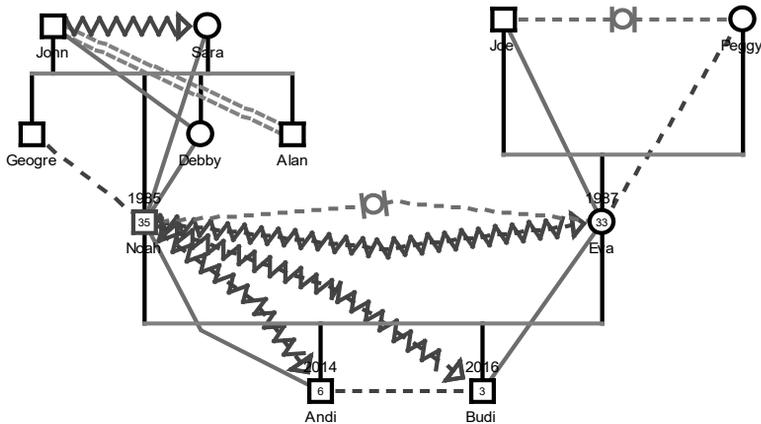
Pola Relasi dalam Keluarga

Tidak sekadar sampai di situ. Pola dalam keluarga yang kita miliki sekarang, umumnya akan mirip dengan pola kita dengan orang tua kita. Lucunya, ketika kita memilih pasangan pun tanpa kita sadari biasanya pasangan kita memiliki pola yang sama dengan keluarga kita. Ada sebuah cerita nyata dari seorang psikolog. Ia mendapatkan seorang klien anak-anak yang bermasalah di sekolahnya. Psikolog ini kemudian mengundang orang tua anak ke sekolah dan mengajukan beberapa pertanyaan untuk mencari tahu mengapa anak mereka yang biasanya baik-baik saja tiba-tiba berkelahi dengan teman satu kelasnya. Psikolog ini menemukan sebuah pola menarik dari keluarga kliennya. Berikut gambaran pohon keluarga dari klien tersebut.



Keluarga tersebut sebut saja keluarga Andi (bukan nama-nama sebenarnya), seorang klien yang berusia 6 tahun. Ia biasanya menunjukkan perilaku yang baik, tetapi belakangan ia sering kali berkelahi dengan temannya yang lain. Setelah kedua orang tuanya diwawancarai, diperoleh gambaran keluarga Andi seperti pada gambar di atas. Gambar tersebut dapat diterjemahkan menjadi: Andi adalah anak pertama dari dua bersaudara. Ia tidak begitu dekat dengan adiknya. Ayah Andi, Noah adalah seorang alkoholik dan sering kali bersikap kasar terhadap istrinya dan kedua anaknya. Sementara hubungan antara Noah dan Eva sempat merenggang dan telah rujuk. Masing-masing orang tua, yaitu Noah dan Eva, memiliki “anak favorit”. Noah lebih menunjukkan kesukaan dan kedekatan terhadap Andi, sementara Eva menunjukkan kecenderungan lebih dekat pada Budi karena Eva merasa bahwa Budi masih

kecil dan sering sakit-sakitan sehingga ia merasa Budi lebih membutuhkannya. Apa yang menarik dari kasus ini? Mari kita lihat pola keluarga Noah dan Eva.



Gambar di atas merupakan gambar pohon keluarga Andi sampai dengan kakek neneknya. Apakah Anda melihat sesuatu yang menarik dari gambar di atas? Kita coba lihat keluarga Noah, keluarga orang tua Noah, dan keluarga Eva. Meski Noah dan Eva menikah tanpa diijodohkan kita bisa melihat bahwa keluarga mereka pada dasarnya mirip. Mengapa? Pola yang ditunjukkan pada keluarga Noah dan Eva sejatinya semua ada di keluarga orang tua mereka. Ayah Noah, John, juga bertindak kasar terhadap istrinya, Sarah. John dan Sarah sama-sama memiliki “anak favorit”. Begitu pula orang tua Eva. Ada satu orang tua yang lebih dekat dengan anak mereka. Tipe hubungan Joe dan Peggy (orang tua Eva) pun sempat retak dan kemudian kembali rujuk.

Apakah itu semua adalah kebetulan? Hal itu disebut dengan *ghost parenting*. Meski kita sudah tahu teorinya, umumnya kita cenderung akan mengulang apa yang kita peroleh dari orang tua kita. Mengapa Noah menikah dengan Eva yang memiliki tipe keluarga yang sama?

Dalam psikologi, hal tersebut disebut dengan kelekatan. Cara orang tua memperlakukan anaknya akan membentuk tipe kelekatan anak tersebut. Jika dalam pengasuhan orang tua menjadi pengasuh yang mampu merespons dengan baik kebutuhan anak, dapat menjadi tempat yang aman bagi anak, anak akan merasa aman, dan ia akan tumbuh menjadi anak yang memiliki kepercayaan bahwa dunia ini adalah tempat yang aman. Mengapa? Sebab itulah yang ditunjukkan orang tuanya. Sementara ketika anak dibesarkan dengan penuh perubahan, ketidakpastian, terkadang dimanja, tetapi tiba-tiba orang tua menunjukkan perilaku yang galak, anak akan mengembangkan kebingungan, sehingga ia akan tumbuh menjadi anak yang memiliki kelekatan cemas. Ia cenderung akan menjadi pribadi yang ragu-ragu, kurang mandiri, dan butuh validasi dari orang lain.

Apabila anak dibesarkan dengan pembiaran, merasa takut anak menjadi manja sehingga orang tua cenderung melepaskan, anak mungkin akan tumbuh menjadi anak yang mandiri. Akan tetapi, ia pun cenderung menghindari komitmen karena merasa ragu apakah orang lain dapat ia percaya. Jika yang ditunjukkan adalah pola pengasuhan yang tidak pasti, berganti-ganti, anak cenderung akan merasakan kecemasan, dan merasa tidak

yakin dengan diri dan lingkungannya. Biasanya ia sendiri kebingungan dalam memahami apa yang ia rasakan.

Kita kembali pada Noah dan Eva. Mereka mendapatkan pola pengasuhan yang cenderung mirip oleh keluarga mereka masing-masing. Hal tersebut membuat Noah dan Eva memiliki tipe kelekatan yang cenderung sama. Tipe kelekatan yang cenderung sama biasanya akan mendekatkan dua orang. Dua orang asing, akan merasa “klik” dan *nyambung* salah satunya saat tipe kelekatan keduanya sesuai.

Jika sudah demikian, apakah itu berarti kita memang ditakdirkan untuk mengalami nasib yang sama seperti kedua orang tua kita dan kita tidak bisa mengubah nasib anak cucu kita? Untungnya hidup kita tidak sepesif itu. Kita masih memiliki peran untuk dapat mengubah nasib kita dan memperbaiki kehidupan kita. Lantas bagaimana caranya? Apa yang dapat kita lakukan untuk memutus pola tersebut?

Hal pertama yang perlu kita lakukan adalah menyadari bahwa kita mungkin memiliki pola-pola lama yang telah *install* dalam diri kita melalui pengasuhan yang kita terima. Kita coba identifikasi bagaimana kebiasaan kita dalam menghadapi anak kita. Kita dapat melakukan observasi atau pengamatan terhadap perilaku kita saat berhadapan dengan anak. Kita juga dapat menanyakan terhadap pasangan dan keluarga, mengenai respons yang biasanya kita tunjukkan terhadap perilaku anak kita. Apakah kita selalu menjadi Ibu Sinchan? Pada momen seperti apa sisi Ibu Sinchan muncul dalam diri kita? Apakah kita juga pernah menunjukkan sisi layaknya Nikita Willy dalam

menghadapi *polah* anak kita? Coba kita amati pula, dalam situasi seperti apa kita dapat menunjukkan kesabaran dan kelapangan saat menghadapi anak kita yang mungkin sedang tantrum?

Pola tersebut mungkin saja seperti: kita menjadi lebih mudah marah atas anak kita saat kita sedang tidak puas dengan perilaku pasangan, atau saat kita belum makan atau kurang tidur? Coba perhatikan. Saat kita menghadapi situasi yang dapat memicu kemarahan kita, coba sadari dan pisahkan bahwa sejatinya sumber kemarahan kita bukanlah anak kita, tetapi justru diri kita yang sedang kelelahan, atau kita yang sedang marah dengan pasangan kita. Jika masih sulit untuk memisahkan dan kita sudah hampir ingin meledak di hadapan anak, cobalah untuk menghitung 1 hingga 10. Misalkan anak kita mulai menunjukkan perilaku yang membuat Anda hampir habis kesabaran, sebelum Anda mengeluarkan sepatah kata pun, hitunglah 1 sampai 3 sembari Anda menarik napas, lalu tahan napas Anda dalam hitungan 4 hingga 6, lalu embuskan di hitungan 7 hingga 10. Setelah itu, cobalah pikirkan kembali mengenai apa yang Anda lihat mengenai perilaku anak Anda dan berilah respons sesuai kondisi saat itu, yaitu saat Anda lebih tenang. Coba pikirkan apakah yang akan terjadi jika Anda membentak anak Anda. Apakah masalah akan selesai, dan anak Anda akan mengikuti kemauan Anda? atau sebenarnya bentakan itu sebenarnya tidak berhak ia dapatkan? Karena sejatinya Anda marah dengan orang lain, atau sebenarnya Anda sedang lapar atau lelah? Pertimbangkan pula apakah dengan membentak, itu akan menjadi pelajaran baginya, atau justru menjadi luka dan ketakutan bagi anak Anda?

Mungkin hal tersebut tidak mudah untuk dilakukan, tetapi sama seperti naik sepeda. Awalnya sulit dan sering kali terjatuh, tetapi lama-kelamaan kita akan mahir dan menjadi hal yang dapat kita lakukan dengan sangat mudah. Begitu pula dengan keterampilan tadi. Kita dapat sebut keterampilan tadi sebagai keterampilan memberi jeda. Cobalah untuk memberi jeda sebelum kita merespons segala sesuatunya, agar kita tidak menyesali apa yang telah kita lakukan.

Beri ruang untuk kita bernapas terlebih dahulu, beri ruang untuk kita memproses dan memahami apa yang sebenarnya sedang terjadi dalam diri kita. Apakah kita sedang marah, kecewa, lelah, sebal, atau sekadar lapar? Saat kita menyadari bahwa sebenarnya kita lelah, jangan ragu untuk memberi kesempatan kita untuk sejenak beristirahat. Ambil jeda, cari kesempatan untuk diri kita sendiri dahulu. Itu bukanlah sebuah dosa, atau tanda bahwa kita kurang mencintai anak kita. Hal tersebut justru sebagai wujud cinta untuk anak kita. Di saat lelah, sakit, atau merasa bahwa baterai kita mulai melemah, kita pun dapat memberi diri kita sendiri sebuah pelukan.

Beri pelukan untuk diri kita sendiri, ucapkan terima kasih atas segala kerja keras dan upaya yang telah kita lakukan hingga kita sampai di titik ini. *Progress* kita mungkin sudah jauh, mungkin masih dekat, atau mungkin masih di tempat. Namun, setidaknya kita telah berjuang. Beri maaf pada diri jika selama ini masih banyak menuntut tetapi alpa memenuhi kebutuhan diri. Lupa untuk memberikan tubuh kita minum yang cukup, istirahat yang cukup, atau asupan yang bergizi.

Jangan lupa cintai diri kita terlebih dahulu. Bagaimana kita dapat memberikan cinta jika kita sendiri tidak memiliki cinta? Jika kita dapat menjadi matahari yang dapat menghangatkan bumi dan seisinya tanpa perlu menghancurkan diri kita sendiri, mengapa kita harus menjadi lilin yang kemudian habis dan cahayanya pun redup dan bergoyang saat angin berembus?

Penutup

Pada akhirnya, seorang anak tidaklah membutuhkan orang tua yang sempurna, yang ia butuhkan hanya orang tua yang berbahagia, dan dapat berbahagia dengan mereka dan menjadi tempat untuk mereka sebut sebagai rumah.

Daftar Referensi

- Bogels, S. M., Hellemans, J., Deursen, S., Romer, M., & Van der Meulen, R. 2014. "Mindful Parenting in Mental Health Care: Effect on Parental and Child Psychopathology, Parental Stress, Parenting, Coparenting and Marital Functioning". *Springer Journal of Mindfulness*, 5(5), 536-551. doi: 10.1007/ s12671-013-0209-7.
- Bogels, S., & Restifo, K. 2014. *Mindful Parenting a Guide for Mental Health Practitioners*. London: Springer.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. 2003. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. doi: 10.1037/ 0022-3514.84.4.822.
- Romadhani, R.K. & Hadjam, M.N.R. 2017. "Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orangtua".

Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 3(1), 23-27.
Păsărelu CR, Dobrean A, Florean IS, Predescu E. 2022. "Parental Stress and Child Mental Health: a Network Analysis of Romanian Parents". *Curr Psychol* 4: 1-13. doi: 10.1007/s12144-022-03520-1. Epub ahead of print. PMID: 35967498; PMCID: PMC9362691.

Mendampingi Anak Muda Menjaga Kualitas Tidur

Dr. H. Fuad Nashori, M.Si., Psikolog

Pengantar

Orang muda masa kini, termasuk anak SMP dan SMA, tidur lebih malam dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Hal ini sebagian besar karena mereka gunakan waktu malam untuk mengakses internet. Ini berbeda dengan tahun 1980-1990-an. Pada waktu itu anak-anak muda, baik di desa maupun di kota, tidur larut malam karena asyik mengakses televisi. Setelah pukul 24 malam, televisi umumnya tidak menarik, kecuali kalau ada siaran langsung sepak bola.

Semenjak tahun 2000-an hingga kini anak muda begitu terpesona dengan *game*, video, berita, dan medsos. Selain terpesona dengan berbagai hal dengan fasilitas internet, sebagian anak muda yang lain tenggelam dalam dugem. Kebiasaan tidur di waktu dini hari merambat ke tugas-tugas sekolah bagi anak SMA. Sebagian dari anak muda yang fokus pada tugas sekolah memulai tidur saat hari larut malam. Ini sebenarnya sebagian besar karena mereka mengerjakan tugas di *injury time*. Semua yang telah disebutkan menjadi candu bagi orang muda, sehingga waktu mereka untuk tidur semakin larut. Bila

mereka dapat mengelola diri dengan baik, yaitu manajemen tugas dengan baik, manajemen kebiasaan hidup dengan baik, sebagian besar tak perlu tidur terlalu malam.

Selain faktor pesona dunia internet, pola asuh orang tua juga ikut berperan serta. Ketika orang tua terlalu permisif atau longgar, anak-anak muda akan merasa bebas menggunakan waktunya. Akibatnya, mereka tidur terlalu larut. Bila orang tua mampu menerapkan pola asuh yang lebih demokratis, yaitu berdialog dan bersepakat dengan anak tentang penggunaan waktu mereka termasuk kapan harus memulai tidur, anak-anak muda akan lebih tertib dalam mengelola waktunya, terutama kapan mulai tidur dan mulai bangun. Yang disayangkan adalah adanya kecenderungan orang tua semakin permisif dalam mengasuh anak-anaknya.

Tentu saja guru dan pemerintah dapat juga memainkan peran untuk menjadikan anak-anak muda menjalani hidup yang salah, yaitu tidur terlalu larut malam.

Dampak Tidur yang Tidak Berkualitas

Apa dampak kurangnya waktu tidur bagi anak muda, baik dari sisi kesehatan fisik maupun psikologi? Apa pengaruhnya bagi proses perkembangan mental mereka yang sedang dalam fase pematangan dan fase pencarian jati diri anak muda yang cenderung *'rebel'* (suka protes)?

Anak-anak muda memiliki kebutuhan tidur 8 jam per hari. Bisa ditoleransi berkurang sekitar satu hingga dua jam. Itu hitungan harian. Bila kurang dari itu, kekurangan tidur itu

akan dianggap sebagai utang tidur. Utang tidur itu mereka ganti secara tidak sadar dengan mengantuk di mana-mana dan kapan saja. Utang tidur—asalkan tidak banyak dan kalau terpola dengan baik—sebenarnya dapat dibayar secara lebih terkelola, yaitu dengan banyak tidur dan istirahat di akhir pekan. Karenanya hari Sabtu dan Ahad harus dipergunakan sebaik-baiknya dengan istirahat, bukan dengan mengerjakan PR dari sekolah.

Sebagaimana anak-anak TK-SD dan orang dewasa, terpenuhinya kebutuhan tidur akan berdampak positif terhadap hidup anak muda SMP-SMA. Para ahli berkonsep tentang irama sirkadian (*circadian rhythm*). Melalui konsep ini dipercayai bahwa manusia memang memiliki jam biologis yang mengatur kapan manusia tidur dan kapan manusia sadar. Jam tidur dan jam sadar ini berporos dari otak manusia. Bila manusia menjalani hidupnya dengan mengikuti irama ini, manusia dapat terpelihara diri dan kesehatannya. Sebaliknya, bila manusia hidup dengan irama yang tak sesuai dengan irama sirkadian, akan terjadi kerugian bahkan kekacauan pada kondisi fisik dan psikologisnya. Karenanya, kalau waktunya tidur, tidurlah. Kalau waktunya sadar dan berkarya, maka berpikir dan bertindaklah yang optimal.

Irama sirkadian yang mengatur manusia untuk tidur di malam hari dan bangun saat pagi searah dengan pandangan pemimpin agama dan ahli kesehatan. Para pemimpin agama dan ahli kesehatan memberi petunjuk kapan semestinya memulai tidur dan mengakhiri tidur harian. Nabi Muhammad saw.

memberi petunjuk agar sehabis salat isya kita menyegerakan tidur. Beliau menganjurkan dan memberi teladan tidak begadang sehabis salat isya. Saya perkirakan Nabi Muhammad mulai tidur sekitar pukul 21 malam. Para ahli kesehatan juga menyarankan kepada kita, tua atau muda, untuk memulai tidur sekitar pukul 21. Pada sekitar pukul 21 malam, tubuh manusia secara alamiah melakukan detoksifikasi. Detoksifikasi dimulai dari kelenjar getah bening atau sistem antibodi mulai pukul 21, dilanjutkan dengan detoksifikasi hati atau liver mulai pukul 23 malam, dan dituntaskan dengan detoksifikasi empedu mulai pukul 1 pagi hingga lebih kurang pukul 3 pagi. Semua proses detoksifikasi alamiah mulai pukul 21 malam hingga pukul 3 dini hari ini mensyaratkan manusia dalam keadaan tidur atau beristirahat total. Karenanya, siapa yang tidur lebih awal sekitar pukul 21 malam dan bangun sekitar pukul 3 atau pukul 4 dalam keadaan nyenyak, maka dia meraih proses pembersihan diri paling sukses. Racun-racun berlomba keluar dari tubuhnya, bahkan secara optimal.

Kalau anak muda bisa memulai tidur pukul 21 dan bangun pukul 4 pagi, maka kesehatan mereka akan optimal. Apabila kebiasaan tidur harian ini dipertahankan terus, dengan catatan semakin tua alokasi waktu tidur dikurangi, kesehatan mereka akan optimal. Berbagai penyakit fisik dan problem psikologis dapat diminimalisasi. Stres, kecemasan, depresi, insomnia dapat diminimalisasi bahkan ditiadakan. Sebaliknya, bila anak muda kekurangan tidur, mereka lebih rentan terhadap datangnya berbagai penyakit. Selain itu, pertumbuhan fisik-bagi yang masih dalam masa pertumbuhan-juga berlangsung kurang optimal.

Khalil Khavari dalam buku *Spiritual Intelligence* menyampaikan bahwa tidur yang baik yang salah satu ciri pokoknya adalah waktu tidur yang cukup adalah kunci tercapainya perasaan nyaman dan bahagia. James B. Maas dalam buku *Power Sleep* mengungkapkan bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan seterusnya. Fuad Nashori dalam buku *Psikologi Mimpi* menjelaskan pengaruh tidur yang berkualitas terhadap pemecahan masalah, kontrol diri, suasana hati, dan sebagainya.

Dampak terhadap Prestasi Belajar

Dampak kurang tidur terhadap kemampuan kognitif dan kecerdasan anak muda? Tidur yang berkualitas memiliki pengaruh terhadap energi, konsentrasi, dan seterusnya. Hasil penelitian saya menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap prestasi belajar. Maksudnya semakin berkualitas tidur semakin tinggi prestasi belajarnya. Ciri tidur yang berkualitas adalah terpenuhinya kuantitas waktu tidur, nyaman secara psikologis menjelang tidur, nyenyak saat tidur, tidur lebih awal dengan jumlah yang cukup, merasa segar saat bangun, dan tidak mimpi buruk dalam tidur. Jadi, salah satu masalah yang krusial adalah jumlah waktu untuk tidur yang semestinya dipenuhi, yaitu 8 jam.

Saya pernah melihat sebuah tayangan di televisi tentang seorang pemuda bernama Nastiti Intan Permata Sari yang meraih gelar doktor bidang kesehatan di Universitas Airlangga Surabaya pada usia 26 tahun. Tidak hanya meraih doktor di usia sangat muda, ia bahkan meraih indeks prestasi 4,00 (*summa cum*

laude). Ternyata rahasianya adalah belajar di pagi hari, bahkan sebelum subuh. Ketika terbangun, otak dan hatinya begitu segar sehingga ketika digunakan untuk menuntaskan tugas-tugas akademik/intelektual dan ternyata hasilnya begitu bagus.

Sebaliknya, terlambat memulai tidur akan memengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan. Akibat yang riil adalah energi dan konsentrasi yang kurang, *mood* yang rendah, dan kontrol diri rendah. Kalau energi, konsentrasi, dan *mood* kurang, maka proses pembelajaran berlangsung tidak optimal. Akibatnya adalah prestasi belajar akan berkurang.

Tetap Cukup Tidur sebagai Bekal Berjuang Meraih Masa Depan

Salah satu tugas anak muda adalah menemukan dan mengembangkan minat dan bakatnya. Untuk keperluan itu, dengan bantuan orang tua dan pihak sekolah serta pemerintah, mereka berupaya memastikan minat dan bakat itu. Di samping melalui tes, minat dan bakat dapat dikenali dengan mengikuti berbagai aktivitas sekolah, masyarakat, rumah ibadah, klub olahraga, klub seni, dan bergaul dengan sesamanya. Setelah dikenali minat bakat, mereka perlu memperoleh dukungan dan fasilitas dari sekolah dan keluarga untuk pengembangannya secara optimal.

Dalam proses menekuni minat dan bakat, anak muda terutama anak SMP-SMA juga butuh istirahat yang cukup. Yang pasti pertumbuhan fisik secara vertikal manusia berlangsung hingga usia 18 tahun sehingga tidur yang cukup sangat diperlukan. Sebagaimana diungkapkan oleh James B.

Maas dalam buku *Power Sleep*, sekresi hormon pertumbuhan oleh kelenjar pituitari (kelenjar yang mengatur pertumbuhan, metabolisme, dan pematangan) sedang mencapai puncaknya. Hal lain yang perlu diperjuangkan orang tua adalah anak-anak mereka dan diri mereka sendiri tidur lebih awal dan bangun setelah tidur cukup.

Membentuk Pola Hidup Baru

Apa memungkinkan pemerintah, pihak sekolah, orang tua mewajibkan siswa untuk bangun pukul 5 dan siap untuk mengikuti pelajaran sekolah pukul 6 pagi?

Beberapa waktu lalu beberapa sekolah menerapkan kebijakan proses kegiatan sekolah dimulai pukul 6 pagi. Bahkan, beberapa waktu lalu pemerintah Kota Kupang memperlakukan kebijakan proses belajar di kelas dimulai pukul 5 pagi. Persoalannya adalah tidak mudah menerapkan kebijakan tersebut. Ini karena anak muda butuh tidur 6-8 jam, tetapi dalam kenyataannya mereka tidur mulai pukul 22, 23, atau 24. Kalau 8 jam benar-benar harus dipenuhi, artinya mereka harus tidur hingga pukul 6 pagi bagi yang mulai tidur pukul 22 dan hingga pukul 7 bagi mereka yang mulai tidur pukul 23, bahkan hingga pukul 8 bagi mereka yang mulai tidur pukul 24. Dengan penjelasan ini, kebijakan siswa harus mulai masuk kelas pukul 5 adalah kebijakan yang tak masuk akal. Masih memungkinkan kalau kegiatan sekolah dimulai pukul 6 sebagaimana selama banyak dipraktikkan pada sekolah SMP Islam/Tsanawiyah dan SMA Islam/Madrasah Aliyah.

Kalau mau membiasakan mereka masuk kelas pukul 5 pagi, maka harus ada perubahan pola tidur pada siswa SMP/SMA. Mereka harus tidur paling lambat pukul 20. Dengan tidur pukul 20, mereka bangun pukul 4 pagi. Butuh waktu sekitar satu jam untuk persiapan dan berangkat sekolah. Ketika harus masuk ke tempat tidur pukul 20, siapa yang berkewajiban mengondisikannya? Pastinya orang tua. Artinya, ketika kebijakan masuk sekolah itu diterapkan, para orang tua sudah terlebih dahulu diubah *mindset*-nya dan sudah disiapkan untuk mengondisikan keluarganya, terutama anak-anak mereka, untuk tidur lebih awal.

Saya pribadi mendukung penuh langkah untuk masuk sekolah 6 pagi, hanya jika ada edukasi dan pengondisian yang memungkinkan warga—baik siswa maupun orang tua—untuk terbiasa dengan pola hidup baru. Perlu disiapkan dahulu segala sesuatunya mungkin 6 bulan hingga satu tahun sehingga siswa SMP/SMA benar-benar siap bergerak menuju sekolah pukul 5 dan masuk kelas untuk belajar pukul 6 pagi.

Ketika kebijakan masuk sekolah pukul 6 diberlakukan, pastikan juga siswa sarapan pagi. Ketika sekolah dimulai pukul 7 pagi saja banyak siswa yang belum sarapan, lebih-lebih kalau sekolah dimulai pukul 6. Padahal kita tahu persis, sarapan akan membantu kesiapan dan konsentrasi siswa untuk belajar. Saran saya, pemerintah atau pihak sekolah menyediakan sarapan pagi untuk seluruh siswa bila kebijakan masuk sekolah pukul 6 ini diberlakukan. Tentu orang tua yang menyediakannya bila pihak pemerintah dan pihak sekolah tidak mengambil

tanggung jawab ini.

Selain itu, pemerintah perlu membuat kebijakan yang dapat meringankan beban orang tua akibat kebijakan masuk sekolah pukul 6 ini. Pemerintah perlu melakukan survei apa yang bisa diberikan pemerintah kepada orang tua yang pasti terdampak oleh kebijakan ini. Misalkan orang tua harus memastikan anak siap diantar jemput, maka pemerintah menyediakan bus antar jemput siswa. Agar semua siswa yang tidak memperoleh fasilitas motor dari orang tua atau tidak dapat diantar orang tua tetap dapat pergi ke sekolah secara lancar dan tepat waktu.

Kebijakan pemerintah Nusa Tenggara Timur tentang masuk sekolah pukul 5, sekalipun belum dapat didukung sepenuhnya, tetapi menyadarkan kita bahwa ternyata anak-anak muda kita umumnya tidur terlalu larut.

Menanggapi upaya meningkatkan SDM, tentu yang lebih relevan adalah bagaimana agar siswa lebih bahagia saat ada di sekolah. Kebijakan untuk tidak memberikan PR patut untuk dipertimbangkan secara serius. Inovasi metode pembelajaran dan penyediaan sarana pembelajaran harus diperbaiki. Demikian juga relevansi pelajaran dengan kehidupan nyata harus betul-betul diupayakan. Yang paling penting pastinya adalah bagaimana siswa dididik oleh guru-guru yang berdedikasi tinggi. Intinya bagaimana siswa merasa berbahagia dan bersungguh-sungguh dalam proses pembelajaran.

Kondisi di Pesantren

Bagaimana jika dibandingkan dengan fenomena anak pesantren atau sekolah berasrama yang proses belajarnya juga dimulai sejak sebelum subuh? Apa bedanya dengan kebijakan Pemprov NTT tersebut?

Konsep sekolah reguler berbeda dengan konsep pesantren dan sekolah berasrama. Sekolah reguler “hanya bertanggung jawab” terhadap pendidikan anak selama di sekolah. Sementara pesantren dan sekolah berasrama bertanggung jawab 24 jam tiap hari untuk mendidik santri atau murid mereka. Ini berimplikasi pada banyak hal.

Selanjutnya, pesantren dan sekolah berasrama memulai aktivitas belajarnya sehabis subuh. Mereka sudah berhasil mengondisikan santri dan siswanya sehingga pukul 21 sudah siap tidur. Sekalipun menurut saya pesantren belum ideal dilihat terlalu sedikitnya waktu istirahat (ada yang hanya 5-6 jam tidurnya). Namun, kondisinya berbeda dan lebih baik dibanding siswa NTT yang harus mulai belajar pukul 5.

Di pesantren atau sekolah berasrama, antara agenda sekolah dan pesantren sudah dikoneksikan dan diintegrasikan. Santri umumnya punya waktu istirahat tidur malam sekitar 6 hingga 7 jam. Bila pesantren mampu memberikan waktu istirahat yang cukup sekitar 8 jam, prestasi siswa akan optimal. Hanya saja, kenyataannya masih ada pimpinan pesantren yang kurang banyak menyediakan waktu untuk istirahat.

Di pesantren, proses pengondisian santri untuk tidur bisa berlangsung sukses. Ini berbeda dengan orang tua yang belum tentu mampu mengondisikan putranya untuk tidur lebih awal.

Di pesantren atau sekolah berasrama, proses pengondisian untuk membangunkan mereka juga berhasil. Semua harus bangun salat subuh. Kondisi ini berbeda antar orang tua.

Peran Orang Tua dan Guru

Ada sejumlah peran dapat dimainkan orang tua untuk membantu perbaikan kualitas anak-anak/siswa-siswanya.

1. Memberi edukasi terhadap anak. Ajaran agama dan temuan kontemporer tentang baiknya tidur di awal waktu tidur (sekitar pukul 21) dan bangun tidur di waktu yang tepat sekitar pukul 4-5 pagi perlu selalu diingatkan kepada anak. Anak perlu mendapat edukasi tentang dampak buruk tidur terlalu larut dan tidur dalam jumlah yang kurang. Dampaknya tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis. Edukasi agama yang penting disampaikan adalah hadis Nabi Muhammad saw. yang menganjurkan untuk berwudu, berzikir, dan berdoa menjelang tidur. Mengutip ulama Ja'far Shadiq, ada sebuah hadis berbunyi: *"Barang siapa bersuci dan kemudian mendatangi tempat tidurnya, maka ia tidur seakan tempat tidurnya itu masjidnya."*
2. Memberi teladan kepada anak. Orang tua perlu menjadi sosok teladan dalam keluarga. Keteladanan ini penting, sebab dari luar keluarga berkembang sosok-sosok yang hidup dengan manajemen hidup yang salah. Mereka adalah bintang-bintang top yang memiliki kebiasaan tidur yang kurang atau dengan jadwal yang tidak teratur. Kalau keteladanan orang tua sangat kuat, apalagi sudah ditiru

- anak sejak dini, penetrasi dari luar tidak berpengaruh.
3. Berdialog dan bersepakat dengan anak. Pola asuh yang perlu dikembangkan orang tua adalah pola asuh demokratis. Buka pola asuh permisif yang membiarkan anak dengan kebiasaan yang mereka sukai. Bukan pola dengan pola asuh otoriter di mana anak tidak memiliki kebebasan. Pola asuh demokratis memungkinkan adanya dialog anak dan orang tua tentang berapa lama waktu tidur dan mulai jam berapa mereka akan memulai tidur sehingga tidak merugikan diri mereka sendiri maupun orang lain.
 4. Mengondisikan rumah agar warganya tidur di awal waktu dan tidak larut malam. Sebagai pengatur rumah tangga dan keluarga, orang tua perlu menyiapkan kondisi rumah yang mendukung warganya agar tidur di awal waktu (sekitar pukul 21 malam). Karenanya, aktivitas bermain *handphone* atau menonton televisi harus bisa diakhiri beberapa menit sebelum jam tidur. Lampu-lampu yang tidak vital dan tentu saja lampu-lampu dalam kamar yang menerangi langsung warga rumah yang mau tidur juga sudah dimatikan. Hal-hal lain yang menjadikan orang beraktivitas tentu juga harus dimatikan atau dinonaktifkan.
 5. Menerapkan teknik terapi/pelatihan kognitif perilaku. Di sini anak diajari oleh orang tua, guru, atau profesional (psikolog, konselor) untuk menggunakan teknik kognitif dan perilaku. Anak dibantu atau mencari sendiri apa jeleknya tidur terlalu malam atau terlalu singkat. Anak memahami ada pemikiran yang salah, seperti, "Semua anak muda tidurnya malam dan tidak masalah". Kemudian,

tugas anak muda adalah menerapkan kebiasaan baru yang dipercaya efektif untuk mengatasi kebiasaan buruk. Misalkan pembiasaan barunya adalah apa pun yang terjadi, sebelum pukul 21 semua hal harus selesai atau kalau tidak selesai akan dilanjutkan esok pagi. Pembiasaan itu dievaluasi dan terus diperbaiki sehingga menghadirkan perubahan cara berpikir dan berperilaku.

6. Memberi apresiasi atas kedisiplinan anak. Orang tua sebaiknya memberikan *reward* atas keberhasilan anak menghadirkan kebiasaan yang baik berupa tidur dengan jadwal di awal waktu dan bangun di awal dengan jumlah waktu yang cukup. *Reward* dapat diberikan dalam berbagai bentuk sesuai dengan kebiasaan keluarga dan kebutuhan anak. Salah satu bentuk *reward* adalah apresiasi lisan yang disampaikan orang tua atau saudara kepada anak muda yang mampu mengelola hidup termasuk tidur malam secara teratur.
7. Memberi teguran atas pelanggaran anak. Orang tua atau guru hendaknya tidak membiarkan manakala mengetahui anaknya atau siswanya sering tidur di waktu yang larut. Kebiasaan siswa mengantuk dalam kelas mengindikasikan kurangnya tidur yang dijalani siswa. Guru atau orang tua dapat mengajak anak untuk bicara berdua agar dapat dipastikan faktanya dan dicarikan solusi terbaiknya.
8. Mengingatkan anak tentang peran diri mereka sebagai teladan bagi teman-temannya. Penting untuk disampaikan bagi anak-anak bahwa mereka diharapkan jadi teladan hidup yang layak dicontoh oleh teman-temannya. Sekarang

ini anak-anak muda butuh teladan dari kalangan mereka sendiri yang menunjukkan bukti bahwa pola hidup yang baik, termasuk pola tidur yang baik, benar-benar dapat dijalani, tidak hanya utopia masa lalu.

Penutup

Zaman ini manusia memiliki tantangan yang lebih besar dibanding orang tua atau guru di masa lalu. Zaman sekarang anak sedemikian interaktif dengan warga lain (warga dunia) di luar rumah. Pengaruh di luar rumah terasa begitu besar dan bahkan semakin dominan. Di sisi lain, orang tua dan guru harus tetap memainkan perannya untuk membantu generasi muda menjalani hidup dengan pola hidup yang baik.

Daftar Referensi

- Khavari, K. 2000. *Spiritual Intelligence*. Ontario: White Mountain Publication.
- Maas, J.B. 2002. *Power Sleep*. Terjemahan. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Nashori, F. & Diana, R.R. 2005. "Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan". *Jurnal Psikologi (Unpad)*, 16(2), 1-16.
- Nashori, F. 2011. *Psikologi Mimpi*. Bandung: Lubuk Agung.
- Nashori, F. & Wulandari. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

BAGIAN III

MENYIAPKAN MASA DEPAN
ANAK-ANAK KITA

Kesiapan Sekolah Anak: Pentingkah?

Debri Setia Ningrum, M.Si., M.Psi., Psikolog

Pengantar: Beragam Kegelisahan Orang Tua ketika Anak Akan Masuk Sekolah Dasar

Manusia hidup untuk selalu belajar, termasuk belajar menjadi orang tua yang terbaik bagi anak-anaknya. Orang tua umumnya merasa bahagia sekaligus juga khawatir saat anaknya akan masuk ke sekolah dasar (SD). Bahagia karena melihat anak sudah bertambah besar, serta mengetahui anaknya mulai memiliki kemampuan berpikir dan komunikasi yang akan dikembangkan di sekolah nantinya. Namun, orang tua juga biasanya merasa khawatir karena anak akan memasuki dunia baru dan orang tua tidak dapat lagi sewaktu-waktu hadir menunggu di sampingnya sebagaimana saat anak masih berada di taman kanak-kanak (TK). Bukankah begitu, Ayah, Bunda?

Guna memahami perasaan kegalauan yang dialami orang tua, penulis mewawancarai lima orang tua yang akan memasukkan anaknya ke SD. Dua orang menyatakan ragu-ragu masuk ke SD karena usianya kurang dari 7 tahun sementara anaknya sudah ingin sekolah. Satu orang tua menjelaskan

bahwa anaknya sudah berusia 7 tahun, tetapi selalu marah jika membahas tentang sekolah. Sementara dua orang tua lainnya menjelaskan bahwa masuk ke SD karena sudah usianya sekolah, tetapi mampu atau tidaknya anak tersebut kelak mengikuti pembelajaran kedua orang tua merasa kurang yakin karena masih sering menangis jika ditinggal di sekolah.

Orang tua juga kadang merasa khawatir kepada anak saat di SD. Jangan-jangan akan mengalami hambatan belajar sehingga kesulitan mengikuti pembelajaran di sekolah, tidak naik kelas ataupun tidak merasa nyaman belajar di sekolah. Kondisi kecemasan yang dialami orang tua merupakan hal yang umum terjadi terutama bagi orang tua yang baru mempunyai anak yang akan masuk SD ataupun memiliki pengalaman kegagalan dalam memahami perkembangan anaknya.

Orang tua pada akhirnya mencoba memprediksi kemampuan anaknya sebelum masuk ke SD. Biasanya dilakukan dengan mengobservasi perilaku anak serta menanyakan kepada anak apakah sudah ingin masuk ke SD atau belum. Hal ini tidaklah cukup karena secara kognisi anak belum memahami tentang apa itu sekolah, manfaat, hambatannya, segala hal yang harus ia siapkan, serta sulit bagi anak untuk memahami dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain. Anak cenderung memberikan jawaban secara spontan tanpa pemikiran yang mendalam. Terdapat juga penelitian yang menunjukkan pentingnya mempersiapkan anak untuk mempersiapkan diri masuk sekolah. Hal ini merujuk pada hasil penelitian Stacey C. Williams dkk. (2020) dalam artikelnya yang berjudul *Preparing*

Students for Success: Differential Outcomes by Preschool Experience in Baltimore City, Maryland.

Banyaknya orang tua yang belum mengetahui pentingnya memahami kesiapan anak masuk sekolah membuat penulis tertarik untuk membahas tentang “Pentingnya Memahami Kesiapan Sekolah Anak”. Artikel ini bagi orang tua, guru, dan masyarakat umum diharapkan dapat memberikan informasi agar mempersiapkan anak sebelum masuk sekolah untuk meminimalisasi anak tersebut mengalami hambatan saat belajar di SD, sedangkan bagi psikolog berguna untuk memberikan informasi tentang aspek-aspek yang perlu diukur sebelum anak masuk SD.

Pentingnya Beragam Aspek Kesiapan Sekolah

Orang tua sebelum memasukkan anaknya ke SD terlebih dahulu perlu memahami tentang persyaratan masuk SD. Dari laman *Direktorat Sekolah Dasar Kemdikbud RI*, diketahui ada beberapa syarat usia masuk SD pada tahun ajaran 2023/2024 yang harus dipenuhi oleh calon peserta didik baru. Pertama, calon peserta didik baru kelas 1 SD diprioritaskan harus memenuhi usia 7 tahun atau paling rendah 6 tahun per 1 Juli tahun berjalan. Hal ini dibuktikan dengan akta kelahiran atau surat keterangan lahir. Kedua, pengecualian untuk usia paling rendah 5 tahun 6 bulan per 1 Juli tahun berjalan bagi calon peserta didik yang memiliki kecerdasan dan/atau bakat istimewa dan kesiapan psikis, dibuktikan dengan rekomendasi profesional atau dewan guru sekolah yang bersangkutan. Ketiga, persyaratan usia

dikecualikan untuk peserta didik baru penyandang disabilitas dan untuk sekolah yang menyelenggarakan pendidikan khusus, pendidikan layanan khusus dan berada di daerah 3T (terdepan, terpencil, dan tertinggal).

Poin pertama di atas menunjukkan bahwa usia 7 tahun merupakan usia umum anak masuk ke SD. Pada usia tersebut biasanya aspek-aspek kesiapan masuk sekolah sudah terpenuhi. Namun, pada kenyataannya banyak orang tua ataupun anak yang ingin masuk ke SD padahal usianya kurang dari 7 tahun. Pada poin kedua dijelaskan bahwa jika usia kurang dari 6 tahun (minimal 5 tahun 6 bulan) masih dapat masuk ke SD dengan menyertakan rekomendasi dari profesional yang dalam hal ini adalah psikolog.

Sebenarnya, bukan hanya anak yang berusia kurang dari 6 tahun saja yang perlu mendapatkan rekomendasi dari psikolog. Namun, semua siswa yang akan masuk ke SD perlu untuk mendapatkan pengukuran kesiapan sekolah. Mengapa pengukuran kesiapan masuk sekolah penting? Karena dengan adanya informasi tentang kematangan siswa, maka orang tua, guru, dan anak itu sendiri dapat mengetahui kelebihan serta kekurangan yang dimiliki. Usia 7 tahun tidak menjamin anak siap sekolah, itu hanya usia umum di mana pada usia tersebut biasanya anak sudah memenuhi aspek-aspek kematangan sekolah. Berbeda dengan fisik individu, di mana setelah usia 4 tahun dapat dipastikan usia berikutnya adalah 5 tahun. Perkembangan psikologis tidaklah sama. Contohnya, secara fisik anak berusia 4 tahun, tetapi usia mentalnya (*mental age*) bisa

jadi lebih dari 4 tahun ataupun kurang dari 4 tahun. Artinya, secara psikologis kesiapan anak masuk sekolah juga berbeda-beda. Bisa jadi usianya 5,11 tahun, tetapi ia sudah memenuhi aspek-aspek kesiapan sekolah. Sebaliknya, anak yang berusia 6,10 tahun ada juga yang belum memenuhi aspek kesiapan sekolah.

Pemahaman tentang aspek-aspek kesiapan sekolah perlu diketahui orang tua, guru maupun sekolah agar apa yang menjadi terpenuhi atau menjadi kelebihan-kelebihan anak dapat diketahui. Sementara itu, untuk aspek kesiapan sekolah yang masih belum mampu anak penuhi, dapat dibantu untuk diperbaiki atau ditingkatkan.

Beberapa kemampuan kesiapan sekolah yang perlu diketahui, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Kemampuan dalam pengamatan bentuk dan kemampuan membedakan.

Saat di SD anak dituntut untuk mampu memahami suatu bentuk serta membedakan mana yang bentuknya sama ataupun berbeda. Kemampuan ini merupakan kemampuan dasar untuk memahami suatu persoalan sehingga dapat dikatakan sebagai kemampuan dasar kognitif.

2. Motorik halus.

Menulis kelak menjadi hal yang penting bagi siswa SD. Mengapa? Karena hampir semua penilaian nantinya membutuhkan tulisan tangan dari anak. Contoh sederhananya adalah saat anak di SD diminta untuk mengerjakan soal $1 + 1 = \dots$, dan anak mengetahui jawabannya 2. Namun, karena

kurangnya kemampuan motorik, ia menulisnya seperti angka 5 dan guru tentu saja membacanya 5, maka dapat dipastikan bahwa guru akan menilai jawaban anak salah.

Kasus lainnya yang penulis pernah alami adalah siswa diminta mengerjakan tugas menulis. Guru meminta menuliskan kata “bisa”. Anak tersebut mampu mengejanya, tetapi ia kesulitan menuliskannya. Kata yang seharusnya ditulis “bisa” tetapi ia menuliskannya kata “disa”, tentu saja guru menganggap jawaban anak tersebut salah. Apabila ayah atau bunda menjadi guru, tentu juga tulisan anak tersebut akan dinilai salah bukan?

Berdasarkan dua contoh kasus di atas, diketahui bahwa penting bagi anak untuk memiliki kemampuan motorik halus. Bukan berarti sebelum masuk SD anak harus bisa menuliskan angka ataupun abjad karena di TK memang anak tidak diwajibkan untuk belajar menulis. Namun, anak sudah dilatih motoriknya agar ia mampu mengontrol tangan dalam menulis nantinya. Artinya, kemampuan motorik merupakan dasar bagi anak untuk mengembangkan kemampuan menulis nantinya.

3. Kemampuan pengertian tentang besar, jumlah, dan perbandingan.

Kemampuan pengertian tentang besar, jumlah, dan perbandingan merupakan hal yang penting bagi anak karena merupakan dasar dari pembelajaran matematika. Anak yang mengalami kesulitan terkait masalah ini dan diabaikan atau tidak dibantu untuk dikembangkan dalam memahami tentang pengertian besar, jumlah, dan perbandingan, maka kelak akan

kesulitan dalam menyelesaikan soal-soal aritmatika. Anak sebelum masuk ke SD perlu memahami persoalan aritmatika sederhana, misalnya menanyakan kepada anak mana yang:

- a. lebih banyak atau lebih sedikit;
- b. lebih tinggi atau lebih pendek;
- c. lebih besar atau lebih kecil;
- d. lebih tebal atau lebih tipis.

Anak juga perlu memahami tentang konsep apabila memiliki sesuatu kemudian diambil berarti jumlahnya berkurang dan jika memiliki sesuatu kemudian ada orang lain yang memberikan ke anak berarti jumlah bertambah. Ini merupakan konsep matematika dasar agar anak nantinya tidak kesulitan memahami soal hitungan dalam bentuk cerita.

4. Kemampuan observasi (pengamatan).

Proses belajar anak nantinya paling banyak adalah melakukan observasi. Guru saat di SD dalam menyampaikan informasi akan dominan dengan memberikan materi di kelas. Pada proses pengajaran di SD, anak perlu melakukan observasi terhadap materi yang guru sampaikan maupun perilaku guru, teman, dan orang lain. Kemampuan observasi mendukung anak dalam melakukan proses belajar mengingat masa anak merupakan masa imitasi atau meniru. Semakin tinggi kemampuan observasi anak, maka hal itu membuat ia berkesempatan semakin banyak memahami atau belajar sesuatu yang ada di lingkungannya.

5. Kemampuan berpikir kritis.

Kemampuan berpikir kritis merupakan berpikir secara logis

dan sistematis. Komponen kunci dari berpikir kritis adalah kemampuan mengevaluasi pernyataan orang lain. Informasi yang diperoleh dari orang lain tidak selalu akurat sehingga penting bagi anak untuk belajar berpikir kritis agar dapat bijaksana dalam membuat keputusan atau menyelesaikan suatu permasalahan yang ada. Ini merujuk pada pendapat Gail D. Heyman (2008) dalam artikelnya yang berjudul *Children's Critical Thinking When Learning from Others*.

Anak pada awalnya mengumpulkan informasi yang dihasilkan melalui observasi, pengalaman, refleksi, penalaran, dan komunikasi, sebagai panduan untuk kemudian dianalisis lebih lanjut atau melakukan berpikir kritis. Artinya, berpikir kritis merupakan kemampuan berpikir dengan rasional dan melihat permasalahan secara objektif sehingga hasil yang akan diperoleh tidak bias dan sesuai dengan kenyataan yang ada.

6. Konsentrasi

Konsentrasi (pemusatan perhatian) maksudnya adalah perhatian seseorang yang hanya ditujukan pada satu objek, dengan sifat agak tetap, kukuh, kuat, dan tidak mudah memindahkan perhatiannya pada objek lain. Ahli psikologi John W. Santrock (2021) dalam buku *Educational Psychology* menjelaskan bahwa konsentrasi adalah hal yang penting dalam belajar. Konsentrasi adalah pemfokusan terhadap suatu objek di mana kita mampu menyelaraskan antara kekuatan hati dan pikiran. Anak saat belajar diperlukan kemampuan untuk pemusatan perhatian (konsentrasi). Tanpa adanya konsentrasi, belajar akan menghasilkan kesia-siaan karena

ia tidak mendapatkan ilmu dari materi yang disampaikan. Ketidakmampuan seseorang berkonsentrasi dalam belajar disebabkan terpecahnya perhatian terhadap suatu objek. Anak perlu memusatkan segenap kekuatan perhatiannya pada saat pembelajaran berlangsung. Artinya, sebagai siswa di sekolah anak harus memperhatikan guru, mendengarkan, melihat, dan memusatkan pikiran terhadap apa yang disampaikan guru, merespons stimulus yang diberikan guru dan mengabaikan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

7. Daya ingat.

Daya ingat menurut Tulving—sebagaimana dikutip James Kaufman dan Robert Sternberg (2006) dalam buku *The International Handbook Creativity*—adalah cara-cara yang dengannya individu dapat mempertahankan dan menarik pengalaman dari masa lalu untuk digunakan saat ini. Ini didukung John W. Santrock (2021) yang menjelaskan bahwa daya ingat adalah unsur perkembangan kognitif, yang memuat seluruh situasi yang di dalamnya individu menyimpan informasi yang diterima sepanjang waktu. Daya ingat (*memory*) merujuk pada kemampuan individu memiliki, mengambil kembali suatu informasi dan struktur yang mendukungnya serta suatu kompetensi. Memori juga memungkinkan individu memiliki identitas diri.

8. Pengertian objek dan penilaian terhadap situasi.

Proses belajar membutuhkan kemampuan untuk menilai situasi agar tahu bagaimana harus berperilaku dalam lingkungan sosial. Seorang anak berperilaku atau menanggapi situasi sosial yang ada karena adanya proses berpikir dalam dirinya dan ia

memaknai kejadian yang ada. Hal tersebut menyebabkan perlu bagi orang tua dan sekolah memahami kemampuan anak dalam pengertian akan objek maupun penilaian terhadap situasi. Hal ini secara umum dinamakan dengan kepekaan sosial. Anak saat di sekolah dasar tentu saja akan melakukan interaksi dengan teman sebayanya maupun lingkungan sosial lain. Misalnya saja, ada teman terjatuh, tentu saja yang dibutuhkan saat itu adalah anak merasa kasihan dan segera membantu temannya yang jatuh. Namun, kenyataannya hal tersebut tidak dilakukan oleh semua anak. Mengapa demikian? Bisa jadi karena anak tidak memahami dan menilai bahwa saat ada orang kesulitan ia tidak perlu membantu jika tidak diminta. Kesalahan anak dalam melakukan suatu penilaian akan menentukan tindakan yang dilakukan oleh anak. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami kemampuan anak dalam melakukan penilaian secara benar terhadap beragam situasi yang ada.

9. Pemahaman terhadap cerita.

Anak sebelum masuk sekolah dasar juga membutuhkan kemampuan untuk memahami suatu cerita. Pada saat di sekolah dasar guru akan menyampaikan materi secara *classical* bukan *individual* lagi sebagaimana saat di taman kanak-kanak. Dibutuhkan kemampuan menyimak pada anak. Menyimak bersifat reseptif yang artinya bersifat menerima. Menyimak berarti menerima informasi dari sumber lisan dan menyimak menerima informasi dari kegiatan berbicara. Menurut Beverly Otto (2015) dalam buku *Perkembangan Bahasa pada Anak Usia Dini*, kemampuan komunikatif anak-anak meliputi bahasa reseptif dan ekspresif. Bahasa reseptif merujuk kepada pemahaman

anak mengenai kata-kata (simbol-simbol lisan). Ketika kata tertentu digunakan, anak mengetahui kata itu merujuk ke apa atau menunjukkan apa. Sementara itu, bahasa ekspresif berkembang selama interaksi sosial dan ketika mekanisme ujaran anak mulai matang dan mulai bisa memegang kontrol dalam memproduksi bunyi-bunyi ujaran.

Kemampuan menyimak kelak akan membantu anak pada tahap awal untuk memahami informasi. Tahap selanjutnya adalah mengambil kesimpulan dari cerita yang ada. Keterampilan ini sangat berguna di saat anak nantinya mengerjakan soal-soal terutama soal bacaan. Anak yang kesulitan pemahaman bacaannya baik akan mudah menjawab soal bacaan. Namun, jika mengalami kesulitan dalam pemahaman bacaan, anak cenderung akan terhambat saat mengerjakan soal bacaan.

10. Emosi atau pemahaman terhadap perasaan.

Emosi bukan hanya berkaitan dengan marah. Bentuk lain yang menunjukkan emosi kurang stabil adalah saat mengalami kekecewaan sulit untuk *move on* atau terlarut dalam kesedihan. Setiap individu dari kecil perlu belajar memahami perasaannya dan mengatasi diri dengan segera apabila merasakan adanya emosi yang terganggu. Mari kita bayangkan memiliki anak yang pintar secara akademis, tetapi kurang mampu memahami perasaannya. Jika memperoleh nilai kurang memuaskan atau tidak sesuai harapannya, dia merasakan sedih yang berkepanjangan. Tentu saja kondisi tersebut akan membuat ia sulit berinteraksi dengan orang lain maupun mengembangkan potensi yang dimiliki. Ini menunjukkan bahwa pemahaman

terhadap perasaan (emosi) diri maupun memahami perasaan orang lain sangat diperlukan. Sekolah pada dasarnya bukan hanya menjadi fasilitas untuk mengajarkan akademik, tetapi juga mengembangkan emosi anak. Hasil penelitian Ramona Thummler, Eva Maria Engel, dan Janieta Bartz (2022) yang bertajuk *Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood – As a Key Task in Early Childhood Education* menunjukkan bahwa sekolah penting memberikan pemahaman tentang pengaturan emosi dan interaksi antara orang dewasa dan anak-anak.

Simpulan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penting bagi orang tua untuk memahami kesiapan sekolah anak agar dalam mengembangkan anak tidak dilakukan secara coba-coba (*trial error*), tetapi dengan dasar yang jelas. Kita perlu mengingat bahwa setiap anak terlahir secara berbeda dengan kelebihan serta kekurangan masing-masing dan tentu saja dalam proses mengembangkannya perlu disesuaikan dengan kondisi anak. Pengukuran kesiapan masuk sekolah tidak dapat dilakukan hanya melalui observasi. Namun, perlu pengukuran yang dilakukan oleh profesional, yaitu psikolog. Psikolog dapat menggunakan alat tes tertentu untuk menegakkan prognosis kesiapan sekolah anak di sekolah dasar, serta untuk mengetahui kematangan kemampuan-kemampuan tertentu anak dan deteksi atas perlu atau tidaknya dilakukan pelatihan, pembinaan, atau pengembangan.

Penting bagi orang tua dan sekolah untuk memahami kesiapan sekolah sebelum anak masuk ke sekolah dasar. Hal ini untuk memahami kematangan kemampuan-kemampuan tertentu anak dan deteksi atas perlunya dilakukannya pelatihan, pembinaan, atau pengembangan diri pada anak sebelum sekolah. Tujuan lainnya adalah untuk meminimalisasi hambatan anak dalam belajar nantinya di sekolah dasar.

Masyarakat jangan ragu untuk meminta bantuan psikolog guna mendapatkan hasil pengukuran kesiapan sekolah anak secara tepat. Prinsip yang harus ditegakkan adalah “memahami dan mempersiapkan mental anak lebih baik dibandingkan dengan menunggu anak harus mengalami kesulitan terlebih dahulu dalam menyelesaikan permasalahannya baru orang tua membantu”. Artinya, penting bagi orang tua mengukur kesiapan anak masuk ke sekolah dasar agar nantinya proses belajar di sekolah dianggap anak sebagai hal yang menyenangkan dan ini tentu saja meminimalisasi terjadinya hambatan belajar. Umumnya kesulitan yang anak rasakan pada saat di sekolah dasar dapat membuat anak mengalami trauma dan dapat menghambat perkembangan anak saat masuk di sekolah lanjutan.

Setiap anak terlahir istimewa, lengkap dengan kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Mereka juga perlu diperlakukan secara istimewa dengan dibantu memahami kelebihan serta kekurangannya agar saat menjalankan tugas belajar di sekolah dasar anak tidak mengalami kesulitan. Anak adalah amanah dari Tuhan, mari bersama kita cintai dan berikan yang terbaik untuk mereka.

Daftar Referensi

- Kaufman, J. & Sternberg, R. 2006. *The International Handbook Creativity*. New York: Cambridge University Press.
- Otto, B. 2015. *Perkembangan Bahasa pada Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Thummler, R., Engel, E.M., & Bartz, J. 2022. "Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood – As a Key Task in Early Childhood Education". *International Journal Environmental Research and Public Health* 19 (3978), 1-11.
- Santrock, J. 2021. *Educational Psychology*. 7th Edition. Singapore: Mc Graw Hill.
- Williams, S.C., Barajas, C.B., Milam, A.J., Olson, L., Leaf, P., Connolly, F. 2020. "Preparing Students for Success: Differential Outcomes by Preschool Experience in Baltimore City, Maryland". *PubMed Central*, 21 (4), 467-476.
- Heyman, G.D. 2008. "Children's Critical Thinking When Learning from Others". *PubMed Central*, 17 (5), 344-347.

Membangun Kemandirian Anak Generasi Alpha

Dr. Berliana Henu Cahyani., S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

Pengantar

Kemandirian pada anak penting untuk dilatihkan agar anak memiliki kesiapan diri yang memadai sesuai dengan tahap perkembangannya. Masing-masing tahap perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda. Anak berkembang di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Orang tua dan guru di sekolah berperan dalam membangun kemandirian anak agar keterampilan bantu diri juga berkembang memadai.

Kondisi lingkungan saat ini yang dapat berdampak terhadap perkembangan anak adalah adanya perkembangan kemajuan teknologi. Awal kemajuan teknologi bermula dari Revolusi Industri 1.0 tahun 1790-an (mekanisasi alat produksi, tenaga uap, dan daya air), Revolusi Industri 2.0 tahun 1890-an (produksi massal, tenaga listrik), Revolusi Industri 3.0 tahun 1960-an (elektronik, sistem teknologi informasi), dan Revolusi Industri 4.0/era Disrupsi 4. Revolusi industri saat ini masuk pada Revolusi Industri 4.0 yang ditandai dengan munculnya terobosan teknologi pada semua bidang, robotika, kecerdasan buatan, nanoteknologi, komputasi kuantum, bioteknologi,

internet of thing (IoT), pencetakan 3D, kendaraan otonom. Pendapat ini merujuk pada ungkapan Astrid Savitri dalam buku *Revolusi Industri 4.0*. Seperti yang diungkapkan Astrid Savitri tersebut, apabila dilihat pada perkembangan saat ini kemajuan robotika dan kecerdasan buatan berkembang pesat dan dapat mengalihkan tenaga kerja manusia pada bidang tertentu. Teknologi robotika yang merupakan kombinasi mekanik, elektronik, dan komputer mampu menciptakan mesin yang dapat diarahkan untuk bekerja. Manusia menjadi terbantu dan mudah dalam menyelesaikan pekerjaan, bahkan pada pekerjaan rutin rumah tangga sehari-hari. Salah satu risiko yang dapat terjadi adalah menjadi ketergantungan pada mesin. Namun, dalam kondisi tertentu mesin dapat mengalami gangguan atau kurang berfungsi apabila mengalami kerusakan. Ketika kondisi tersebut terjadi tentu saja pekerjaan tersebut harus dilakukan sendiri sampai mesin berfungsi normal kembali. Oleh karena itu, penting pula untuk tetap melatih kemandirian. Karakteristik pada setiap generasi akan berbeda, sehingga tahap perkembangan perlu diperhatikan ketika melatih kemandirian.

Perkembangan teknologi berdampak terhadap karakteristik ciri khas pada setiap generasi yang diawali dari *silent generation* sampai generasi Alpha. Itu sebagaimana diungkapkan R.D. Asti dalam buku *Parenting 4.0: Mendidik Anak di Era Digital*. Kelompok generasi yang lahir tahun 1925-1945 diistilahkan *silent generation* dengan ciri-ciri mengedepankan norma sosial. Berikutnya generasi *baby boomers* (1946-1964) dengan ciri-ciri memegang teguh adat istiadat, matang dalam ambil keputusan,

setia pada keluarga, mengembangkan gagasan, pikiran, dan budaya. Sementara itu, generasi X (1965-1976) dengan ciri-ciri lebih berani ambil risiko, mandiri, dan berpikiran luas, pendidikan tinggi prioritas utama, menghargai waktu, *working smart*. Generasi yang lahir setelah generasi X adalah generasi Y atau generasi milenium yang lahir pada tahun 1977-1994. Ciri-ciri generasi Y adalah visioner, inovatif, teknologi, dan mementingkan prestasi kerja. Generasi setelah Y adalah generasi Z dan generasi Alpha. Generasi Z (2001-2010) memiliki pikiran terbuka, tergantung pada teknologi dan mementingkan popularitas dan generasi Alpha (2010-sekarang), yaitu generasi yang memiliki ciri ingin segala sesuatu selesai dengan instan.

Individu yang lahir di masa setelah penggunaan teknologi tersebar luas diistilahkan *digital native*. Individu tersebut salah satunya adalah anak-anak generasi Alpha yang sudah mengenal kemajuan teknologi yang pesat. Generasi Alpha saat ini adalah generasi yang baru lahir, balita, anak-anak, dan yang yang paling besar usianya mulai memasuki remaja. Generasi Alpha yang terkesan berpikiran instan dan segala sesuatu ingin terselesaikan, dapat diarahkan dengan pengasuhan orang tua dalam membentuk karakter kemandiriannya. Perkembangan teknologi memiliki sisi manfaat positif, meskipun terdapat risiko yang perlu diupayakan diatasi agar tidak menjadi kondisi yang negatif. Bagi generasi Alpha yang sudah terbiasa dengan aplikasi teknologi yang difasilitasi orang tuanya, maka sisi positifnya akan terampil kemampuannya atau diistilahkan “melek teknologi”. Adanya teknologi ini

berdampak terhadap penyelesaian tugas, sehingga tugas cepat selesai dengan mengakses teknologi. Sebagai contoh ketika ingin mendapatkan informasi yang dibutuhkan secara cepat, anak dapat menggunakan internet dan sistem pencari sambil duduk mengakses gawai. Demikian halnya dengan materi-materi pembelajaran yang semula hanya dapat diakses dengan buku cetak, seiring perkembangan teknologi sudah banyak media buku secara digital. Kebiasaan dapat mengakses cepat dari kebutuhan yang diinginkan, maka dapat berdampak segala sesuatu dapat diselesaikan dengan instan. Kondisi yang demikian, anak membutuhkan pengalaman bahwa sebuah proses dan usaha yang dilakukan diri sendiri penting dilakukan dan alat teknologi sebagai salah satu alat bantu. Anak-anak generasi Alpha ini juga perlu dilatihkan kemandirian belajar dalam pemanfaatan teknologi, karena ada kalanya tenaga manusia dalam kondisi tertentu tetap dibutuhkan ketika alat teknologi mengalami gangguan fungsi karena kerusakan mesin. Selain itu, anak-anak membutuhkan pendampingan dan pengarahan dari orang tua terkait batasan dan penggunaan gawai sesuai dengan kebutuhan untuk kegiatan yang positif.

Media digital mulai dikenal oleh anak-anak generasi Alpha dari aplikasi program komputer dan gawai. Anak-anak juga mulai mengembangkan literasi digital dalam pembelajaran. Anak-anak generasi Alpha adalah generasi yang paling khas dibandingkan dengan generasi sebelumnya, karena sejak kecil sudah mengenal teknologi. Ketika wabah Covid-19, anak-anak generasi Alpha lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan semakin lebih banyak berdampingan dengan gawai dan

aplikasi teknologi lainnya dalam pembelajaran. Anak-anak menjadi mengenal media sosial dan media *online* pembelajaran, sehingga dengan duduk dan mengakses gawai dapat mengenal dunia di luar rumah, bahkan ketika berbelanja dapat dilakukan secara *online* meskipun dengan bantuan orang tua.

Anak-anak generasi Alpha pada umumnya memiliki orang tua pada generasi milenium atau generasi Y. Orang tua generasi Alpha sudah mulai mengenal teknologi ketika memberikan pengasuhan, mengenal kemajuan teknologi pembelajaran dan mesin-mesin alat bantu rumah tangga yang semakin lebih canggih. Alat-alat yang semula lebih banyak tradisional mengandalkan tenaga manusia, mulai berkembang dengan bantuan mesin. Orang tua semakin dimudahkan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga selain alternatif tenaga manusia dengan melibatkan anggota keluarga. Meskipun demikian, orang tua generasi Alpha perlu tetap mengajarkan keterampilan bantu diri agar anak-anak generasi Alpha dapat mandiri meskipun terdapat alat-alat teknologi selama di rumah. Orang tua generasi Alpha diharapkan juga melek teknologi agar lebih mudah mengikuti perkembangan dunia digital anak. Anak-anak generasi Alpha ini ketika dilahirkan sudah berdampingan dengan teknologi, bahkan ketika usia balita sudah ada yang mengakses gawai untuk berkomunikasi dengan orang tua atau aplikasi tertentu.

Orang tua dan guru dapat memberikan pengarahan agar terbentuk kemandirian seiring berkembangnya kemajuan teknologi yang diterima generasi Alpha. Apabila anak memiliki

kemandirian, anak akan memiliki kemampuan bantu diri dan kemampuan mengerjakan tugas dengan baik sesuai dengan tahap usia perkembangannya. Sebaliknya, jika kurang diberikan kesempatan mencoba dalam mengerjakan tugas sesuai kemampuan dirinya sendiri, maka anak akan cenderung menjadi banyak tergantung pada pihak lain.

Aspek-Aspek Kemandirian

Kemandirian merupakan perilaku yang dapat dilatihkan sejak usia dini sesuai dengan tahap perkembangannya. Ruang lingkup kemandirian anak dapat berkaitan dengan kemandirian dalam bantu diri dan rawat diri, serta kemandirian dalam belajar. Ranah-ranah perilaku kemandirian dapat melibatkan aspek berpikir, perasaan, dan tindakan yang dilakukan. Seperti yang diungkapkan Desmita, dalam buku *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, kemandirian merupakan kemampuan untuk dapat mengendalikan diri, mengatur pikiran, perasaan dan tindakan berdasarkan usahanya sendiri sesuai dengan tahap perkembangannya. Kemandirian dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan pendidikan yang diberikan oleh orang tua dan pendidik di sekolah. Kemandirian meliputi karakteristik yang meliputi beberapa aspek, yaitu sebagai berikut.

1. Kemandirian emosional yang berkaitan dengan hubungan emosional dengan orang yang terdekat, seperti orang tua dan guru.
2. Kemandirian tingkah laku yang berkaitan dengan kemampuan dalam membuat keputusan tanpa tergantung

orang lain dan mampu melakukan secara bertanggung jawab.

3. Kemandirian nilai yang berkaitan dengan prinsip benar dan salah, penting dan tidak penting.

Aspek-aspek kemandirian seperti yang diuraikan sebelumnya merupakan indikator terbentuknya karakteristik kemandirian. Kemandirian emosional yang berkembang saat ini tidak hanya dalam dunia nyata secara fisik. Namun, hubungan emosional dengan orang terdekat dapat terjalin dalam dunia maya dari media sosial atau gawai. Berkaitan dengan kemandirian dalam pengambilan keputusan dan tanggung jawab, usia anak-anak masih mendapatkan pengarahan dan bimbingan meskipun diberikan kebebasan dalam memilih. Aspek berikutnya yang berkaitan dengan prinsip benar dan salah merupakan salah satu moral pada anak yang dapat diimbangi juga dengan diajarkan prinsip-prinsip nilai religius sesuai yang diyakini oleh orang tua dan keluarga masing-masing anak.

Tugas Perkembangan Anak

Generasi Alpha apabila ditinjau dari tahap perkembangan tergolong pada usia anak-anak yang menuju ke tahap remaja awal. Pada 1952, ahli psikologi terkemuka Robert James Havighurst mengenalkan tugas-tugas perkembangan anak. Tugas-tugas perkembangan apabila dapat tercapai dengan baik, maka individu akan merasa sukses dan bahagia. Namun, jika tidak dapat mencapai dengan baik, maka mereka akan merasa sedih dan kecewa. Havighurst—sebagaimana dikutip Hamidah

Sulaiman dkk. dalam buku *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja: Pengasuhan Anak Lintas Budaya*—mengelompokkan tahap perkembangan sebagai berikut.

1. Tahap bayi dan awal anak-anak (lahir-2 tahun). Bayi menjalin hubungan kasih sayang dengan orang tua, sistem indra, dan fungsi motorik tercapai serta pemahaman sifat objek.
2. Tahap pertengahan anak (2-3 tahun). Anak mulai menjalin pertemanan, berkomunikasi, dan mengawali pertemanan.
3. Tahap prasekolah (4-6 tahun). Anak belajar peran jenis kelamin, bermain dengan teman, mulai bermain kelompok dan moral mulai berkembang.
4. Tahap sekolah dasar (6-12 tahun). Anak mulai menguasai kemampuan membaca, menulis, dan menghitung, mulai terampil melakukan permainan, keterampilan hidup, menilai diri sendiri dan orang lain serta mulai menjalin persahabatan
5. Tahap awal remaja (12-18 tahun). Di sini berlangsung kematangan fisik, operasi formal, mulai mengelola emosi, membentuk kelompok teman sebaya dan tertarik terhadap lawan jenis.

Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Kemandirian

Kemandirian dapat terbentuk karena adanya stimulasi dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Gen sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kemandirian masih menjadi perdebatan. Karena bukan sifatnya yang menurun, tetapi sifat orang tua yang muncul dalam mengasuh anak. Mohammad

Ali dan Mohammad Asrori dalam buku *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik* menjelaskan faktor-faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap perkembangan kemandirian, yaitu sebagai berikut.

1. Cara orang tua mengasuh atau mendidik. Orang tua yang mampu menciptakan suasana aman dalam interaksi keluarga akan mendorong kelancaran perkembangan anak. Apabila orang tua membanding-bandingkan anak yang satu dengan lainnya dan banyak melarang dengan kata “jangan”, dapat berisiko menghambat perkembangan anak.
2. Sistem pendidikan di sekolah. Proses pendidikan yang dapat mendukung perkembangan anak, seperti memberikan penghargaan terhadap potensi anak, memberikan *reward*, dan penciptaan kompetensi yang positif .
3. Sistem kehidupan di masyarakat. Lingkungan masyarakat yang aman dan menghargai potensi anak dapat mendukung perkembangan kemandirian.

Peran Orang Tua dalam Mengasuh

Pembentukan kemandirian anak pada generasi Alpha tidak dapat lepas dari peran pengasuhan orang tua dan adanya pengaruh perkembangan teknologi. Kemandirian anak dapat dilatihkan dalam hal kemampuan bantu diri anak dan kemampuan mengerjakan tugas sesuai dengan tahap perkembangannya. Orang tua diharapkan dapat memberikan pengasuhan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak pada setiap rentang usia. Berikut ini peran pengasuhan yang dapat dilakukan oleh orang tua.

Pertama, dampingi dan arahkan anak dalam pemanfaatan teknologi dengan memperhatikan fase pertumbuhan anak. Orang tua dapat mendampingi anak dalam penggunaan gawai, memahami media informasi, serta memahami fase pertumbuhan dan perkembangan anak. Generasi Alpha sudah mengenal digital teknologi, oleh karena itu orang tua perlu memahami adanya pengasuhan digital. Dyna Herlina, Benni Setiawan, dan Gilang Jiwana dalam buku *Digital Parenting* menjelaskan pengasuhan digital yang dapat diterapkan orang tua yaitu sebagai berikut.

1. Mendampingi anak ketika mengakses gawai. Orang tua dapat melakukan negosiasi waktu dengan anak untuk menentukan waktu dan pemilihan media. Toleransi berhadapan dengan layar maksimal 2 jam. Namun, perlu diupayakan kegiatan lainnya juga yang bermanfaat.
2. Menyeleksi konten yang sesuai anak. Orang tua dapat menekankan batasan kewajaran konten yang sesuai dengan usia anak.
3. Memahami informasi yang disediakan media digital. Pemahaman dilakukan sesuai dengan kerangka moral dan rasional masing-masing keluarga.
4. Menganalisis konten digital. Orang tua dapat berdiskusi dengan anak untuk mendapatkan pemahaman dari sudut pandang anak terkait konten yang ditonton.
5. Memverifikasi media digital. Verifikasi dilakukan untuk memastikan informasi yang diterima kabar bohong atau kabar benar.
6. Mengevaluasi konten media. Evaluasi untuk menyeleksi

- apakah informasi layak dipercaya, untuk kepentingan pribadi, diabaikan, atau bukan informasi yang penting.
7. Mendistribusikan konten media. Orang tua dan anak membangun pemahaman tentang konten yang didapat atau konten yang dibagikan.
 8. Memproduksi konten positif dan produktif bersama. Orang tua dapat mengarahkan anak untuk melakukan kegiatan produktif, misalnya belajar menggambar, mengolah kata, dan data.
 9. Berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan produktif terkait media digital. Orang tua dapat memberikan kesempatan kepada anak untuk mengikuti kegiatan kemampuan menggunakan media digital secara produktif, misalnya mengikuti lomba dan *workshop*.
 10. Berkolaborasi menciptakan konten digital. Orang tua dan anak dapat berkolaborasi untuk membuat konten yang kreatif dan orang tua perlu memiliki kemampuan literasi digital untuk mengakses sampai berpartisipasi secara aktif.
 11. Memperhatikan fase pertumbuhan anak ketika menggunakan gawai.
 - a. Usia 0-2 tahun: hindarkan pemaparan layar pada anak, alihkan perhatian pada permainan yang merangsang fisik dan pancaindra.
 - b. Usia 3-7 tahun: anak tidak diperkenankan memiliki akun pribadi, tidak menyediakan gawai pribadi, membutuhkan pendampingan.
 - c. Usia 7-11 tahun: memberikan aturan yang ketat terkait akses gawai.

- d. > 11 tahun (remaja): menekankan fungsi media untuk aktivitas produktif, diskusi tentang dunia *online*, mengingatkan jejak digital, komentar/foto, memberikan pengarahan tentang keamanan internet, membuat kesepakatan keluarga dalam penggunaan internet.

Kedua, memperhatikan area perkembangan anak dalam pengasuhan. Pola pengasuhan untuk pembentukan kemandirian anak perlu memperhatikan pengasuhan yang positif. Pengasuhan yang positif memperhatikan aspek-aspek perkembangan anak yang meliputi aspek berpikir/kognitif, aspek perasaan/afeksi, aspek sosial, dan aspek fisik/motorik. Berikut ini pengasuhan berdasarkan kelompok usia yang mengacu dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2016).

1. Aspek berpikir/kognitif.
 - a. Usia 0-2 tahun: memberikan senyuman, dekapan, pelukan, rasa aman, mengenalkan benda tekstur kasar/lembut/keras dan rasa manis/pahit/asin, memberikan pengalaman menyenangkan melalui indra (permainan warna, bunyi-bunyian), dan mengenalkan anggota tubuh dan menunjukkan gambar yang menarik.
 - b. Usia 2-4 tahun: mengenalkan fungsi dan cara menggunakan benda di sekitar, mengelompokkan benda sesuai bentuk, warna, dan ukuran, serta mengajak anak membereskan mainan.
 - c. Usia 4-7 tahun: memberikan kesempatan mengembangkan kreativitas, mengajak anak menggambar yang disukai, memberikan kesempatan

- mendengarkan cerita anak, menambah wawasan tentang alam, dan memberikan kesempatan bermain dengan bermain peran/teman sebaya.
- d. Usia 7-12 tahun: mengakui pendapat anak, mengajarkan berpikir kritis dengan mengajukan pertanyaan untuk memahami makna, dan memperlakukan anak sesuai dengan kemampuan.
 - e. Usia 12-18 tahun: menjadikan anak sebagai teman diskusi sesuai bakat dan minat, atau masalah yang sedang ramai dibicarakan orang, anak memberikan kesimpulan topik yang dibahas, dan memberikan kesempatan anak mencari informasi dari buku dan perangkat digital.
2. Aspek perasaan/afeksi.
- a. Usia 0-1 tahun: kebutuhan kasih sayang, rasa aman dan nyaman, serta menciptakan suasana yang menyenangkan, senyuman, belaian, pelukan.
 - b. Usia 1-3 tahun: memberikan kesempatan anak untuk mencoba dan menjelajah sesuai usianya, membimbing anak dengan penuh kesabaran sehingga anak percaya diri, dan memberikan dukungan dan semangat atas keberhasilan/kegagalan.
 - c. Usia 3-5 tahun: memberikan kebebasan melakukan koordinasi keseimbangan motorik kasar dan halus, mendorong mencoba hal-hal baru, tidak hanya meniru, memberikan pujian atas keberhasilan, dan memberikan dorongan semangat atas kegagalan.
 - d. Usia 5-11 tahun: mendorong anak melakukan sesuatu

yang diinginkan, menggunakan benda sekitar untuk menghasilkan produk, dan mengajak anak bermain sesuai aturan yang ditetapkan.

- e. Usia 11-18 tahun: mendorong partisipasi dalam membuat aturan, mengajak mendiskusikan perkembangan fisik, mendorong, dan memberikan saran untuk bergaul dengan teman-teman sebaya di lingkungan yang baik.
3. Aspek sosial.
- a. Usia 0-2 tahun: mengajak anak berinteraksi dengan anak lainnya, memperkenalkan anggota keluarga dan orang lain yang belum dikenal, memberikan kesempatan untuk ekspresi perasaan.
 - b. Usia 2-4 tahun: mengajarkan anak mengenal anggota tubuh, mana yang boleh mana yang tidak, dan memberi kesempatan bermain dengan teman sebaya.
 - c. Usia 4-6 tahun: memberikan contoh dalam menerapkan kebiasaan, memberikan kesempatan memilih teman sebaya, dan mengajarkan anak untuk mendapatkan dukungan teman sebaya.
 - d. Usia 6-12 tahun: mengajak anak untuk menjadi teman diskusi, mengajarkan anak berperilaku positif dengan lingkungan, dan membimbing anak mencari tokoh idola.
 - e. Usia 12-18 tahun: memberikan kesempatan bermain dengan teman sebaya sesuai aturan yang ditetapkan, mengenal teman-teman anak yang ada di dunia nyata atau dunia maya, dan mengajak anak untuk terbuka mengungkapkan hal pribadi atau kesehatan reproduksi.

4. Aspek fisik/motorik.
 - a. Usia 0-2 tahun: memberikan kesempatan anak bermain sesuai dengan fantasi/persepsi, mengajak anak bermain kartu gambar, menebak objek, memasang gambar, dan memberikan latihan sederhana mengurus diri sendiri.
 - b. Usia 2-4 tahun: mengajak anak menggambar sesuai keinginannya, mengajarkan lagu-lagu sederhana dengan menggerakkan tubuh sesuai irama, mengajak anak menangkap dan menendang bola, serta mengayunkan kaki.
 - c. Usia 4-6 tahun: membiasakan mengurus diri sendiri, misal pakaian, mandi, menyisir, dan kegiatan sederhana lainnya, menggunakan sepeda roda dua untuk mengimbangi badannya, dan mengajarkan menggunting kertas dengan pola sederhana.
 - d. Usia 6-12 tahun: mengajarkan teknik, aturan permainan olahraga, mengajarkan anak agar terampil dan kreatif, serta memberikan kebebasan bereksplorasi.
 - e. Usia 12-18 tahun: mengajak anak berolahraga sesuai minatnya, memberikan tugas tanggung jawab rumah tangga sederhana.

Peran Guru di Sekolah

Guru merupakan *role model* yang dapat diperhatikan siswa selama proses belajar mengajar di sekolah. Perilaku guru mulai dari cara berkomunikasi dan cara mengajar akan berdampak terhadap anak. Tokoh psikologi Bandura menjelaskan bahwa sosok model yang menarik, berkarisma, berkompeten, dan

mampu mengendalikannya merupakan sosok yang dapat dijadikan panutan. Pendapat di atas merujuk pada Hamidah Sulaiman dkk. dalam buku *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja: Pengasuhan Anak Lintas Budaya*. Guru dapat bekerja sama dengan orang tua untuk membantu anak-anak dalam belajar dan memberikan informasi kemajuan belajar siswa.

Guru dapat berperan untuk membangun kemandirian anak, berikut ini adalah upaya yang dapat dilakukan guru untuk membentuk kemandirian anak menurut Desmita dalam buku *Psikologi perkembangan peserta didik*.

1. Mengembangkan proses belajar mengajar yang demokratis, agar anak merasa dihargai.
2. Mendorong anak dalam partisipasi aktif untuk pengambilan keputusan.
3. Memberikan kesempatan anak untuk mengeksplorasi lingkungan.
4. Mendorong rasa ingin tahu anak.
5. Menerima kelebihan dan kekurangan anak.
6. Menjalinkan hubungan yang harmonis dan akrab dengan anak.

Selain membimbing dan mengarahkan dalam proses belajar mengajar di sekolah seperti yang diuraikan di atas, guru perlu pula untuk dapat memahami setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan anak serta penguasaan teknologi. Ketika mengajarkan pada anak usia prasekolah, tentu saja berbeda perlakuannya dengan yang usia sekolah dan remaja.

Kesimpulan

Kemandirian pada generasi Alpha dapat dibangun agar

berkembang memadai dengan adanya peran dari orang tua dan guru. Individu yang memiliki kemandirian akan mampu mengendalikan diri, mengatur pikiran, perasaan dan tindakan berdasarkan usahanya sendiri sesuai dengan tahap perkembangannya. Generasi Alpha merupakan generasi yang sudah mengenal teknologi. Oleh karena itu, orang tua dan guru dapat memberikan pendampingan dan pengarahan untuk membangun kemandirian anak. Orang tua mendampingi sesuai pertumbuhan anak dan memberikan pengasuhan yang positif dengan memperhatikan perkembangan anak. Guru memberikan dorongan, arahan, memberikan kesempatan anak untuk berkembang. Guru dan orang tua dapat saling bekerja sama dalam membangun kemandirian anak-anak generasi Alpha.

Daftar Referensi

- Ali, M., & Asrori, M. 2016. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Asti, R.D. 2019. *Parenting 4.0: Mendidik Anak di Era Digital*. Klaten: Caesar Publisher.
- Desmita. 2019. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herlina, D., Setiawan, B., Jiwana, G. 2018. *Digital Parenting: Mendidik Anak di Era Digital*. Yogyakarta: Samudera Biru.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Seri Pendidikan Orang Tua: Pengasuhan yang Positif*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- MarComm, M. 2019. *Millenials*. Jakarta: PT Cahaya Duabelas Semesta.
- Savitri, A. 2019) *Revolusi Industri 4.0*. Yogyakarta: Penerbit Genesis.
- Sulaiman, H., Purnama, S., Holilulloh, A., Hidayati, L., Saleh, N.H. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja: Pengasuhan Anak Lintas Budaya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mendampingi Anak Agar Tidak Mudah Putus Asa

Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, M.Psi.,
Psikolog & Rostika Hardianti, S.Psi.

Pengantar

Kehidupan sejatinya tidak pernah lepas dari yang namanya permasalahan. Sejak manusia bangun tidur hingga akan tidur, bahkan dalam tidurnya sendiri pun, manusia akan menemukan bermacam-macam permasalahan. Dalam dinamikanya, ada manusia yang mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Ada yang tertatih-tatih dalam menjalaninya. Ada yang gagal bahkan ada yang menolak masalah itu sendiri, meski masalah tersebut tetap akan mengejanya. Bisa dikatakan sejak manusia dilahirkan hingga ke liang lahat akan menghadapi berbagai macam problematika yang menuntut manusia untuk menyesuaikan diri. Permasalahan akan selalu datang menghampiri tanpa pandang bulu usia individu tersebut, mulai dari bayi bahkan lansia tetap akan menghadapi permasalahan dalam hidup termasuk di dalamnya adalah remaja.

Dikatakan oleh John W. Santrock dalam buku *Child Development*, remaja merupakan salah satu fase kehidupan yang unik karena merupakan fase transisi atau peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Secara fisik, mulai

muncul banyak perubahan yang disebut sebagai masa pubertas, diikuti perubahan secara emosi, kognitif, dan psikososialnya. Perubahan-perubahan ini sayangnya tidak berjalan beriringan sehingga secara tampilan seperti sudah dewasa, tetapi secara kepribadian masih memiliki cara berpikir seperti anak-anak. Pola perubahan antara satu individu dengan individu lainnya tidaklah sama, termasuk saat dihadapkan pada permasalahan dalam hidup. Maka tidak heran, remaja membutuhkan usaha tersendiri untuk menyesuaikan diri dengan permasalahannya sehingga sering disebut dengan masa topan dan badai.

Respons remaja dalam menghadapi permasalahannya pun beragam. Ada yang menganalogikan respons individu ini dengan wortel, telur, dan kopi saat dipadukan dengan air panas (analogi dari permasalahan). Wortel, yang merupakan analogi dari orang yang sebelumnya keras dan teguh hati, akan menjadi lunak dan lembek saat dihadapkan dengan air panas sebagai permisalan dari permasalahan. Remaja jadi mudah menyerah dan putus asa dalam menghadapi masalahnya, seolah tidak ada jalan keluar. Selain itu, remaja menjadi tidak punya prinsip sehingga mudah terpengaruh oleh nilai-nilai luar yang tidak sesuai dengan jati diri bangsa dan agama. Efeknya antara lain banyak kasus yang terkait dengan kesehatan mental pada remaja seperti *self harm* hingga bunuh diri.

Sementara telur merujuk pada orang yang sebelumnya lunak, justru menjadi keras seiring dengan permasalahan yang dihadapi. Remaja menjadi *ngeyel*, keras kepala, dan sulit untuk diberikan masukan, meski jalan yang ditempuh itu

salah. Efeknya adalah munculnya problematika dalam remaja seperti tawuran hingga tindakan kriminal lainnya. Di sisi lain, ada yang dengan permasalahan, justru menjadi individu yang bisa menyesuaikan diri dengan masalahnya, bahkan dengan masalahnya tersebut, potensinya makin keluar dan memberikan manfaat bagi sesamanya. Itu adalah permisalan dari kopi. Efeknya adalah bisa mengembangkan potensinya dengan optimal bahkan memberikan perubahan positif di lingkungan masyarakat.

Kembali pada wortel, yang sebelumnya keras, tetapi setelah terkena dengan air panas menjadi lunak. Ini berhubungan dengan generasi saat ini yang dikenal dengan generasi Z atau dalam istilah lain disebut dengan generasi stroberi. Mengapa disebut dengan generasi stroberi? Generasi ini merujuk pada tampilan stroberi yang dari luar sangat menarik. Namun, jika ditekan sedikit saja, akan lembek dan mudah hancur. Sama halnya ketika dihadapkan pada permasalahan, remaja saat ini banyak yang mudah menyerah dan putus asa. Efeknya adalah banyak di antara remaja yang memiliki problematika kesehatan mental (terutama depresi) sehingga melakukan perbuatan menyakiti diri sendiri (*selfharm*), percobaan bunuh diri, bahkan bunuh diri.

Di Indonesia sendiri, menurut data dari survei YouGov Omnibus di tahun 2019 dalam kumparan.com, terdapat lebih sepertiga atau setara dengan 36,9% orang Indonesia pernah melukai diri mereka dengan sengaja. Dari angka tersebut, pelaku *selfharm* paling banyak ditemukan pada kelompok usia

18-24 tahun. Dari demografi tersebut sebanyak 45% responden pernah melakukan *selfharm*, yang berarti dari lima anak muda terdapat dua anak yang pernah melakukan *selfharm*. Sementara 7% dari responden pernah melakukan *selfharm* dengan frekuensi rutin. Data terkini sebagaimana disebutkan Kumparan.com menyebutkan bahwa ada sebanyak 20,21% remaja yang pernah melakukan perilaku *selfharm* di Indonesia dan 93% di antaranya merupakan remaja perempuan. Realita ini senada dengan ungkapan dari salah satu psikiater bahwa dalam seminggu rata-rata sepuluh pasien remaja dengan usia rata-rata 13-15 tahun datang ke rumah sakit dalam kondisi sudah melukai tangan, mencakar diri, atau bahkan memukul diri sendiri ke tembok.

Sementara di Yogyakarta, perilaku bunuh diri di kalangan remaja sudah makin mengkhawatirkan. Yogyakarta sebagai kota pelajar ternyata termasuk salah satu kota dengan angka bunuh diri tertinggi di Indonesia (news.republika.co.id, 2023). Sementara itu, belum lama ini ditemukan puluhan siswi di salah satu sekolah menengah di Yogyakarta melakukan *selfharm* dengan menyayat lengannya sehingga harus didampingi profesional mulai dari psikolog hingga psikiater (yogyakarta.kompas.com, 2024). Padahal, perilaku menyakiti diri sering kali tersembunyi dan tidak mudah terdeteksi sehingga kasus yang terungkap seperti fenomena gunung es di mana hanya sedikit yang terlihat di permukaan, sementara jumlah yang masif terpendam jauh di dalam sana.

Fakta yang memprihatinkan ini tentunya membutuhkan respon, terutama pada yang dekat dengan dunia remaja,

yakni guru dan orang tuanya. Perlu pemahaman lebih lanjut mengapa remaja kita cenderung lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental sehingga mudah berputus asa. Harapannya, setelah muncul pemahaman dengan dunia remaja beserta permasalahannya, dinamika remaja akan bisa disikapi dengan lebih bijaksana.

Putus Asa yang Menggerogoti Jiwa

Terkadang individu dalam menghadapi permasalahan merasa bahwa tidak ada jalan keluar. Semua terlihat buntu. Salah satu efek yang ditimbulkan adalah individu tidak lagi mampu untuk berpikir jernih yang menyebabkan terjadi pengambilan keputusan yang keliru. Sebagai contoh, dalam banyak kasus percobaan bunuh diri, penyintas umumnya merasa sudah tidak memiliki jalan keluar dari permasalahannya. Rasa sakit yang terus mendera ingin diakhiri, tetapi tidak tahu bagaimana cara mengakhirinya. Kemudian mulai berpikir bahwa kematian merupakan satu-satunya jalan untuk mengakhiri rasa sakit tersebut. Penyintas yang melakukan percobaan bunuh diri sebenarnya tidak ingin mati, tetapi ingin rasa sakit yang selama ini dirasakannya berhenti. Ia frustrasi dan putus asa.

Martin E. Seligman sebagai seorang tokoh dalam psikologi positif pernah melakukan percobaan pada sekelompok anjing yang dimasukkan dalam sebuah kotak yang dialiri dengan kejutan listrik. Kotak tersebut terdiri dari beberapa jenis dengan spesifikasi yang berbeda-beda. Pada percobaan pertama, anjing kelompok 1 dimasukkan ke dalam sebuah kotak selama

beberapa waktu, kemudian dilepaskan. Sementara itu, anjing di kelompok 2, diberikan kejutan listrik dan harus menekan tuas agar kejutan listrik itu berhenti. Sementara anjing di kelompok 3, juga diberikan kejutan listrik. Namun, kejutan tersebut tidak akan berhenti meski sudah menekan tuas tertentu sehingga bagi anjing di kelompok 3, kejutan listrik itu dianggap “tidak terelakkan”.

Pada percobaan kedua, ketiga kelompok anjing ini dimasukkan dalam kompartemen yang dirancang sedemikian rupa, dengan diberi penghalang. Hasilnya adalah anjing dari kelompok 1 dan 2 dapat melewati penghalang tersebut tanpa kesulitan berarti, sementara anjing dari kelompok 3, hanya duduk pasif dan mengerang saat mendapatkan kejutan listrik. Anjing dari kelompok 3 seperti seolah belajar, jika usahanya pada percobaan pertama tadi akan gagal, meskipun melihat anjing dari kelompok lain bisa mengatasi kesulitan tersebut. Eksperimen ini menunjukkan bahwa rasa putus asa atau tidak berdaya ini merupakan sesuatu yang dipelajari. Di akhir eksperimen, peneliti kemudian membantu untuk menggerakkan kaki anjing tersebut agar mau bangkit dan melewati kejutan listrik tadi. Bantuan ini diberikan sebanyak beberapa kali sebelum akhirnya anjing tersebut mau mencobanya sendiri melewati rintangan yang ada di hadapannya.

Ilustrasi Seligman Box



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Shuttle_Box_Dog-martin-seligman.png

Percobaan yang dilakukan pada hewan yang dikenal dengan kecerdasannya menunjukkan bahwa “belajar untuk tidak berdaya” atau singkatnya putus asa sebenarnya merupakan respons alamiah saat individu dihadapkan pada permasalahan yang begitu masif. Tekanan hidup yang bertubi-tubi, stigma dari masyarakat serta kesendirian yang dirasakan dapat memicu seseorang mengalami rasa putus asa sehingga seolah tidak tampak jalan keluar di hadapannya. Saat individu merasa terpojok dengan kehidupan, maka bayangan akan menyakiti diri sendiri atau kematian akan dianggapnya sebagai satu-satunya jalan keluar dengan tujuan berkurangnya atau berhentinya rasa sakit yang dialami.

Argumentasi ini bukanlah sebagai pembenaran atas munculnya pikiran untuk mati, keinginan untuk menyakiti diri sendiri, dan terlebih lagi untuk bunuh diri. Namun, sebagai pemahaman bahwa seseorang bisa merasa sangat terpuruk

sehingga dalam persepsinya tidak lagi ada jalan keluar atau kematian merupakan satu-satunya penyelesaian terbaik.

Self Harm dan Bunuh Diri

Sebenarnya cukup banyak definisi dari perilaku menyakiti diri sendiri. Namun, pada prinsipnya *selfharm* merupakan salah satu manifestasi perilaku yang ditujukan untuk mengatasi rasa sakit secara psikologis dengan bentuk menyakiti diri sendiri tanpa ada niatan untuk bunuh diri. Bentuk perilakunya bisa macam-macam, mulai dari tidak mau makan atau mengonsumsi obat yang seharusnya tidak diminum, hingga memutilasi anggota tubuh tertentu. Namun, bentuk yang paling sering dijumpai pada remaja adalah dengan menyayat kulit menggunakan benda tajam seperti *cutter*, gunting maupun jarum. Istilah yang sedang populer disebut dengan membuat *barcode*.



Ilustrasi *selfharm* dengan membuat *barcode*

Selfharm di kalangan remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena *self harm* dapat menjadi perilaku yang memprediksi apakah seseorang akan melakukan bunuh diri ke depannya. Meskipun awalnya tidak ada niatan untuk bunuh diri, tetapi perilaku melukai diri sendiri dapat berkembang ke arah sana. Meskipun kedua perilaku ini berbeda, tetapi keduanya memiliki hubungan yang sangat erat dan banyak penelitian yang mendukung keterkaitan antara dua perilaku ini. Selain itu, kelompok remaja merupakan kelompok terbesar yang menggunakan perilaku menyakiti diri sendiri sebagai salah satu cara dalam mengatasi rasa sakit psikologisnya.

Lalu, apa sajakah faktor-faktor yang menyebabkan remaja menjadi lebih rentan untuk melakukan perbuatan menyakiti diri sendiri? Studi literatur dari Thesalonika Tarigan dan Nurliana Cipta Apsari dengan tajuk *Perilaku Self Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja* menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi potensi bagi remaja, antara lain sebagai berikut.

1. Perasaan kesepian yang kemudian disertai berbagai macam emosi negatif, seperti depresi, ketidakpuasan, dan juga perilaku menyalahkan diri sendiri.
2. Kesulitan dalam menghadapi pengalaman negatif sehingga merasa frustrasi dan tidak ada jalan lain untuk mengalihkan rasa sakitnya kecuali dengan melakukan *self harm*.
3. Toleransi yang rendah dalam menghadapi masalah negatif.
4. Cenderung menggunakan *emotional focus coping* dibandingkan dengan menghadapi masalahnya.

5. Faktor internal, seperti kondisi psikologis, sifat bawaan ataupun kecerdasan emosi yang dimiliki.
6. Faktor eksternal, seperti trauma yang dialami di sekolah maupun pola asuh yang keliru.
7. Pola komunikasi dengan orang tua yang minim.

Masa Remaja, Generasi Z, dan Problematika Kesehatan Mental

Pada masa remaja, perkembangan fisiologis mulai menuju puncaknya sehingga terdapat aktivitas yang mestinya berkembang sesuai jenis kelaminnya. Selain itu, masa remaja merupakan saat individu mulai mencari identitas diri sehingga mulai belajar dalam menghadapi masalahnya secara mandiri meskipun di sisi lain masih membutuhkan banyak dukungan dan arahan. Masa remaja ini merupakan masa yang sangat krusial, karena kegagalan dalam fase ini akan membuat permasalahan di masa yang akan datang seperti gangguan terkait identitas seksual, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dan masalah terkait dengan kompetensi sosial serta tanggung jawab sebagai warga negara.

Di sisi lain, generasi Z, yang merupakan kelompok generasi yang lahir sekitar 2000-an hingga awal 2010-an, menghadapi sejumlah tantangan kesehatan mental yang unik. Ini disebabkan oleh berbagai faktor sosial, teknologi, dan lingkungan yang memengaruhi pengalaman hidup mereka. Berikut ini adalah gambaran umum mengenai permasalahan kesehatan mental yang dihadapi oleh generasi Z.

1. Paparan terhadap teknologi digital: generasi Z dibesarkan

dalam era teknologi digital yang sangat canggih, dengan akses mudah ke internet, media sosial, dan perangkat seluler. Meskipun teknologi ini memberikan akses ke informasi dan konektivitas yang luar biasa, penggunaan yang berlebihan atau kurangnya pengaturan yang tepat dapat menyebabkan masalah, seperti kecanduan internet, depresi, dan kecemasan sosial.

2. Tekanan akademis: generasi Z sering kali dihadapkan pada tekanan yang tinggi dalam pencapaian akademis. Persaingan yang ketat dalam pendidikan, bersaing dengan rekan-rekan sebaya, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan perasaan tidak berdaya.
3. Isolasi sosial: meskipun generasi Z sangat terhubung secara digital, mereka juga cenderung mengalami tingkat isolasi sosial yang lebih tinggi. Interaksi yang lebih sering terjadi secara *online* daripada secara langsung dapat menyebabkan perasaan kesepian dan kurangnya koneksi emosional yang mendalam.
4. Ketidakpastian masa depan: generasi Z tumbuh dewasa di tengah-tengah krisis ekonomi global, perubahan iklim, dan ketidakstabilan politik. Mereka menghadapi tekanan untuk mempersiapkan diri untuk masa depan yang tidak pasti, yang dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpastian yang berkelanjutan.
5. Stigma terhadap kesehatan mental: meskipun semakin banyak pembicaraan tentang kesehatan mental dalam budaya populer, stigma terhadap gangguan mental masih

sangat kuat di beberapa lingkungan. Generasi Z mungkin merasa sulit untuk mencari bantuan atau berbicara terbuka tentang masalah kesehatan mental mereka karena takut dicap sebagai lemah atau dianggap tidak normal.

6. Penggunaan media sosial yang berlebihan: generasi Z sering kali sangat terhubung dengan media sosial, yang dapat memengaruhi persepsi diri mereka dan memicu perbandingan sosial yang merugikan. Paparan terus-menerus terhadap gambaran hidup yang sempurna atau tidak realistis di media sosial dapat meningkatkan tingkat kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.

Penting untuk menyadari bahwa setiap individu dalam generasi Z akan memiliki pengalaman yang unik, dan tidak semua orang akan mengalami permasalahan kesehatan mental yang sama. Namun, dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental generasi Z, kita dapat lebih baik mendukung mereka dalam mengatasi tantangan ini dan mempromosikan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Peran Orang Tua dan Guru

Setelah mengetahui sekilas mengenai dinamika remaja dengan segenap masalahnya, penting kiranya bagi lingkungan untuk mendampingi para remaja agar tetap tangguh dalam menghadapi masa topan dan badai. Banyak remaja yang kemudian mengalami masalah terkait dengan kesehatan mental yang jika ditelusur akarnya berasal dari rasa putus asa yang kronis dari para remaja dalam menghadapi berbagai macam permasalahannya. Perlu adanya langkah-langkah strategis

terutama bagi orang tua dan guru agar remaja tidak mudah terjebak dalam putus asa yang akan menyeretnya pada problem kesehatan mental yang lebih parah, di antaranya sebagai berikut.

1. Memberikan dukungan emosional. Orang tua dan guru perlu memberikan dukungan emosional yang kuat kepada para remaja. Ini berarti melibatkan perilaku mendengarkan dengan penuh perhatian, menunjukkan empati, dan memberikan dorongan positif saat remaja menghadapi kesulitan atau kegagalan seperti masalah dalam akademik maupun dalam pertemanan.
2. Mengajarkan keterampilan mengatasi masalah. Orang tua dan guru dapat mengajarkan para remaja cara mengatasi masalah dengan cara yang konstruktif. Meski banyak yang fokus pada emosi, orang tua dan guru dapat mengawalinya dengan membantu remaja dalam mengidentifikasi solusi yang mungkin dilakukan, termasuk di antaranya kemampuan dalam mencari bantuan jika diperlukan.
3. Mendorong mentalitas pertumbuhan. Para remaja perlu ditekankan bahwa kegagalan bukanlah sebuah akhir sehingga tidak perlu menghukum diri sendiri dengan menyakiti diri sendiri. Para remaja dapat didorong untuk mengadopsi mentalitas pertumbuhan, yang menekankan bahwa kemampuan dan keberhasilan dapat berkembang melalui usaha dan ketekunan. Orang tua dan guru dapat menekankan pentingnya belajar dari kegagalan dan melihatnya sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar.
4. Memberikan model perilaku positif. Orang tua dan guru

harus menjadi contoh yang baik dalam menghadapi tantangan dan kesulitan termasuk bagaimana cara mengatasi rintangan, tetap optimis, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan.

5. Membangun kepercayaan diri. Orang tua dan guru dapat memberikan pengakuan dan validasi atas prestasi dan usaha para remaja untuk menunjukkan perilaku yang positif dan konstruktif dengan cara memberikan umpan balik positif dan memperkuat kekuatan dan bakat mereka.
6. Mengajarkan keterampilan coping. Orang tua dapat mengajarkan remaja cara mengelola stres dan emosi mereka dengan cara yang sehat. Ini bisa meliputi teknik relaksasi, olahraga, seni, atau hobi yang dapat menjadi *outlet* positif untuk ekspresi diri mereka.
7. Menjaga komunikasi terbuka. Orang tua dan guru perlu untuk membuat lingkungan di mana remaja merasa nyaman untuk berbicara tentang perasaan mereka tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Orang tua dan guru dapat mendorong komunikasi terbuka dan jujur, dan memberikan dukungan ketika mereka membutuhkannya.
8. Mengakui dan memahami kesulitan. Penting bagi orang tua dan guru untuk mengakui bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian normal dari kehidupan. Bantu para remaja bahwa menjalani kehidupan ini tidak selalu mudah, tetapi mereka bisa mengatasinya dengan kesabaran dan tekad.

Dengan memberikan dukungan yang kokoh, mendorong mentalitas pertumbuhan, dan mengajarkan keterampilan mengatasi masalah, orang tua dan guru dapat membantu

remaja dalam mengatasi rasa putus asa dan tumbuh menjadi individu yang tangguh dan percaya diri.

Daftar Referensi

- Tarigan, Thesalonika & Apsari, Nurliana Cipta. 2022. "Perilaku Self Harm atau Melukai Diri Sendiri yang Dilakukan oleh Remaja". *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4 (2) , 213-224.
- Santrock, J.W. 2009. *Child Development*. 12th edition. New York: McGraw-Hill
- Puteri, N.M. 2023. "Perilaku Self-Harm Meningkatkan pada Remaja Indonesia: Krisis Kesehatan Mental". *Kumparan*. Diakses 18 Maret 2024. <https://kumparan.com/ainunmuthia13/perilaku-self-harm-meningkat-pada-remaja-indonesia-krisis-kesehatan-mental-21fGXn93VoD/2>.
- Masyrafina, Idealisa. 2023. "Psikologi Ungkap Alasan Provinsi DIY Miliki Kasus Bunuh Diri Tertinggi". *News Republika*. Diakses 18 Maret 2024. <https://news.republika.co.id/berita/s1zfet330/psikolog-ungkap-alasan-provinsi-diy-miliki-kasus-bunuh-diri-tertinggi>.
- Yuwono, M., Putri, G.S. 2024. "Puluhan Siswi SMP di Gunung Kidul Melukai Diri, Penyebabnya Beragam". *Kompas.com*. Diakses 18 Maret 2024. <https://yogyakarta.kompas.com/read/2024/03/06/172817678/puluhan-siswi-smp-di-gunungkidul-melukai-diri-penyebabnya-beragam>.

Curriculum Vitae

Fuad Nashori



Fuad Nashori, Assoc. Prof., Dr., S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog adalah seorang dosen, penulis, dan peneliti pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII. Ia lahir di Mojokerto pada 23 Desember 1970. Ia menempuh studi Doktor Psikologi di Universitas Padjadjaran, Studi Magister Akidah dan Filsafat Islam di UIN Sunan Kalijaga, Studi Magister Psikologi di Universitas Gadjah Mada, Studi Sarjana Psikologi di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Meminati topik-topik pemaafan, kepribadian, religiusitas (termasuk *treatment* keagamaan seperti zikir, salat, khusyuk, Al-Qur'an, dan sebagainya), prasangka, dan agresi. Sangat menyukai kegiatan berorganisasi dan sempat dipercaya sebagai Presiden IIUCP Forum (periode 2014-2018; 2018-2022; 2022-2026), Ketua Umum PP Asosiasi Psikologi Islam

Himpisi (2003-2007; 2007-2011), Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII (2006-2010; 2014; 2018-2022), Selain aktif dalam psikologi Islam, Fuad juga aktif pada organisasi dakwah Ikatan Dai Indonesia dan Al-Irsyad Islamiyah. Ia dapat dihubungi melalui fudnashori@uii.ac.id.

Debri Setia Ningrum



Debri Setia Ningrum, S.Sos., S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog yang lahir di Yogyakarta pada 25 April 1979 merupakan dosen di Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Menyelesaikan studi S-1 Ilmu Komunikasi di Universitas Muhammadiyah Malang, S-1 Psikologi di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, S-2 Psikologi Industri dan Organisasi di Universitas Gadjah Mada dan profesi psikolog peminatan klinis di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Psikolog biro psikologi Insight Yogyakarta sekaligus juga psikolog SDIT, SMPIT, SMAIT dan SLBIT Baitul Jannah saat ini aktif memberikan seminar, *parenting*, pelatihan ataupun asesmen di instansi-instansi pendidikan dan juga perusahaan. Ia dapat dihubungi melalui debri.setia@yahoo.com.

Berliana Henu Cahyani



Dr. Berliana Henu Cahyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog adalah dosen di Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Penulis menyelesaikan S-1 Psikologi di Universitas Islam Indonesia. Pendidikan S-2 Psikologi, dan S-3 di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Ia lahir di Sleman, 16 Desember 1980. Penulis memiliki peminatan pada bidang psikologi sekolah dan psikologi pendidikan. Ia aktif sebagai praktisi dan memiliki ketertarikan pada kajian *parenting* di sekolah dan masyarakat, regulasi diri dalam belajar, perilaku belajar, dan pembelajaran matematika. Ia dapat dihubungi melalui berliana.henucahyani@ustjogja.ac.id.

Muhammad Hidayat



Muhammad Hidayat, S.Psi., M.Psi., Psikolog, merupakan staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan sejak 2016. Menyelesaikan studi S-1 dan S-2 di Psikologi UGM. Ia lahir di Pangkal Pinang, 15 Februari 1989. Selain sebagai akademisi ia juga aktif sebagai *trainer* pengembangan SDM serta asesor. Ia dapat dihubungi melalui hidayat.psi.mh@gmail.com. Minatnya dalam bidang psikologi pendidikan membuatnya aktif memberikan seminar *parenting* di instansi-instansi pendidikan maupun organisasi kemasyarakatan. Ia telah memiliki pengalaman di bidang tersebut lebih dari 10 tahun dan dipercaya untuk memberikan pelatihan ataupun asesmen di berbagai perusahaan swasta, instansi pemerintah, BUMN hingga kementerian.

Muhammad Novvaliant F. Tasaufi



Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, merupakan seorang dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Ia lahir di Semarang, 12 November 1986. Novvaliant meraih gelar Sarjana Psikologi tahun 2009 di Universitas Gadjah Mada, dan gelar master serta profesi psikolog di tahun 2014 di universitas yang sama. Novvaliant memiliki ketertarikan pada kajian keluarga terutama kelekatan orang tua serta psikologi positif. Novvaliant juga banyak berkecimpung dalam dunia praktisi serta psikologi bencana. Ia dapat dihubungi melalui novvaliant@uii.ac.id.

Rahmatika K. Romadhani



Rahmatika K. Romadhani, M.Psi., Psikolog, lahir di Banyumas, pada 27 Maret 1992. Ia adalah seorang dosen di Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta. Ia memulai karier sebagai dosen sejak tahun 2017. Nina, sapaan akrabnya, merupakan alumni S-1 Psikologi Universitas Gadjah Mada, yang lulus pada tahun 2014, kemudian melanjutkan studi Magister Profesi Psikologi Klinis UGM dari tahun 2014 hingga 2017. Kajian-kajian yang dilakukan Nina saat ini berfokus pada kajian mengenai kesehatan mental dan psikologi positif. Selain mengajar, Nina juga aktif menjadi asesor dan konselor.

Titik Mutiah



Dra. Titik Muti'ah, M.A., Ph.D. lahir di Solo pada 16 Juni 1966. Ia dosen di prodi Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa sejak 2010, S-1 dari Ilmu Sosiatri UGM (1991), menyelesaikan studi S-2 (1999) bidang Psychoanalytic Study dari Essex University U.K., selesai S-3 (2009) bidang Psychology and Child Development dari Universiti Putra Malaysia (UPM). Pengalaman menetap selama 13 tahun di Eropa dan Malaysia menjadi bahan kajian perbedaan pengasuhan anak dalam keluarga di Eropa (Inggris, Jerman, Firlandia, Spanyol) dan pengasuhan anak di Indonesia. Tertarik juga pada kajian psikologi perkembangan, kepribadian, konsep-konsep Ki Hadjar Dewantara dan Ki Ageng Suryamentaram. Pernah aktif sebagai konselor pada kasus-kasus kekerasan dalam keluarga dan anak. Saat ini lebih suka (*freelance*) banyak membantu dan *sharing* dalam kajian tentang *parenting* dan pendidikan anak. Ia dapat dihubungi melalui titik@ustjogja.ac.id.

Vidya Nindhita



Vidya Nindhita, M.Psi., Psikolog, lahir di Bantul, 14 Juni 1994 merupakan dosen di program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana Psikologi (S-1) di Universitas Gadjah Mada pada tahun 2015, dan Magister Profesi Psikologi bidang Industri dan Organisasi (S-2) di Universitas Gadjah Mada pada tahun 2018. Penulis banyak terlibat dalam kajian berkaitan psikologi industri dan organisasi, serta memiliki pengalaman sebagai praktisi di bidang *Human Resources* pada bagian Rekrutmen, *Learning and Development*, *Organizational Development*, dan *Career Management*. Selain itu, ia juga aktif meneliti mengenai perencanaan karier yang tepat bagi siswa.

Tentang Penulis



Rostika Hardiyanti, S.Psi, merupakan seorang praktisi dan terapis yang bergerak di bidang perkembangan anak-remaja terutama penyandang disleksia dan gangguan belajar spesifik. Rostika menamatkan gelar sarjananya di Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia di tahun 2020. Selama kuliah, Rostika tertarik dengan dunia menulis hingga sempat menerbitkan dua buku fiksi. Rostika memiliki minat dalam dunia psikologi pendidikan dan perkembangan.