



# 101 KESALAHAN DALAM MENDIDIK ANAK

Sanksi Pelanggaran Pasal 72 Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

ф

- Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) dan Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000 (lima miliar rupiah).
- 2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000 (lima ratus juta rupiah).

# 101 KESALAHAN DALAM MENDIDIK ANAK

# DEWI IRIANI Indscript Creative

Penerbit PT Elex Media Komputindo



#### 101 Kesalahan Dalam Mendidik Anak

Dewi Iriani & Indscript Creative © 2014 Dewi Iriani & Indscript Creative Hak Cipta dilindungi Undang-Undang Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia – Jakarta Anggota IKAPI, Jakarta

143141806

ISBN: 978-602-02-4711-3

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta Isi diluar tanggung jawab Percetakan

## Persembahan untuk anakku: Fachmi

## Pengantar Agensi Naskah

Kabar itu membuat kami kaget, sang penulis naskah ini diambil olehNya ketika sedang merevisi naskah. Namun, bersyukur dan beruntung baginya, karena dengan naskah ini kebaikan dan pahala akan mengalir padanya.

Tulisan ini menjadi sejarah bagi Dewi Iriani.

# Sekapur sirih tentang Hakikat Anak

Keluarlah anak ayam. Ia memang kelihatan masih lemah. Wajar saja, matanya saja baru terbuka melihat dunia. Lihatlah kemudian, dalam waktu yang tak lama ia akan bereaksi untuk berlindung di bawah tubuh ibunya. Hebatnya, ia bisa langsung berjalan juga. Ajaibnya lagi, ia bisa makan sendiri walau masih dalam bimbingan induknya. Begitu mandirinya si anak ayam.

Itu hanyalah seekor anak ayam. Tentu saja berbeda jauh dengan anak manusia. Seorang bayi manusia terlahir dalam keadaan lemah, baik fisik maupun mentalnya. Ia belum dapat berbuat apa pun. Ia hanya diberi isyarat oleh Tuhan lewat menangis untuk mencari respons apa yang dibutuhkannya. Artinya, bayi masih sangat bergantung kepada ibunya. Ia belum bisa mengandalkan kemampuan dirinya. Ia masih membutuhkan orang lain untuk bisa mengurus dirinya sendiri. Orang tualah yang kemudian wajib melindungi dan membimbingnya.

Jika diibaratkan sebuah kertas, maka bayi adalah selembar kertas yang polos dan putih. Di tangan orang tuanyalah sang anak akan dibentuk dan akan menjadi seperti apa ia kelak di masa mendatang. Orang tualah yang bisa membentuk, mengarahkan, membimbing, dan mendidik mereka.

Banyak orang yang beranggapan bahwa peran orang tua hanya sampai pada perlindungan fisik semata. Sebenarnya tidaklah demikian, kita perlu pula melakukan pembimbingan mental. Untuk melakukan semua itu dibutuhkan cara bagaimana orang tua menyayangi dan memberi perhatian kepada bayinya. Hal itu bisa dilakukan dengan menggendong atau mendekapnya dengan penuh kasih. Menggendong dan mendekap bayi bukanlah hal sepele. Dekapan atau pelukan tersebut akan berpengaruh besar terhadap sikapnya di kemudian hari. Karena, pola perilaku anak adalah cerminan dari sikap orang tua terhadapnya.

Selayaknya orang tua memperlakukan sang buah hati dengan penuh kasih. Perlakukanlah anak dengan benar karena sikap tersebut akan dihayati anak dan akan tercermin dalam perilakunya kelak. Orang tua harus menyadari bahwa setiap anak itu unik, tidak ada satu pun yang sama. Mereka punya potensi, kelebihan, bakat, dan minat yang berbeda-beda. Lihat saja ada anak yang senang matematika, ada anak yang mahir menggambar, ada juga yang terampil berolahraga.



Jika diibaratkan sebuah kertas, maka bayi adalah selembar kertas yang polos dan putih. Di tangan orang tuanyalah sang anak akan dibentuk dan akan menjadi seperti apa ia kelak di masa mendatang. Orang tualah yang bisa membentuk, mengarahkan, membimbing, dan mendidik mereka.

Jangan memarahi anak kalau ia tidak pandai dalam matematika. Karena, setiap anak mempunyai kecerdasan sendiri-sendiri. Mungkin ia tidak begitu paham dengan matematika, tetapi lihatlah, bukankah ia sangat terampil bermain bola? Orang tua harus pandai-pandai menemukan bakat dan potensi yang terdapat pada anaknya.

Dr. Howard Gardner, pencetus Teori *Multiple Intelligencies* merumuskan bahwa pada anak terdapat tujuh tipe kecerdasan, selain kecerdasan intelektual yang kita kenal selama ini. Kecerdasan tersebut adalah:

- 1. kecerdasan fisikal. Contohnya, pandai olahraga, mematung, menari, dan lain sebagainya.
- 2. kecerdasan interpersonal (emosional).
- 3. kecerdasan verbal. Contohnya, pandai berkata-kata, bercerita atau berpidato.
- 4. kecerdasan sosial. Contohnya, pandai bergaul, mudah diterima orang lain atau mudah mencari teman.
- 5. kecerdasan musikal. Contohnya, ahli musik, pandai bernyanyi, mahir bermain piano.
- kecerdasan spiritual. Contohnya, bijaksana, punya nilai-nilai yang baik, peka terhadap gejala-gejala spiritual.
- 7. kecerdasan *logikal* atau matematika atau struktural. Biasanya seorang anak akan memiliki satu jenis kecerdasan yang menonjol bahkan ada juga yang lebih. Akan

tetapi, jarang anak yang memiliki ketujuh kecerdasan itu sekaligus.

Orang tua jangan salah kaprah dalam memandang pendidikan anaknya. Pernah mendengar ada orang tua yang memarahi anaknya yang berusia dini? Mungkin tujuan orang tua hanya berkelakar. Misalnya, "Main saja kerjaanmu, Nak! Bahkan dari pagi sampai malam tak ada hentinya."

Wah...wah..., padahal bermain itu sangat penting bagi anak *lho*. Bermain itu adalah pekerjaan anak yang utama. Lewat bermainlah anak bisa belajar banyak hal. Tidak bijaksana jika melarang anak untuk tidak bermain. Karena bermain bagi anak adalah belajar, dan belajar bagi anak adalah bermain.

Mungkin kita sepaham dengan sastrawan besar India, Rabindranath Tagore (1861-1941), tentang seperti apa hakikat anak. Bahkan ia mengungkapkannya dalam kalimat pendek, namun menyentuh. Bahwa hakikat anak itu adalah jiwa merdeka. Jadi berikanlah kesempatan pada anak untuk mengenal diri dan lingkungannya lewat bermain.

Anak itu memang karunia yang luar biasa. Para sastrawan banyak menganalogikannya dengan sesuatu yang indah. Anak bagai bintang berkelip di langit. Cahayanya cantik menerangi kegelapan malam. Kalau bintang adalah cahaya langit, maka anak adalah cahaya kehidupan dunia. Untuk itu, berikanlah anak pendidikan yang baik. Bangkitkan potensi besar yang ada dalam dirinya agar kelak anak menjadi anak yang berguna. Anak memiliki banyak potensi tersembunyi. Bila potensi itu dikembangkan, maka akan membantunya mengarungi kehidupan ini dengan langkah yang berarti.



Mungkin kita sepaham dengan sastrawan besar India, Rabin-dranath Tagore (1861-1941), tentang seperti apa hakikat anak. Bahkan ia mengungkapkannya dalam kalimat pendek, namun menyentuh. Bahwa hakikat anak itu adalah jiwa merdeka. Jadi berikanlah kesempatan pada anak untuk mengenal diri dan ling-kungannya lewat bermain.

Ilmu pengetahuan mengklasifikasikan potensi itu sebanyak 128 buah. Akan tetapi, potensi yang akan muncul tidak semuanya, hanya sebagian saja. Pola pendidikan sangat besar memengaruhi sang anak. Sungguh memprihatinkan jika sekarang ini banyak para orang tua yang terkesan mendidik anak dengan sesuka hatinya sendiri. Kebanyakan dari mereka beralasan telah memenuhi anak dengan cintanya yang cukup besar. Ternyata cinta saja tidaklah cukup. Potensi anak yang terpendam bagai mutiara terkubur itu justru malah benar-benar terbenam ke dalam lumpur. Hal itu akibat ketidakpedulian orang tua dalam pendidikan anaknya. Menjadi orang tua haruslah sabar dalam berproses. Selain itu, kita juga sarus bersungguhsungguh dalam melaksanakan pendidikan yang unggul kepada anaknya.

Dr. Fitzbugh Dodson, psikolog dari Amerika Serikat, mengungkapkan bahwa pendidikan anak berarti memanfaatkan pengetahuan ilmiah mengenai psikologi anak untuk membentuk mereka menjadi insan cerdas dan berbahagia. Artinya, menjadi orang tua itu harus penuh persiapan diri. Karena kelak mereka harus menjadi pendidik yang handal bagi anak-anaknya. Sesungguhnya pekerjaan mendidik anak adalah pekerjaan orang tua

yang paling berat, maka kita harus menjalaninya dengan serius.

Perkenanlah saya menggoreskan sebait syair Kahlil Gibran tentang anak.

Anakmu bukan milikmu.

Mereka putra putri Sang Hidup yang rindu pada diri sendiri.

Lewat engkau mereka lahir, namun tidak dari engkau.

Mereka ada padamu, tapi bukan hakmu..

Berikan mereka kasih sayangmu, tapi jangan sodorkan bentuk pikiranmu.

Sebab mereka ada alam pikiran tersendiri.

Patut kau berikan rumah untuk raganya.

Tapi tidak untuk jiwanya.

Sebab jiwa mereka adalah penghuni rumah masa depan, yang tiada dapat kau kunjungi meski dalam mimpi.

Kau boleh berusaha menyerupai mereka.

Namun jangan membuat mereka menyerupaimu.

Sebab kehidupan tidak pernah berjalan mundur.

Pun tidak tenggelam di masa lampau.

Kaulah busur, dan anak-anakmulah anak panah yang meluncur.

Sang Pemanah Maha Tahu sasaran bidikan keabadian.

Dia merentangmu dengan kekuasaan-Nya.

Hingga anak panah itu melesat, jauh serta cepat.

Meliuklah dengan suka cita dalam rentangan tangan Sang Pemanah.

Sebab Dia mengasihi anak-anak panah yang melesat laksana kilat.

Sebagaimana pula dikasihiNya busur yang mantap.

- Khalil Gibran





## Kata Pengantar

Dewi Iriani, Sosok Ibu yang Terus mengupgrade diri. Mengenalnya di social media tidak membuat saya dan Dewi Iriani berjarak. Kami cukup sering berdiskusi masalah penulisan, meskipun hanya melalui inbox di facebook termasuk ketika Dewi akhirnya mendapatkan kesempatan menulis naskah ini.

Dewi Iriani terus menuliskan naskah yang awalnya membuat dia shock, "Teh, serius 150 halaman spasi 1? Ini pengalaman pertama buat saya, mohon bimbingannya ya, teh." Tulisnya di inbox.

Untuk penulis pemula, menulis lebih dari 100 halaman bukan persoalan mudah. Butuh kerja ekstra keras! Tapi saya melihat kesungguhan seorang Dewi Iriani untuk menyelesaikan naskah ini meski harus direvisi beberapa kali sebelum akhirnya masuk ke penerbit PT Elex Media Komputindo.

Di tengah revisi terakhir, saya terhentak kaget mendengar kabar bahwa beliau telah menghembuskan napas terakhirnya. Lantas saya segera mengunjungi rumah beliau dan mengabarkan pada pewarisnya mengenai naskah sang bunda. Mengucapkan berduka cita dengan suara yang gemetar, air mata yang menetes, serta hati yang carut marut tidak mudah. Saya kehilangan Dewi Iriani, seorang penulis berbakat yang tidak pernah mengeluh dalam melukis pahalanya dalam sebuah buku. Dan ternyata beliau adalah seorang ibu yang luar biasa bagi anak semata wayangnya, "Mama bercerita bahwa dia sedang menulis buku dan kerapkali saya diminta membaca naskahnya. Saya tahu Mama akan jadi penulis buku dan saya ingin melanjutkan mimpinya itu." Ujar remaja di depan saya.

Buku 101 Kesalahan dalam Mendidik Anak ini adalah sejarah baik untuk Dewi, warisan berharga bagi anaknya, serta limpahan pahala kebaikannya kelak. Saya berharap Anda akan merasa terinspirasi mendidik anak dengan lebih baik melalui buku ini, menyadari kesalahan mendidik anak dan memperbaiki langkah kita sebagai orang tua.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Nunu El Fasa, salah satu penulis di manajemen Indscript Copywriting yang berkenan melanjutkan revisi buku ini sebagai nilai ibadahnya. Saya berterima kasih kepada keluarga, sahabat, rekan-rekan Dewi yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Tentu saja, saya mengucapkan terima kasih pada PT Elex Media Komputindo atas jalan pembuka pahala bagi Dewi dengan terbitnya buku ini.

Dewi di mata saya adalah seorang ibu yang selalu semangat mengupgrade ilmu, karena itulah buku ini ada di tangan Anda. Nyaman di surga, ya Dewi....

Bandung, 27 Februari 2014

Indari Mastuti

CEO Indscript Copywriting Indscript.creative@gmail.com

XXX

# Daftar Isi

Pengantar Agensi Naskah Sekapur Sirih Kata Pengantar	
Bab I Kebutuhan Dasar Anak	1
Bab II Peran Orang tua dalam Pendidikan Anak	15
A. Peran Seorang Ibu	17
<b>B.</b> Peran Seorang Ayah	24
Bab III Kesalahan Orang tua dalam Mendidik Anak	33
A. Pendidikan dari Berbagai Sudut Pandang	33
1. Kontradiktif dalam Pola Pengasuhan Anak.	33
2. Membiarkan Anak Berbohong	36

	3.	Membiarkan Anak bermain <i>Game</i>	
		Sesukanya.	
	4.	Membiarkan Anak Menonton Tayangan	
		Kekerasan	
	5.	Terlalu Banyak Menggunakan Kata Jangan	
	6.	Tidak Mengajarkan Pendidikan Seks	
		Kepada Anak	
	7.	Putus Asa Saat Anak Susah Makan	
	8.	Tidak Menanamkan Rasa Nasionalisme	
		Kepada Anak	
	9.	Tidak Mau Membacakan Cerita Sebelum	
		Tidur	
	10.	Tidak Memahami Tentang Fantasi Anak	
		Selalu Mencari Kambing Hitam	
		Membiarkan Anak Mencuri	
	13.	Tidak Menumbuhkan Kebiasaan Membaca	
		Kepada Anak	
	14.	Tidak Mengajarkan Anak Konsep	
		Kepemilikan	
		Tidak Mengajar Etika kepada Anak	
	16.	Tidak Mengenalkan Anak dengan	
		Teknologi.	
	17.	Tidak Memberikan Pendidikan Moral	
		Kepada Anak	
В.	Ket	ika Emosi Mengusai Diri	
	1.	Memarahi Anak yang Sedang Ngambek	
	2.	Memberi Hukuman Psikis pada Anak	
	3.	Menggunakan Kekerasan Fisik Saat	
		Menghukum Anak	1
	4.	Mengucapkan Kata-Kata yang Tidak Baik.	1
	5.	Tidak Tahu Cara Menangani Anak yang	
		Agresif	1



	6.	Cepat Memvonis Anak sebagai Anak Nakal.	111
	7.	Memberi Julukan Negatif kepada Anak	115
	8.	Membiarkan Anak yang Suka Menggigit	118
	9.	Terlalu Melindungi Anak yang Sensitif	122
	10.	Mengabaikan Anak yang Cengeng	125
	11.	Membiarkan Anak yang Takut pada	
		Binatang	129
	12.	Tidak Memahami Anak yang Kidal	133
	13.	Marah Jika Anak Tidak Mau	
		Mendengarkan.	137
	14.	Suka Mengancam Anak	140
Э.	Ego	pisme Full	144
	1.	Bertengkar di Depan Anak	144
	2.	Membanding-bandingkan Anak	147
	3.	Membeda-bedakan Anak	151
	4.	Menuntut BerlebihanKepada Anak	154
	5.	Tidak Mau Mendengarkan Cerita dari	
		Anak	158
	6.	Tidak Respek Saat Anak Curhat	161
	7.	Tidak Menunjukkan Rasa Cinta Kepada	
		Anak	164
	8.	Tidak Menyempatkan Waktu untuk	
		Kebersamaan Keluarga	168
	9.	Tidak Mendidik Anak untuk Mandiri	172
	10.	Tidak Memberi Kebebasan Kepada Anak	175
	11.	Menciptakan Suasana Kompetisi	
		yang Berlebihan	179
	12.	Tidak Mendisiplinkan Anak yang Manja	183
	13.	Memperlakukan Anak Kembar Sama	
		dalam Berbagai Hal	187
	14.	Tidak Peka Kalau Anak Sedang Stres	190
	15	Otoriter ketika Teriadi Konflik Cita-Cita	104

	16.	Salah Menyikapi Saat Anak Bertengkar	
		dengan Saudaranya	198
	17.	Menuntut Anak Harus Sempurna	201
D.	Dis	iplin Bersikap, Why Not?	205
	1.	Memanjakan Anak dengan Memenuhi	
		Semua Keinginannya	205
	2.	Membiarkan Anak Menonton Tayangan	
		Tentang Hantu	208
	3.	Membiarkan Anak Menonton Televisi	
		Tanpa Aturan	212
	4.	Mengerjakan Semua PR Anak	215
	5.	Tidak Mengajari Anak untuk Berdisiplin	218
	6.	Tidak Mengenalkan Manfaat Olahraga	
		kepada Anak	222
	7.	Bingung Saat Anak Rebutan Mainan	226
	8.	Tidak Konsisten Menerapkan Peraturan	
		di Rumah.	229
	9.	Ingkar Janji terhadap Anak	233
	10.	Tidak Tahu Cara Memberi Perintah yang	
		Benar kepada Anak	237
	11.	Bingung Saat Balita Mogok Sekolah	240
	12.	Kesal Menghadapi Anak yang Lelet dan	
		Lalai	244
	13.	Over Perhatian yang Tidak Semestinya	247
	14.	Gundah Mengetahui Anak Sering Melihat	
		Situs Porno.	251
E.	Dis	iplin untuk Sehat dan Aman	255
	1.	Tidak Membiasakan Sarapan sebelum	
		Sekolah	255
	2.	Tidak Memisahkan Anak Tidur dengan	
		Orang Tua	258





	3.	Tidak Mengajarkan Anak mengelola Uang	262
	4.	Tidak Peduli Ada Hal-Hal Berbahaya di	
		Sekitar Anak.	265
	5.	Bereaksi Salah saat Anak dalam Bahaya	269
	6.	Masih Menyuapi Anak yang Sudah Besar	272
	7.	Melarang Anak Bergerak Bebas	276
	8.	Gelisah Saat Anak Minder karena Gemuk.	280
	9.	Tidak Mendidik Anak Menyukai Sayuran	283
	10.	Membolehkan Anak Mandi Bersama	
		Orang Tua	287
	11.	Tidak Memahami Ketakutan kepada Anak.	291
	12.	Tidak Melatih Anak Menggunakan Toilet	295
	13.	Melarang Anak Bermain Kotor-kotoran	298
	14.	Kesal karena Anak Senang Sesuatu yang	
		Berbahaya	302
F.	Kor	nunikasi dan Sosialisasi	306
	1.	Kurang dalam Memberikan Uang Jajan	306
	2.	Melarang Anak Berteman	309
	3.	Tidak Mau Bermain Bersama Anak	313
	4.	Tidak Membangun Rasa Percaya Diri Anak.	316
	5.	Tidak Menghargai Prestasi Anak	320
	6.	Panik Saat Anak Pertama Masuk Sekolah.	323
	7.	Tidak Memilih Tempat Rekreasi yang	
		Cocok untuk Anak.	327
	8.	Malu Mempunyai Anak yang Pemalu	330
	9.	Bersikap Tidak Bijak Saat Anak Mengadu.	334
	10.	Tidak Memberikan Dorongan Batin	
		kepada Anak	337
	11.	Sulit Bekerja Sama dengan Anak	341
	12.	Tidak Mengajari Anak konsep Berbagi	344
		Tidak Mengajarkan Anak Kemampuan	
		Berempati.	348
	14	Membiarkan Anak Berkata Kasar	351

15.	Tidak Membentuk Mental Juara pada	
	Anak	355
16.	Tidak Paham Bagaimana Membesarkan	
	Anak Laki-Laki	358

## BABI

## Kebutuhan Dasar Anak

Perkembangan yang terjadi pada setiap anak tidaklah sama.

Ayo, apa yang dibutuhkan seorang anak? *Hhmm...*, pertanyaan macam apa pula itu? Semua orang tahu bahwa yang dibutuhkan seorang anak itu adalah makanan yang layak dan baik, pendidikan yang cukup, kelonggaran untuk bermain, pemeliharaan kesehatan dan kasih sayang. Itulah kebutuhan dasar anak. Kebutuhan dasar itu harus dipenuhi oleh ibu, ayah, keluarga, dan lingkungan. Caranya dengan interaksi yang berkesinambungan sesuai tahapan umur anak. Makin berkualitas suatu interaksi, makin besar pula pengaruhnya terhadap tumbuh kembang anak.

ш

Definisi dari tumbuh kembang adalah sebuah pertumbuhan yang terjadi, yaitu bertambah ukuran, jumlah sel, dan jaringan dalam tubuh. Anak dikatakan tumbuh jika ukuran fisik dan struktur badannya mengalami penambahan. Hal itu bisa dilihat dari tinggi badan, lingkar kepala, dan berat badannya yang bertambah. Faktor yang bisa memengaruhi pertumbuhan seorang anak, yaitu faktor genetik, ras, dan juga nutrisi.

Definisi dari tumbuh kembang adalah sebuah pertumbuhan yang terjadi, yaitu bertambah ukuran, jumlah sel, dan jaringan dalam tubuh. Anak dikatakan tumbuh jika ukuran fisik dan struktur badannya mengalami penambahan.

Perkembangan adalah proses pematangan fungsi otak yang terjadi secara bertahap. Perkembangan yang terjadi pada setiap anak tidaklah sama.Perbedaan tersebut terkadang sulit diamati. Akan tetapi, hal tersebut bisa dilihat dengan bertambahnya kemampuan anak. Bisa juga dikatakan bahwa berkembang itu bertambahnya struktur, fungsi, dan kemampuan anak yang lebih kompleks, meliputi:

- 1. Kemampuan sensorik,seperti kemampuan melihat, mendengar, merasa, mencium dan meraba.
- 2. Kemampuan motorik, meliputi gerak kasar, gerak halus, dan kompleks.
- 3. Kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi, seperti tersenyum, menangis, bicara, dan lain-lain.
- 4. Kemampuan kognitifatau kemampuan untuk menyerap ilmu pengetahuan yang diajarkan, seperti kemampuan mengenal, membandingkan, mengingat, memecahkan





- masalah yang berhubungan dengan kemampuan intelektual dan taraf kecerdasan anak.
- 5. Kemampuan bersosialisasi, kemandirian, dan kreativitas
- 6. Keamampuan moral dan spiritual, berupa nilai-nilai adat dan budaya serta agama dan lainnya

Ada dua faktor penting penentu hasil proses tumbuh kembang anak. Yang pertama adalah faktor lingkungan, yaitu faktor penyedia kebutuhan dasar anak untuk tumbuh kembang di mana anak tersebut berada. Sedangkan faktor kedua adalah genetik, yaitu faktor yang tidak bisa diutak-atik lagi karena merupakan faktor yang diturunkan oleh orang tuanya.

Para ahli mengategorikan kebutuhan dasar anak ke dalam 4 (empat) macam kebutuhan, yaitu kebutuhan fisik, pendidikan, emosi, dan stimulasi.

### 1. Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik disebut juga sebagai kebutuhan asuh, meliputi perawatan kesehatan, pemberian nutrisi yang baik, pakaian, rumah, dan sanitasi lingkungan. Di dalamnya juga termasuk olahraga, bermain, dan beristirahat. Anak perlu bermain dan melakukan aktivitas fisik lainnya dan juga tidur karena bisa merangsang hormon pertumbuhan; baik pertumbuhan otot maupun tulang, merangsang metabolisme karbohidrat, lemak dan protein, serta merangsang nafsu makan juga pertumbuhan secara umum.

Kesehatan anak adalah modal terpenting untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Perawatan kesehatan, meliputi pencegahan dan pengobatan penyakit. Imunisasi dan vaksinasi adalah bentuk pencegahan penyakit yang bisa memberi kekebalan pada anak. Walaupun tidak berarti 100% anak terlindungi. Pencegahan penyakit juga bisa dilakukan dengan cara tidak melakukan kontak dengan penderita penyakit menular seperti *tuberkolosis*. Jika anak sakit, segeralah bawa ke dokter. Usahakan memeriksa kesehatan anak secara teratur. Hal itu berguna untuk mendeteksi secara dini jika terdapat penyakit dalam tubuhnya atau hal lain yang bisa menyebabkan gangguan terhadap tumbuh kembang anak sehingga dapat dicegah lebih dini.

Kesehatan anak adalah modal terpenting untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Perawatan kesehatan, meliputi pencegahan dan pengobatan penyakit. Imunisasi dan vaksinasi adalah bentuk pencegahan penyakit yang bisa memberi kekebalan pada anak. Walaupun tidak berarti 100% anak terlindungi.

Sebaiknya orang tua juga tidak lalai memerhatikan sanitasi lingkungan. Perhatikan kebersihan makanan, minuman, pakaian, rumah, dan lainnya. Jangan lupa perhatikan pulapencahayaan rumah dan ventilasi yang cukup, bebas polusi, dan tidak sesak. Faktor keamanan juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, misalnya konstruksi bangunan rumah jangan sampai membahayakan anak.

Nutrisi yang baik pun diperlukan untuk meningkatkan kecerdasan. Bahkan sudah harus dipenuhi sejak anak berada di dalam rahim. Air susu ibu merupakan nutrisi yang paling lengkap dan seimbang sampai bayi berusia 6 bulan. Ketika ia tumbuh dalam usia kanak-kanak, maka berilah makanan yang bergizi dengan menu yang



seimbang. Berikan nutrisi dengan porsi yang tepat agar anak tumbuh dengan ideal. Jika anak kekurangan atau kelebihan nutrisi tertentu, maka hal itu bisa merugikan si anak. Nutrisi yang buruk pada anak usia di bawah lima tahun akan mengganggu pertumbuhan serta perkembangan susunan saraf pusat yang dapat memengaruhi perkembangannya.

Selain kaya nutrisi, makanan yang dikonsumsi anak juga harus kaya energi sehingga bisa melancarkan aktivitas otot dan membangun jaringan baru di dalam tubuhnya. Kebutuhan nutrisi tiap anak berbeda. Pilihlah makanan bernutrisi yang tepat sesuai usia dan kebutuhannya. Misalnya, untuk anak yang obesitas sebaiknya membatasi diri dalam mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak.

Selain kebutuhan di atas, kebutuhan akan pakaian perlu diperhatikan oleh orang tua. Pilihkanlah anak pakaian yang nyaman dan sesuai baginya. Jangan lupa ajarkan juga untuk memakai pakaian yang bersih dan rapi.

### 2. Kebutuhan Pendidikan

Kebutuhan dasar anak yang kedua adalah pendidikan. Hal ini tidak berarti orang tua merasa cukup dengan memasukkan anak ke sekolah formal. Walau di sana anak dapat mencari ilmu pengetahuan, namun anak membutuhkan yang jauh lebih luas dari itu. Anak akan bertumbuh kembang dengan baik jika ia mendapatkan pendidikan yang komprehensif atau lengkap. Kelak anak diharapkan menjadi sehat; sehat fisiknya, juga mental, emosional, intelektual, sosial dan spiritual.

Pendidikan harus dilakukan sedini mungkin di rumah. Peran dan tanggung jawab itu ada di pundak orang tua. Karena, orang tua adalah pendidik utama dalam keluarga. Bukan semata masalah intelektual, tetapi pendidikan untuk pembentukan kepribadian yang luhur. Termasuk di dalamnya pendidikan agama, moral, psikis, sosial, dan pendidikan seksual yang disajikan dalam porsi yang tepat dan akurat sesuai dengan kondisi anak.

Hal itu juga bisa dilakukan dengan sederhana dalam keseharian. Orang tua bisa melatih anak memberi salam, mendongeng kisah bijaksana, mengajak beribadah, melatih anak bertanya, menegur, dan memperbaiki kesalahan. Ungkapkan juga perasaan cinta melalui berbagai cara, misalnya menyambut kedatangan anak dengan senang hati, memanggil dengan panggilan kesayangan, memeluk, menggendong, memberi hadiah, dan lain sebagainya. Jika orang tua telah memberi panutan dan suri teladan yang baik, maka anak pun akan menjalankan pekerjaannya dengan baik pula-memanggil orang tua secara sopan, hormat dan rendah hati, berusaha menyenangkan orang tua, dan lainnya. Ia hanya akan mengikuti dan meniru orang tuanya. Lingkungan sosial, teman, media, kultur asing tak akan pernah dijadikan panutan oleh anak karena anak sudah punya panutannya sendiri, yaitu orang tua.

Pendidikan harus dilakukan sedini mungkin di rumah. Peran dan tanggung jawab itu ada di pundak orang tua. Karena, orang tua adalah pendidik utama dalam keluarga. Bukan semata masalah intelektual, tetapi pendidikan untuk pembentukan kepribadian yang luhur.



### 3. Kebutuhan Emosi

Kebutuhan emosi atau disebut juga kebutuhan asih. Kebutuhan emosi dibutuhkan seorang anak sejak ia dalam kandungan. Ia memerlukan ikatan yang erat dan serasi dengan ibunya untuk menjamin tumbuh kembang fisik-mental dan psiko sosial anak dengan cara kasih sayang, merasa dilindungi, harga diri, diperhatikan minat, keinginan dan pendapatnya, mandiri, diberi contoh (bukan dipaksa), sukses, dorongan atau motivasi, bantuan, penghargaan, mendapat kesempatan dan pengalaman, dididik dengan penuh kegembiraan, rasa memiliki, dididik dengan penuh kegembiraan, melakukan koreksi dengan kasih sayang bukan ancaman atau hukuman, dan lain sebagainya. Berwujud ikatan yang erat, mesra, selaras antara anak dan keluarganya terutama ibu, maka akan menumbuhkan rasa aman serta percaya diri yang merupakan bekal dalam pembentukan kepribadian si anak.

Hubungan orang tua terutama ibu dan anak sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kasih sayang orang tua yang rukun, bahagia dan sejahtera yang memberikan bimbingan, perlindungan, dan rasa aman kepada anak sangat diperlukan oleh anak karena menjadikannya tumbuh dan berkembang secara optimal.

Rasa aman anak akan timbul bila kepentingannya merasa diperhatikan serta terjalinnya hubungan erat dengan orang tuanya. Setiap anak ingin diperhatikan, ingin didengar, dan mempunyai tempat dalam keluarganya. Setiap anak ingin melakukan apa yang diharapkan orang tuanya, anak selalu ingin mencapai sukses untuk menyenangkan orang tuanya. Jangan memaksa anak untuk mencapai apa yang tidak sesuai dengan kemampuannya. Karena apabila gagal, dia akan kecewa, merasa rendah diri, kurang berani, sehingga kemungkinan akan menyendiri.

Anak harus dilatih dan dibantu untuk mandiri sesuai perkembangan umurnya. Untuk itu, perlu waktu dan pemahaman orang tua.

Kebutuhan emosi dibutuhkan seorang anak sejak ia dalam kandungan. Ia memerlukan ikatan yang erat dan serasi dengan ibunya untuk menjamin tumbuh kembang fisik-mental dan psiko sosial anak dengan cara kasih sayang, merasa dilindungi, harga diri, diperhatikan minat, keinginan dan pendapatnya, mandiri, diberi contoh (bukan dipaksa), sukses, dorongan atau motivasi, bantuan, penghargaan, mendapat kesempatan dan pengalaman, dididik dengan penuh kegembiraan, rasa memiliki, dididik dengan penuh kegembiraan, melakukan koreksi dengan kasih sayang bukan ancaman atau hukuman, dan lain sebagainya.

Seorang anak memerlukan dorongan dari orang tua dan sekelilingnya, yaitu berupa pemberian semangat. Pemberian semangat ini bertujuan agar anak merasa mendapatkan dukungan untuk mengatasi atau menyelesaikan sesuatu dengan baik, sehingga dia dapat menghadapi situasi tertentu.

Anak juga harus diberi kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya untuk mendapatkan pengalaman. Berikan juga kepada anak tentang rasa memiliki. Semua benda miliknya yang dia banggakan harus dihargai, meskipun bagi orang lain mungkin tidak berharga. Penghargaan orang tua pada benda miliknya sangat diperlukannya.

Ikatan hubungan orang tua terutama ibu dan anak sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kasih sayang orang tua yang rukun, bahagia dan sejahtera akan menjadi bimbingan sekaligus perlindungan bagi anak, tetapi tidak boleh berlebihan agar anak tidak manja.

## 4. Kebutuhan Stimulasi

Kebutuhan stimulasi biasa juga disebut dengan kebutuhan asah. Kebutuhan ini merupakan awal dari proses pembelajaran pada anak. Stimulasi adalah perangsang dari lingkungan anak. Stimulasi berguna untuk mempersiapkan anak menghadapi lingkungan yang lebih luas, selain keluarga.

Memberikan stimulasi itu penting. Karena dengan stimulasi, orang tua bisa merangsang anak untuk memperkenalkan suatu pengetahuan atau keterampilan baru. Jadi, stimulasi orang tua akan bisa mengembangkan dan meningkatkan kemampuan sensorik (dengar, raba, lihat, rasa, cium), motorik (gerak kasar dan halus), emosi-sosial, bicara, kognitif, kemandirian, kreativitas (moral, kepemimpinan) dan spiritual anak sejak dini.

Stimulasi juga dapat merangsang sel otak. Stimulasi pada anak dapat dimulai sejak calon bayi berwujud janin. Perlu diketahui bahwa janin bukan makhluk yang pasif. Di dalam kandungan, janin melakukan banyak aktivitas seperti bernapas, menendang, menggeliat, bergerak, menelan, mengisap jempol, dan lain sebagainya. Alasan dasar diperlukannya stimulasi dini, yaitu ketika bayi berusia 6 (enam) bulan dalam kandungan, miliaran sel otak dibentuk, tetapi belum ada hubungan antar sel otak. Sel-sel otak itu akan berhubungan jika anak mendapat rangsangan sehingga membentuk hubungan baru atau sinaps. Semakin dirangsang, maka semakin kuat hubungan antara sel-sel otak itu. Semakin bervariasi rang-

4

sangan yang diberikan, maka hubungan antar sel itu itu akan menjadi semakin luas. Hal itu untuk merangsang otak kiri dan kanan secara seimbang untuk mengembangkan multiple intelligencies dan kecerdasan yang lebih luas dan tinggi.

Kebutuhan stimulasi biasa juga disebut dengan kebutuhan asah. Kebutuhan ini merupakan awal dari proses pembelajaran pada anak. Stimulasi adalah perangsang dari lingkungan anak. Stimulasi berguna untuk mempersiapkan anak menghadapi lingkungan yang lebih luas, selain keluarga.

Stimulasi mental seperti itu akan mengembangkan mental-psikososial anak, seperti kecerdasan, moral atau budi luhur, spiritual (agama), etika kepribadian, keterampilan berbahasa, kemandirian, kepemimpinan, kreativitas, produktivitas, kemampuan sensorik, motorik, bicara, kognitif, dan seterusnya. Fakta membuktikan bahwa anak yang mendapat stimulasi baik dan terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang atau bahkan tidak mendapat stimulasi sama sekali.

Lakukanlah proses stimulasi sejak janin berusia 23 minggu dalam kandungan. Dalam masa kehamilan itu ada banyak cara untuk melakukan stimulasi, misalnya dengan bicara pada janin, bercerita atau bernyanyi. Respons suara dan vibrasi bisa dimulai pada usia 26 minggu masa kehamilan dan meningkat sampai akhirnya menetap pada usia 32 minggu. Pada masa ini bisa diperdengarkan suara, seperti lagu-lagu Mozart dan lain sebagainya.

Kegiatan bercerita pada janin pun merupakan sebuah stimulasi yang efektif. Sebuah penelitian yang meneliti Щ

respons janin berusia 26 minggu yang diperdengarkan sebuah cerita secara terus-menerus oleh ibunya, maka pada usia 3 hari semenjak kelahirannya bayi tersebut akan lebih aktif mengisap puting ibunya saat didengarkan cerita yang sama ketika ia masih dalam kandungan. Respons yang diberikan akan berbeda jika si bayi didengarkan cerita yang jarang diceritakan saat dalam kandungannya dulu. Bahkan respons terhadap suara ibunya menjadi lebih aktif dibandingkan ia mendengar suarasuara lainnya.

Lakukanlah proses stimulasi sejak janin berusia 23 minggu dalam kandungan. Dalam masa kehamilan itu ada banyak cara untuk melakukan stimulasi, misalnya dengan bicara pada janin, bercerita atau bernyanyi.

Gerakan perabaan seperti mengelus-elus perut semasa hamil, ternyata bisa membuat janin merasa tenang. Misalnya ketika janin banyak bergerak, maka ibunya akan melakukan usapan lembut pada perutnya. Sebaiknya jangan melakukan stimulasi terus-menerus karena janin juga memerlukan waktu untuk istirahat.

Stimulasi harus diberikan sedini mungkin. Bahkan sejak bayi pun, tepatnya usia 2 bulan, bayi sudah dapat meniru dan terkadang orang tua tidak menyadarinya. Akhirnya momen ini pun luput dari perhatian. Lebih tepatnya stimulasi bisa dimulai sejak bayi sampai usia empat tahun pertama dalam kehidupannya. Pada masa ini stimulasi bisa mengembangkan mental-psikososial si anak. Lakukan secara optimal untuk hasil potensi dasar yang maksimal. Semakin dini dan semakin lama stimulasi

Ь

dilakukan, maka semakin besar pula manfaatnya. Stimulasi sejak dini juga diperlukan untuk merangsang perkembangan otak, baik otak kanan dan juga otak kiri. Sedangkan stimulasi yang utama diberikan khusus untuk anak usia 0-7 tahun.

Berikut beberapa tahapan kegunaan dari proses stimulasi pada bayi ketika pertama kali dilahirkan:

- a. Pada usia 0-6 bulan, penyesuaian dan persepsi ibu dapat terbentuk melalui proses stimulasi.
- b. Pada usia 0-36 bulan, intelektual dan perilaku mulai terbentuk.
- c. Pada usia 0-48 bulan, kognitif mulai berkembang, yaitu kemampuan untuk menyerap apa yang diajarkan.
- d. Pada usia 0-96 bulan, perlu dirangsang keahlian membaca dan menulisnya.

Adapun cara menstimulasi bayi adalah dengan proses belajar, pendidikan, dan pelatihan untuk anak. Perhatian dan kasih sayang juga dapat menjadi stimulasi untuk anak; harus dibelai, dicium, diajak bermain, bercakapcakap, dan lain-lain. Pada tahap pertama anak akan melakukan peniruan. Itulah perkembangan yang harus dilalui seorang bayi, sebelum masuk pada keterampilan identifikasi.

Stimulasi sangat penting dalam peningkatan kecerdasan anak. Bentuk stimulasi bagi anak yang banyak dianjurkan oleh para psikolog adalah bermain. Karena bermain merupakan dunia kerja anak. Orang tua harus memanfaatkan media bermain ini untuk meningkatkan kecerdasan yang merupakan salah satu aspek yang perlu dikembangkan pada diri seorang anak.

Kecerdasan adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk memahami dunianya yang bersifat benda. Sebagai contoh adalah mengetahui ciri dan fungsi benda-benda di sekitarnya. Kecerdasan juga merupakan kemampuan anak untuk memahami sesuatu yang bersifat sosial, contohnya seperti memahami diri sendiri, orang tua atau temannya. Selain itu,juga dibutuhkan kemampuan untuk bisa memahami perubahan di sekitarnya; bagaimana terjadinya hujan, banjir, dan sebagainya.

Stimulasi sangat penting dalam peningkatan kecerdasan anak. Bentuk stimulasi bagi anak yang banyak dianjurkan oleh para psikolog adalah bermain. Karena bermain merupakan dunia kerja anak.

Kecerdasan juga mencakup pemahaman anak tentang lingkungan. Untuk dapat memahami lingkungannya diperlukan konsep-konsep tentang lingkungan. Berilah kesempatan anak untuk menjelajah lingkungan seluas mungkin. Usahakan ia mendapatkan pengalaman sensorik dan motorik sebanyak mungkin, namun tetap harus dalam pengawasan orang tuanya.

Anak perlu memiliki pemahaman tentang dunianya karena penyesuaian dirinya terhadap lingkungannya sangat ditentukan oleh kualitas pemahaman itu. Di sanalah peran orang tua sangat diperlukan untuk menstimulasi anak lewat komunikasi yang terbuka, hangat, dan penuh kasih sayang.

\*\*\*

## BAB II

# PERAN ORANG TUA DALAM PENDIDIKAN ANAKNYA

Ayah dan ibu wajib memegang peran yang penting dan menentukan dalam proses perkembangan anaknya.

Setelah lahir seorang bayi, pasangan suami-istri otomatis akan bertambah perannya dengan menjadi orang tua baru. Mereka harus mempersiapkan segala sesuatunya sebagai sebuah keluarga. Mereka harus mendominasi pada proses pengembangan pribadi bagi si anak. Salah satunya dengan membuat kondisi keluarga yang menyenangkan dan menimbulkan rasa nyaman bagi seluruh anggota keluarga, terutama anak. Mengingat hebatnya pengaruh perlakuan orang tua pada anak khususnya pada usia balita, maka segala tindakan kita dalam mengasuh dan membimbing anak harus terkontrol.

Lingkungan tempat tinggal anak menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan. Karena, rumah tempat anak berada bisa menjadi kekuatan untuk tumbuh kembangnya. Pasangan psikolog Julius Segal dan Zelda Segal dalam bukunya *Growing Up Share and Happy* (1085) mengatakan bahwa rumah adalah kekuatan yang paling berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Pendapat itu diyakini oleh sebagian besar ahli ilmu jiwa. Selain itu, mereka juga menambahkan bahwa rumah sebagai tempat hubungan kemanusiaan yang dicontohkan. Kepribadian-kepribadian dicetak dan tujuan serta pandangan hidup dibentuk. Anak belajar tentang semua pendidikan dari orang tuanya di rumah. Jadi,suasana rumah harus diciptakan sedemikian rupa sehingga menjamin timbulnya perasaan aman.

Lingkungan tempat tinggal anak menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan. Karena, rumah tempat anak berada bisa menjadi kekuatan untuk tumbuh kembangnya.

Betapa pentingnya pendidikan. Karena, pendidikan bisa menentukan bagaimana anak bersikap kelak: apakah nanti anak akan menjadi anak yang taat, patuh, penuh sopan santun, dan juga hormat terhadap orang tuanya. Atau sebaliknya: apakah anak akan menjadi orang yang malas dan tidak pandai menghargai orang lain. Hubungan antara pendidikan, terutama pendidikan agama dan kepribadian anak sangat erat. Tak heran, jika pendidikan dianggap sebagai penentu hari depan seseorang. Pendidikan, sikap, dan perlakuan orang tua terhadap anak dan juga sikap ayah dan ibu satu sama lain

akan berpengaruh pada kehidupan anak nantinya. Dari pengalaman baik dan buruk yang terbentuk sejak kecil lewat kebiasaan dan pandangan-pandangan hidup itulah kepribadian anak terbentuk.

Jadi, pendidikan yang dimaksud bukanlah pendidikan yang disengaja dan tanpa tujuan. Akan tetapi, pendidikan yang ada hubungannya dengan kepribadian anak, suasana rumah tangga, keadaan jiwa ayah dan ibu, serta sikap jiwa anak-anak yang berhubungan satu dengan yang lainnya. Anak bisa menangkap hal apa yang dirasakan orang tuanya sehingga akan tercermin dalam tindakan mereka. Makanya, orang tua perlu memberikan teladan sebagai metode pendidikan yang paling membekas kepada anak. Orang tua harus mengerahkan segala kemampuan dan perhatiannya supaya dapat melaksanakan tugasnya sehingga akan diperoleh hasil yang diharapkan.

## A. Peran Seorang Ibu

Seorang wanita akan merasa harga diri dan kedewasaannya semakin kokoh dan mantap tatkala dipercaya menjadi seorang ibu. Ia menjadi sangat bangga setelah melahirkan anaknya ke dunia. Hatinya dipenuhi rasa syukur karena dianugerahkan kesempurnaan hidup oleh Tuhan, diberi kesempatan memiliki generasi penerus keluarga. Ia merasa menjadi wanita yang matang dengan kebahagiaan dan tantangan yang akan dilewatinya. Anak yang lahir ke dunia itu tidak cukup lahir saja, tetapi juga harus diberikan perhatian yang tulus agar bisa mengantarnya menjadi manusia dewasa yang baik.

Sejak hamil, peran ibu untuk kebaikan anaknya tak terkatakan lagi. Ia memberikan asuhan dan pendidikan sejak sang anak masih dalam kandungan. Ibu berusaha memenuhi kebutuhan nutrisi untuk kesehatan bayinya. Ia juga berusaha menenangkan perasaan atau emosinya agar tidak berpengaruh negatif terhadap bayinya. Karena menurut penelitian, bayi yang ada dalam kandungan sudah bisa mendengar bahkan bisa juga merasakan suasana hati ibunya. Artinya, kondisi psikis yang dialami ibu bisa berpengaruh pada perkembangan janin yang dikandungnya. Hal itu menjadikan ikatan emosional antara ibu dan anak menjadi lebih besar dibanding dengan ayahnya.

Anak yang lahir ke dunia itu tidak cukup lahir saja, tetapi juga harus diberikan perhatian yang tulus agar bisa mengantarnya menjadi manusia dewasa yang baik.

Setelah bayi lahir, ibu pun segera memberikan ASI (air susu ibu) sebagai stimulan mental yang baik. Pada ASI pertama terdapat zat kolostrum yang sangat berguna bagi kesehatan si bayi dan juga secara langsung akan menstimulasi indra peraba dan perasa. Kemudian dilanjutkan dengan menyusuinya selama dua tahun. Lalu mendidik anak sehingga bisa mengurus dirinya sendiri dan mampu membedakan yang baik dan buruk. Itulah kemampuan minimal yang harus dilakukan seorang ibu terhadap anaknya. Selanjutnya ia akan bergumul dengan tugas pendidikan anaknya. Mulai dari menyiapkan dan memperhatikan kebutuhan anak, memberikan pengertian kepada anak tentang kasih sayang dalam keluarga, membantu masalah anak jika anak memintanya, memberi contoh yang baik, mengajarkan sopan santun, membiasakan tindakan yang baik, dan masih banyak lagi.

Peran seorang ibu dalam keluarga amatlah mulia. Ia berperan besar dalam kebahagiaan rumah tangga. ᆔ

Bahkan terkadang ia dijadikan ukuran kesuksesan sebuah keluarga. Jika seorang ibu adalah wanita yang baik, maka dipastikan kondisi keluarganya pun akan baik. Sebaliknya, jika seorang ibu mempunyai temperamen yang buruk, maka hancurlah keluarga itu.

Itulah keistimewaan seorang ibu. Ia juga punya beberapa keutamaan dibanding ayah. Keutamaan itu di antaranya mempunyai sifat yang lebih sabar dibanding ayah dalam hal mendidik anak. Selain itu ibu memiliki insting alami yang tidak dimiliki oleh seorang ayah. Ibu juga lebih mengetahui karakter dan moral anak lebih dari yang diketahui seorang ayah. Begitu luar biasanya seorang ibu; sehingga dikatakan tanpa kasih sayang ibu, maka seorang anak tidak mungkin survive di dunia ini.

Jika seorang ibu adalah wanita yang baik, maka dipastikan kondisi keluarganya pun akan baik. Sebaliknya, jika seorang ibu mempunyai temperamen yang buruk, maka hancurlah keluarga itu.

Karena keutamaan itulah, sebaiknya pada saat anak lahir, sang ibu sudah menyiapkan diri sebagai "guru" bagi anaknya. Karena ibu adalah sekolah pertama untuk anaknya. Dan, pendidikan itu sendiri harus dimulai pada usia dini. Maka sepatutnyalah, ibu harus menyediakan waktu, perhatian, dan pendidikan untuk anaknya.

Jangan lupa bahwa anak mempunyai "masa emas" yang tidak boleh dilewatkan begitu saja. Pendidikan pada masa itu mempunyai kontribusi besar terhadap pengembangan kualitas sumber daya anak di masa depannya. Misalnya usia 0—6 tahun adalah usia yang sangat menentukan

þ

dalam pembentukan karakter dan kecerdasannya. Hal tersebut adalah masa terpenting bagi pengembangan inteligensi permanen pada diri anak. Pada masa itu anak mempunyai kemampuan tinggi untuk menyerap informasi.

Paul Meier menyatakan bahwa sampai dengan usia 6 tahun; 85% karakter anak telah terbentuk. Penelitian lain yang dilakukan Benyamin S. Bloom menguatkan pandangan ini. Bloom menyatakan bahwa 50% Potensi anak terbentuk sampai dengan usia 5 tahun dan 30% lainnya akan terbentuk sampai usia 8 tahun.

Seorang ibu hendaknya bisa memahami dan melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam mendidik dan mengarahkan anak dengan baik. Menjadikan rumah sebagai tempat belajar, menjaga keharmonisan hubungan antara ibu, anak, dan anggota keluarga lainnya. Ibu juga harus memberikan teladan yang baik sehingga potensi anak bisa diberdayakan secara maksimal. Selain itu, perkembangan mental, intelektual dan spiritualnya juga harus diberdayakan secara maksimal.

Seorang ibu hendaknya menyiapkan dirinya sebagai "guru" pertama bagi anaknya. karena usia 0—4 tahun membutuhkan rangsangan melalui kegiatan belajar dan bermain. Menurut penelitian, anak-anak yang jarang diajak bermain atau jarang disentuh, maka sekitar 20—30 % perkembangan otaknya lebih kecil dari ukuran normalnya pada usia itu. Masa itu adalah dunia bermain bagi anak, jadi di usia itujangan sampai orang tua keliru dengan mengajari anak pengetahuan sistematis seperti membaca, menulis atau matematika.

Ibu juga harus memberikan teladan yang baik sehingga potensi anak bisa diberdayakan secara maksimal.

Pendidikan pertama bagi seorang anak itu adalah di rumah dengan orang tua sebagai gurunya. Kemudian masa 4—6 tahun anak akan bergabung dalam Kelompok Bermain (*Play Group*) juga beraktivitas di bangku Taman Kanak-kanak. Masa-masa dari 0—6 tahun ini sangat penting untuk memenuhi kebutuhan anak, seperti kesehatan, nutrisi, pendidikan, kesejahteraan, dan spiritual.

Seorang psikolog mengatakan bahwa seorang anak dalam perkembangannya menuju dewasa dan mandiri membutuhkan 5 (lima) tipe seorang ibu, diantaranya adalah:

- 1. Ibu yang penuh pengabdian yang mencurahkan perhatian, tenaga, pikiran, waktu, dan kasih sayangnya untuk anak.
- 2. Ibu yang membiarkan anaknya mengambil inisiatif, risiko sendiri, demi perkembangan anaknya.
- 3. Ibu yang mau melepaskan ambisinya untuk membentuk anak menurut cita-citanya sendiri.
- 4. Ibu yang bijaksana menghadapi anak remajanya.
- 5. Ibu yang menghormati anaknya yang telah dewasa.

Dalam keseharian, ibu ideal itu mempunyai sikap positif yang bisa mengembangkan kemampuan seorang anak. Misalnya, ibu mampu membuat anaknyamandiri dan tidak manja. Ibu juga lebih mengutamakan kepentingan anaknya dibandingkan pekerjaannya. Jika seorang anak membutuhkan perhatian, maka ibu akan menomorduakan pekerjaannya. Ibu ideal pun dituntut untuk bisa mengerti keinginan anak. Ia tidak memperturutkan keinginannya sendiri. Ia memberi kebebasan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan atau bakatnya yang sesuai hasrat anak.

Dalam keseharian, ibu ideal itu mempunyai sikap positif yang bisa mengembangkan kemampuan seorang anak.

Ibu juga tidak suka membanding-bandingkan anak yang satu dengan yang lainnya, sekalipun yang dilakukan dengan tujuannya baik. Dan yang terakhir, ibu ideal itu adalah wanita yang taat beribadah. Karena, tipe ibu seperti ini bisa menghasilkan tata cara berpikir yang baik dan bermoral kepada anaknya.

Peranan seorang ibu memang sangat penting karena akan berpengaruh besar pada perkembangan anaknya. Seperti penelitian Dr. Hurlock E.B yang menyimpulkan bahwa setiap ibu mempunyai cara tersendiri dalam mendidik anak-anaknya hingga dewasa. Sebagian besar sikap dan perilaku anak akan berkembang sesuai dengan perlakuan dan bimbingan ibunya.

Perlakuan yang salah dari orang tua bisa berakibat fatal bagi perkembangan jiwa anak di kemudian hari. Rendah diri, phobia, cemas, mudah marah, nakal, bisa jadi itu akibat perlakuan yang tidak sesuai dari orang tua.

Sebagai indikator apakah kita sudah menjadi ibu yang baik atau belum, bisa ditelusuri lewat pandangan anak setelah ia berusia cukup besar dan bisa mengidentifikasi peran seorang ibu yang ideal dari kacamatanya. Pengertian ideal yaitu peran ibu yang sangat sesuai dengan yang dicita-citakan atau yang diharapkan. Penilaian ibu berdasarkan; karakter yang ada pada ibunya sendiri, pada ibu teman-temannya, dan pada ibu yang terdapat pada fiksi. Ibu ideal di mata anak haruslah memiliki beberapa ciri dan sikap dasar yang diinginkan seorang anak. Berikut beberapa ciri ideal seorang ibu agar mendekati kategori ideal berdasarkan penelitian Dr. Hurlock.

Peranan seorang ibu memang sangat penting karena akan berpengaruh besar pada perkembangan anaknya. Seperti penelitian Dr. Hurlock E.B yang menyimpulkan bahwa setiap ibu mempunyai cara tersendiri dalam mendidik anak-anaknya hingga dewasa. Sebagian besar sikap dan perilaku anak akan berkembang sesuai dengan perlakuan dan bimbingan ibunya.

Pertama adalah mulia. Dalam pandangan anak ibu itu harus penuh cinta kasih, lemah lembut, penyabar, dan terlihat mulia. Penghargaan anak yang polos akan berkurang jika mendapati ibunya ada di bawah tingkatan itu.

Kedua adalah berkepribadian menarik. Semua anak senang jika mempunyai ibu yang berpenampilan menarik. Ibu yangdapat memelihara kesehatannya sehingga berpenampilan ideal menurut anak. Entah itu wajah yang cerah, mengenakan pakaian yang serasi, dan lain sebagainya.

Ketiga, anak-anak mendambakan seorang ibu yang penuh pengertian. Ketika menghadapi masalah, anak ingin dibantu dan diberi bimbingan oleh orang yang paling dekat dengannya. Dan orang itu adalah ibunya. Tetapi jika ibunya tidak mau mengerti apa yang anak rasakan, maka cinta anak pun akan semakin berkurang.

Keempat adalah adil dan jujur. Anak tidak peduli ibunya keras sekalipun asalkan dia bisa bertindak adil dan jujur. Anak paling tidak menyukai tipe ibu yang suka pilih kasih.

Kelima adalah anak membutuhkan figur ibu yang bisa toleransi pada kesalahannya. Jika anak tidak bisa memenuhi harapan orang tuanya, misalnya nilai di sekolahnya

jelek, maka anak berharap ibunya toleran dan tidak menaruh dendam. Anak akan lebih gairah membetulkan kesalahannya jika ibu mau bertoleransi dan memberikan bimbingan yang bijaksana.

Keenam adalah ibu yang periang. Ibu yang periang selalu bisa memberi kehangatan emosional pada anakanaknya. Jika ibunya bersedih, anak akan bisa dengan cepat merasakannya.

*Ketujuh* adalah mempunyai ibu yang populer. Anak akan merasa bangga jika ibunya dihormati, disenangi, dan diinginkan di antara teman-temannya.

Kedelapan adalah ibu yang ringan tangan. Ia siap menolong kapan pun jika dibutuhkan. Sifat ringan tangan ini sangat penting bagi perkembangan jiwa anak di kemudian hari.

Kesembilan adalah pintar. Pernah dengar seorang anak mengatakan, "Ibuku pintar *lho* membuat martabak." Hal ini sebuah ungkapan bahwa ibunya berarti bagi dirinya dan ia ingin ibunya juga berarti bagi orang lain.

Kesepuluh adalah selalu berguna. Sebenarnya anak menginginkan ketika ia pulang beraktivitas, mereka mendapati ibunya sudah berada di rumah.

## **B. Peran Seorang Ayah**

Saat ini adalah zaman globalisasi. Suatu masa yang berbeda dengan zaman dahulu. Penyerbuan nilai budaya, moral, arus modal investasi, dan ekonomi adalah halhal yang harus dihadapi dan disikapi dengan bijak pada zaman globalisasi ini. Kehidupan modern telah merambah di semua lini kehidupan. Nilai-nilai telah bergeser jauh dari sebelumnya. Teknologi semakin maju dengan cepat. Kebutuhan manusia pun semakin berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Tawaran kesenangan hidup

semakin banyak dihadirkan; aneka jenis hiburan berada di mana-mana, berbagai jenis makanan dan minuman disuguhkan. Teknologi informasi pun tak ketinggalan hadir mewarnai kehidupan; waspadailah internet yang menyajikan situs porno secara bebas yang dapat diakses dengan mudah oleh anak-anak.

Kecenderungan perubahan zaman yang terjadi akan memberikan dampak positif dan negatif. Semua ini berpengaruh langsung terhadap kehidupan keluarga. Peran keluarga berubah, berkembang menyesuaikan diri dengan perubahan zaman. Ibu tidak lagi hanya mengurus masalah rumah tangga. Ayah juga harus ikut berbagi peran yang lebih dalam pendidikan keluarga. Hubungan istri pun menjadi cukup rawan. Sementara anak punya kesibukan yang berjubel juga—selain kegiatan sekolah, anak pun padat dengan berbagai jadwal les sehingga beban anak pun menjadi berat dan banyak. Pelajaran sekolah semakin sulit dan persaingan antarsekolah pun terjadi. Di rumah sang anak tidak ada seorang anggota keluarga pun yang menceritakan dongeng-dongeng yang mengandung nilai-nilai kebaikan. Pastinya, akan sangat sulit menciptakan kesejahteraan keluarga.

Ibu tidak lagi hanya mengurus masalah rumah tangga. Ayah juga harus ikut berbagi peran yang lebih dalam pendidikan keluarga.

Untuk itulah orang tua harus berbagi peran dalam pengasuhan anaknya. Karena, tugas ayah dan ibu sekarang menjadi hampir sama. Kedua-duanya bisa mencari nafkah. Indikasinya, kedua-duanya pun harus melibatkan diri dalam mempersiapkan masa depan anaknya dengan

baik. Orang tua, baik ayah atau ibu harus berperan aktif dalam pengasuhan anak.

Kalau zaman dahulu ada pemikiran yang tertancap dalam masyarakat bahwa ayah itu sebagai pencari nafkah dan ibu adalah pengasuh anak, sehingga ayah adalah simbol fungsi publik dan ibu sebagai simbol fungsi domestik. Secara fisik ayah harus tampil keras dan macho. Sedangkan, ibu harus tampil feminin, lemah lembut, dan penuh kasih sayang.

Selain itu, juga beredar mitos kalau anak perempuan harus dekat dengan ibunya. Sebaliknya, anak laki-laki harus dekat dengan ayahnya. Rasanya mitos itu tidak bisa diperlakukan untuk zaman sekarang. Setiap anak, entah laki-laki atau perempuan memerlukan ayah dan ibunya sekaligus menjadi tokoh panutan yang bisa mereka tiru dan banggakan.

Albert Bandura, psikolog pencetus teori belajar sosial menyatakan bahwa dalam perkembangan kepribadian anak terdapat tugas perkembangan yang mengambil orang-orang di sekitar anak sebagai model perilaku meniru. Dalam hal ini, ayah adalah simbol maskulin tempat anak belajar peran jenis. Jika seorang anak kehilangan figur ayah sejak kecil, terutama anak laki-laki, maka dalam perkembangan kepribadiannya, ia akan sulit memainkan peran jenisnya secara utuh. Ia akan condong meniru figur ibu sehingga ia akan tumbuh dengan sifat feminin.

Bagi anak perempuan, figur ayah adalah kebanggaan. Ia seperti figur hero yang bisa memberikan rasa aman. Ia akan hormat terhadap figur ayah karena ayah dianggap sebagai sosok yang peduli terhadap keluarga. Ayahlah yang bertanggung jawab mencari nafkah. Akan tetapi, ayah bisa lebih memainkan perannya secara optimal bila tidak hanya sebagai pencari nafkah. Jauh lebih baik

jika ayah juga dekat secara pribadi dengan anaknya. Hal itu akan membuat anak mempunyai kepribadian yang matang. Mereka akan menjadi pribadi yang percaya diri, pandai menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan bisa menghadapi masalah-masalah kehidupan.

Ayah adalah simbol maskulin tempat anak belajar peran jenis. Jika seorang anak kehilangan figur ayah sejak kecil, terutama anak laki-laki, maka dalam perkembangan kepribadiannya, ia akan sulit memainkan peran jenisnya secara utuh. Ia akan condong meniru figur ibu sehingga ia akan tumbuh dengan sifat feminin.

Pengotak-kotakan tugas rumah tangga yang memisahkan pekerjaan ibu dan ayah sebaiknya segera dikikis. Jadi bukan hanya ibu yang harus menyiapkan baju, memasak nasi atau mengasuh anak. Ayah pun pantas melakukannya jika mampu, jadi ayah bukan hanya bertugas mencari uang. Kontribusi ayah dalam pendidikan dan pengasuhan anaknya memang penting. Bukan semata karena ingin meringankan tugas ibu, tetapi memang kebutuhan anak juga.

Peran kehadiran sang ayah sangat berarti pada saat anak berusia balita. Hal ini pernah diteliti oleh psikolog bernama Gal Patterson. Ia membuktikan bahwa ayah yang terlibat dalam proses kelahiran anak, menunggui istri dan bayinya, akan membuahkan hubungan yang cukup erat antara ayah dan anaknya. Selain terlibat dalam proses kelahiran anak, ayah juga dapat mengembangkan kehangatannya dengan meningkatkan kualitas hubungan ayah dan anak, misalnya dengan keterlibatan ayah dalam menemani anak bermain. Kegiatan sering mengajak anak

berdialog, wisata keluarga, dan aktivitas lainnya akan menjadikan hubungan seorang ayah selalu dekat dengan anak.

Seorang ayah yang baik semestinya menjalin hubungan yang lebih luas dan dalam kepada anak-anaknya. Jangan sampai ada jarak antara ayah dan anak, berapa pun usia anak-anaknya itu. Hendaknya seorang ayah ikut mengambil bagian dari pembinaan watak anaknya. Ia bisa ikut mengawasi anaknya pada waktu mereka makan, mandi, tidur, berpakaian, berbelanja, dan lainnya.

Phyllis Bronstein, seorang profesor klinik psikologi di sebuah universitas di Amerika Serikat memberikan pendapatnya bahwa seorang ayah sebaiknya menjalankan tugas lebih banyak daripada ibu, terutama dalam hal mengajarkan anak kecakapan fisik, petualangan, kemampuan, dan kepercayaan diri untuk menyuarakan pendapat.

Lebih jauh Henry Biller, salah satu pengarang *The Father Factor* mengatakan bahwa anak yang memiliki ayah efektif; lebih mudah bergaul dengan teman-temannya dan lebih punya keyakinan diri dalam bersosialisasi, maka mereka tidak canggung berada dalam lingkungan baru, lebih mudah beradaptasi, dan memiliki nilai akademik yang lebih tinggi.

Beberapa ciri seorang ayah yang baik, di antaranya:

- a. Selalu berada di tengah anak-anak. Bisa di pagi hari sebelum bekerja atau sore, dan malam hari. Juga di akhir minggu.
- b. Terlibat dalam hidup anak. Diharapkan ayah juga bisa mendidik anak, seperti tugas ibu. Apalagi ibu yang juga sama-sama bekerja. Jadi ketika ibu sedang lelah, ayah bisa menggantikannya.
- c. Memberi *aplaus* atau penghargaan atas keberhasilan anak.

- d. Bisa diandalkan oleh anak.
- e. Bisa mendengarkan suara hati anak.
- f. Sangat pengertian dalam konflik.
- g. Bisa membuat kenangan berkesan.
- h. Menyertakan anak dalam memecahkan masalah keluarga.
- i. Mendukung istri.
- j. Mendapat jawaban "ya" jika menanyakan kepada anak apakah ia ingin seperti ayahnya?
- k. Menyelamatkan anak dari kesulitan atau bahaya.
- 1. Menghibur anak.
- m. Dapat memperbaiki kesalahan anak

## Peran seorang Ayah dalam bermain bersama anak

Mother as a caregiver and father as a playmate. Artinya ibu sebagai pengasuh dan ayah sebagai teman main. Jadi ibu lebih banyak memperhatikan aspek fisik dan menunjukkan perhatian dan kasih sayang. Sedangkan seorang ayah mengambil peran sebagai teman bermain bagi anak. Itulah studi yang dilakukan Lamb & Roopnarine et.al. pada tahun 1990 di berbagai budaya di dunia. Ternyata seorang ayah mengambil peran yang berbeda dengan seorang ibu dalam berinteraksi dengan anaknya. Ayah memengaruhi anak-anaknya melalui permainan. Lihat saja, ayah menghabiskan waktu mereka di rumah dengan bermain bersama anak. Tetapi berbeda dengan ibu, ayah mempunyai gaya sendiri saat bermain dengan anaknya. Biasanya melibatkan aktivitas fisik yang lebih menantang seperti mengangkat, mengayun, bergulat, atau permainan yang bersifat "maskulin" lainnya.

Mungkin karena ayah seorang pria, jadi ia berani mengayun bayinya. Itu karena kekuatan dan keseimbangan motorik pria lebih baik daripada wanita. Berbeda dengan seorang ibu, ia lebih cenderung melakukan permainan yang teruji keselamatannya. Contoh permaian cilukba, keplok ame-ame, bermain puzzle, dan membaca buku.

Seorang ayah mampu menciptakan pengalaman emosi bagi anak. Ia bermain dengan penuh inisiatif. Kadang mengeluarkan bunyi-bunyian atau tepukan berirama untuk mencari perhatian bayinya. Gaya "heboh" seperti itubisa membuat bayi mengeksplorasi kehidupan emosinya. Misalnya ayah berperan sebagai seekor "beruang" besar menakutkan yang sedang "menggigit" bayi kecil yang lucu; si anak malah akan tertawa-tawa saat digelitik sang ayah. Sensasi yang dirasakan anak adalah sedikit takut, tetapi senang dan bergairah. Pengalaman emosi seperti inilah yang kelak membantunya mengolah emosi sewaktu berhadapan dengan dunia sesungguhnya yang lebih luas.

Jika ayah jarang melakukan aktivitas fisik bersama bayinya, ia akan sulit membangun interaksi dengan anaknya. Seorang ayah akan menjadi sosok yang asing. Perkembangan bayi pun tidak optimal. Anak yang memiliki banyak waktu bermain bersama ayahnya akan memiliki kematangan yang lebih baik.

Yang perlu diperhatikan para ayah dalam bermain bersama bayinya, hendaklah ayah memahami tahapan perkembangan bayi. Cermati apa yang sudah bisa dilakukan anak dan yang belum bisa dilakukannya. Hindari aktivitas yang bersifat terlalu "maju" karena tidak menghasilkan stimulasi yang optimal.

ф

Anak yang memiliki banyak waktu bermain bersama ayahnya akan memiliki kematangan yang lebih baik.

\*\*\*

## BAB III

# 101 KESALAHAN ORANG TUA MENDIDIK ANAKNYA

#### A. PENDIDIKAN DARI BERBAGAI SUDUT PANDANG

## 1. Kontradiktif dalam Pola Pengasuhan Anak

Siang itu Adi kedatangan temannya. Temannya itu mengajak Adi main sepeda. Tampak di ruang keluarga ayahnya sedang sibuk dengan laptopnya. Sedang ibunya asyik menonton tayangan televisi.

"Bu, boleh tidak Adi bermain sepeda bersama Arman?" Pintanya.

"Siang-siang begini?" tanya ibunya setengah melarang. "Nanti sore saja kalau sudah tidak panas."

"Tapi Bu..," Adi malah memohon.

"Ya sudah sana. Kamu boleh main sepeda, tapi jangan jauh-jauh ya." timpal ayahnya.

Adi pun bersorak senang. Walau ia tahu ibunya sempat menggerutu kepada ayahnya.

Jika dihadapkan pada dua pilihan yang saling bertentangan, sebagai seorang anak pasti lebih memilih hal yang lebih menyenangkan untuk dirinya. Begitu pun yang terjadi pada Adi. Ia melakukan pemberontakan kepada ibunya. Dengan aman ia berlindung di balik pembelaan ayahnya. Mudahnya anak mencari perlindungan. Ia bahkan sangat mudah memanfaatkan situasi yang terjadi.

Kejadian seperti itu akan membuat pola pikirnya terbentuk dengan persepsi buruk. Ia akan menyimpulkan bahwa ibunya adalah seorang yang jahat. Ibunya dianggap orang yang sering mengekang dengan banyaknya larangan. Jika ibunya memberinya perintah, ia akan menentangnya

Sebaliknya, dalam pandangannya, ayahnya adalah seorang yang baik. Dikatakan demikian karena sikap ayahnya yang serba membolehkan. Jadi kepada ayahnya ia akan patuh karena ayahnya selalu membelanya. Padahal tanpa disadari, ayahnya sedang merusak proses pendidikan yang benar bagi pribadinya. Perkembangan psikologis si anak menjadi buruk. Akibatnya,kelak anak akan menjadi pribadi yang labil atau sering bimbang.

Perlu disadari oleh orang tua bahwa mendidik anak itu bukan hanya tugas ibu saja. Peran ayah pun sangat dibutuhkan di dalamnya. Dalam mendidik anak, ayah dan ibu harus kompak. Karena jika orang tua tidak bisa kompak, anak tidak akan pernah menjadi lebih baik.

Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa anak yang

masa remajanya terlibat masalah dengan narkoba dan seks bebas, ternyata mereka bukan didominasi oleh keluarga yang broken home. Banyak dari mereka yang berasal dari keluarga utuh. Hanya pola asuh yang diterapkan kedua orang tuanya mempunyai prinsip yang berbeda dalam hal mendidik anak. Parahnya lagi, perdebatan tentang perbedaan prinsip itu dilakukan di depan anak.

Perlu disadari oleh orang tua bahwa mendidik anak itu bukan hanya tugas ibu saja. Peran ayah pun sangat dibutuhkan di dalamnya

Perlu disadari bahwa anak itu belum memahami dengan baik nilai benar dan salah. Itulah sebabnya dalam menerapkan aturan, ayah dan ibu harus kompak. Jangan pernah sekalipun orang tua berbeda pendapat untuk halhal yang berhubungan dengan pola pendidikan anak. Jangan sampai yang satu membolehkan dan yang lain melarang.

Jika seorang ibu sedang mendidik anaknya, maka ayahnya perlu mendukungnya. Begitupun sebaliknya. Apabila terdapat perbedaan pendapat, maka bicarakanlah secara pribadi. Tak usahlah menjadibagaikan pahlawan bagi si anak. Apalagi dengan memperbolehkan melanggar peraturan.

Anak itu dikelilingi oleh banyak peraturan dalam hidupnya. Selain peraturan di rumah, ada peraturan di sekolah, atau norma-norma lainnya yang harus diikuti. Jika ia cenderung melanggar salah satu peraturan, maka besar kemungkinan ia pun bisa melanggar peraturan yang lainnya.

Coba perhatikan, begitu pandainya anak memanipulasi pihak yang lemah; posisi ibu yang larangannya tidak ditanggapinya. Ia mulai tumbuh dengan sifat pembangkang, tidak punya rasa hormat terhadap orang tua, bahkan menyepelekan peraturan.

Kelak hal-hal lain yang tidak diinginkan mungkin saja terjadi. Misalnya, anak bisa menjadi tidak teratur hidupnya. Hari ini mungkin ia akan menjadi anak yang manis. Tetapi jangan heran, kalau kemudian ia juga bertindak kasar jika orang tua tidak memenuhi permintaannya. Anak bisa menjadi liar dan mudah terpengaruh pergaulan di luar rumah.

Jika Anda sayang terhadap anak, maka bersikaplah kompak. Ketika salah satu dari kita sedang mendidik anak, maka pasangan kita harus mendukungnya. Contohnya, ketika si Ibu melarang anaknya untuk bersepeda di siang hari, maka sebaiknya ayah mendukung. Misalnya dengan mengatakan, "Betul kata Mama, Nak. Sebaiknya kamu main sepeda di sore hari saat matahari tidak panas."

Kekompakan itu membuat anak tumbuh menjadi pribadi yang baik. Jangan bersikap tidak tegaan dalam menegakkan peraturan. Karena jika Anda melakukannya, Anda bisa jadi penjahat bagi masa depan anak Anda.

\*\*\*

## 2. Membiarkan Anak Berbohong

"Bulan depan ayahku mau pergi ke Amerika. Kamu tahu Amerika kan? Itu adalah negara paling berkuasa di dunia. Ayahku juga ke sana mau bertemu Mr. Obama," kata Dadi antusias. Teman-temannya mengangguk-angguk saja. Sebenarnya dalam hati mereka sangsi, benarkah apa yang diucapkan teman barunya itu?

Sementara ibunya Dadi hanya senyum-senyum aja. Ia yang tahu duduk perkara itu hanya memandang lalu saja.

Ia membiarkan anaknya berbohong. Menurutnya, Dadi masih anak-anak dan belum mengerti apa-apa. Bahkan ia menganggapnya sebagai perilaku lucu sehingga kurang menanggapi perilaku negatif anaknya itu.

----

Ada 3 macam bohong yang biasa dilakukan oleh anakanak. Yang pertama adalah bohong yang tidak sengaja. Ini adalah kebohongan yang semu. Tidak ada satu pun tujuan dari kebohongannya. Biasanya jenis bohong ini disebabkan karena ia belum mempunyai daya kritis yang bagus. Imajinasi dan realita dicampuradukkan karena perkembangan psikis dan fantasinya sedang berlangsung. Tahap perkembangan bahasanya juga masih belum sempurna. Kebohongan yang kedua, yaitu ada maksud tersembunyi di dalamnya. Jadi sengaja dilakukan untuk mengambil suatu keuntungan. Contohnya adalah menipu. Inilah jenis bohong yang disengaja. Dan yang Ketiga adalah berbohong untuk mencari perhatian.

Ada berbagai bentuk kebohongan yang biasa dilakukan oleh anak-anak. Salah satunya adalah memutarbalikkan kebenaran, misalnya dengan mengatakan sudah menggosok gigi, padahal belum melakukannya. Selain itu adalah melebih-lebihkan, misalnya melebih-lebihkan idolanya. Selanjutnya adalah membual karena tidak mau disaingi oleh teman-temannya, misalnya anak mengarang sudah pergi ke luar negeri padahal sebenarnya belum pernah. Ia hanya merasa iri saja karena temannya ada yang bisa pergi liburan ke luar negeri. Selanjutnya kontabulasi, yaitu anak menceritakan sesuatu yang tidak sepenuhnya benar. Misalnya, menyalahkan orang lain untuk menutupi kesalahan yang dilakukannya sendiri.

Ada banyak alasan kenapa anak berbohong. Biasanya untuk melindungi atau mempertahankan diri, menghindar dari hukuman orang tua atas tindakannya yang salah. Untuk mengatasi hal itu katakan bahwa Anda sudah mengetahui pelanggaran yang dilakukannyanya sambil mencari sumber permasalahannya, kemudian mencarikan solusinya.

Alasan berbohong yang lain adalah untuk menolak kenyataan, butuh perhatian, kemampuannya yang belum bisa membedakan antara kenyataan dan fantasi.Untuk mengatasi hal itu berikanlah umpan balik. Biarkan anak menceritakan sesuatu yang tidak pernah terjadi,kemudian suruhlah ia untuk menceritakan kejadian yang sebenarnya.

Ada banyak alasan kenapa anak berbohong. Biasanya untuk melindungi atau mempertahankan diri, menghindar dari hukuman orang tua atas tindakannya yang salah

Alasan lainnya adalah benci terhadap orang lain, menginginkan sesuatu, adanya contoh yang salah; misalnya meniru orang tua atau orang di sekitarnya. Bahkan alasan yang menarik yang didapat kenapa anak berbohong, ternyata ia juga ingin melindungi temannya.

Tindakan yang bisa diambil adalah memberi pengertian kepada anak bahwa berbohong itu perbuatan tercela. Bahkan agama pun melarangnya. Anda bisa memberikan hukuman juga jika anak berbohong. Intinya, perkuatlah pendidikan agamanya.

Jangan sekali-kali membiarkan anak berbohong karena akan menjadi kebiasaan baginya. Apalagi jika sudah

Ы

dilakukan sejak kecil dan akan menjadi kebiasaan yang terus-menerus dilakukan. Bahkan setelah dewasa, ia akan punya kecenderungan juga untuk menipu.

Kikislah kebohongan anak selagi masih dini. Jangan sampai hal itu terulang dan terulang lagi. Anda harus bersungguh-sungguh menangani perilaku bohong pada anak. Jika Anda membiarkannya, maka Anda membenarkan perilaku bohong pada anak. Segeralah tegur si anak jika ia berbohong. Hindarilah pertanyaan yang bersifat menuduh atau mencurigainya. Katakan saja; jika anak mau berterus terang, maka Anda pasti bisa membantunya.

Tanamkan sikap jujur dan terbuka. Berikanlah contoh yang baik. Jangan sampai orang tua melarang anak berbohong, tetapi orang tuanya sendiri secara tidak sadar sering melakukan kebohongan. Misalnya dengan mengatakan tidak punya saat tetangga bermaksud meminjam blender. Ironisnya lagi, anak menyaksikan itu semua. Secara tidak langsung sebenarnya kita mengajari anak untuk berbohong. Maka jangan heran jika kemudian anak suka berbohong karena ia mencontoh perilaku orang tuanya.

Tanamkan sikap jujur dan terbuka. Berikanlah contoh yang baik. Jangan sampai orang tua melarang anak berbohong, tetapi orang tuanya sendiri secara tidak sadar sering melakukan kebohongan.

Orang tua juga perlu introspeksi diri apalah selama ini suka membesar-besarkan cerita, ingkar janji, atau tidak mengakui kesalahan diri. Tunjukkan kepada anak kalau bohong itu, selain merugikan diri sendiri juga bisa merugikan orang lain. Maka orang tua perlu berhati-hati.

Dalam berkata-kata pun, hendaklah harus sesuai dengan kenyataan yang ada.

\*\*\*

## 3. Membiarkan Anak Bermain Game Sesukanya

Robi yang baru berusia 4 tahun itu tampak piawai sekali memainkan *remote*. Sekali-sekali ia berteriak, "Duaah!" Kemudian badannya ikut condong ke kiri atau ke kanan. Ekspresi mukanya demikian serius. Pada kondisi seperti itu, ia pasti marah jika ada yang berani mengganggunya. Ia pun kemudian menekan *remote*-nya lebih kencang. Ekspresi mukanya menjadi senang. Seolah lepas dari beban yang berat, kemudian ia pun menarik napas panjang.

Bermain *game* termasuk ke dalam permainan pasif. Permainan ini bersifat mekanis. Kebanyakan dilakukan tanpa teman yang nyata. Selain mempunyai sisi positif, permainan jenis ini juga mempunyai sisi negatif.

Sisi positifnya adalah membuat tangan dan otak lebih gesit dan tangkas. Selain itu mengasah kegigihan mental juga. Dengan bermain *game*, anak memang bisa mempunyai keterampilan tertentu. Jadi manfaatnya akan juga terasa pada kehidupannya mendatang. Karena bermain *game* di komputer membutuhkan keterampilan dan strategi yang tepat.

Akan tetapi, bermain *game* juga mengandung sisi negatif. Apalagi jika dilakukan tanpa mengenal batas waktu dan aturan. Sisi negatifnya adalah dapat merusak pikiran dan kemampuan sosial anak. Peran orang tua sangat diperlukan untuk mengatur dan membatasi penggunaan-

nya. Bermain *game* bisa membuat anak ketergantungan berlebihan pada permainan itu.

Terkadang ada juga orang tua yang memberikan izin longgar pada anaknya untuk bermain *game*. Alasannya; jika anak bermain *game* ia akan merasa sangat asyik sehingga orang tua tidak akan merasa diganggu segala aktivitasnya di rumah.

Beberapa karakter buruk akan muncul jika anak sangat menggemari permainan itu. Anak akan mempunyai sifat untuk cenderung menuntut, selalu ingin menjadi nomor satu, egoistis, ingin berkuasa, dan memegang kendali atas sesuatu. Semua itu terjadi karena selalu merasa menang melawan lawan pasifnya. Makanya, jangan heran kalau kemudian anak tidak bisa menerima kekalahan atau kegagalan. Mereka juga akan mengalami kekurangnyamanan saat bersosialisasi. Ketergantungan pada permainan *game* akan membuat anak mempunyai sikap yang pasif. Kreativitasnya akan terhambat. Anak menjadi kurang kreatif karena sudah biasa dengan program yang sudah siap pakai.

Beberapa karakter buruk akan muncul jika anak sangat menggemari permainan itu. Anak akan mempunyai sifat untuk cenderung menuntut, selalu ingin menjadi nomor satu, egoistis, ingin berkuasa, dan memegang kendali atas sesuatu.

Didapati fakta bahwa anak yang menghabiskan waktu bermain *game*selama 3 jam setiap harinya akan membuat mereka menjadi anak yang kaku, emosinya meledak-ledak, dan susah diajak berkomunikasi. Jika kita bertanya, mereka akan menjawabnya singkat dan kasar. Bila di

sekolah diberikan materi yang menuntut pemikiran mendalam, emosinya akan naik turun.

Mengingat adanya dampak negatif yang timbulkan, maka orang tua harus memberikan aturan yang bijaksana. Misalnya, menjadikan bermain *game* sebagai hadiah—jika anak mendapat nilai 10 selama lima kali ulangan, maka anak baru boleh bermain *game*.

Buatlah kesepakatan dengan anak mengenai waktu bermain *game*. Jangan pula orang tua menentukan waktu secara sepihak. Ajari anak disiplin agar dapat mengontrol waktu yang digunakannya untuk bermain *game*. Tanyakan juga kepada anak konsekuensinya bila dia melanggar aturan tersebut. Anda juga boleh menambahkan ekstra bonus jam bermain *game* jika anak sudah berbuat baik, misalnya membantu orang tua atau mendapat nilai tertinggi di sekolah.

Bagi orang tua, seleksilah pilihan game yang digunakan anak-anak. Hindari game yang berisi perkelahian atau karakter pornografi. Ingatlah, game bukan hanya sekadar permainan. Buktinya efek yang diakibatkan gameSmack Down telah memakan banyak korban. Hal itu karena gamedilihat langsung oleh mata dan kemudian masuk ke dalam memori dan perasaan anak. Game yang terlalu mengandung unsure negatifakan berakibat pada tindakan negatif akan dilakukan anak dalam dunia nyata.

Orang tua juga sebaiknya tidak menaruh perangkat *game* di kamar pribadi anak. Tempatkanlah barang itu di ruang keluarga saja agar orang tua mudah mengawasinya secara positif. Jangan membiarkan anak bergaul dengan temannya yang sama-sama pecandu *game*. Selain itu berikan kegiatan lain yang anak sukai, misalnya les piano, berenang, atau les membuat permainan *game*. Sehingga

anak bukan saja sebagai penikmat permainan, tetapi juga menjadi pemrakarsa permainan.

Yang tak kalah penting adalah selalu tanamkan nilainilai agama. Hal itu sangat penting guna mem-filter anak dari pengaruh-pengaruh negatif yang diakibatkan karakter tokoh yang ada dalam permainan *game* tersebut.

Orang tua juga sebaiknya tidak menaruh perangkat game di kamar pribadi anak. Tempatkanlah barang itu di ruang keluarga saja agar orang tua mudah mengawasinya secara positif.

\*\*\*

## 4. Membiarkan Anak Menonton Tayangan Kekerasan

Di pinggir kolam renang itu Bugi menyapa temannya,tetapi temannya tak peduli. Tiba-tiba saja Bugi mendorongnya. Akibatnya, temannya itu jatuh ke kolam renang. Ibu anak itu yang tadinya berdiri di sampingnya, berteriak-teriak minta tolong. Bugi sendiri tak merasa bersalah. Pada wajahnya hanya tersirat kepolosan khas anak-anak.

Ternyata tingkah agresif Bugi bukan hanya itu saja. Rekor mencakar, mendorong, dan berkelahi sudah tak terhitung lagi. Bahkan tanpa ada masalah, ia bisa menendang, memukul atau menempeleng orang yang ada di dekatnya. Itulah salah satu dampak terlalu banyak menonton televisi. Bahkan film yang menayangkan adegan kekerasanpun kerap dilihat si anak.

Apa yang terjadi pada Bugi adalah perubahan karakter yang dibentuk oleh film-film penuh adegan kekerasan itu. Dalam film tersebut digambarkan kalau kekerasan dianggap sebagai sebuah tindakan yang adil. Kekerasan juga dianggap sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan persoalan.

Timbul pertanyaan, sebenarnya apa yang salah dengan tokoh-tokoh dalam film itu? Ternyata karakter merekalah yang salah. Selain agresif, tokoh itu juga tidak memiliki empati dan kurang sensitif terhadap penderitaan orang lain. Anehnya lagi, sosok yang bertindak agresif malah mendapatkan penghormatan, padahal mereka selalu mengabaikan hukum. Itulah alasan mengapa seorang anak bisa menjadi sosok yang agresif. Karena kesan-kesan itu terekam dalam memori anak lewat seringnya mereka menonton tayangan tersebut. Bahkan, hal itu akan memengaruhi perkembangan kepribadian anak.

Beberapa pihak juga mengkhawatirkan anak yang tidak sengaja menonton konflik-konflik kekerasan dalam pemberitaan. Mereka khawatir akan mengganggu perkembangan psikologi anaknya. Akan tetapi, para orang tua tidak usah khawatir mengenai masalah itu. Fakta membuktikan bahwa pengaruh pemberitaan televisi bersifat tidak kuat. Kekerasan dalam pemberitaan sama sekali tidak menarik perhatian anak. Penyebabnya karena tidak memiliki alur cerita yang jelas, sehingga tidak mampu membangkitkan ketertarikan. Selain itu juga tidak adanya tokoh yang bisa dijadikan idola. Bagi anak, berita hanya menyajikan data hambar dan tidak menarik untuk disimpan dalam memorinya. Jadi, kekerasan yang dilihatnya tidak begitu membekas dalam otaknya.

Ternyata sikap agresif anak itu tidak hanya dipengaruhi oleh tayangan hiburan berupa film. Bisa juga dengan olahraga yang menyuguhkan karakter kekerasan yang didominasi oleh tokoh yang sangat kuat. Karena sering menonton adegan kekerasan seperti itu, anak tidak akan memiliki empati. Mereka menjadi kurang peka terhadap penderitaan orang lain. Sayangnya, mereka akan menganggap jika kekerasan sebagai salah satu cara dalam menyelesaikan persoalan.

Selain agresif, anak-anak yang kecanduan menonton film penuh adegan kekerasan akan membuatnya tidak memiliki empati, bahkan bisa menjadi kurang peka terhadap penderitaan orang lain. Mereka menganggap kekerasan adalah salah satu cara menyelesaikan persoalan.

Ternyata sikap agresif anak itu tidak hanya dipengaruhi oleh tayangan hiburan berupa film. Bisa juga dengan olahraga yang menyuguhkan karakter kekerasan yang didominasi oleh tokoh yang sangat kuat.

Menurut Hamdi Muluk, M.Si., staf pengajar psikologi Universitas Indonesia, secara garis besar anak dapat dibagi dalam beberapa kelompok dalam menanggapi respons terhadap tayangan kekerasan di layar televisi.

Pertama, mereka yang berusia di bawah lima tahun. Pada kelompok ini, hanya mengandalkan memori pada apa yang mereka lihat. Mereka cenderung hanya tertarik dengan tayangan yang mudah dipahami. Dan sangat berbeda alias kontras, misalnya film kartun dan lain sebagainya.

*Kedua*, mereka yang berusia 5-12 tahun. Inilah masa dimana anak-anak ingin mengetahui banyak hal. Mereka ingin mengenal dan mencoba sesuatu. Mereka juga meniru

lewat apa yang dilihat dan dirasakan. Begitupun saat menonton adegan pada layar televisi. Mereka juga akan menganggap bahwa film animasi juga perlu dicoba dan ditiru, bahkan tanpa *filter* sama sekali. Pada kelompok inilah televisi amat besar pengaruhnya.

Sedangkan kelompok *ketiga*, remaja dengan usia 14-17 tahun, daya nalarnya sudah terbentuk menjadi *filter* dalam penalaran realitas dunia yang ada. Sehingga tidak semua persoalan harus diselesaikan dengan kekerasan. Namun, memori yang terekam pada usia anak-anak sangat memengaruhi sikap dan perilaku mereka.

Sebuah penelitian telah diadakan untuk mencari hubungan antara anak yang sangat menggemari tayangan berjudul *The Mighty Morpin Power Rangers* dengan tingkat keagresifannya. Didapati fakta bahwa anak yang suka menonton tayangan itu 12 kali lebih agresif dibanding anak yang tidak suka menonton film itu.

Hal itu disebabkan beberapa hal. Salah satunya karena tokohnya adalah manusia sungguhan, bukan animasi. Jadinya anak cepat meniru adegan kekerasan yang muncul dalam tayangan-tayangan itu. Karena bagi mereka hal itu mendekati dunia kenyataan.

Tetapi jangan terkecoh pula oleh film imajinasi. Banyak dari film-film itu yang kurang mendidik. Karena film-film animasi itu mempertunjukkan jalan pintas dalam menyelesaikan setiap persoalan yang ada. Misalnya, film Naruto;si tokoh utama menyelesaikan masalahnya hanya dengan kekuatan siluman yang dia miliki. Begitu juga Spongebob;si tokoh pun selalu menyelesaikan masalahnya dengan imajinasi yang dia miliki. Tak jauh beda dengan tokoh Nobita;selalu mengandalkan Doraemon untuk menyelesaikan berbagai masalah lewat kantong ajaib yang dimilikinya.

ᆔ

Selain itu berhati-hatilah pada beberapa film kartun yang tidak layak ditonton oleh anak-anak. Waspadai film-film yang berindikasi cenderung layak ditonton oleh remaja atau dewasa. Misalnya, film *The Simpson* yang mengandung adegan kekerasan di dalamnya. *Crayon Sincan* juga disinyalir lebih cocok untuk tontonan segmen remaja. Jadi, tidak setiap film animasi itu diperuntukkan kepada anak-anak.

Tetapi jangan terkecoh pula oleh film imajinasi. Banyak dari film-film itu yang kurang mendidik. Karena film-film animasi itu mempertunjukkan jalan pintas dalam menyelesaikan setiap persoalan yang ada.

Kepala Kajian Anak dan Media Yayasan Kesejahteraan Anak Indonesia (YKAI) B Guntarto mengatakan bahwa film kartun untuk anak itu tidak boleh menampilkan adegan, dialog, atau bentuk penggambaran lain yang bertentangan dengan nilai-nilai pendidikan, misalnya kekerasan verbal dan fisik, seks, mistik, serta kontroversi nilai moral.

Kunci terakhir dari semua kegelisahan itu adalah orang tua. Orang tua harus menempatkan diri sebagai lembaga sensor film utama dalam keluarga. Karena orang tua tidak mungkin mengawasi anak terus-menerus, maka bekalilah anak dengan kemampuan cerdas untuk memilih tontonannya. Sebuah tontonan yang seharusnya sesuai dengan kemapuan anak untuk menyerap informasi. Itulah tugas orang tua; mencerdaskan anaknya dalam memilih tontonan yang mengandung banyak manfaat.

## 5. Terlalu Banyak Menggunakan Kata "Jangan"

Aulia baru saja bisa berjalan. Usianya kini sudah 18 bulan. Betapa senangnya ia bisa menggapai kursi dan berjalan diantara kursi-kursi tersebut. Langkah demi langkah dilaluinya. Ketika ia memegang asbak di atas meja, ibunya berteriak. "Jangan Nak, nanti tanganmu kotor"! Ibunya lalu mengambilnya dan menyimpannya di tempat yang lebih tinggi. Aulia lalu berjalan lagi. Kali ini ia memegang taplak yang ada jambangan bunga di atasnya. Ia mencoba menariknya. Dan ibunya kembali berteriak. "Aduh, jangan ditarik Nak, nanti kalau potnya pecah bagaimana?"

Aulia kaget, tetapi ia tidak mengerti maksud ibunya. Akhirnya ibunya melepaskan tangannya dari taplak itu dan menggendongnya untuk pindah ke tempat yang lebih aman.

-----

Itulah salah satu cara orang tua mendidik anaknya. Perkataan "jangan" dihambur-hamburkan oleh orang tua danjuga perkataan sejenis, seperti "tidak boleh". Ketika anak melakukan gerakan sedikit saja, kata larangan itu akan segera terdengar.

Kata "jangan" memang dibutuhkan saat anak masih sangat kecil. Seiring berjalannya waktu, maka sebaiknya semakin berkurang. Saat usia anak semakin bertambah, maka kata itu bisa menjadi tanpa makna bahkan berbahaya. Dari yang tadinya berfungsi sebagai sarana pendidikan, malah bisa mengganggu perkembangan anak.

Bagi anak-anak sendiri, jika kata itu terus menerus diucapkan, maka mereka menjadi sangat bosan. Kata itu terasa bagai sebuah komando di telinganya. Akibatnya perasaannya menjadi kesal. Orang tua dianggap hanya mengganggu kesenangan bagi si anak. Bahkan bisa jadi anak tidak mau mendengar atau memperhatikan hal-hal yang penting lagi. Pikirannya sudah negatif saja; ibunya pasti akan melarang apa yang diinginkannya karena dia merasa segala yang dilakukannya tidak baik atau berbahaya.

Sebenarnya kata larangan itu bisa diganti dengan kata "boleh, tetapi..." Kata itu menghindari supaya anak tidak tertekan dengan kemauan orang tua. Misalnya, anak yang sedang batuk tetapi menginginkan es krim. Tidak serta merta kita mengatakan, "Jangan makan es krim, kamu kan sedang batuk!" Namun, akan lebih bijaksana kalau orang tua mengatakan, "Kamu boleh makan es krim kok, tetapi kalau batukmu sudah sembuh."

Kata "jangan" mempunyai konotasi negatif dalam pikiran anak sehingga anak perlu diberikan arahan yang positif. Gantilah kata "jangan" untuk memperingatkan anak dengan kata lain yang sepadan artinya. Misalnya, anak yang berlari-lari terus di taman. Jangan mengatakan kepada anak untuk "jangan berlari" tetapi katakanlah "Hatihati!"

Sebenarnya kata larangan itu bisa diganti dengan kata "boleh, tetapi..." Kata itu menghindari supaya anak tidak tertekan dengan kemauan orang tua.

Contoh lain untuk mengatakan "jangan duduk" bisa diganti dengan "ayo berdiri", dan masih banyak kata lainnya. Untuk mengalihkan anak yang mencoret dinding rumah, ibu bisa mengambil kertas dan mengatakan, "buatlah ini." Sehingga perhatian anak akan berpindah dari sesuatu yang terlarang kepada sesuatu yang memang

patut untuk dilakukan. Berilah anak kesempatan untuk bisa mengembangkan apa yang diinginkannya.

Kemudian berilah batasan yang jelas. Misalnya dalam kasus Aulia tadi, orang tua tidak usah menyingkirkan semua benda yang mudah dijangkaunya, kecuali hal itu yang membahayakan dirinya.

Ajarkan saja konsep tentang kepemilikan; misalnya barang ini milik dirinya. Akan tetapi, ada juga barang yang milik ayahnya dan milik ibunya. Jika anak ingin menyobek majalah, maka ia hanya boleh menyobek-nyobek majalahnya saja. Dengan begitu, ia akan menyadari bahwa ia hanya boleh melakukan apa saja terhadap barang kepunyaannya. Ia pun akan mulai mengenal batasan bahwa majalah ibu atau koran milik ayahnya tidak boleh dirusaknya. Anak pun akan mulai mengenal apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dalam hidupnya.

Sebenarnya saat mereka melakukan sesuatu, mereka ingin mendapatkan rasa percaya dari orang tuanya. "Jangan memanjat nanti kamu jatuh" atau "jangan mengiris roti, nanti tanganmu terluka". Kalimat itu adalah adalah contoh kata-kata orang tua yang tidak memercayai anaknya. Kata-kata seperti itu bisa menghilangkan keseimbangan psikologis pada diri anak. Berbeda dengan anak yang sudah mendapatkan kepercayaan diri dari orang tuanya. Mereka akan dengan mudah mendapatkan kebanggaan pribadi.

Ajarkan saja konsep tentang kepemilikan; misalnya barang ini milik dirinya. Akan tetapi, ada juga barang yang milik ayahnya dan milik ibunya. Jika anak ingin menyobek majalah, maka ia hanya boleh menyobek-nyobek majalahnya saja.

Ф

Seorang anak sebenarnya tidak menyadari sepenuhnya tentang kemampuannya. Mereka ingin melakukan banyak hal yang sebenarnya tidak dapat mereka lakukan. Tugas orang tualah untuk menyalurkan obsesi anak ke arah yang lebih bermanfaat. Untuk anak yang sudah percaya pada kemampuannya, bantulah mereka memfokuskan kepercayaannya itu. Alihkan perhatian anak dari sesuatu yang tidak mampu mereka lakukan kepada sesuatu yang mereka mampu. Dengan begitu anak mulai belajar arti keberhasilan.

\*\*\*

## 6. Tidak Mengajarkan Pendidikan Seks Kepada Anak

"Ma, bagaimana caranya aku bisa keluar dari perut mama?" tanya Mutia. Kontan sang mama kaget, tidak menyangka mendapat pertanyaan seperti itu. Ia tersentak dan tidak siap untuk menjawab masalah seks yang diungkapkan anaknya itu. Ia pun mencoba mengalihkan pembicaraan dan pura-pura tidak mendengar. Mutia memandang lekat mata mamanya. Ia mengharapkan sebuah jawaban. Dengan kikuknya mamanya hanya bilang, "Tunggu kamu besar nanti, ya?"

-----

Sepertinya masalahnya selesai. Pertanyaan anak tidak bisa dijawab. Hal itu karena orang tua menganggap kotor, risih, dan tidak pantas jika harus menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti itu. Padahal menurut para psikolog seharusnya orang tua menjawab semua pertanyaan anak. Hal itu akan mendorong anak untuk menjadi seorang yang

kritis. Dalam hal ini, termasuk pertanyaan-pertanyaan seputar seks.

Jika tidak dijawab dikhawatirkan anak justru bertambah bingung. Ia malah menjadi lebih ingin tahu yang akan mencari sumber lain untuk memuaskan hasrat ingin tahunya. Bahkan akan menjadi sangat berbahaya, jika anak menemukan sumber jawabannya dari pihak yang menyesatkan. Misalnya, anak mendapatkan informasi seks tersebut dari film biru.

Bahayanya lagi, hal itu malah mempunyai banyak efek negatif. Salah satunya adalah terbentuknya konsep yang salah tentang wanita. Misalnya, menyimpulkan bahwa wanita itu hanya objek pemuas dari nafsu seks pria.

Para ahli sepakat bahwa pendidikan seks pada anak harus dilakukan sejak dini. Bahkan sejak anak masih berusia balita. Orang tualah yang diharapkan menyampaikan pengetahuan itu untuk pertama kalinya. Terutama ibu, yang merupakan orang paling dekat dengan anak.

Sol Gordon, pakar pendidikan seks juga mengemukakan hal yang sama bahwa orang tua adalah orang yang patut ditanyai. Ia menambahkan lagi bahwa pada orang tualah seharusnya anak-anak merasa nyaman dan aman untuk bertanya apapun tentang seks.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan orang tua jika anak mengajukan pertanyaan tentang seks. Hendaknya jawaban yang kita kemukakan harus sesuai dengan usia anak, persepsinya, dan kemampuan berbahasanya. Jawablah pertanyaan anak secara jujur danjangan mencampurkan fakta dengan opini kita.

Para ahli sepakat bahwa pendidikan seks pada anak harus dilakukan sejak dini. Bahkan sejak anak masih berusia balita. Orang tualah yang diharapkan menyampaikan pengetahuan itu untuk pertama kalinya. Terutama ibu, yang merupakan orang paling dekat dengan anak.

Ubah paradigma berpikir yang menekankan bahwa membicarakan seks kepada anak bukanlah sesuatu yang tabu. Hal yangterpenting adalah bagaimana kita mengungkapkannya. Berikan jawaban sebatas yang diharapkan anak-anak. Terapkan keyakinan pada anak bahwa ia tidak akan dimarahi jika bertanya tentang seks. Tidak perlu kita menjelaskan dengan istilah-istilah kesehatan, seperti vagina dan lain sebagainya. Jika orang tua tidak mampu menjawab bawalah anak kepada orang yang bisa menjawab pertanyaannya. Lebih baik lagi jika ditanyakan langsung pada seorang yang ahli.

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam memberikan pendidikan tentang seks hendaklah orang tua tidak salah kaprah. Sebab ada *pendidikan seks* dan ada juga pengetahuan tentang *seks*.

Pendidikan seks itu bukan hanya menyangkut hubungan suami istri atau alat reproduksi. Para ahli mengatakan bahwa tidak sesempit itu menjabarkan tentang pendidikan seks. Pendidikan seks mempunyai tujuan membuat anak menjadi baik dalam hal seks. Disarankan bagi orang tua untuk menambahkan juga pendidikan tentang agama di dalamnya.

Sebaliknya, berbeda dengan pengetahuan tentang seks. Kalau yang ini bersifat praktik dengan tujuan agar bisa menikmati hubungan seksual. Di dalamnya mengajarkan cara-cara berhungan seks. Artinya, pengetahuan tentang Ф

seks adalah mutlak untuk orang dewasa yang sudah menikah. Jadi bukan ditujukan untuk anak-anak.

Pendidikan seks itu bukan hanya menyangkut hubungan suami istri atau alat reproduksi.

Orang tua kerap tidak menyadari bahwa telah terjadi gempuran budaya Barat di keluarganya. Efeknya sungguh mencengangkan. Hasil survei Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa lebih dari 60 persen remaja di Indonesia telah melakukan hubungan seks pra nikah. Hal ini tentu sangat memprihatinkan. Salah satu penyebabnya adalah serangan budaya jahiliyah melalui media elektronik, seperti televisi, VCD, internet, telepon seluler, dan media cetak. Akan tetapi, hal itu tidak bisa dipersalahkan sepenuhnya.

Anak perlu mendapatkan pendidikan seks yang sepatutnya. Jika mengetahui mitos-mitos yang salah tentang seks, maka akan menyesatkan mereka. Pendidikan seks akan dapat mencegah remaja hamil sebelum nikah.

Orang tua harus proaktif memberikan pendidikan seks kepada anak. Misalnya: untuk anak yang menjelang usia remaja harus dijelaskankepadanya tentang haid, mimpi basah, dan perubahan-perubahan fisik yang akan terjadi. Ketika anak menginjak remaja, maka berikanlah nilai moral kepadanya,misalnya masalah seks bebas dan penyakit yang ditimbulkannya. Sebagai orang tua sebaiknya memiliki pengetahuan yang tepat tentang seks. Karena, orang tua harus menjadi rujukan yang tepat saat anak ingin memperoleh pengetahuan tentang seks.

\*\*\*

### 7. Putus Asa Saat Anak Susah Makan

Biasanya Hanif terlihat aktif, riang, dan cerewet. Hari ini ia lebih suka diam. Bahkan saat disuapi makan pun ia ogah-ogahan. Tentu saja ibunya menjadi sangat khawatir. Ia takut anaknya menjadi sakit karena berat badannya masih belum cukup untuk usianya. Ia memang tampak kelihatan kurus.

Sebenarnya ibunya sudah memberinya berbagai macam vitamin dan madu. Walaupun sudah berkonsultasi dengan dokter pun, Hanif tetap tidak memiliki pola makan yang baik. Akhirnya, ibunya menyerah. Ia sudah tidak mau berusaha lagi untuk mengetahui kenapa anaknya sulit makan.

Permasalahan anak sulit makan termasuk permasalahan yang banyak dikeluhkan orang tua, terutama ibu. Bahkan hal itu bisa menyebabkan ibu stres. Wajar saja sang ibu tertekan karena diliputi kekhawatiran soal kecukupan gizi anaknya.

Ternyata banyak hal yang bisa menyebabkan anak sulit makan. Secara umum bisa dikategorikan ke dalam faktor psikis dan fisik. Faktor fisik, meliputi adanya gangguan pada organ pencernaan; misalnya terjadi infeksi dalam tubuh anak. Faktor psikis biasanya terjadi karena terdapatnya gangguan psikologis pada anak, misalnya suasana makan yang kurang menyenangkan karena orang tua memaksa anak mengonsumsi makanan yang tidak disukai. Atau faktor lainnya, seperti rumah tangga yang sedang bermasalah.

Agar anak tertarik untuk makan, cobalah upayakan penyajian makan yang menarik. Sebaiknya jangan memberi-

kan makanan untuk anak dalam porsi yang besar. Berilah anak makan sedikit demi sedikit.

Jangan lupa memberikan variasi menu makanan. Anak akan merasa bosan jika disajikan menu yang sama setiap hari. Salah satu tip yang bisa dicoba adalah dengan membuat menu makan selama satu minggu untuk mempermudah mengatur variasi makanan. Jadi jika anak tidak mau nasi, bisa diganti dengan roti, makaroni, pasta, dan lain sebaginya. Mintalah anak untuk memilih makanan yang disukainya. Jika anak cenderung hanya mau makan menu makanan yang disukainya saja, maka siasati dengan menambahkan bahan makanan lain yang bergizi ke dalam menu makanannya. Misalnya bagi anak yang hanya menyukai mi goreng, maka dapat ditambahkan sayuran sawi, kol, wortel, tomat ke dalamnya sehingga unsur gizi makanannya menjadi komplet.

Agar menggugah selera, sajikan banyak pilihan menu makanan dengan tampilan yang menarik, seperti nasi yang ditempatkan dalam piring bergambar tokoh kartun kesayangannya. Ide penyajian makanan pun bisa dibuat menarik, seperti nasi goreng yang dicetak dalam bentukbentuk yang lucu bergambar bebek dan diletakkan pada piring berwarna yang menarik.

Mintalah anak untuk memilih makanan yang disukainya. Jika anak cenderung hanya mau makan menu makanan yang disukainya saja, maka siasati dengan menambahkan bahan makanan lain yang bergizi ke dalam menu makanannya.

Hal yang tak kalah penting adalah membuat suasana makan menjadi menyenangkan. Hindari ancaman, hukuman, atau menakut-nakuti anak agar ia makan lebih banyak. Memaksa anak agar mau makan sangat tidak dianjurkan. Melakukan hal seperti itu akan memberi kesan kepada anak bahwa makan itu adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Hal itu bisa mempunyai trauma psikologis tersendiri bagi anak. Sikap takut makan seperti ini bisa jadi ancaman horor yang bisa terbawa hingga dia besar nanti.

Selain itu, hal yang tak boleh dilupakan adalah menentukan jadwal waktu makan yang teratur. Karena hal ini baik untuk melatih kebiasaannya. Hindari juga gangguan-gangguan yang bisa mengganggu saat makan anak seperti mainan di sekitarnya atau acara TV yang menarik perhatiannya. Juga batasi pemberian minum di sela-sela waktu makan. Anak akan kenyang karena minum sehingga makanan yang masuk tidak cukup masuk ke perut anak.

Jika orang tua merasa anak perlu diberikan cemilan, maka berikanlah cemilan yang sehat dengan porsi kecil tapi beragam. Misalnya potongan buah, sayur kukus, pudding, yogurt, es krim, dan lain-lain. Tetapi jangan memberikan cemilan padat kalori menjelang jam makan.

\*\*\*

# 8. Tidak Menanamkan Rasa Nasionalisme Kepada Anak

Udin kelihatan sibuk. Ia membantu ayahnya memasang bendera. Hari ini adalah hari kemerdekaan Republik Indonesia. Udin pun merasa bahagia karena ia akan ikut upacara bendera di sekolahnya. Sepulang sekolah ia akan ikut aneka perlombaan, termasuk menghias sepeda balapnya dengan kertas merah putih.

Ayah Udin mencoba menanamkan rasa nasionalisme kepada anaknya lewat hal-hal yang sederhana. Semua itu dilakukannya karena ia merasa kalau jiwa patriotisme dan rasa nasionalisme pada anak-anak Indonesia sudah memudar.

Rasa nasionalisme perlu ditumbuhkan kepada anak sejak usia dini. Keluarga bisa mengambil peran penting di dalamnya. Pendidikan dalam keluarga bersifat praktis, bukan teoritis sehingga akan lebih mudah diaplikasikan. Pendidikan seperti ini akan mudah diserap dan menyatu dengan jiwa sehingga dapat membentuk kebiasaan. Pendidikan dalam keluarga yang dilakukan sangat efisien dan berdaya guna untuk membentuk jiwa patriotisme pada anak. Hal ini perlu dilakukan karena anak-anaklah yang kelak akan menjaga tanah air.

Orang tua bisa melakukan berbagai cara dalam menanamkan rasa nasionalisme kepada anak. Yang pertama bisa melalui dongeng atau cerita. Karena nasionalisme erat kaitannya dengan sejarah, maka orang tua bisa menceritakan dongeng kepahlawanan. Misalnya, cerita perjuangan para pahlawan yang sudah mengukir sejarah. Mendongeng merupakan media yang tepat untuk mentransfer ilmu pengetahuan yang bisa menyenangkan bagi anak. Jangan lupa di akhir cerita, berikan kesimpulan misalnya bahwa penjajahan dan pembunuhan itu adalah hal yang tidak baik. Sebaliknya sifat gagah berani, rela berkorban demi kebenaran bangsa dan negara adalah perbuatan terpuji. Tanpa disadari sebenarnya orang tua sedang mencarikan anak alternatif pilihan idolanya. Jadi mereka bukan hanya mengagumi tokoh kartun yang hanya bersifat imajinatif, tetapi juga tokoh nyata yang benarbenar ada dan nyata kiprahnya untuk berjuang membela

negara, yaitu para pahlawan. Bukan sekadar Doraemon, Naruto, *Power Ranger*, *Spiderman*, dan lain sebagainya.

Kedua adalah dengan turut memperingati hari-hari besar nasional, baik di sekolah maupun di rumah. Tentu saja caranya berbeda dengan peringatan yang diadakan di sekolah atau instansi-instansi pemerintahan. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan menonton film perjuangan bersama seluruh anggota keluarga. Kegiatan ini diharapkan akan meninggalkan kesan bahwa bangsa Indonesia bukanlah bangsa yang kerdil, lemah dari gangguan bangsa lain, dan gampang disetir oleh negara lain.

Ketiga adalah dengan mengajak anak mengunjungi tempat-tempat bersejarah, seperti museum perjuangan. Selain berekreasi, kegiatan itu juga bisa menumbuhkan rasa nasionalisme kepada anak. Diharapkan akan tumbuh jiwa kesatriaan, kejujuran dan keberanian pada jiwa sang anak. Selain itu, diharapkan akan tumbuh rasa tanggung jawabnya untuk mengisi kemerdekaan. Anak akan hidup dalam kebaikan dan mempunyai misi yang mulia, misalnya membawa bangsa Indonesia mempunyai kedudukan yang sejajar dengan negara yang sudah maju sebelumnya. Pendidikan edukatif yang bisa diambil adalah bisa menghargai jasa para pahlawannya. Seperti yang bung Karno harapkan bahwa bangsa yang besar adalah bangsa yang dapat menghormati atau menghargai jasa-jasa para pahlawannya.

Keempat, orang tua bisa mengajak anak bernyanyi bersama. Misalnya, orang tua yang memainkan gitar dan anak-anak yang bernyanyi denganlagu-lagu wajib nasional, misalnya Halo-halo Bandung, Hari Kemerdekaan, Maju tak Gentar yang dinyanyikan dengan semangat dan gembira bersama seluruh anggota keluarga.

Kelima, ajarkan anak untuk mencintai produk dalam negeri sejak usia dini. Anak dibiasakan untuk mencintai produk buatan Indonesia, misalnya mengenakan batik saat pergi ke tempat-tempat tertentu. Cinta produk dalam negeri juga bisa diwujudkan dalam memilih pilahan menu makanan khas Indonesia. Misalnya, tak sungkan pergi ke rumah makan khas Sunda atau Padang. Orang tua dapat menelaskan keunggulan makanan Indonesia dibanding produk luar negeri. Misalnya pada makanan Sunda terdapat sayuran mentah yang banyak mengandung serat yang sangat diperlukan tubuh. Bandingkan dengan makanan produk luar negeri yang disinyalir kaya lemak sehingga menimbulkan banyak efek negatif seperti kegemukan.

Anak harus dibiasakan untuk mencintai budayanya sendiri sebagai identitas bangsanya. Jangan biarkan anakanak cenderung mengikuti atau meniru budaya barat baik dalam segi berpakaian maupun berperilaku. Sekarang banyak anak yang berdandan ala selebritis yang cenderung berkiblat ke budaya Barat. Misalnya, berpakaian minim yang mempertontonkan bagian tubuh yang harusnya tak layak dilihat. Hal ini, jelas bertentangan dengan budaya kita. Begitupun dengan sikap dan perilaku yang tercermin. Sekarang ini banyak anak berlaku tidak sopan santun dan tidak peduli lingkungannya. Contonya, geng motor. Hal inijelas mengerikan dan merusak moral. Rasa nasionalisme dan pendidikan agama harus ditanamkan agar anak-anak terbimbing dengan baik menuju masa depannya untuk kemajuan dirinya, agama, bangsa, dan negaranya.

Ф

Anak harus dibiasakan untuk mencintai budayanya sendiri sebagai identitas bangsanya. Jangan biarkan anak-anak cenderung mengikuti atau meniru budaya barat baik dalam segi berpakaian maupun berperilaku.

\*\*\*

#### 9. Tidak Mau Membacakan Cerita Sebelum Tidur

".... Tiba-tiba terdengar suara gemuruh. Bum! Bum! Jues! Wus Haah! Lalu seekor naga yang besarnya seperti bukit muncul di hadapan mereka. Matanya merah menyala dan mulutnya mengeluarkan api. Paman Hanif yang pemberani segera menghunus pedangnya dan berlari menghampiri sang naga...." (cuplikan dari Dongeng Sebelum Tidur, Sahabat kecil dari Al-Fushshilat, Eka Wardhana. Mizan, 1996).

Apa yang terbayang jika seorang anak dibacakan cerita seperti di atas oleh orang tuanya? Sudah pasti anak akan merasa senang dan terpesona. Apalagi jika orang tua bisa mengubah-ubah suaranya dengan berbagai watak tokoh yang ada di dalam cerita. Dramatisisasi cerita dengan membuat gerakan tertentu bisa membuat anak menjiwai isi cerita. Dijamin anak-anak akan merasa senang. Itulah salah satu cara ideal untuk menyenangkan anak-anak. Tak ada salahnya jika acara membacakan cerita dongeng seperti itu dijadikan suatu kebiasaan.

Banyak sekali manfaat yang didapat dengan membacakan dongeng. Sang ibu bisa membacakan cerita

dalam suasana santai sebelum waktu tidur si anak. Pasti anak akan mendengarkan dengan penuh antusias. Ia akan memandangi wajah orang tuanya dengan penuh minat. Tak jarang anak bisa memeluk, memegang bagian tubuh atau menggelitik ibunya. Ibunya pun bisa sambil sesekali membelai anaknya. Komunikasi dua arah akan tercipta sehingga keakraban dapat terjalin dengan baik dan indah.

Anak pun bisa leluasa menanyakan hal yang tidak dimengertinya. Dengan bebas, ia boleh mengajukan pertanyaan tentang cerita yang dibacakan orang tuanya. Terkadang anak akan juga bertanya tentang kata-kata yang belum dimengertinya. Bahkan, kadang kala ia ingin mengulang sisi bagian cerita yang paling menarik menurutnya. Sebaiknya orang tua jangan segan untuk mengulang cerita yang telah dibacakan. Bahkan kalau perlu mengulang seluruh cerita dalam buku itu.

Jika orang tua secara teratur membacakan dan memperbincangkan isi cerita tersebut, maka orang tua dapat lebih mudah mengerti jalan pikiran dan perasaan anakanak mereka.

Dongeng juga memberikan tokoh identifikasi yang dapat dijadikan rujukan bagi anak untuk berperilaku baik. Terkadang dengan mengidentifikasikan diri lewat tokohtokoh sebuah cerita, seorang anak dapat dengan mudah mengungkapkan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

Dalam cerita dongeng terdapat unsur fantasi yang merupakan kebutuhan intrinsik bagi pertumbuhan anak. Mendongeng juga bisa merangsang kreativitas anak. Ada banyak nuansa khusus yang bisa dikembangkan dalam sebuah cerita dongeng. Misalnya, kalau pergi ke hutan maka akan bertemu binatang apa saja, bagaimana warna dan bunyinya, dan lain sebaginya. Sehingga imajinasi

anak akan berkembang. Bahkan tanpa terduga, anak bisa mengeluarkan gagasan-gagasan barunya.

Jika orang tua secara teratur membacakan dan memperbincangkan isi cerita tersebut, maka orang tua dapat lebih mudah mengerti jalan pikiran dan perasaan anak-anak mereka.

Mendongeng juga bisa memperkenalkan nilai-nilai kebaikan kepada anak. Ada unsur nasihat, pendidikan moral, dan etika di dalamnya. Menanamkan nilai moral kebaikan akan lebih efektif berhasil dengan kegiatan mendongeng daripada langsung menasihati si anak. Dongeng memang sebuah media yang hebat karena bisa memberi petuah, tanpa orang tua menjadi seorang malaikat.

Menurut para ahli, manfaat dongeng sangatlah besar. Karena banyak hal yang bisa diajarkan lewat mendongeng. Hal itu akan sangat berguna bagi perkembangan emosi dan inteligensinya. Kegiatan mendongeng, khususnya media cerita bergambar dapat menjadi sarana memperkenalkan kecintaan minat baca buku untuk anak usia dini. Hal itu senada dengan pendapat Mary Leonhardt, pakar di bidang penumbuhan minat baca anak yang mengatakan bahwa membacakan dongeng dari buku merupakan bentuk pelatihan yang diberikan kepada anak agar anak suka membaca.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan orang tua dalam hal membacakan cerita dongeng sebelum tidur ini. *Pertama;* pilihlah cerita yang sesuai usia anak. *Kedua;* jangan membacakan cerita yang orang tua sendiri tidak suka. Karena, bisa menimbulkan kesan kurang semangat membacakan cerita sehingga bisa memengaruhi pada

minat baca yang rendah untuk si anak nantinya. *Ketiga;* sebaiknya orang tua membacakan dongeng lewat buku cerita, bukan menceritakannya lewat lisan yang menggunakan bahasa sehari-hari. Karena membacakan dongeng bisa memperkaya kosa-kata anak, merangsang daya khayalnya, menyuburkan perkembangan perhatiannya, emosionalnya, dan memperkenalkan susunan serta nuansa bahasa.

Kegiatan mendongeng yang dilakukan orang tua terhadap anaknya tidak bisa digantikan oleh siapapun. Cerita yang indah dan menyenangkan itu akan dikenang anak sebagai memori yang luar biasa. Pada saat menjelang tidur, anak akan membawa kisah itu menuju mimpi yang indah.

\*\*\*

# 10. Tidak Memahami tentang Fantasi Anak

Anak itu wajahnya agak buruk. Tubuhnya pun kurus sekali. Tak ada seorang pun teman yang mau bermain dengannya. Makanya, ia suka menyendiri di tepi sungai. Di bawah pohon yang rindang, ia membayangkan burungburung dan keadaan alam di sekitarnya. Akan tetapi, di rumah ia menjadi anak kebanggaan keluarganya. Karena menurut orang tuanya, ia adalah anak yang pintar. Sebelum tidur, ayahnya selalu bercerita kepadanya. Begitu juga neneknya, yang tak ketinggalan untuk bercerita tentang para peri.

Pada saat usianya 11 tahun ayahnya meninggal. Sejak itu ia suka menulis cerita. Bukunya diterbitkan dan disukai banyak anak-anak di dunia. Bahkan sudah diterjemahkan ke dalam lebih dari 80 bahasa. Itulah sekelumit kisah tentang seorang yang suka berfantasi,

Hans Christian Andersen, seorang pengarang cerita anakanak.

Dari cerita di atas timbul pertanyaan, apa itu fantasi dan bagaimana dampaknya bagi kehidupan seorang anak? Menurut para ahli, fantasi adalah satu kebutuhan intrinsik bagi pertumbuhan anak. Fantasi merupakan unsur yang dapat mendukung kreativitas. Fantasi membuat si anak akan menempatkan diri dalam kepribadian orang lain sehingga membantunya untuk dapat lebih memahami sesama manusia. Fantasi juga dapat memberikan motivasi

untuk meraih sesuatu. Tentu saja hal itu sangat baik bagi

perkembangan anak.

Anak memang kaya dengan fantasi. Makanya, ia pun sangat menyukai hal yang bersifat imajinatif. Terkadang ia terlihat seolah-olah berbicara sendiri dengan para bonekanya. Orang tua sebaiknya tidak usah merasa khawatir melihat hal itu. Karena bermain fantasi itu normal saja. Bahkan sangat berguna karena bisa membantu anak menghadapi beberapa masalah psikologi. Selain itu bermain fantasi bisa merangsang daya kreativitas anak. Lihat saja, ia mampu bercerita melebihi kemampuannya. Maka bercerita bisa menjadi sebagai metode belajar yang efektif.

Bermain fantasi biasanya dimulai saat anak berusia dua tahun dan akan meningkat saat anak memasuki usia prasekolah. Pada usia dua tahunan anak mulai menggunakan daya khayalnya untuk melakukan suatu permainan. Di usia tiga tahunan kemampuan anak bermain dengan fantasinya terus meningkat. Pada anak laki-laki mereka cenderung bermain fantasi dengan mengadaptasi

karakter tertentu, seperti Spiderman atau Ksatria Baja Hitam. Sedangkan pada anak perempuan cenderung lebih realistis dalam tema bermain,misalnya bermain rumahrumahan yang lebih dekat pada realitas kehidupan sebenarnya.

Fantasi adalah kemampuan daya jiwa untuk membentuk tanggapan-tanggapan baru dengan bantuan tanggapan-tanggapan yang sudah ada. Dan hal itu tidak perlu sesuai dengan benda-benda yang sudah ada. Fantasi adalah salah satu kemampuan jiwa yang mempunyai beberapa dampak baik dan buruk. Fantasi dibutuhkan dalam kehidupan. Bahkan, semua alat teori dalam ilmu pengetahuan adalah hasil fantasi. Fantasi juga mengantar seseorang mempunyai cita-cita hidup. Bagi anak-anak, fantasi bisa menempatkan dirinya dalam kepribadian orang lain. Lihat saja kalau anak sedang bermain peran. Ia bisa berperan sebagai seorang ibu yang galak, seorang dokter yang baik hati, seorang koki masak yang andal, dan lain sebagainya. Anak memang suka berfantasi, kadang ia berperan seperti yang dicitacitakannya.

Sebaliknya, fantasi juga mempunyai pengaruh negatif jika anak-anak membayangkan fantasi yang menakutkan. Jiwanya akan tertekan. Biasanya hal itu serong terjadi pada anak yang orang tuanya sering membicarakan tentang hantu di hadapannya. Sehingga sebelum tidur anak bisa selalu merasa takut karena membayangkan ada seorang yang menakutkan datang padanya.

Imajinasi adalah kemampuan jiwa manusia untuk membentuk tanggapan baru. Bisa juga dikatakan bahwa imajinasi adalah kemampuan membayangkan sesuatu yang tidak ada. Kemudian berkembang menjadi ide dan menghubungkannya dengan sesuatu yang pernah diketahuinya. Imajinasi bersifat unik. Setiap orang dapat memuaskan hasratnya dengan bebas dalam alam imajinasi, tanpa disertai pertanggungjawaban. Saat imajinasi sedang bermain ada sebuah hasil kreasi yang bisa terjadi. Akantetapi, ada juga yang hanya sekadar berkhayal belaka.

Bagi anak-anak, fantasi bisa menempatkan dirinya dalam kepribadian orang lain. Lihat saja kalau anak sedang bermain peran. Ia bisa berperan sebagai seorang ibu yang galak, seorang dokter yang baik hati, seorang koki masak yang andal, dan lain sebagainya. Anak memang suka berfantasi, kadang ia berperan seperti yang dicita-citakannya.

Dari khasanah ilmu psikologi pendidikan anak, imajinasi dan minat anak berkembang ketika dia mendengarkan cerita. Melalui cerita, untuk pertama kalinya ia bisa mengenal berbagai hal tentang manusia, kehidupan, lingkungan dan dirinya sendiri. Anak juga akan memulai petualangan pertamanya melalui imajinasi bebasnya. Kemampuan atau daya imajinasi, bisa juga sebagai ukuran kreativitas seorang anak.

Banyak cara yang bisa dikembangkan dalam membangundaya imajinasi pada anak. Sehingga membuatanak mampu mengekspresikan dirinya secara kreatif. Orang tua hanya perlu memberikan arahan dan bimbingan saja. Seperti pendapat Hurlock bahwa kreativitas merupakan imajinasi atau fantasi yang terarah. Misalnya, seorang anak yang mempunyai kebiasaan sering menuangkan khayalannya dalam bentuk cerita, baik dalam gambar maupun tulisan. Jika kebiasaan ini didukung oleh orang

tua; dengan memberikan buku cerita, menyampaikan cerita kepada anak, mengajak dialog kepada anak tentang suatu topik, maka akan sangat membantu anak untuk mengeluarkan ide atau gagasannya. Tidak jarang akan diperoleh karya indah dari ide-ide kreatif seorang anak.

\*\*\*

## 11. Selalu Mencari Kambing Hitam

Meli berlari-lari di taman. Rupanya ia sedang mengejar kupu-kupu. Tiba-tiba Meli jatuh tersandung batu. Lututnya sedikit berdarah. Mendengar tangisnya, ibu berlari mendekati. "Sudah, sudah, tidak usah menangis. Kodoknya sudah lari tuh!" Bujuk ibunya.

Serta merta Meli menghentikan tangisnya. Ia melihat di sekelilingnya, mencari sang kodok. Tetapi binatang itu tak ditemuinya.

"Mana kodoknya?" tanyanya ingin tahu.

"Kan sudah lari," jawab ibunya. "Makanya berhenti ya nangisnya."

Dipikir-pikir kasihan juga ya si kodok. Setiap anak jatuh, ialah yang selalu disalahkan. Padahal ia tak tahu apa-apa. Orang tua memang sering mengatakan demikian dengan maksud agar anak tidak menangis lama.

Selain si kodok yang menjadi korban fitnah, beberapa orang tua juga suka menyalahkan benda-benda di sekitar anak saat ia terjatuh. Misalnya anak kesandung kursi, maka kursi akan dipukul sebagai pihak yang menyebabkan anak tersandung. "Cup...cup... Sudah...sudah jangan menangis lagi, kursinya sudah papa pukul tuh!"

Padahal seharusnya orang tua mengatakan kebenaran yang menimpa anak. Orang tua harus mengajarkan anak tanggung jawab atas apa yang terjadi. Sebaiknya katakata yang digunakan: "Sayang, kamu tersandung kursi ya. Lain kali hati-hati ya. Jalannya pelan saja supaya tidak tersandung lagi." Kemudian berikan perhatian pada rasa sakit anak. Berikan empati dengan menanyakan apakah anak merasa sakit atau tidak. Jangan lupa mengusap bagian yang sakit, kemudian mendoakannya. Sehingga anak akan belajar mengoreksi diri dan berempati.

Selalu menjadikan benda lain sebagai alasan kesalahan adalah perilaku yang sangat tidak dianjurkan. Pada saat itu sebenarnya orang tua sedang menegaskan bahwa anak tidak pernah salah. Sejatinya orang tua sedang mengasihani anaknya secara berlebihan. Makanya dicari pihak lain yang dianggap bersalah sehingga harus mendapat hukuman.

Hati-hati dengan pemikiran seperti itu. Secara tidak langsung sebenarnya orang tua mengajarkan anak untuk menyalahkan orang lain. Tanpa disadari hal itu juga mendidik anak untuk mempunyai sifat mau menang sendiri. Anakpun akan merasa kesulitan untuk berintrospeksi diri nantinya. Ia akan merasa benar sendiri dan orang lain selalu salah. Sifat tanggung jawabnya pun akan menghilang.

Ingat; kejadian yang menimpa anak sebenarnya adalah karena kelalaiannya sendiri. Jika tindakan orang tua terus berulang-ulang selalu menyalahkan benda-benda yang menyakiti anaknya itu, maka pola itulah yang akan tertanam dalam dirinya hingga ia dewasa. *Akibatnya*, dia akan tumbuh menjadi pribadi yang selalu menyalahkan orang lain.

Anak yang menyalahkan orang lain atau keadaan, menandakan bahwa anak tidak berani atau tidak mampu mengambil risiko. Kesalahan orang lain tampak jelas di matanya, sebaliknya kelemahan dirinya tak terlihat. Akhirnya sungguh kasihan, karena ia tidak pernah bisa mencari penyebab yang pasti terhadap suatu masalah. Sehingga ia tidak mampu memecahkan persoalan yang datang kepadanya. Dalam hal ini anak telah menjadi korban dari keadaan dirinya sendiri.

Hal itu disebabkan anak mempunyai kebiasaan untuk mendatangkan tokoh rekaan untuk menutupi kesalahannya. Akibat yang buruk pun terjadi pada kehidupan sosialnya. Misalnya, saat masa sekolah perilaku menyalahkan pihak lain akan terus berlanjut. Kalau dia gagal dalam ujian, maka temannya yang berisik, gurunya yang tidak pandai mengajar, atau karena temannya mencontek akan menjadi alasan baginya.

Anak yang menyalahkan orang lain atau keadaan, menandakan bahwa anak tidak berani atau tidak mampu mengambil risiko.

Dalam dunia kerja pun kelak terjadi, mungkin saja ia akan sering mempunyai masalah dengan orang lain. Ia akan mempunyai kecenderungan menghindar dari tanggung jawab, tidak berani menghadapi kenyataan hidup dan selalu lari dari masalah. Karena setiap ada masalah dengan siapa pun, ia cenderung membenarkan diri dan menyalahkan orang lain. Bahkan kemungkinan besar, ia akan menjadi seorang pembangkang pula.

Orang yang suka menyalahkan orang lain mempunyai cirri-ciri karakter seperti berikut:

- 1. Ia merasa bahwa hidup itu tidak berpihak kepadanya sehingga ia tidak beruntung seperti orang lain.
- 2. Ia tak berdaya untuk mengubah hidupnya ke arah yang lebih baik.
- 3. Ia merasa tidak penting untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain.
- 4. Ia tidak sudi untuk untuk meminta maaf. Karena, menurutnya meminta maaf adalah menunjukkan kelemahan dirinya.
- 5. Jika orang lain berbuat buruk, ia malah merasa senang karena hal itu bisa dijadikan alasan pembenaran untuk perbuatannya. "Boleh dong aku datang terlambat karena yang lain pun datang terlambat."

Hati-hatilah! Orang yang selalu menyalahkan orang lain mempunyai dampak yang buruk; bukan saja pada kesehatan emosionalnya, tetapi juga akan berdampak kepada kesehatan fisiknya. Saat menyalahkan orang lain akan muncul emosi-emosi negatif seperti kesal, marah atau stres. Emosi negatif seperti itu bisa menurunkan kekebalan tubuh. Akibatnya berbagai penyakit bisa saja menyerang. Sakit kepala, sakit punggung, sakit perut, sakit jantung, kanker, depresi, bahkan dan memengaruhi kesehatan reproduksi juga.

Kadang ada tipe orang seperti ini yang cukup ekstrem. Ia sama sekali tidak percaya kalau dirinya bisa membuat kesalahan. Jangan heran jika terjadi seperti itu. Bukankah orang tua yang sejak kecil telah mengajarkan anak untuk tidak merasa bersalah?

\*\*\*

#### 12. Membiarkan Anak Mencuri

Pagi itu Budi menyelinap ke kamar ibunya. Ia tahu ibunya sedang pergi ke pasar. Di rumah sedang tidak ada seorang pun. Ayahnya tugas rapat di luar kota. Kondisi itu membuatnya senang karena bisa mengambil uang dengan leluasa di dompet ibunya yang besar. Bahkan, ia hafal sekali jika ibunya ke pasar hanya menggunakan dompet yang kecil dan membawa uang seperlunya saja. Pada dompet besar itulah sang ibunya menyimpan sisa uangnya untuk keperluan sebulan.

Sudah lama Budi melakukan perbuatan yang tak terpuji itu. Namun, ibunya sama sekali tidak tahu. Karena, Budi mengambilnya tidak pernah banyak. Paling sepuluh ribu rupiah yang akan ia gunakan untuk bermain *game online* di warnet dekat sekolahnya.

Akhirnya perbuatan Budi itu diketahui juga oleh ibunya. Budi dipukul dan dimarahi habis-habisan oleh ibunya. Apalagi setelah ibunya tahu kalau Budi sudah sering melakukan hal itu. Ditambah lagi uang itu digunakannya untuk bermain *game*.

Ibu Budi merasa lega. Ia yakin anaknya jera. Karena semenjak itu ia menghitung uangnya dengan teliti dan tidak pernah mengalami kehilangan lagi. Namun apa yang terjadi selanjutnya? Kini teman-teman di kelas Budi sering santer yang kehilangan uangnya.

Menghukum anak yang ketahuan mencuri tidaklah bermanfaat. Hal itu hanya menimbulkan efek jera sesaat saja. Dalam kasus Budi, ia hanya tidak akan berani lagi mengambil uang ibunya karena takut dihukum lagi. Namun ia berani mengambil uang temannya karena ia

berpikir tidak mungkin temannya akan memarahi dan memukulnya seperti ibunya jika ketahuan mencuri.

Setelah anak mencuri, sebaiknya orang tua jangan mengungkit perbuatan buruk si anak. Apalagi menambahkan dengan memberikan julukan buruk kepadanya: "si pencuri" atau "si panjang tangan". *Wah*, hal itu sangat tidak dianjurkan. Sebaiknya, carilah penyebab yang sesungguhnya. Apalagi kalau pencurian itu sudah sering dilakukannya. Jika penyebab si anak mencuri tidak diketahui, maka perbuatan itu bisa saja akan menjadi suatu kebiasaan baginya. Didiklah anak agar sadar akan perilaku buruk tersebut.

Banyak sekali alasan yang melatarbelakangi anak untuk mencuri. Alasan yang unik adalah pencurian dilakukan hanya untuk mengatasi rasa sepinya atau untuk membangkitkan harga dirinya. Biasanya terjadi pada anak yang direndahkan oleh teman-temannya dan juga kurang perhatian dari orang tuanya. Kemudian uang yang didapatnya digunakan untuk membeli pertemanan. Ia sering mentraktir teman-temannya agar tidak terkucil dari pergaulan.

Biasanya pencurian yang dilakukan pada anak kecil dilakukan karena ia belum mengerti arti kepemilikan, misalnya pada anak usia 3 tahun, mereka sering mengambil benda milik temannya. Anak belum paham bagaimana harus menghargai kepemilikan orang lain. Untuk mengatasi jenis pencurian seperti ini, masih sangat mudah untuk diatasi. Ajarkan saja anak tentang perilaku yang baik dan buruk serta pengetahuan tentang kepemilikan. Berikan pemahaman bahwa mencuri itu adalah salah. Karena mencuri atau mengambil barang milik orang lain akan melukai hati temannya. Jadi ketika ia menginginkan sesuatu, maka ia harus meminta dibelikan

oleh orang tua. Begitu juga jika ingin menggunakan barang orang lain, maka ia harus meminta izin untuk meminjamnya.

Jika orang tua melihatbenda-benda asing di rumahnya, tanyalah dengan baik-baik tentang kepemilikan benda tersebut. Jika itu adalah hasil mencuri, beri pengertian kepada anak bahwa hal itu tidak dibenarkan. Tegaskan juga bahwa ia harus mengembalikan benda tersebut. Selain itu, anak juga meminta maaf kepada si pemiliknya. Jika perlu orang tua harusmelatih anak apayang harus dikatakan kepada si pemilik benda. Bahkan,orang tua sebaiknya mendampingi si anak untuk mengantar dan mengembalikan barang yang sudah dicurinya. Anda juga bisa mengingatkan kepada si anak untuk mengatakan terus terang jika ia menginginkan sesuatu benda.

Ajarkan saja anak tentang perilaku yang baik dan buruk serta pengetahuan tentang kepemilikan. Berikan pemahaman bahwa mencuri itu adalah salah. Karena mencuri atau mengambil barang milik orang lain akan melukai hati temannya. Jadi ketika ia menginginkan sesuatu, maka ia harus meminta dibelikan oleh orang tua. Begitu juga jika ingin menggunakan barang orang lain, maka ia harus meminta izin untuk meminjamnya.

Orang tua juga perlu waspada. Kurangnya perhatian dan kasih sayang bisa jadisalah satu penyebabsi anak mencuri. Hal itu dilakukannya untuk mencari perhatian orang tuanya. Ia mungkin sedang dalam kondisi marah dan tertekan karena merasa tidak dicintai. Orang tua perlu menjalin komunikasi yang berkesinambungan kepada anak. Apapun alasan mencuri, orang tua wajib mencari

q.

tahu akar masalahnya. Jangan terlalu cepat memvonis si anak. Bertindaklah dengan sigap dan lakukan penanganan dengan tepat.

Sebuah fakta mencengangkan; sepertiga anak-anak penghuni panti penampungan anak nakal berasal dari anak yang suka mengutil. Mereka mengaku sulit untuk menghentikan kebiasaannya mengutil. Peran orang tua sangat dibutuhkanuntuk memberi pengertian kepada anak terutama anak pra remaja, bahwa perbuatan mencuri itu salah. Jika terus dilakukan, maka anak harus mau menerima konsukuensinya.

Seandainya kebiasaannya terus berlanjut tanpa terkendali, maka tidak ada salahnya orang tua mendatangi ahli terapis, dokter, psikolog, tokoh agama atau guru bimbingan di sekolah. Jangan malu meminta pertolongan mereka untuk kebaikan sang anak.

Intinya, jangan membiarkan anak mencuri. Karena tanpa penanganan yang tepat, hal itu bisa menjadi suatu kebiasaan baru bagi anak. Bahayanya lagi, kebiasaan itu bisa terbawa sampai dewasa dan akan tetap melekat sebagai karakternya. Bukankah pepatah mengatakan bahwa lebih baik mencegah daripada mengobati. Saatnya orang tua harus lebih waspada dan perhatian terhadap anaknya. Stop mencuri dan raihlah kehidupan yang lebih bermartabat.

\*\*\*

# 13. Tidak Menumbuhkan Kebiasaan Membaca kepada Anak

"A i u e o. Ba;Bi;Bu;Be;Bo...." Mama Aini tampak semangat mengajar membaca kepada putrinya yang baru masuk TK. Akan Tetapi Aini tampak enggan menyimaknya, ia malah asyik bermain-main dengan bonekanya. "Ayo Aini, ini apa? *Ca;Ci;Cu;Ce; Co*." Aini hanya memandangnya tak acuh. Mamanya segera merebut bonekanya.

"Ayolah belajar membaca dulu, mama tidak ingin kamu menjadi anak yang bodoh." Aini merenggut. Walau kemudian ia pun mengikuti kata-kata mamanya. "Da; Di; Du; De; Do."

-----

Minat baca anak mulai tumbuh pada usia TK. Pada masa ini, orang tua bertugas menyemangati anak untuk suka membaca. Hal ini jauh lebih penting daripada mengajarkan anak membaca. Ada perbedaan antara menyemangati anak agar suka membaca dengan mengajar membaca. Menyemangati anak agar suka membaca mempunyai efek yang menyenangkan. Berbeda dengan mengajar membaca yang malah bisa membunuh minat baca anak. Hal itu bisa terjadi kalau orang tua mengajarkan anak secara paksa.

Menurut Mary Leonhardt, pakar di bidang penumbuhan minat baca anak—agar anak suka membaca maka bentuk pelatihan yang bisa diberikan adalah dengan membacakan cerita dari buku. Sering-seringlah orang tua mengajak anak ke toko buku, pameran buku atau perpustakaan. Lalu biarkan anak memilih buku cerita yang diinginkannya. Pada suasana seperti adalah waktu yang tepat untukmembacakan buku cerita untuk anak.

Orang tua juga wajib memeriksa buku itu terlebih dahulu; apakah buku itu menarik dan sesuai dengan perkembangan anak. Caranya: lihatlah tulisannya, pilihan katanya, isi cerita, panjang cerita, dan ilustrasinya. Orang tua harus merasa yakin bahwa buku itu nanti bisa dipahami isinya oleh anak. Biasanya isi ceritanya harus dekat dengan dunia anak. Untuk menghindari kebosanan,

orang tua boleh memberi alternatif bacaan lain, misalnya membelikan majalah anak-anak.

Orang tua harus pandai-pandai memilihkan buku cerita untuk anak-anaknya. Pilihlah buku yang sesuai dengan usia dan kepribadian anak. Berikut dipaparkan jenis-jenis buku berdasarkan kelompok usianya, yang bisa dijadikan panduan orang tua dalam memilih buku yang tepat untuk anak:

- 1. Anak usia tiga tahun sangat menyukai buku-buku yang gambarnya mencolok dan ceritanya singkat-singkat. Dalam dunia kepenulisan, buku itu dikenal dengan nama *pictorial book*. Di mata anak buku seperti itu sangat menarik. Bahkan berdasarkan pendapat ahli pendidikan, buku jenis ini bisa menimbulkan minat anak untuk membacanya.
- 2. Usia tiga sampai enam tahun, menyukai buku-buku dongeng, sajak, cerita tentang binatang, dan pengalaman sehari-hari.
- 3. Usia enam hingga sembilan tahun, mulai menyukai cerita-cerita yang sesuai dengan hobi mereka.
- 4. Usia sembilan hingga dua belas tahun, anak sudah mulai menyukai buku cerita rakyat, sajak-sajak, dan misteri.

Banyak manfaat yang bisa diraih dari membacakan buku cerita untuk anak. Imajinasi anak bisa berkembang dengan baik. Saat ibu sedang membacakan cerita, anak pun mengerahkan daya imajinasinya untuk membayangkan apa yang dimaksud dalam buku tersebut. Misalnya saat si kancil sedang berdiskusi dengan buaya yang kemudian didapatkan kesepakatan kalau kancil akan melompati beberapa buaya yang berjejer di sungai membentuk seperti jembatan.

Wawasan anak pun akan bertambah luas dari kegiatan membaca buku. Misalnya, anak mengenal tempat-tempat yang belum pernah dikunjungi, mengetahui banyak benda-benda yang tidak ada di rumahnya. Membaca juga bisa melatih daya konsentrasi yang berakibat anak mampu menyerap isi bacaan. Hal yang paling utama bahwa membaca dapat memacu kecerdasannya. Menurut para ahli, usia 6 tahun pertama adalah masa saat anak mulai menyerap pengetahuan umum. Sehingga membaca bisa menjadi sarana untuk mengasah kecerdasannya.

Saat ibu sedang membacakan cerita, anak pun mengerahkan daya imajinasinya untuk membayangkan apa yang dimaksud dalam buku tersebut,

Manfaat membacakan buku cerita sebagai pengantar tidur, yaitu bisa membangun komunikasi dua arah yang efektif. Anak bisa menanyakan langsung hal-hal yang tidak dimengertinya. Jadi, pesan moral dan etika bisa diterima anak tanpa terasa menggurui.

Anak juga merasa dirinya berharga. Itu karena orang tua menyediakan waktu khusus untuknya. Lihat saja suasana ketika orang tua membacakan cerita kepada anak. Anak tetap santai dan tenang. Kelak hal itu akan dikenang anak sebagai pengalaman indah tak terlupakan.

Bagi si ibu sebagai pembaca pun, akan memperoleh manfaat ganda. Dengan sering membacakan buku, sang ibu akan lebih terasah membedakan kualitas buku yang baik. Membacakan buku cerita untuk anak dapat mencerdaskan emosi anak sehingga ia mempunyai pribadi yang tangguh.

Namun sayang, banyak orang tua yang tidak peduli pada hal itu. Alasan mereka beraneka macam. Mulai dari kesibukan, rasa lelah, merasa tidak ada manfaat saat membacakan buku, dan lain sebagainya. Mereka tidak berkepentingan menciptakan susasana senang membaca di rumah. Padahal jika membaca sudah jadi kebiasaan, anak akan mempunyai potensi sukses yang lebih besar dibanding anak yang benci membaca. Jadi, mari budayakan membaca untuk masa depan anak-anak kita.

\*\*\*

# 14. Tidak Mengajarkan Anak Konsep Kepemilikan

Ketika Rifa kecil sedang memegang boneka, tiba-tiba saja kakaknya Melati merebutnya. "Sini! Ini kan punyaku!"

Lalu Rifa kecil mengambil lagi boneka lainnya. Dan kembali kakaknya merebutnya kembali. "Ini juga punyaku!"

Rifa kecil akhirnya menangis sambil rebutan mainan itu. Hal itu tidak terjadi satu dua kali saja, tetapi sering. Selidik punya selidik, ternyata orang tua mereka mengajarkan kepada kedua anaknya bahwa semua barang yang ada di rumahnya adalah milik bersama.

-----

Sebaiknya orang tua sudah mulai mengajarkan konsep kepemilikan pada anak sejak dini. Ini bukan mengajarkan anak egois, pelit, dan tidak mau berbagi. Atau, lebih ekstremnya membuat anak bertengkar. Mengajarkan konsep kepemilikan adalah sesuatu yang bermanfaat bagi anak. Hal ini memberikan pengetahuan kepada anak bahwa ia tidak boleh menggunakan barang siapapun juga tanpa izin.

Dalam konsep kepemilikan, anak belajar untuk menghargai privasi orang lain. Walau tetap ada barang-barang yang bisa digunakan bersama. Televisi, meja, kursi sebagai contohnya. Pada barang-barang milik bersama ini, anak bisa bebas menggunakannya. Ia tidak perlu meminta izin kepada ayah atau ibunya. Contoh dari kepemilikan adalah sebagai berikut:

- 1. Jika ibu memberikan buku kepada si kakak. Maka buku itu menjadi hak milik si kakak.
- 2. Jika adik ingin membacanya, maka adik perlu minta izin dulu kepada si kakak. Dalam hal ini adik tidak boleh sembarangan memakai barang yang bukan kepunyaan dirinya.
- 3. Jika si adik kemudian menangis dan merebut buku itu, janganlah sekali-kali orang tua menyuruh si kakak untuk mengalah.
- 4. Si kakak berhak untuk menolak meminjamkan bukunya.
- 5. Jika direbut pun dan ia mempertahankannya, itu juga merupakan haknya. Ia berhak membela diri jika barangnya diambil tanpa izinnya.

Dalam konsep kepemilikan, anak belajar untuk menghargai privasi orang lain. Walau tetap ada barang-barang yang bisa digunakan bersama. Televisi, meja, kursi sebagai contohnya.

Fakta membuktikan bahwa anak-anak sering menganggap semua barang itu adalah miliknya. Jangan khawatir karena itu sebuah fase perkembangan dan perilaku yang masih normal. Biasanya anak usia 1—2 tahun punya ikatan yang kuat pada benda-benda. Untuk membantu

memahami konsep kepemilikan ternyata bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Diperlukan waktu dan kekonsistenan. Orang tua bisa mulai dengan mengajarkan kepada anak untuk memahami bahwa ada barang-barang miliknya, milik kakaknya, dan milik bersama. Mengajarkan konsep kepemilikan akan membuat keterampilan bergaulnya semakin berkembang. Berikut beberapa cara yang bisa digunakan orang tua untuk mengajarkan konsep kepemilikan kepada anak.

Mulailah dengan cara sederhana. Libatkan diri Anda untuk bermain dengan anak. Jangan lupa untuk menyertakan barang-barang kesayangannya. Pada kondisi seperti itu, orang tua akan merasa lebih mudah mengajari anak untuk saling berbagi. Karena anak tahu bahwa orang tua tidak akan merebut barang kesukaannya. Orang tua juga tidak akan menangis atau mengamuk. Katakan kepada anak bahwa Anda ingin meminjam mainannya dan akan segera dikembalikan lagi.

Ketika anak sudah mulai bermain bersama temantemannya, jangan memaksanya untuk meminjamkan barang kesayangannya. Untuk mengantisipasinya, suruhlah anak menyimpan barang itu di tempat lain. Anak menjadi mudah untuk meminjamkan barang-barang lainnya karena ia sudah tahu ada barang yang bisa dipinjamkan dan ada yang tidak.

Jika saat bermain dengan temannya dan anak menginginkan barang milik temannya, maka ajarkan kepada anak untuk mengatakan kata "pinjam" bukan kata "minta". Kata "pinjam" mempunyai makna jika anak harus mengembalikan barang itu. Sementara kata "minta" mengacu pada pengertian untuk memiliki.

Ajarkan anak belajar cara menghargai saat berada di rumah. Selain barang milik pribadi, ada juga barang milik ф.

saudaranya,dan barang milik ayah serta ibu. Misalnya, ia tidak boleh sembarangan memakai lipstik kepunyaan ibunya. Demikian pula dasi ayahnya tidak boleh dipakai untuk bermain peran tanpa seizin sang ayah.

Jika saat bermain dengan temannya dan anak menginginkan barang milik temannya, maka ajarkan kepada anak untuk mengatakan kata "pinjam" bukan kata "minta".

Orang tua juga bisa mengajak anak ke tempat permainan bersama. Di tempat itu semua alat-alat permainan adalah bukan milik siapa-siapa. Setiap anak punya kesempatan yang sama untuk menggunakan alat bermain. Orang tua bisa mengajarkannya bagaimana harus saling bergantian memakai alat permainan tersebut. Jika anak bersikeras ingin terus main mobil-mobilan, sedangkan banyak anak lain mengantri, maka katakan kepada anak untuk beralih menggunakan permainan yang lain. Jika permainan yang dia inginkan masih digunakan anak lain, kemudian anak merebutnya, segera jauhkan anak dari temannya itu. Dengan begitu anak menjadi tahu bahwa merebut itu bukanlah tindakan yang baik.

Terakhir janganlah marah atau menceramahinya panjang lebar hanya karena ia tak mau bergantian. Tindakan yang paling baik adalah berikan alternatif permainan lain.

\*\*\*

# 15. Tidak Mengajarkan Etika Kepada Anak

"Hai gembrot, sini! Bagi kuemu, ya?"
Nurdin yang dijuluki gembrot oleh Ucup segera mendekat.

Kue di tangannya segera direbut oleh Ucup. Kemudian ia memakan kue itu dengan tidak meninggalkan sisa. Lalu ngeloyor pergi tanpa sedikitpun merasa berdosa. Jangankan mengucapkan terima kasih, ia malah melenggang santai menjauhi Nurdin. Nurdin hanya bisa melongo.

Betapa tidak sopannya tingkah si Ucup. Selain ia memberikan julukan yang tidak baik pada temannya, ia pun telah merebut makanan dari tangan Nurdin. Kenapa Ucup bisa bertingkah laku demikian? Kemungkinan besar Ucup tidak mendapatkan pendidikan etika dari orang tuanya.

Padahal semua orang tua pasti menginginkan anaknya menjadi anak yang tahu sopan santun. Orang tua perlu mengajarkan masalah etika secara tepat kepada anaknya. Dari semenjak dini sudah harus ditanamkan etika, agar menjadi kebiasaan pada anak. Mulailah dari hal-hal kecil terlebih dahulu, misalnya mengucapkan terima kasih jika sudah diberi bantuan.

Etika adalah aturan baik dan buruk dalam tindakan seseorang yang diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat. Etika bukan sesuatu yang diwarisi dari orang tua. Akan tetapi, etika itu perlu dipelajari dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-sehari. Orang tua mempunyai peran yang sangat pentingdalam mengajarkan etika.

Peran orang tua adalah sebagai guru dan panutan. Artinya, peran orang tua sangat besar untuk contoh keteladanan. Karena, anak adalah seorang peniru ulung. Ia bisa mencontoh dengan tepat perilaku orang tuanya dalam beretika. Selaras dengan sebuah studi yang menyatakan bahwa anak-anak meniru setidaknya 25 persen perkataan orang yang sering didengarnya.

ф.

Jika anak sering mendengar orang tuanya mengucapkan kata "terima kasih" dalam lingkup keluarganya, maka ia akan mudah untuk menirukannya. Selain itu, kata "tolong" juga bisa diajarkan saat anak meminta bantuan. Begitu juga dengan kata "maaf" yang harus dicontohkan oleh orang tua, misalnya saat tanpa sengaja orang tua menyenggol tubuh anak. Dengan begitu, anak jadi tahu jika ia berbuat khilaf, ia harus mengucapkan kata "maaf". Jangan lupa bahwa dalam mengajarkan etika anak-anak harus diingatkan saja, bukan dipaksa. Lambat laun anak akan mengerti tujuan dari kata-kata itu.

Jika anak sering mendengar orang tuanya mengucapkan kata "terima kasih" dalam lingkup keluarganya, maka ia akan mudah untuk menirukannya.

Sebaiknya orang tua juga harus menjelaskan makna dari kata-kata tersebut. Misalnya, kata "maaf" menyiratkan bahwa anak mengakui kesalahan yang dibuatnya dan berusaha untuk menjernihkan keadaan. Jangan sampai anak menilai bahwa mengucapkan kata "terimakasih" atau "maaf" itu hanya sebagai formalitas saja. Dengan memberikan penjelasan, maka diharapkan anak dapat memahami kata tersebut sehingga ia bisa mengucapkannya dengan tulus. Pada akhirnya ia dapat menghargai orang lain dengan lebih baik lagi.

Orang tua dapat menggunakan berbagai trik dalam mengajarkan etika kepada anak. Misalnya jika anak ikut ke pesta pernikahan, jelaskan apa yang seharusnya tidak boleh dilakukan di sana. Sang Ibu bisa mengatakan, "kalau sudah sampai di sana, ibu harap kamu tidak mencolek kue tart dan berputar-putar tak karuan." Hal serupa juga

q.

bisa dilakukan saat hendak mengajak anak bertamu ke rumah orang lain. Katakan saja apa yang orang tua ingin dari anaknya.

Dalam menerapkan etika, mungkin saja anak sering melakukan kesalahan. Ia berlaku tidak sopan. Ketika hal ini terjadi, orang tua jangan langsung marah atau mempermalukan anak di depan orang lain. Beritahu saja kesalahannya agar anak tidak melakukan kekeliruan lagi di kemudian hari.

Ada bermacam-macam etika yang bisa diperkenalkan pada anak. Mulai dari bertutur kata yang baik: anak dilarang berkata kotor, keji, dan mengandung hinaan. Ada juga etika dalam memanggil, misalnya orang yang lebih tua dipanggil mas atau mbak. Orang yang sudah tua dipanggil ibu atau bapak.

Etika untuk bersikap hormat pada orang tua juga tidak boleh dilupakan. Misalnya, anak tidak boleh menghardik orang tuanya. Dalam bergaul dengan teman sebaya atau tetangga pun ada aturannya tersendiri. Aturan itu bertujuan untuk menjalin hubungan yang baik. Dalam mengajukan dan menjawab pernyataaan, anak juga harus berucap sopan. Begitu juga dengan saat tertentu, seperti etika saat makan, etika masuk rumah, dan etika masuk kamar orang tua, danmasih banyak lagi jenis etika yang harus diajarkan.

Ada bermacam-macam etika yang bisa diperkenalkan pada anak. Mulai dari bertutur kata yang baik: anak dilarang berkata kotor, keji, dan mengandung hinaan. Ada juga etika dalam memanggil, misalnya orang yang lebih tua dipanggil mas atau mbak. Orang yang sudah tua dipanggil ibu atau bapak.

Perlu diketahui orang tua bahwa dalam mengajarkan etika, hasilnya tidak bisa dirasakan secara langsung. Ada proses panjang yang terjadi di dalamnya, mencakup kekonsistenan, evaluasi, kegiatan yang terus-menerus, sikap dan perilaku positif dari orang tua. Artinya, orang tua wajib memberikan suri teladan dengan cara menjunjung tinggi kesopanan. Ingat, masa anak-anak adalah masa imitasi. Jadi setiap perilaku orang tua bisa ditiru anak. Jangan lupa untuk memberikan pujian jika anak telah bersikap sopan.

Dengan belajar beretika sejak dini, maka setelah dewasa anak akan paham bagaimana ia harus bertata karma. Hal itu sangat penting sebagai modal dalam bersosialisasi dengan masyarakat nantinya.

\*\*\*

# 16. Tidak Mengenalkan Anak dengan Teknologi

Pagi itu seorang ibu tengah menggandeng putrinya yang berusia kurang lebih sembilan tahun. Ternyata mereka memasuki museum teknologi. Betapa antusiasnya sang anak saat melihat ibunya menjelaskan hal-hal yang menarik di sana. Kemudian mereka terlibat dalam dialog yang panjang. Ibu menerangkan segala sesuatu yang diketahuinya. Anakpun terpukau. Ia merasa senang karena bisa melihat banyak hasil teknologi secara langsung. Bahkan, ia menjadi lebih suka dengan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Ya, memang di negara besar sudah lazim orang tua membawa anaknya pergi ke berbagai museum. Bahkan sejak mereka belum sekolah, orang tua sudah mulai mengenalkan *iptek* kepada anak-anak mereka. Mengidolakan para penemu adalah bagian dari kehidupan anak. Sehingga tak heran kalau anak di negara maju sering mengidentifikasikan dirinya sebagai seorang penemu yang hebat.

Timbul pertanyaan, sebaiknya sejak kapan teknologi mulai bisa dikenalkan kepada anak? Jawabannya sedini mungkin. Makin cepat anak berkenalan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka makin hal itu semakin baik. Lebih tepatnya, teknologi bisa dikenalkan kepada anak jika mereka sudah mengenal nilai-nilai, yaitu sekitar umur 2—3 tahun. Sehingga anak memiliki ketertarikan sejak dini dan bisa mengerahkan dirinya untuk mengenal segala sesuatu lebih jauh.

Peran ibu sangat besar dalam proses pengenalan *iptek* kepada anak-anaknya. Ibu diharapkan dapat mendekatkan anak untuk lebih mencintai *iptek*. Akan tetapi, pengenalan teknologi kepada anak harus disesuaikan dengan tingkatan kemampuan dan pengetahuan anak. Jadi anak bisa diajak mengenal benda-benda tekologi sesuai dengan alam pikiran yang telah mereka capai. Ketika mereka mulai belajar *iptek*, janganlah dibebani dengan rumusrumus dahulu. Rangsanglah kreativitasnya terlebih dahulu. Dengan begitu, anak akan menganggap bahwa *iptek* bukanlah sesuatu yang menyeramkan.

Ada banyak cara mengajak anak untuk menyenangi *iptek*. Hal itu akan menjadi lebih mudah lagi karena anak punya karakter senang mengamati. Salah satu objek pengamatan yang paling umum adalah alam sekitar mereka. Misalnya kepada anak SD diterangkan bahwa alam ini menyediakan banyak hal yang menarik. Hal itu perlu dikelola atau diolah agar anak dapat merasakan manfaatnya.

Peran ibu sangat besar dalam proses pengenalan iptek kepada anak-anaknya. Ibu diharapkan dapat mendekatkan anak untuk lebih mencintai iptek. Akan tetapi, pengenalan teknologi kepada anak harus disesuaikan dengan tingkatan kemampuan dan pengetahuan anak.

Sebaiknya orang tua bisa mengajak anak untuk mengunjungi pameran *iptek*. Hal itu bisa menimbulkan tumbuhnya minat anak pada *iptek*. Pengetahuan anak tentang *iptek* akan jauh bertambah, wawasannya pun akan menjadi luas. Anak juga bisa belajar dan berinteraksi langsung dengan alat-alat *iptek*.

Seperti kita ketahui bahwa mengenalkan ilmu pengetahuan dan teknologi kepada anak memang tidak mudah. Pembelajaran tentang *iptek* akan lebih mudah diserap anak jika diberikan dengan cara sambil bermain. Misalnya, orang tua mengenalkan komputer dengan akses internet kepada anak. Hal ini bermanfaat karena akan memberi dorongan positif. Selain memperkenalkan teknologi, anak juga bisa mengetahui banyak informasi penting dari keberadaan internet.

Orang tua perlu bersikap bijak dalam menyikapi kemajuan teknologi untuk diajarkan kepada anaknya. Janganlah sampai menjadi orang tua yang gagap teknologi karena hal itu dapat membuat anak ketinggalan informasi teknologi. Jangan pula menjadi orang tua yang terlalu mendewakan teknologi secara berlebihan karena akan berdampak tidak baik. Namun akan lebih buruk lagi jika orang tua yang tidak peduli dengan teknologi dn perkembangannya. Ketiga sikap orang tua di atas jelas keliru. Sikap yang terpenting yang harus dipahami adalah

menerangkan kepada anak tentang apa itu teknologi, apa dampaknya bagi kehidupan, apa yang bisa kita lakukan dengan teknologi dan berbagai hal lainnya.

Orang tua juga perlu berhati-hati juga karena teknologi juga bisa memberikan dampak negatif bagi anak. Salah satunya jika kecanduan teknologi anak sehingga membuatnya kehilangan kesempatan untuk bersosialisasi. Dampak negatif lainnya adalah konsep mimpi yang keliru tentang teknologi, yang bahkan orang tua sendiri tidak mengetahui teorinya, sehingga akan membahayakan jiwanya jika hal itu dibiarkan.

Dalam mengakses internet perlu diketahui apakah anak menggunakannya untuk sesuatu yang bermanfaat ataukah digunakan untuk hal lain yang negatif. Misalnya anak mengakses video kekerasan, pornografi, dan lain sebagainya. Hati-hati jika hal itu terjadi karena dapat merusak moral anak. Perlu ditekankan juga bahwa internet itu bukan sekadar sarana hiburan, tetapi lebih sebagai sarana pembelajaran. Orang tua patut mengawasi penggunaannya karena anak selalu menyukai hal-hal yang baru.

Sikap yang terpenting yang harus dipahami adalah menerangkan kepada anak tentang apa itu teknologi, apa dampaknya bagi kehidupan, apa yang bisa kita lakukan dengan teknologi dan berbagai hal lainnya.

Quentin J. Schultze dalam bukunya Winning Your Kid's Back from the Media mensinyalir bahwa kini banyak anggota keluarga dengan gembira menghabiskan banyak waktu mereka dengan media elektroniknya, sehingga

mereka meninggalkan komunikasi satu dengan yang lainnya. Akibatnya hanya ada waktu sedikit untuk berkomunikasi. Juga hindari jangan sampai teknologi menggantikan peran orang tua dengan menjadi guru moral bagi anak. Berbijak dengan teknologi memang kunci utamanya.

\*\*\*

### 17. Tidak Memberikan Pendidikan Moral Kepada Anak

Salma tiba-tiba saja menangis saat temannya menangis karena terjatuh. Segera ibunya menghampiri anak 2 tahun yang sedang bermain itu. Ternyata Salma menangis bukan disebabkan apa-apa. Ia menangis hanya karena mendengar suara tangis anak yang lain.

Memang, pada anak seusia Salma sudah memiliki kejujuran dan ketulusan. Empatinya kepada orang lain sangat tinggi. Itulah mengapa anak ikut menangis saat temannya menangis. Begitu pun kalau mereka bertengkar. Dengan mudah mereka bisa berbaikan dan melupakan apa yang telah terjadi.

Dalam cerita di atas sepertinya anak sudah dikaruniai nilai moral yang baik. Tetapi orang tua perlu membentuk dan mengembangkannya lebih jauh lagi. Nilai-nilai moral bisa ditanamkan kepada anak sejak usia sejak dini. Karena, moral yang baik sangat diperlukan dalam kehidupan anak. Hal itu akan mendukung anak untuk mempersiapkan masa depannya lewat visi dan misi yang jelas. Ketika anak memasuki tahun pertama usianya, sebaiknya ia sudah mulai diberikan pendidikan moral. Karena pengetahuan

叫

yang tinggi, tidak akan menjamin anak memiliki moral yang tinggi juga.

Dalam menerangkan moral kepada anak, ada triknya tersendiri. Mulailah dengan mengenalkan dan membedakan nilai yang baik dan yang buruk. Begitu juga nilai-nilai yang lain, seperti ketuhanan, nilai estetik dan etik, nilai benar dan salah, perbuatan atau sikap, hak dan kewajiban, dan budi perkerti yang luhur. Selain itu untuk memegang teguh kejujuran, empati, kerja sama, mandiri dan percaya diri, sabar, banyak akal, toleransi dan tanggung jawab. Tetapi ternyata, teori moral yang banyak itu tidaklah cukup,tanpa ada pengalaman atau praktik langsung.

Ketika anak memasuki tahun pertama usianya, sebaiknya ia sudah mulai diberikan pendidikan moral. Karena pengetahuan yang tinggi, tidak akan menjamin anak memiliki moral yang tinggi juga.

Robert Coles menjelaskan bahwa kecerdasan moral tidaklah dicapai hanya dengan mengingat kaidah dan aturan atau dengan dengan diskusi abstrak di sekolah dan di dapur. Moral akan tumbuh dengan mempelajari bagaimana bersikap terhadap orang lain, bagaimana berperilaku di dunia ini, pelajaran apa yang ditimbulkan oleh tindakan yang kita lihat dan kita dengar, serta diolah dalam hati mengenai baik dan buruknya.

Dalam hal ini, orang tua janganlah memberi pemahaman kepada anak secara tergesa-gesa. Pembentukan watak tidak bisa terjadi dalam waktu cepat, tetapi memerlukan waktu bertahun-tahun. Selalu konsistenlah mengajarkan nilai moral melalui nasihat dan aplikasi pengalaman hidup.

Orang tua memegang peranan penting karena lewat orang tualah anak belajar segala sesuatu. Jadi orang tua harus menempatkan dirinya sebagai contoh. Ajaklah anak di rumah untuk membangun etika dan karakter dirinya yang baik.

Orang tua bisa menyusun aturan tentang perilaku yang diharapkan dan yang dilarang. Tetapi ingat, sesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Jangan sampai aturan itu terlalu banyak sehingga tidak efektif. Orang tua jangan pula berharap lebih dari kemampuan anak. Berilah penjelasan yang efektif agar mudah dipahami oleh anak.

Tak ada salahnya jika ada waktu luang membahas buku cerita secara bersama atau mengkaji isi kitab suci. Orang tua bisa pula sesekali mengajak anak mengunjungi panti asuhan, panti jompo, memberi sumbangan untuk anak jalanan, dan lain sebagainya.

Jangan lupa bahwa orang tua harus konsisten dengan apa yang diajarkannya. Peraturan yang dibuat orang tua hendaknya juga berlaku untuk orang tua juga. Ingatlah bahwa anak bukan objek yang harus terus dicekoki dengan berbagai nasihat moral. Sebaliknya, anak adalah makhluk pembelajar yang sedang belajar menghayati nilai-nilai dan kemudian melaksanakannya dalam kehidupannya.

Orang tua juga harus menciptakan keluarga yang baik dan berbahagia. Luangkan banyak waktu untuk anak dan dengarkanlah saat anak mencurahkan perasaannya. Cinta dan kasih sayang dari orang tua akan membuatnya mempunyai konsep diri yang positif. Keterikatan secara batin akan tumbuh. Hal itu penting karena bisa membantu anak menangkap nilai-nilai dan peraturan di rumah.

Sehingga anak akan dengan mudah mengatasi tekanan yang terjadi dalam hidupnya. Akhirnya, anak akan mempunyai perkembangan moral yang tinggi.

Jangan lupa bahwa orang tua harus konsisten dengan apa yang diajarkannya. Peraturan yang dibuat orang tua hendaknya juga berlaku untuk orang tua juga.

Menang benar, kalau anak dididik moral sejak dini, maka kecil kemungkinan kita mendapati anak suka berbohong, menipu, menyontek di sekolah atau tidak menaati peraturan. Di masa remaja mereka tidak akan mengganggu ketertiban umum, seperti tawuran, mabukmabukan, dan lain sebagainya.

Senang rasanya jika kita melihat hal yang terjadi di sekitar kita sesuai dengan tatanan yang baik. Anak-anak tidak melakukan kekerasan atau tawuran, tetapi mereka memiliki moral yang luhur dengan berbudi pekerti yang baik; saling bantu, saling tolong sesama, menyayangi, empati, jujur, dan bertanggung jawab. Sehingga kemungkinan besar kasus korupsi juga akan berkurang. Kita perlu menyadari bahwa betapa pentingnya pendidikan moral bagi kehidupan anak di masa sekarang dan kehidupan mendatangnya. Apabila perkembangan moral berjalan baik, maka di usia akhir remajanya, ia telah memiliki prinsip moral yang mengarahkan tingkah lakunya. Anak tidak mudah lagi dipengaruhi lingkungannya. Dia akan melakukan perbuatan berdasarkan prinsip moral yang dimilikinya

\*\*\*

#### **B. KETIKA EMOSI MENGUASAI DIRI**

### 1. Memarahi anak yang sedang ngambek

Siang itu Martin ikut ibunya ke *supermarket*. Di sana ia menemukan mainan mobil kesukaannya. Ia merajuk sama ibunya. Ibunya merayunya lembut. "Nanti ya, kita kembali lagi ke sini. Mobil itu kan harganya mahal. Uang ibu habis untuk belanja." Namun, apa yang terjadi. Martin malah menangis. Semakin lama, tangisannya semakin keras. Ibunya berusaha terus mengalihkan perhatiannya, tetapi Martin tak mau mendengar. Ia malah menggulinggulingkan tubuhnya di lantai. Tentu saja sikapnya itu menjengkelkan ibunya.

Ibunya Martin semakin kesal saat Martin mulai melemparkan barang di sekitarnya. Beberapa orang tampak memperhatikannya. Ia menjadi sangat malu dan juga bingung cara menghadapi tingkah anaknya. Akhirnya ia pun tersulut emosinya. Ia mencubit anaknya dengan gemas. Bukannya diam, Martin malah menangis kian keras lagi. Begitu kerasnya hingga mengundang perhatian banyak orang. Akhirnya seorang satpam pun datang menghampirinya.

Ya, memang merepotkan mempunyai anak yang mempunyai karakter suka *ngambek* seperti itu. Orang tua sering dibuat kesal dan bingung. Mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan. Biasanya orang tua akan marah habis-habisan. Ujung-ujungnya melakukan penganiayaan untuk meredakan amarah si anak.

Dalam istilah psikologi perkembangan anak, meluapkan kemarahan dengan melakukan sesuatu di luas batas ф.

kewajaran dikenal dengan istilah tempertantrum. Gejala dari tempertantrum adalah menangis, menjerit, dan berguling-guling atau melemparkan barang-barang di sekitarnya.

Sebenarnya tempertantrum merupakan bagian dari pertumbuhan anak. Hal itu bisa dialami oleh setiap anak. Faktor pencetusnya biasanya adalah emosi serta suasana psikologis yang bisa mengundang kemarahan. Tempertantum juga adalah bagian dari upaya anak untuk mewujudkan keinginannya. Biasanya dengan cara mencari perhatian. Padahal sejatinya emosi anak itu umumnya terbuka, polos, dan mudah "terbakar". Ia belum memiliki alat pengendali amarah, kemauan, emosi, dan lain sebagainya. Akan tetapi,terkadang orang tua susah memahami dan mengendalikannya.

Dalam istilah psikologi perkembangan anak, meluapkan kemarahan dengan melakukan sesuatu di luas batas kewajaran dikenal dengan istilah tempertantrum. Gejala dari tempertantrum adalah menangis, menjerit, dan berguling-guling atau melemparkan barang-barang di sekitarnya.

Ada beberapa sikap yang harus dikembangkan orang tua untuk menghadapi karakter anak yang seperti itu. Jauhilah sikap emosi yang bisa mendorong kita menyakiti anak, baik fisik maupun psikisnya. Hati-hati juga dalam memberikan reaksi, jangan sampai menimbulkan dampak yang akan memperburuk situasi. Jangan menunjukkan sifat yang terlalu keras; hindari bersuara keras, membentak-bentak, atau memaki-maki dengan kata-kata yang kasar. Sebagai manusia yang juga mempunyai harga diri,

anak pasti tersinggung jika dibentak-bentak atau dimarahi dengan suara yang keras. Apalagi di depan orang banyak.

Sangat dianjurkan untuk bersikap sabar dan tenang. Jangan sampai emosi kita terpancing karenanya. Jika memungkinkan abaikan saja amarahnya. Tinggalkan ia ke kamar mandi kalau sikapnya masih berlebihan. Atau dengarkan musik di *headsheet* dan pura-pura tak peduli dengannya. Tetaplah pegang tangannya agar anak tidak berbuat sesuatu yang bisa melukai dirinya sendiri atau orang lain.

Sebaiknya orang tua segera bertindak cepat dengan mengalihkan perhatian anak. Kemudian pindahkan ia ke tempat yang tenang. Ajak anak untuk membicarakan masalah yang dihadapinya. Berikanlah anak alasan yang masuk akal. Sebuah alasan yang bisa diterima oleh logika mereka. Katakan Anda mencintainya, meskipun Anda tidak mengerti kemarahan yang dialaminya. Ajaklah anak untuk melakukan pekerjaan berdua. Sehingga anak menjadi sadar bahwa cara seperti itu, bukanlah cara terbaik untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

Berhatilah-hatilah menangani anak. Ingatlah selalu bahwa orang tua adalah contoh bagi anak. Berusahalah menjadi guru yang baik bagi anak kita sendiri. Para ahli mengatakan bahwa tabiat anak ada hubungannya dengan pola asuh yang kita laksanakan kepada mereka. Misalnya saja sebagai orang tua kita terlalu cerewet, orang tua yang tidak konsisten atau sering melanggar disiplin, dan sebagainya.

Ajak anak untuk membicarakan masalah yang dihadapinya. Berikanlah anak alasan yang masuk akal. Sebuah alasan yang bisa diterima oleh logika mereka. Katakan Anda mencintainya, meskipun Anda tidak mengerti kemarahan yang dialaminya. Ajaklah anak untuk melakukan pekerjaan berdua. Sehingga anak menjadi sadar bahwa cara seperti itu, bukanlah cara terbaik untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

Sebagai orang tua, kita harus pandai-pandai mengendalikan diri ketika marah. Usahakan menjaga keseimbangan antara perasaan dan pikiran. Sebab anak membutuhkan bimbingan dan petunjuk untuk membentuk kepribadiannya, termasuk pada saat mereka sedang marah.

\*\*\*

## 2. Memberikan Hukuman Psikis kepada Anak

"Dasar anak sial! Lihat, gara-gara kebandelan kamu mau ikut saja urusan orang tua, mobil ini dari tadi mogok terus. Ada-ada saja!" Maki ayah Jefri.

Jefri yang duduk di belakang kemudi semakin mengerut. Kata-kata menyakitkan itu bukan satu dua kali ia dengar. Ayahnya sering mengungkapkan kata yang paling dibencinya itu. Ia merasa kalau kesialan itu datang dari dirinya. Padahal, ia sama sekali tidak tahu apa-apa.

-----

Orang tua Jefri sebenarnya bermaksud menghukum Jefri karenaia tidak mau menunggu di rumah, yang maunya mengikuti urusan orang tuanya. Akibatnya, sang ayah marah dan menghukumnya dengan cara menghina anaknya. Ini bisa dikategorikan sebagai bentuk hukuman psikis. Selain menghina, perbuatan seperti mencemoohkan, menertawakan, dan mempermalukan anak di hadapan teman-temannya termasuk juga bentuk hukuman psikis. Anehnya, orang tua sering tidak menyadari dampak dari hukuman tersebut.

Ironisnya lagi, dampak dari hukuman psikis ini kadang tidak terlihat. Justru hal itu terlihat biasa saja, padahal hati sang anak merasa sangat sakit. Ia akan merasa derajatnya direndahkan. Kemungkinan besar ia akan tumbuh menjadi pribadi yang rendah diri. Ada juga anak yang pasif saat mendapatkan hukuman fisik. Ia bahkan tidak menangis atau mengaduh. Ia hanya diam menerima saja,walaupun ekspresi wajahnya terlihat sedih. Tragisnya lagi, orang tua malah menambah hukuman mereka dengan siksaan psikis yang lebih besar lagi.

Jangan salah menafsirkan jika melihat anak bersikap diam. Sebenarnya mereka sedang merekam mimik muka dan kata-kata yang diucapkan orang tuanya. Mental mereka pun sebenarnya sangat terluka. Mereka menaruh dendam di alam bawah sadarnya. Dalam beberapa kasus malah mengadopsi kekerasan psikis yang dilakukan orang tuanya. Lalu tercetus menjadi karakternya, menyatu dalam kepribadiannya. Dan jangan heran pula, kalau kemudian ia jadi gemar menghina orang tua atau orangorang di sekitarnya.

Dampak dari hukuman psikis ini kadang tidak terlihat. Justru hal itu terlihat biasa saja, padahal hati sang anak merasa sangat sakit. Ia akan merasa derajatnya direndahkan. Kemungkinan besar ia akan tumbuh menjadi pribadi yang rendah diri.

Efek negatif itu bisa terus terjadi berkepanjangan. Bahkan dalam beberapa kasus, malah sulit disembuhkan. Apalagi jika dilakukan terhadap anak usia 6 tahun sampai remaja. Lebih membahayakan lagi kalau kata-kata itu juga diucapkan di hadapan orang lain. Yang pasti hal itu sangat menyiksa mental anak, membekas dalam, dan merusak atau melukai jiwanya. Jangan heran jika kemudian anak akan menjadi tertutup, penakut, penyendiri, suka mengurung diri di kamar, dan suka menyiksa diri.

Menurut dr. Teddy Hidayat. DSJ, penganiayaan secara psikis bisa mengganggu perkembangan jiwa anak. Anak bisa mengalami kelumpuhan atau kemunduran fungsi ego klinis. Ia akan tampak panik, ketakutan, atau mengalami kebingungan yang hebat. Akhirnya akan mengakibatkan anak menderita depresi. Berbeda dengan hukuman fisik, dampaknya akan langsung terlihat. Keluhan merasakan sakit, seperti mengaduh, atau menangis merupakan tandanya atau kita bisa melihat jelas bagian tubuh yang terluka. Bisa jadi kulitnya menjadi kemerahan, memar, dan lain sebagainya.

Orang tua harus mawas diri. Seringnya mengeluarkan kata-kata keji, maka bisa menjadi suatu kebiasaan pula baginya. Jika sedikit saja anak bersalah, maka orang tua akan cenderung untuk mencaci maki anaknya.

Ada perbedaan cukup signifikan antara tindakan kekerasan secara fisik dan tindakan kekerasan secara psikis. Kekerasan secara fisik biasanya dilakukan oleh orang tua secara sadar. Hal itu dimaksudkan untuk menghukum sang anak atas perbuatannya. Jadi kalau orang tua mencubit, mencambuk, menampar, hal itu dilakukannya secara sadar.

Berbeda dengan hukuman psikis, hal itu biasanya dilakukan secara tidak sadar. Begitulah hasil penelitian Dr. Alayne Yates, psikiater anak dan guru besar psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Arizona. Ia juga menambahkan bahwa biasanya hal itu dilakukan orang tua karena mereka dalam keadaan yang sangat emosional. Bahkan orang tua sama sekali tidak menyadari akibat dari siksaan emosional itu.

Ada banyak jenis hukuman psikis yang biasa dilakukan orang tua. Kebanyakan adalah kata-kata makian yang menyakitkan hati. Bentuknya bisa sumpah serapah yang bermaksud seperti semacam kutukan. Misalnya, dasar anak tolol! Dasar anak setan! Dasar anak sial! Orang tua patut berhati-hatilah dalam berkata-kata. Jika mengatakan "anak jahat", maka akan membuat si anak berperilaku sebagai seorang yang jahat. Sebaiknya katakan saja kalau perilakunya itu salah dan memotivasinya untuk melakukan hal-hal yang lebih baik.

Tidak ada kata terlambat untuk berubah. Marilah kita sebagai orang tua belajar memanajemen amarah kita sehingga tidak berpotensi mengganggu pertumbuhannya, baik fisik maupun psikisnya.

Orang tua patut berhati-hatilah dalam berkata-kata. Jika mengatakan "anak jahat", maka akan membuat si anak berperilaku sebagai seorang yang jahat. Sebaiknya katakan saja kalau perilakunya itu salah dan memotivasinya untuk melakukan hal-hal yang lehih haik

\*\*\*

### 3. Menggunakan Kekerasan Fisik Saat Menghukum Anak

Pernah membaca buku *A Child called It*? Buku itu adalah kisah nyata tentang seorang anak bernama Dave Pelzer. Saat kecilnya ia mempunyai banyak tugas dari ibunya yang harus dikerjakannya.

Suatu hari ia lalai mencuci perkakas. Hal itu membuatnya mendapatkan penyiksaan. Ibunya menusuk perutnya. Kemudian karena luka tusukan itu tidak diobati, ia mengalami demam yang tinggi. Dave memang menjadi anak yang penuh derita. Hukuman demi hukuman kerap diterimanya. Malangnya lagi, sang ayah tidak bisa berbuat apa-apa. Tak heran, kalau Dave merasa sendiri dalam penderitaannya.

Ternyata cerita sedih seperti itu bukan hanya di Amerika. Cerita kriminal seorang ibu yang menghukum anaknya banyak juga kita temui di Indonesia. Mulai dari kasus membenturkan kepala anaknya ke dinding sampai memukulkan gagang sapu ke kaki. Akibatnya, anak menjadi pincang bahkan ada yang sampai retak tulangnya.

Dari kasus di atas timbul pertanyaan, bolehkah seorang ibu menghukum anaknya? Hukuman memang diperlukan. Jadi boleh-boleh saja orang tua menghukum anaknya jika dia bersalah. Tetapi ingat, dalam menyikapi kenakalan anak-anak, jangan sampai orang tua*kebablasan* menghukum mereka walaupun mereka bersalah. Jangan pula menghukum dengan kekerasan. Anak juga makhluk hidup yang bisa merasakan. Ia bisa merasa sakit jika bagian tubuhnya memar atau lecet.

Hal yang harus diperhatikan orang tua saat menghukum anaknya adalah jangan sampai hukuman itu membawa dampak negatif. Hukuman fisik tidak menjamin menimbulkan efek jera bagi si anak yang berperilaku buruk. Jadi sebaiknya harus efektif dalam memberikan hukuman kepada anak dan jangan terlalu sering memberikan hukuman kepadanya.

Arnold Bush, seorang psikolog dari Kanada menjelaskan bahwamemberikan hukuman yang terlalu sering akan berdampak tidak baik bagi si anak. Justru anak tidak belajar apapun dari hukuman itu. Bahkan yang terjadi adalah anak merasa tidak berdaya. Lebih ekstremnya lagi, ia merasa tidak bersalah sama sekali. Di sisi lain ia malah menganggap bahwa dirinya bukan seorang anak yang baik. Akibatnya, anak akan tetap berperilaku buruk. Kalaupun anak harus dihukum, maka berikanlah hukum yang bervariasi. Hal ini supaya mengeliminir perasaan tidak berdaya yang terjadi padanya.

Banyak psikolog yang berpendapat bahwa untuk menegakkan disiplin dengan hukuman badan tidaklah efektif. Hal itu tidak menimbulkan efek jera. Anak akan tetap melakukan tindakan yang salah tersebut. Dampak kekerasan saat menghukum justru menimbulkan efek yang tidak kita harapkan. Anak cenderung meneruskan dan meningkatkan perbuatan salahnya tersebut.

Anda mungkin bertanya-tanya, kenapa hal itu bisa terjadi? Penjelasannya adalah; pada saat anak mendapat hukuman, sebenarnya nalarnya tidak berfungsi baik. Ia tidak bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Hal itu disebabkan pikiran hanya terfokus pada rasa takut atau sakit yang dideritanya. Tujuan menghukum agar anak tidak mengulangi perbuatannya lagi (kapok), malah menjadi tidak efektif.

Berikut tip agar lebih efektif menghukum anak:

- 1. Berikanlah hukuman kepada anak yang sudah terbiasa hidup disiplin; dalam hal ini tidak mengenal usia.
- 2. Usahakan untuk tidak melakukan kontak fisik dengannya. Kalau terlanjur memukul atau mencubit, segeralah memberi penjelasan mengapa Anda melakukan kontak fisik itu.
- 3. Bisa juga dengan cara tidak menyapanya seharian penuh. Tetaplah begitu sampai anak sadar bahwa ia melakukan hal yang salah. Lama-lama ia merasa malu atau takut. Dalam dirinya akan tumbuh tekad untuk tidak lagi mengulangi perbuatannya yang salah tersebut.

Pada saat anak mendapat hukuman, sebenarnya nalarnya tidak berfungsi baik. Ia tidak bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

Jadi sekali lagi, berhati-hatilah menghukum anak dengan kekerasan. Karena, orang tua sering tidak menyadari dampak yang ditimbulkannya. Dampak itu akan berpengaruh pada kemampuan kendali diri, dorongan hati, ketekunan, motivasi, empati, dan kecakapan sosial si anak. Bahkan bisa menghambat perkembangan anak pada masa-masa pertumbuhannya. Lebih tragisnya lagi kalau sampai terjadi depresi yang mengganggu kesehatan jiwa dan mendorong hasrat agresivitasnya, sehingga ia cenderung berbuat jahat dan melakukan kekerasan juga.

Anak menyimpan berbagai pengalaman dalam hidupnya, termasuk sesuatu yang melukai perasaan akan tertanam kuat-kuat dalam memorinya. Semua itu membentuk perilaku dan kepribadiannya sampai dewasa. Maka

ф

berhati-hatilah mendidik anak, jangan sampai saat dewasa nanti anak menunjukkan kelainan dalam perkembangan kepribadiannya. Menjadi psikopat, pembunuh berantai? *Hii...*, mengerikan sekali. Semua itu bermula karena kita menjadi orang tua yang kejam bagi mereka. Jadi mulai sekarang mari menjadi orang tua yang peduli pada kesehatan psikis anak kita.

\*\*\*

### 4. Mengucapkan Kata-kata yang Tidak Baik

Pagi itu Renita dan ibunya pergi ke taman. Di sana Renita melihat tukang es krim yang menggugah seleranya. Ia pun merajuk meminta kepada ibunya. Karena Renita baru saja sembuh dari batuk, tentu saja ibunya melarangnya. Tapi Renita ngotot. Ia malah menangis. Tentu saja hal itu membuat ibunya kesal.

"Mau berhenti tidak nangisnya? " tanyanya ketus. "Ya sudah, kalau tidak mau berhenti menangis, ibu tinggal kamu di sini!" Tentu saja Renita sangat takut kalau ia ditinggal sendirian. Ia pun dengan terpaksa menahan tangisnya dan melupakan keinginannya makan es krim.

Itulah salah satu contoh ibu yang tidak bijak dalam berkata-kata. Ia mengancam anaknya. Ia ingin anaknya menurut. Anak memang menurut pada akhirnya. Tapi orang tua tidak menyadari bahwa perasaan anak sebenarnya terluka.

Selain mengancam, orang tua pun kerap mendakwa anaknya. Dalam hal ini orang tua merasa anak bersalah. Sebaliknya, anak malah merasa tidak demikian. Katakata yang diucapkan biasanya, "Mestinya kamu malu pada dirimu sendiri." Lewat-kata itu anak merasa malu. Ia merasa menjadi seorang pecundang. Dampak yang lain adalah rasa percaya dirinya juga menurun.

Anak pun kerap menjadi sasaran tumpahan kekesalan orang tuanya. Kata-kata seperti, "Kami tak pernah mengharapkan keberadaan kamu di dunia ini." Itu adalah kumpulan kata-kata yang sangat sangat tak pantas. Kata-kata itu sangat melukai harga diri seorang anak.

Atau perkataan yang seperti ini, "Kok kamu beda ya sama kakakmu. Kakakmu itu kalau belajar tak pernah disuruh-suruh. Lihat, prestasi di sekolahnya bagus kan?" Bisa jadi hal itu adalah kejadian yang sesungguhnya. Tetapi tahukah orang tua, bahwa jika dibandingkan seperti itu anak akan merasa dirinya mempunyai kekurangan. Pesan yang diserap olehnya adalah ia tidak pandai, ia tak sehebat kakaknya, ia tidak bisa menjadi pintar, dan lain sebagainya. Akibat yang terjadi adalah rasa dikucilkan, bahkan bisa menetap sebagai karakter setelah ia dewasa kelak.

Orang tua juga kerap melakukan arogansi terhadap anaknya. Kata-kata seperti, "Kamu tidak akan berhasil jika tidak mendengar ibu atau ayah." Itu adalah contoh kata-kata negatif yang seharusnya tidak ditujukan kepada anak. Kata-kata itu seolah mengisyaratkan bahwa anak kecil itu tidak tahu apa-apa dan harus menurut saja pada orang tua. Kesan yang ditangkap anak adalah orang tua itu adalah pemimpin yang lebih tahu dan lebih pintar. Anak adalah orang yang harus selalu menurut apa yang dikatakan orang tuanya. Hal itu ternyata bisa membuat anak menjadi benci.

Tak jarang orang tua juga membeli label anak dengan kata-kata, seperti dasar malas, dasar ceroboh, dasar kuper, dan lain-lain. Bagi anak kata-kata seperti itu seolah menekankan tentang kekurangannya. Hal itu bisa membuatnya sakit hati.

Terkadang berbicara kepada anak merupakan sepele. Akan tetapi, hendaknya orang tua menyadari bahwa berkomunikasi dengan anak itu harus menggunakan seni. Pandai-pandailah orang tua memilih kata-kata yang akan disampaikan kepada anaknya. Jika tidak jeli memilih kata-kata, hal itu bisa berdampak buruk bagi anak. Karena ternyata bahasa bisa menjadi sumber kekerasan bagi anak. Jika tidak bisa mengungkapkan kata-kata yang baik, maka akan berpengaruh terhadap kesehatan emosional dan kepribadiannya. Anak bisa menjadi tidak percaya diri dan merasa menjadi seorang pecundang. Selain itu, perasaan bersalah juga meliputi dirinya. Jadi, terdapat hubungan yang kuat antara kata-kata yang diucapkan orang tua dengan tingkah laku anak di kemudian hari.

Tak jarang orang tua juga membeli label anak dengan katakata, seperti dasar malas, dasar ceroboh, dasar kuper, dan lainlain. Bagi anak kata-kata seperti itu seolah menekankan tentang kekurangannya. Hal itu bisa membuatnya sakit hati.

Jangan pula orang tua mengeluarkan kata-kata porno dan kata-kata kasar karena hal itu akan mudah ditiru oleh anak. Bukankah anak adalah seorang peniru yang hebat? Ia bisa dengan mudah menyerap kata-kata kotor yang diucapkan oleh orang tuanya.

Jadi, keluarkanlah hanya ucapan yang baik sehingga karakter terpuji bisa tertanam dijiwanya. Hal itu dilakukan harus dilakukan dalam setiap aktivitasnya dan ketika berkomunikasi dengan siapa saja. Saat orang tua marah atau hendak memberikan perintah kepada anak, gunakanlah kata-kata yang baik. Kalau bisa ditambahkan dengan tutur kata yang lembut juga. Termasuk ketika sedang memarahi pembantu, menerima tamu, atau ketika orang tua sedang bertengkar.

Orang tua harus memperhatikan kata-kata yang keluar saat berbicara, baik isi pembicaraan, kehalusan bahasa, cara penyampaian,maupun nada suaranya. Hindarilah mengeluarkan kata-kata yang tidak baik. Bukan hanya kata-kata kasar atau porno, tetapi kata-kata yang bernada negatif yang bersifat makian atau sindirian.

Berdasarkan pengalaman ternyata kata-kata membuat anak tersugesti melakukan persis seperti apa yang diucapkan orang tuanya. Mengatakan anak bodoh akan membuat anak mencap dirinya sebagai orang bodoh. Stigma itu akan melekat dalam kepribadiannya sehingga bisa jadi dia menjadi benar-benar bodoh kelak.

Semoga kita tidak termasuk kategori orang tua yang demikian. Kita harus bisa berkomunikasi dengan anak dengan cara yang baik. Orang tua adalah model utama bagi anak. Jangan sampai anak mengadaptasi cara buruk yang kita terapkan padanya saat berkomunikasi. So, jadilah model yang baik dan Insya Allah anak pun akan menjadi baik.

\*\*\*

### 5. Tidak Tahu Cara Menangani Anak yang Agresif

Ruli tampak sedang bermain dengan anak tamu Mamanya. Mereka tampak akrab. Tiba-tiba terdengar teriakan dan tangis yang keras. Rupanya Linda yang merupakan teman mainnyaitu digigit tangannya, gara-garanya Linda merebut mobil-mobilan yang ada di tangannya. Ibunya Ruli segera datang dan memarahi anaknya yang agresif itu. Ia pun memukul Ruli dengan gemasnya. Ia memang sering kesal dengan tingkah anaknya. Kalau tidak mencubit atau memukul ia akan menggigit teman mainnya. Benar-benar keterlaluan!

Tingkah laku Ruli tadi jangan lantas dikategorikan bahwa ia adalah anak yang agresif. Mungkin saja Ruli melakukannya karena ia mencontoh temannya. Bila hal itu sering dilakukan, bisa saja ia sedang menguji orang tuanya untuk mengetahui apakah orang tuanya akan membiarkan saja sikapnya atau tidak.

Dalam kasus Ruli tadi, sebaiknya ibu Ruli tetap tenang. Jangan marah atau balik memukul anak. Memarahi anak tidak akan menyelesaikan masalah. Hal itu malah menyebabkan anak semakin tertekan. Apalagi jika menghukumnya terlalu sering. Hal itu tidak bisa menyelesaikan masalah sama sekali. Jadi, tindakan itu bukanlah cara yang baik untuk menghentikan perilaku buruk anak.

Begitupun memberi hukuman dengan memukul sangat tidak dianjurkan. Anak bisa saja menghentikan tingkahnya untuk sementara waktu hanya karena takut dipukul oleh orang tuanya, bukan karena ia mengerti permasalahan yang terjadi. Dalam jangka panjang ia punya kemungkinan untuk mengulang perbuatan buruknya lagi.

Asal tahu saja, anak pun akan merasa bingung dan kecewa kalau orang tua menghukumnya seperti itu. Orang yang selama ini dianggap sebagai tempatnya

Ф

berlindung malah berbuat kasar kepadanya. Hati anak bisa terluka. Ia merasa sudah tidak dicintai oleh orang tuanya lagi.

Jika kemudian tingkahnya jauh lebih buruk lagi, maka besar kemungkinan ia sedang melakukan pembalasan terhadap orang tuanya. Hal itu dimaksudkan agar orang tuanya merasa pusing, jengkel, malu, dan terganggu aktivitasnya. Jadi sebenarnya yang dilakukannya itu hanyalah ingin menarik perhatian orang tuanya saja.

Dalam kasus Ruli tadi, sebaiknya jauhkan Ruli dari temannya. Berilah perhatian teman yang disakitinya. Dengan begitu anak tahu bahwa ia sudah bertindak salah. Sesudah reda tangis temannya, segeralah menyuruh Ruli untuk meminta maaf. Berikan hukuman yang tepat kepada Ruli agar ia jera. Tetaplah bersikap objektif pada anak sendiri, jangan terlalu melindungi. Jangan lupa untuk memberi pengarahan kalau tindakannya itu salah. Berbicaralah pada anak dengan penuh kasih sayang, bukan dengan emosi yang tinggi.

Menurut Deborah K. Parker M.Ed, ada banyak hukuman fisik yang lebih efektif daripada pukulan. Misalnya; memperingatkan dengan kata-kata, menyingkirkan mainan kesukaannya, membatasi penggunaan barang-barang yang selama ini disukainya, seperti televisi, komputer, melarang anak bermain sepeda, dan lain sebagainya.

Tetaplah bersikap objektif pada anak sendiri, jangan terlalu melindungi. Jangan lupa untuk memberi pengarahan kalau tindakannya itu salah. Berbicaralah pada anak dengan penuh kasih sayang, bukan dengan emosi yang tinggi.

þ

Jika di sekolahnya ia masih melakukan tindakan memukul, mencubit, dan sebagainya, maka biarkan saja gurunya memberikan sangsi. Jika anak ternyata mempunyai masalah di sekolahnya, berikan dukungan dengan berjanji untuk membantu menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi. Dalam hal ini mungkin saja orang tua melibatkan gurunya. Ada baiknya mengalihkan perhatian anak pada kesibukan yang dia senangi. Mungkin bisa menyalurkan hobinya, seperti olahraga atau apapun yang positif.

Jika ada kesempatan, ajaklah anak pergi ke suatu tempat yang tenang. Pancinglah pembicaraan untuk mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga ketika anak membuka diri dan mau bercerita, maka orang tua pun menjadi tahu jika anak mempunyai keinginan atau masalah. Jangan lupa untuk memberi pengertian padanya tentang perbuatan buruknya. Jelaskan juga pada anak bahwa Anda tetap menganggapnya anak yang baik seperti dahulu. Berikan juga pujian tentang hal baik yang telah dilakukan atau diraihnya, misalnya prestasi di sekolahnya.

Jika nanti anak bereaksi, jangan menertawakan alasannya kalau hal yang dikemukannya ternyata adalah sesuatu yang lucu atau sepele. Berikan saja tanggapan yang baik. Karena kalau Anda tertawa, ia akan kecewa. Daripada Anda meremehkannya, lebih baik memberikan solusi alternatif pemecahan masalah yang praktis. Ternyata diskusi tenang dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti menjadi salah satu cara yang jauh efektif dibanding dengan kemarahan dan hukuman orang tua.

Orang tua juga perlu koreksi diri. Jangan-jangan anak menginginkan sesuatu, tetapi tidak diperolehnya. Misalnya; anakmenginginkan suasana yang bahagia di rumah, tetapi ia tak mendapatkannya. Justru yang terjadi ia bisa melakukan hal-hal yang buruk karena kedewasaannya belum matang. Maka, berilah perhatian dan kasih sayang yang cukup kepada anak. Akan tetapi, jangan pula memanjakannya karena bisa memicu tindakan agresifnya.

Orang tua perlu kesabaran yang tinggi dalam menghadapi tipe anak seperti ini. Orang tua harus juga tegas untuk menerapkan disiplin atau aturan yang harus ditegakkan. Jika anak tetap tak mau berubah, maka bicaralah kepada gurunya untuk mencari jalan keluarnya. Jika hal itu telah dilakukan, namun masih belum juga menemukan solusinya, tidak ada salahnya Anda berkonsultasi dengan seorang psikolog.

\*\*\*

### 6. Cepat Memvonis Anak Sebagai Anak Nakal

Aris nyaris tak bisa diam. Walapun ada tamu, ia tetap berlari ke sana kemari. Kadang ia ke kolong meja untuk mencari sesuatu, kadang membuka laci. Belum lagi aksi memanjat lemari dan lain sebagainya. Tamu yang kebetulan adalah seorang ibu, ia menjadi miris melihat hal itu terjadi. Apalagi saat anaknya ikut bermain bersamanya. Belum lima menit sudah terdengar tangisnya. Katanya ia dicubit Aris gara-gara meminjam mainannya. Anak itu bilang kalau Aris adalah anak yang nakal. Tapi, benarkah Aris seorang anak yang nakal?

Orang tua perlu membedakan setiap jenis kenakalan anaknya karena memerlukan penanganan yang berbeda. Halini untuk menghindarkan dari kegiatan salah asuh yang bisa menyebabkan terganggunya perkembangan fisik dan psikis pada anak.

Miftahul Jinan dalam bukunya yang berjudul Alham-dulillah...Anakku Nakal menjelaskan ada 4 jenis kenakalan anak. Pertama adalah kenakalan eksploratif. Anak menuangkan dan mengeksplorasi potensinya dalam mempelajari sesuatu; mencoret-coret tembok, menyobek buku, merusak mainan, naik turun kursi bahkan menyiksa binatang. Kedua adalah kenakalan semu; anak minta gendong, tidak mau berbagi, suka memukul, menggigit, dan egois. Ketiga adalah kenakalan habitual; anak berkata jorok, suka membantah, kecanduan televisi, merengek dan suka sekali jajan. Keempat adalah kenakalan sejati; suka bohong, menyontek, merokok, mencuri.

Pada prinsipnya anak nakal itu tidak dilahirkan, tapi diciptakan. Makanya keluarga harus memberi perhatian yang cukup terhadap anak-anaknya. Bisa jadi anak melakukan kenakalan hanya untuk belajar suatu hal. Sejatinya anak ingin mengenal dunia di sekitarnya. Maka, ia akan bereksplorasi menguji kemampuan dirinya. Didorong naluri yang serba ingin tahu, maka anak akan mencoba, mengamati, bahkan kadang merusak benda-benda yang ada di sekitarnya. Semua itu hanya untuk memenuhi rasa penasarannya terhadap sesuatu yang asing bagi dirinya dan untuk mengasah kecerdasan yang dimilikinya.

Anak yang tidak pernah diam, senang berlari-lari atau memanjat bukanlah anak yang nakal. Begitupun dengan anak-anak yang terlalu banyak bermain dan sulit belajar. Orang tua jangan menjulukinya sebagai anak nakal. Padahal bisa saja hal itu disebabkan karena ia jenuh belajar atau pendekatan belajar yang digunakan kurang menarik untuknya.

Sejatinya anak ingin mengenal dunia di sekitarnya. Maka, ia akan bereksplorasi menguji kemampuan dirinya. Didorong naluri yang serba ingin tahu, maka anak akan mencoba, mengamati, bahkan kadang merusak benda-benda yang ada di sekitarnya. Semua itu hanya untuk memenuhi rasa penasarannya terhadap sesuatu yang asing bagi dirinya dan untuk mengasah kecerdasan yang dimilikinya.

Ada juga anak nakal karena ikut-ikutan. Ia mencontoh salah satu anggota keluarganya atau temannya. Jika yang dicontoh anak adalah anggota keluarganya, maka berilah pengertian anggota keluarga tersebut untuk berperilaku yang baik di hadapan anak. Jika yang jadi contoh adalah temannya, batasi pergaulan anak. Lebih baik mencari lingkungan pergaulan yang jauh lebih baik.

Jangan mudah memvonis bahwa semua tindakan yang tidak berkenan di hati itu adalah perbuatan nakal. Tidak semua perilaku menjengkelkan itu dikategorikan sebagai suatu kenakalan. Begitu juga anak yang suka berbuat tidak baik atau sering mengganggu, belum tentu ia nakal. Bisa jadi hal itu dilakukan hanya untuk mencari perhatian sebagai bentuk protes kepada orang tuanya. Jadi sebenarnya, dia tidak benar-benar nakal.

Hal yang menegaskan seorang anak nakal atau tidak adalah perilakunya yang sulit diatur. Terkadang tindakannya bisa merepotkan orang lain. Ia pun sering melanggar aturan, entah di rumah atau di sekolah. Terlebih lagi bila berani melawan orang tua kalau dimarahi.

Boleh percaya atau tidak, ternyata banyak dari anak yang dicap nakal itu ternyata adalah anak cerdas. Cirinya bisa dilihat, apakah ia berani mengemukakan pendapat atau ide baru? Atau apakah kalau ia tidak setuju tentang sesuatu kemudian menyatakannya disertai alasan yang kuat? Bisa juga dalam memandang suatu masalah dia bisa melihatnya dari berbagai sudut pandang.

Jadi kadang tindakan nakalnya bukan semata karena dia kurang ajar atau membangkang, tetapi karena dia mempunyai daya pikir yang lebih kritis dibanding temantemannya. Sifatnya saja berbeda dengan kebanyakan temannya. Ia lebih berani, jujur, dan tidak mudah menyerah. Kalau ia ingin mendapatkan sesuatu, ia akan berusaha keras untuk mendapatkannya. Ia pun tak segan untuk meminta maaf jika melakukan kesalahan.

Memang ada kiat-kiat khusus untuk mendidik anak seperti ini. Orang tua hendaknya selalu memberi pengarahan agar kenakalannya bisa disalurkan kepada hal-hal yang positif. Menangani anak nakal tapi cerdas, tidak boleh menggunakan kekerasan. Misalnya orang tua menghukumnya dengan memukul, maka yang terjadi anak malah akan semakin nakal. Ia pun tak segan melakukan perlawanan. Pokoknya hati-hati kalau melarang suatu kegiatan yang dianggapnya benar. Hal itu bisa memacu sikap kritisnya.

Jadi kadang tindakan nakalnya bukan semata karena dia kurang ajar atau membangkang, tetapi karena dia mempunyai daya pikir yang lebih kritis dibanding teman–temannya.

Perlu dipahami orang tua dalam memberi solusi masalah adalah dengan cara pendekatan yang bijaksana. Pendekatan bisa berbeda antara satu anak dengan anak lain. Hal itu dikarenakan penyebab masalah timbulnya

pun berbeda. Berikan didikan budi pekerti yang baik dan terarah. Semoga saja perilakunya yang demikian tidak akan terbawa sampai anak dewasa. Harapan orang tua agar anak dapat tumbuh berkembang dengan baik semoga tercapai. Aamiin.

\*\*\*

### 7. Memberi Julukan Negatif Kepada Anak

"Dasar kamu anak bandel ya, sudah dibilangin jangan naik tangga, jangan naik tangga, akibatnya gini nih..., jatuh. Sakit kan?!" Kesal ibu Deri sambil menjewer kuping anaknya. Anaknya pun menangis karena rasa sakit yang dirasakan dan perasaan takut dengan ibunya. Bahkan, ditambah denganjeweran di kupingnya. Lengkap sudah penderitaannya.

"Rasakan sendiri, kalau tidak mau menurut. Dasar bandel!" Ibu Deri pun meninggalkan anaknya sendiri. Ternyata belum selesai hukumannya; Deri diberi cap negatif!

Orang tua kerap melontarkan kata-kata yang tidak sepantasnya diucapkan saat emosinya meluap tinggi. Seakan lupa diri, saat marah seperti itu, label negatif keluar dari mulut dengan lancar. Hal ini sungguh memprihatinkan!

Para psikolog sepakat bahwa orang tua tidak boleh memberi label yang buruk kepada anak. Mengatakan; anak bandel, tukang bolos, tukang usil, keras kepala, si lelet, si dungu, si bodoh, pemalas, pengacau, dan julukan buruk lainnya, justru hanya akan memunculkan tingkah laku yang disebutkan tersebut.

Terkadang orang tua juga suka menyebut anak dengan memberi kesan bahwa anak itu tidak berguna. Bahkan perkataan yang jauh lebih keji—mereka menyebut anak dengan memberi gambaran bahwa anak tidak diharapkan kehadirannya. Anak sendiri justru dikatakan anak pungut, ditemukan di rumah sakitlah, diambil dari tempat sampahlah, atau terpaksa hadir ke dunia karena dorongan nafsu belaka. Banyak hal yang menjadikan anak sebagai pelampiasan dari kegagalan orang tuanya. Mereka mengatakan kalau anak adalah sumber kesialan. Biasanya orang tua mengatakan bahwa mereka menyesal sudah melahirkan anak itu ke dunia.

Selain itu, orang tua juga sering melecehkan kemampuan anak. Kata-kata yang biasanya keluar, "Kamu kan masih kecil, ngerti apa sih?" "Mama jamin pasti gagal deh!" "Mama tidak percaya kalau kamu bisa." Ada juga yang diperhalus seperti ini, " Pingin deh lihat kamu juara dalam pertandingan kali ini, tapi rasanya itu mustahil."

Sebaiknya orang tua tahu bahwa anak itu membutuhkan perasaan diterima, dihargai, dan dicintai. Jangan memberikan citra negatif kepada anak karena akan ia akan menerimanya dengan mudah. Kemudian ia akan menampilkan diri sesuai citra negatif tersebut. Apalagi jika ucapan negatif itu diucapkan berkali-kali oleh kedua orang tuanya. Misalnya dengan sering mengatakan anak malas akan membuat anak menjadi benar-benar malas.

Banyak sekali dampak negatif akibat ulah orang tua yang suka sekali memberikan julukan yang buruk kepada anaknya. Selain bisa menurunkan kepercayaan diri dan harga diri anak, hal tersebut juga berpengaruh pada perkembangan kepribadian anak di masa mendatang. Anak menjadi menarik diri dari pergaulannya. Sifatnya pun bisa berubah menjadi pemalu sekaligus peragu. Pada beberapa

anak bisa terjadi lebih gawat lagi. Mereka tumbuh menjadi pribadi yang suka memberontak, kasar, bodoh, jorok, lamban, pengacau, dan lain sebagainya. Bahkan prestasi belajarnya akan turun drastis.

Sebaiknya orang tua tahu bahwa anak itu membutuhkan perasaan diterima, dihargai, dan dicintai. Jangan memberikan citra negatif kepada anak karena akan ia akan menerimanya dengan mudah. Kemudian ia akan menampilkan diri sesuai citra negatif tersebut.

Usahakanlah bersabar dalam menghadapi anak-anak. Jangan mengeluarkan kata-kata negatif yang bisa menyakiti hati anak. Hati-hati juga orang tua berperilaku terhadap anak. Apa yang didengar, dilihat, dirasa akan direkam dalam memori ingatannya dan akan berpengaruh saat ia beranjak dewasa.

Jangan lupa untuk mengekspresikan kasih sayang orang tua kepada anak. Perhatikanlah anak dengan tulus. Berbicaranya dengan lemah lembut. Peluklah ia dan usaplah kepalanya. Bersabarlah dalam menghadapi tingkah polah anak. Lama-kelamaan anak akan mengerti bahwa tindakan yang dilakukannya ternyata salah.

Sekali lagi jika anak berbuat salah, jangan langsung membentaknya. Apalagi menambahnya dengan julukanjulukan yang buruk. Berilah nasihat dengan lembut karena jiwa anak akan tersentuh dengan kelembutan.

Jangan biarkan anak menaruh dendam di hatinya. Sebab hal itu bisa berlangsung sampai ia dewasa. Dendamnya itu juga akan berbahaya karena bisa memengaruhi sifatnya saat ini dan di masa yang akan datang.

Jangan heran kalau anak menjadi mudah marah dan suka melakukan kekerasan.

Ada yang menyarankan agar mengganti panggilan yang negatif dengan panggilan positif. Ya, hal itu bisa memotivasi anak. Sebaiknya mengatakan kepada anak yang bandel dengan anak shaleh. Dalam benak anak akan terekam bahwa dia adalah anak shaleh. Anak akan berperilaku seperti seorang anak shaleh yang tidak akan merepotkan kedua orang tuanya.

Ternyata mengatakan hal-hal yang positif kepada anak, terutama yang masih usia prasekolah mempunyai pengaruh yang negatif juga. Anak jadi kehilangan spontanitasnya karena ada dorongan untuk memenuhi harapan orang tuanya. Padahal ciri seorang anak pada usia itu salah satunya adalah spontanitas. Label positif juga akan berdampak buruk jika tidak sesuai dengan kenyataannya. Misalnya jika anak ingin memenuhi harapan orang tuanya menjadi anak pintar, tetapi ternyata ia tidak mampu sehingga bisa menjadi frustasi. Jadi kalau orang tua mau memberikan label positif kepada anak, sesuaikan dengan ukuran dan realitasnya. Jangan mengatakan kepada anak yang gemuk sebagai anak yang langsing dan cantik. Jika begitu, anak bisa salah menilai tentang konsep dirinya *lho*.

\*\*\*

### 8. Membiarkan Anak yang Suka Menggigit

Raihan kecil baru saja berusia dua setengah tahun. Ia adalah anak yang cukup aktif . Suatu hari tiba-tiba saja ia menggigit kakaknya. Lalu tertawa dengan enaknya. Padahal, mereka kelihatan sedang asyik bermain. Rupanya Raihan menganggap hal itu adalah bercanda. Ia pikir tingkahnya itu lucu. Ia bahkan sama sekali tidak mengerti kalau gigitannya bisa menyakitkan orang lain. Jadi dalam hal ini, ia bukan sedang melampiaskan rasa marah dengan cara menggigit.

Fakta menyimpulkan bahwa satu dari sepuluh anak yang berusia 2-3 tahun, didapati perilaku anak yang senang menggigit. Memang cara pelampiasan amarah yang wajar bagi anak usia 3 tahun ke bawah tersebut. Alasan menggigitnya pun bermacam-macam; merasa terancam, untuk membela diri, dan sebagainya. Sebenarnya hal itu wajar saja untuk mengungkapkan marahnya dengan menggigit. Karena menggigit adalah salah satu bentuk pertahanan diri,tetapi kebiasaan buruk seperti itu perlu dihindari sebabakan membahayakan orang lain. Apalagi kalau anak sedang marah, ia akan melakukan gigitan dengan kerasnya.

Menggigit bisa dijadikan cara oleh anak untuk mendapatkan keinginannya, seperti menginginkan teman bermainnya pergi. Anak menganggap menggigit merupakan cara tercepat untuk bisa mendapatkan keinginannya. Alasan lainnya adalah saat ia merasa tidak mendapat perhatian yang cukup. Hal itu terjadi karena anak-anak memang belum bisa mengekspresikan perasaannya melalui kata-kata. Ia merasa hal itu merupakan salah satu cara yang paling efektif. Jadi dalam hal ini, anak menggigit bukan dengan maksud untuk menyakiti.

Ada juga anak yang ingin bereksperimen dan bereksplorasi. Ia akan menggigit payudara atau bahu ibunya. Biasanya dimaksudkan untuk menunjukkan kekuatan.

Hati-hati juga karena pada tahap eksplorasi, anak memang mempunyai kebiasaan memasukkan barang apa pun ke mulutnya. Jangan sampai kebiasaan itu membuat anak senang menggigit orang lain.

Anak menganggap menggigit merupakan cara tercepat untuk bisa mendapatkan keinginannnya. Alasan lainnya adalah saat ia merasa tidak mendapat perhatian yang cukup.

Pada saat usia tumbuh gigi, yaitu antara 4—7 bulan, anak cenderung untuk menggigit. Hal itu disebabkan ia merasa tidak nyaman dengan gusinya yang bengkak. Sehingga ia menggigit untuk melampiaskan rasa tidak nyamannya tersebut.

Karena anak adalah peniru yang hebat, maka dengan mudah ia bisa mengikuti apa yang dilihatnya. Jika anak sering melihat kelakuan orang yang menggigit, besar kemungkinan ia akan menirunya juga. Anak menganggap hal itu bukanlah sesuatu yang berbahaya.

Hal yang paling tidak diinginkanjika kebiasaan anak menggigit karena ia mengalami hambatan perkembangan. Hal ini biasa terjadi pada anak-anak yang pengidap autisme. Mereka cenderung suka menggigit orang lain, bahkan dirinya sendiri.

Meskipun dianggap normal, sebaiknya tindakan menggigit jangan dibiarkan. Dalam menanganinya perlu beberapa hal yang harus diperhatikan—janganlah memukul anak karena kebiasaan menggigitnya itu. Hal itu bisa membuat anak berpikir bahwa menggigit adalah cara singkat dalam memecahkan masalah. Cara menangani yang keras juga tidak akan menghentikan

kebiasaan negatifnya, misalnya memarahinya. Hal itu justru malah makin membuat kebiasaan mengggitnya semakin menjadi-jadi.

Untuk menangani anak yang menggigit karena alasan mencari perhatian, maka orang tua perlu menyediakan waktu lebih banyak bersama sang anak. Lakukanlah kegiatan yang bisa mengakrabkan satu sama lainnya. Cara yang efektif misalnya dengan membacakan buku cerita atau bermain bersama.

Saat anak menggigit karena marah, sebaiknya orang tua jangan balas menggigitnya. Hal ini bisa berakibat anak menggigit lebih keras lagi. Berikan saja tatapan langsung pada mata anak. Katakan dengan lembut bahwa manusia tidak boleh menggigit orang lain karena yang boleh digigit hanya makanan. Anak usia 9 bulan biasanya sudah paham lalu melepas gigitannya.

Jika kita melihat anak sedang menggigit temannya, maka tekan saja hidungnya. Hal itu akan menyebabkan anak melepaskan gigitannya secara perlahan. Kemudian segera tarik lengannya dengan lembut, tetapi mantap. Pindahkan langsung anak dari orang yang digigitnya. Kemudian duduklah bersama anak. Tunggulah sebentar hingga amarahnya reda. Anak tidak memerlukan waktu lama untuk melupakan amarahnya. Ajarkan anak untuk meminta maaf kepada temannya yang telah disakiti. Berikan cubitan ringan jika anak tidak mau berbicara. Tujuannya untuk mengenalkan rasa empati terhadap teman yang digigitnya.

Untuk menangani anak yang menggigit karena alasan mencari perhatian, maka orang tua perlu menyediakan waktu lebih Ф

banyak bersama sang anak. Lakukanlah kegiatan yang bisa mengakrabkan satu sama lainnya. Cara yang efektif misalnya dengan membacakan buku cerita atau bermain bersama.

\*\*\*

# 9. Terlalu Melindungi Anak yang Sensitif

Rulli berdiri di sudut halaman sendirian. Mukanya murung. Tampaknya ia akan menangis. Bulir-bulir air mata tergenang di pelupuk matanya. Untungnya ibu guru mengetahuinya dan segera dekati anak TK itu.

"Rulli, kenapa tidak bermain bersama teman-temanmu? Kamu sedang sedih ya?"

Ditanya begitu airmatanya malah keluar. Dengan terisak dia mengatakan bahwa tak ada seorang pun teman yang mengajaknya bermain. Dari apa yang diungkapkannya, ibu guru jadi tahu kalau Rulli termasuk anak yang sensitif.

Dalam hal ini sebaiknya ibu guru tidak perlu menghibur atau menyelesaikan masalah anak. Biasanya anak akan mendramatisir masalahnya kalau pendidik melakukan demikian. Pada anak yang tergolong amat peka, mereka kesulitan untuk mengatasi perasaan tersinggungnya.

Dalam hal ini yang bisa dilakukan adalah berusaha untuk memahami anak. Jadilah pendengar yang baik, tetapi biarkan saja anak bersedih dan jangan membicarakan hal-hal yang positif. Jangan melindungi mereka secara berlebihan karena dapat menghambat anak untuk

belajar menghadapi permasalahannya secara mandiri. Selektiflah bagi pendidik dan orang tua; kapan harus terlibat untuk menghiburnya dan kapan tidak.

Anak yang sensitif bisa dikenali dari ciri-cirinya. Mereka sangat peduli terhadap cara orang memandang mereka. Mereka juga ingin orang di sekitarnya merasakan perasaannya. Selain itu, mereka butuh sekali untuk dihargai. Pikirannya sering mendramatisir kejadian yang menimpanya. Karena sifatnya yang sangat perasa itu, akibatnya mereka rentan sekali untuk tersinggung.

Jangan melindungi mereka secara berlebihan karena dapat menghambat anak untuk belajar menghadapi permasalahannya secara mandiri. Selektiflah bagi pendidik dan orang tua; kapan harus terlibat untuk menghiburnya dan kapan tidak.

Anak yang sensitif juga sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Sifatnya yang sangat pemalu, tidak percaya diri, dan mudah tersinggung membuatnya membutuhkan waktu yang lama untuk membentuk persahabatan. Ia cenderung menyendiri. Akan tetapi, ia akan loyal setelah menjalani persahabatan. Ia juga akan sulit memaafkan jika disakiti. Ia mudah menyalurkan perasaannya dengan menangis ketika merasa diremehkan, tidak diperhatikan atau dipermalukan di depan temantemannya.

Menurut psikolog anak dan keluarga dari LPT Universitas Indonesia, Fabiola P Setiawan Mpsi mengatakan bahwa anak sensitif sangat mudah terganggu oleh situasi di sekitarnya yang tidak sesuai dengan harapannya. Mereka akan menunjukkan reaksi yang berlebihan bila tidak

ᆔ

mendapatkan keinginannya. Begitu pun bila menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan. Hal ini ditunjukkan dengan sikapnya yang mudah menangis, mengambek, dan sebagainya.

Menurut Alva Handayani Psi, terdapat perbedaan pada anak-anak yang tergolong hipersensitif atau amat peka. Mereka umumnya sangat sulit untuk mengatasi perasaan tersinggungnya. Mereka lebih sering tampil sebagai anak yang temperamental dan bersikap murung. Pandangannya cenderung negatif sehingga apa saja bisa dipandang salah.

Fabiola P Setiawan Mpsi mengatakan bahwa anak sensitif sangat mudah terganggu oleh situasi di sekitarnya yang tidak sesuai dengan harapannya. Mereka akan menunjukkan reaksi yang berlebihan bila tidak mendapatkan keinginannya.

Penyebab anak menjadi sensitif sangat beragam; karena memang karakter dari anak tersebut, pola asuh dari orang tuanya, dan lain sebagainya. Agar sifat sensitif itu tidak terbawa sampai ia dewasa, maka orang tua perlu memahami bagaimana harus berperilaku kepada anak yang sensitif. Pengaruh lingkungan di sekitar anak pun berperan penting. Jangan memberikan tekanan yang bisa membuatnya terbawa emosi. Hal itu bisa berdampak buruk bagi perkembangan emosinya di kemudian hari.

Anak juga akan menjadi sensitif jika ia merasakan dirinya tidak mampu melakukan sesuatu. Akibatnya mereka tidak berani mencoba hal-hal yang baru. Akhirnya, mereka menjadi benar-benar anak yang "tidak mampu".

Ada juga anak yang merasa gagal karena tidak bisa memenuhi harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadapnya. Apalagi harapan itu tidak realistis jika dibandingkan dengan kemampuan anak. Malangnya lagi, anak masih dijejali kata-kata yang merendahkan dirinya.

Ada pula beberapa anak yang sengaja menggunakan sifat sensitifnya untuk mengendalikan orang lain. Hatihati kalau anak sering merengek kemudian orang tua segera datang untuk memberi bantuan. Atau, anak suka menangis dan marah jika ia disuruh sesuatu oleh orang tuanya. Pada akhirnya orang tua menyerah mengikuti kehendaknya. Inilah jenis anak yang mempunyai niat menggunakan sifat sensitifnya untuk mengontrol orang lain.

Akan tetapi, anak-anak sensitif juga mempunyai keunikan yang positif. Perasaan mereka yang mendalam akan menjadikannya bekerja atau melakukan sesuata dengan sepenuh hati dan perasaan yang mendalam pula. Mereka akan menjadi pribadi yang penuh pengertian dan peka terhadap tingkah laku orang lain. Mereka pun menjadi penuh perhatian dan pengertian saat berhubungan dengan orang lain. Anak sensitif cenderung terlalu menjadi orang yang mengalah sehingga orang tua sering berpikir mereka begitu baik.

Jangan membiarkan anak memiliki sifat sensitif yang negatif. Tanganilah secara tepat. Sifat sensitif itu bisa dihilangkan kok. Bantulah anak mengatasi sifat negatif tersebut. Jangan sampai sifatnya itu menjadi kendala saat ia bersosialisasi dengan lingkungannya.

\*\*\*

# 10. Mengabaikan Anak yang Cengeng

Budi terisak-isak saat pulang ke rumah. Mamanya heran melihat hal itu. Ia mendesak Budi untuk berterus terang.

Ternyata, hal yang membuatnya menangis hanya karena ia adalah satu-satunya anak yang tidak diundang dalam perayaan ulang tahun temannya. Saat Budi sedang menangis seperti itu, tiba-tiba adiknya datang. Budi pun diejek oleh adiknya sebagai anak yang cengeng. Budi pun semakin menumpahkan air matanya.

----

Menangis adalah cara pelampiasan stres yang normal. Menangis bagi anak adalah suatu cara mendapatkan simpati dan perhatian dengan mudah. Jangan gusar jika kita melihat anak sering menangis. Hal itu memang sering terjadi, terutama pada anak dibawah usia tiga tahun. Mereka akan lebih menunjukkan sikap rewel dan cengengnya.

Ada beberapa penyebab anak menjadi cengeng alias sering menangis. Salah satunya karena anak kesulitan mengungkapkan keinginannya lewat kata-kata sehingga ia hanya bisa menangis atau rewel. Anna Surti Ariani, PSI dari *Jagadnita Consulting* menyarankan agar orang tua harus cepat tanggap menangani anak yang cengeng. Segeralah berbuat sesuatu! Misalnya, pergi dari tempat anak merajuk. Bisa juga mengalihkan perhatian anak kepada hal lain. Hindari perasaan jengkel dan marah. Hal itu hanya akan membuat anak semakin melampiaskan kecengengannya secara berlebihan.

Jangan gusar jika kita melihat anak sering menangis. Hal itu memang sering terjadi, terutama pada anak di bawah usia tiga tahun. Mereka akan lebih menunjukkan sikap rewel dan cengengnya.

Ф

Anak bisa menjadi cengeng karena orang tua tidak menanggapi keinginannya sehingga ia akan melampiaskannya dengan cara menangis. Misalnya, saat ia menginginkan mainan di supermarket dan ibunya tidak memenuhi keinginannya, maka ia akan menangis di sepanjang jalan.

Anak juga menangis karena ingin menarik perhatian orang tua. Dalam hal ini janganlah terlalu menanggapi tangisannya. Hal itu bukan tindakan yang bijak. Menangis secara berlebihan akan digunakannya sebagai senjata untuk mencapai tujuan tertentu.

Anak juga bisa menjadi cengeng jika ditinggalkan oleh orang tua dalam waktu lama. Ia mencoba mengungkapkan kehilangan figur dekatnya itu dengan bentuk kecengengan. Dalam hal ini; untuk orang yang dipercaya, tunjukkan sikap yang bisa membuatnya nyaman. Alihkan perhatiannya dengan aktivitas yang menyenangkan hatinya.

Kondisi dan situasi baru juga bisa membuat anak tidak betah. Misalnya, ia diajak ke pesta yang terdpat banyak orang dewasa di sana. Kemudian anak akan bersikap rewel atau menangis untuk mengungkapkan ketidakbetahannya. Tugas orang tua harus membuat suasana yang asing menjadi akrab bagi anak. Kenalkan anak dengan sesama anak yang ada di sana. Biarkan mereka bermain bersama agar anak merasa senang dan tidak bosan.

Udara yang panas, ruangan yang kotor dan sempit, suara bising adalah suasana tidak nyaman. Anak bisa menangis untuk mengungkapkan perasaan tidak nyamannya. Untuk menghindari hal itu, sebaiknya orang tua menjelaskan kondisi itu sebelumnya. Ketika hal itu sedang dijalaninya, alihkan perhatian anak kepada halhal yang menyenangkan.

Kondisi tidak menyenangkan ketika anak sakit bisa membuatnya menjadi cengeng. Jangan terlalu protektif saat anak sakit karena anak akan semakin bertambah cengengnya. Anggaplah hal itu sesuatu yang wajar saja. Kemudian lakukan sesuatu yang bisa membuatnya merasa lebih nyaman, misalnya dengan memutarkan lagu kesukaan anak.

Begitu pun saat anak kelelahan karena bermain seharian. Ia bisa menjadi rewel dan cengeng. Kerewelannya mengisyaratkan bahwa ia menginginkan istirahat. Penyelesaiannya adalah degan mengajak anak untuk tidur.

Orang tua yang selalu melindungi anak dari berbagai macam tekanan bisa menjadi penyebab anak menjadi cengeng. Sebaiknya biarkan anak menyelesaikan masalahnya sendiri agar ia bisa tumbuh mandiri.

Begitupun saat ia mempunyai adik baru. Anak akan merasa terbuang, maka ia akan mencoba memancing perhatian orang tua dengan kerewelannya. Solusinya adalah orang tua harus bersikap adil. Berikanlah perhatian yang sama besarnya dan tumbuhkan perasaan saling memiliki dan menyayangi dengan mengajarkan si kakak untuk menjaga adiknya.

Ada juga anak yang menangis setiap kali diejek oleh teman-temannya. Dalam kasus seperti itu, janganlah orang tua meminta guru untuk melindungi anaknya agar tidak menjadi korban keusilan teman-temannya. Karena yang terjadi malah semakin guru melindunginya, maka semakin senang teman-temannya menggodanya.

Orang tua yang selalu melindungi anak dari berbagai macam tekanan bisa menjadi penyebab anak menjadi cengeng. Sebaiknya

Ф

biarkan anak menyelesaikan masalahnya sendiri agar ia bisa tumbuh mandiri.

Cara bijaksana adalah dengan mengajarkannya sikap mengabaikan setiap ada godaan kepadanya. Sarankan juga anak untuk menahan air matanya. Kalau ia tidak terusik dan tetap fokus pada pekerjaannya, lama-lama temannya akan bosan untuk mengusiknya lagi.

Anak juga harus dilatih untuk melindungi dirinya sendiri. Biasakan untuk tidak mencari perlindungan orang lain. Jangan mempunyai sifat cengeng karena temantemannya bisa jengkel dan tidak suka dengan sifatnya tersebut. Hal itu bisa menjadikan anak jauh dari pergaulan.

Sebuah angket pernah disebarkan guru untuk menemukan sifat apa yang paling tidak disukai anak dalam berteman. Hasilnya adalah anak-anak tidak suka berteman dengan anak yang cengeng.

\*\*\*

# 11. Membiarkan Anak yang Takut pada Binatang

Sakti baru berusia 2 tahun lebih, tetapi tindakannya sering membuat ibunya miris. Ia pernah memegang cicak, kecoa, ulat, dan binatang lainnya. Bahkan tak jarang ia mengajak bercakap-cakap kepada semua binatang itu dan terlihat seperti sedang bermain. Ibunya kemudian mendatangi psikolog untuk berkonsultasi tentang masalah anaknya tersebut.

Memang pada usia 2 tahun biasanya anak takut terhadap binatang. Jika anak begitu berani untuk bermainmain dengan binatang, besar kemungkinan itu hanya

faktor kebiasaan saja. Karena sudah tidak asing dengan binatang-binatang, maka menyebabkannya merasa tidak takut kepada binatang. Anak seusia itu juga sedang dalam taraf mengembangkan imajinasinya sehingga saat melihantnya bercakap-cakap dengan binatang, orang tua tidak perlu risau. Hal itu merupakan sesuatu yang normal saja,bahkan bisa meningkatkan kemampuannya dalam berpikir dan berbahasa.

Hal yang harus dilakukan orang tua adalah memberikan pengawasan dan bimbingan tentang bahaya yang bisa ditimbulkan dari binatang tersebut. Misalnya; kucing bisa mencakar,tikus bisa menggigit, dan lain-lain. Satu hal lagi, hendaknya penjelasan itu disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dimengerti oleh anak.

Berbeda dengan Sakti, kebanyakan justru anak malah merasatakut kepada binatang. Bahkan ketakutannya itu bisa sampai terbawa mimpi. Dr. Sears, seorang professor dokter anak asal Amerika Serikat mengemukakan bahwa anak-anak dalam usia dini sangat rentan terhadap rasa takut. Pada usia ini mereka sudah mengetahui mana yang menyenangkan dan mana yang mengerikan,termasuk ketakutan pada binatang. Hendaknya orang tua harus bijak dengan memanfaatkan momen seperti itu untuk menumbuhkan rasa percaya diri anak.

Agar anak-anak akrab dengan binatang dan tidak merasa takut, bahkan bisa menjadi teman bermainnya, maka Dr Sears memberikan beberapa tipnya.

Ketika mengajak anak ke toko mainan, mampirlah ke tempat yang ada bonekanya. Berikanlah hadiah boneka hewan kepada anak. Biarkan anak memilihnya entah itu boneka kucing, anjing, beruang, ulat dan lain-lain. Hal itu akan memperkenalkan anak kepada binatang. Anak akan mempunyai kesan bahwa binatang itu sebenarnya lucu dan tidak menakutkan.

Saat berada di rumah, orang tua bisa membacakan buku cerita kepada anak tentang binatang. Akan jauh lebih bagus kalau bukunya disertai gambar-gambar lucu dan menarik. Isinya juga memuat nilai moral yang bisa dicontoh anak. Misal tentang seekor anjing yang pemberani. Sesekali berilah pertanyaan atau komentar seperti, "Anjing Dolfi memang hanya anjing kampung yang kotor, tetapi ia sangat pemberani ya?" Hindari cerita yang menakutkan yang malah membuat anak semakin takut pada binatang.

Orang tua dan anak bisa bermain peran tentang binatang. Misalnya anak menjadi pelatih sirkus yang melatih binatang menjadi penurut dan pintar sehingga ia bisa berperilaku layaknya sahabat manusia.

Orang tua juga bisa mengajak anak mengunjungi kebun binatang, pet shop atau pedagang hewan liar yang sudah dijinakkan. Jelaskan nama hewan-hewan itu, di mana tempathewan itu tinggal, serta keistimewaan dari hewan tersebut. Untuk hewan-hewan yang jinak, orang tua bisa memperlihatkan cara memegang hewan itu. Sehingga anak akan melihat bahwa orang tuanya tidak takut pada binatang. Anda pun bisa menyarankan anak untuk ikut memegangnya.

Jika pergi berkunjung ke rumah saudara yang memelihara binatang peliharaan, maka biarkan anak terlibat bermain-main dengan mereka. Misalnya saat sepupusepupunya bermain bersama kucing Persia, biarkan anak ikut bermain dan bersenang-senang. Dengan begitu

bisa menghilangkan rasa takut anak terhadap binatang tersebut.

Kerap kali kita menemui anak yang takut kepada biantang. Bahkan hanya seekor ayam yang sama sekali tidak berbahaya. Biasanya hal itu terjadi karena orang tua sering menakuti anak, misalnya jika anak tidak mau makan maka orang tua mengancam kalau anak akan dipatuk ayam.

Takut pada binatang adalah hal yang wajar bagi anak. Apalagi kalau ia melihat untuk pertama kalinya. Ditambah lagi jika hewan itu berukuran besar, buas, atau menyeramkan. Orang tua juga sering mempunyai kekhawatiran yang berlebihan seperti ketika seorang anak mendekati seekor kucing, serta merta orang tua berteriak panik agar anaknya jangan terlalu mendekat karena khawatir kucing itu bisa mencakar tubuhnya.

Jika rasa takut pada anak dibiarkan begitu saja,maka bisa berkembang menjadi fobia atau ketakutan secara berlebihan. Fobia bisa menjadi hambatan bagi perkembangan anak karena anak akan dihantui ketakutan secara terus menerus. Menurut penelitian, fobia pada anak ditularkan dari orang tua. Ketika ibu mencengkeram tangan anak secara spontan karena seekor tikus besar lewat, ternyata hal itu bisa menyebabkan anak-anak ikut menjadi takut. Jadi jagalah sikap orang tua ketika berada di dekat anak. Bersikaplah yakin dan tenang.

Ingatlah, anak membutuhkan rasa aman dan nyaman sehingga ia tidak akan merasakan ketakutan secara berlebihan. Karena hal itu bisa mengganggu proses bermain dan belajarnya.

Ф

Jika rasa takut pada anak dibiarkan begitu saja, maka bisa berkembang menjadi fobia atau ketakutan secara berlebihan. Fobia bisa menjadi hambatan bagi perkembangan anak karena anak akan dihantui ketakutan secara terus menerus.

\*\*\*

## 12. Tidak Memahami Anak yang Kidal

Dede masih duduk di TK A. Saat belajar menulis ia kerap dibentak oleh mamanya.

"Dede, pakai tangan kanan!" Anak itu pun memindahkan pensilnya ke tangan kanan. Ketika ia akan mewarnai gambar. Lagi-laginya ibunya membentak. "Dede, jangan pakai tangan kiri!"

Memang, orang tua sering merasa cemas mendapati anak mereka ternyata kidal. Biasanya kecemasan mereka karena alasan yang sifatnya budaya dan tatakrama saja. Pada masyarakat kita umumnya tangan kanan digunakan untuk melakukan perbuatan yang baik. Sebaliknya tangan kiri adalah tangan yang memberi kesan tidak sopan jika digunakan. Sedangkan anak kidal adalah anak yang sering melakukan semua kegiatan dengan tangan kirinya. Hal itu karena refleks tangan kirinya lebih cepat dibanding tangan kanannya. Para ilmuwan memperkirakan hampir satu dari sepuluh anak lebih nyaman menggunakan tangan kirinya. Kidal juga lebih sering ditemui pada anak laki-laki dibanding anak perempuan.

Sebenarnya anak kidal bisa dikenali sejak ia masih bayi. Tetapi itu hanya bisa terdeteksi pada bayi yang aktif. Semakin aktif tangannya bereksplorasi, semakin mudah mengenali keadaannya. Di usia sekitar 2 tahun, paling tidak tanda-tanda kekidalannya tak dapat ditutup-tutupi

Anak kidal akan terlihat jelas pada saat usia prasekolah. Pada saat itu perkembangan motorik, seperti mengambil, memegang, melemparnya sudah mantap. Tangannya sudah kelihatan luwes dalam penggunannya. Kidal atau tidaknya seorang anak akan permanen pada usia 6 tahun.

Apa yang salah dengan tangan kiri? Untuk hal tertentu diperlukan aturan menggunakan tangan kanan, seperti makan, minum, dan perbuatan baik lainnya. Akan tetapi, tidak berarti tangan kiri tidak dapat digunakan untuk hal lainnya. Sebenarnya tak ada yang salah mau menggunakan tangan kiri atau tangan kanan. Namun segala sesuatu yang diciptakan manusia lebih banyak diperuntukkan buat mereka yang menggunakan tangan bagian kanan. Makanya mempunyai bakat kidal sering mengalami kesulitan dalam kegiatan sehari-harinya. Contohnya pegangan pintu yang diperuntukkan untuk mereka yang menggunakan tangan kanan akan terasa tidak nyaman bagi si kidal untuk membukanya.

Apa yang salah dengan tangan kiri? Untuk hal tertentu diperlukan aturan menggunakan tangan kanan, seperti makan, minum, dan perbuatan baik lainnya. Akan tetapi, tidak berarti tangan kiri tidak dapat digunakan untuk hal lainnya. Sebenarnya tak ada yang salah mau menggunakan tangan kiri atau tangan kanan. Untuk itu orang tua hendaknya melatih anak untuk menyeimbangkan penggunaan kedua tangannya. Tetapi janganlah hal itu dilakukan dengan cara memaksa. Hal buruk bisa saja terjadi misalnya terhambatnya aktivitas otak sebelah kanan. Pada anak kidal perkembangan otak kanannya lebih baik dibanding otak kirinya. Seperti kita ketahui otak kanan itu berfungsi untuk mengatur kemampuan kreativitas dan persepsi, pengenalan dimensi ruang dan situasi, kewaspadaan, serta perhatian, dan konsentrasi atau kemampuan matematika.

Menurut ilmu psikologi otak; ada 2 tipe pemikiran. *Pertama*, ada orang yang lebih menggunakan bagian otak kiri dan lengan kanan. *Kedua*, tipe orang dengan kemampuan pemikiran yang imajinatif—ia menggunakan bagian otak belahan kanan dan tangan kiri.

Jadi ketika orang tua melihat anaknya menggunakan tangan kirinya, jangan langsung memaksanya untuk menggunakan tangan kanan. Hal seperti itu bisa berakhir sia-sia. Bantulah anak dengan memberikan perhatian dan respon yang positif. Misalnya, dengan mengatakan bahwa boleh-boleh saja menggunakan tangan kirinya, tetapi untuk hal-hal tertentu sebaiknya tidak dianjurkan menggunakannya.

Anak kidal yang selalu dipaksa untuk menggunakan tangan kanannya bisa mengalami gangguan psikologis yang akan mengakibatkan timbul kebenciannya karena jiwanya terluka. Bisa saja anak malah mengalami gangguan daya ingat, hilang konsentrasi, murung, stres, emosinya terganggu, hingga gangguan bicara seperti gagap. Bahkan, bisa jadi anak malah ikut membenci aktivitas menggambar, menulis, dan kegiatan lainnya yang membuatnya tertekan sebagai seorang kidal.

Ф

Solusinya adalah orang tua harus bersabar dalam melatih anak yang kidal. Semua memerlukan waktu dan perubahan tidak terjadi begitu saja. Dalam keseharian latihlah anak mengunakan tangan kanannya juga. Contoh, taruhlah benda-benda yang biasanya dipegangnya dengan tangan kiri ke tengah. Dengan begitu anak akan terdorong untuk meraihnya dengan tangan kanan. Berikan pujian saat ia mulai terampil menggunakan tangan kananya. Akan lebih hebat jika ia mampu mengkoordinasikan kedua lengan dan tangannya dalam kehidupan sehari-hari. Itu artinya perkembangan kedua otaknya seimbang.

Anak kidal yang selalu dipaksa untuk menggunakan tangan kanannya bisa mengalami gangguan psikologis yang akan mengakibatkan timbul kebenciannya karena jiwanya terluka. Bisa saja anak malah mengalami gangguan daya ingat, hilang konsentrasi, murung, stres, emosinya terganggu, hingga gangguan bicara seperti gagap.

Kidal memang bukanlah sesuatu kekurangan. Orang tua sebaiknya menerimanya sebagai keistimewaan. Disinyalir jika anak yang kidal adalah anak yang rentan dan rapuh, tetapi mereka mempunyai jiwa seni yang baik. Karakternya keras kepala, tetapi daya kreatifnya tinggi sekali.

Banyak orangbesar yang menggunakan tangan kirinya untuk berprestasi. Salah satunya adalah petinju Ellyas Pical.Ada juga tokoh dunia yang kidal, tetapi sukses, seperti Pablo Picasso, Benjamin Franklin, Wolfgang Amadeus Mozart, Leonardo da Vinci, dan Bill Gates.

Mereka semua kidal, tetapi mampu menorehkan prestasi jauh melebihi orang-orang yang normal.

\*\*\*

## 13. Marah Jika Anak Tidak Mau Mendengarkan

"Marsya, ibu ke pasar dulu ya. Nanti kalau ada tukang koran datang, ambil ya dan simpan di ruang tamu." Marsya tampak asyik bermain bonekanya. Ia seolah tidak mendengarkan perkataan ibunya.

"Marsya, dengar ibu tidak?" Suara ibunya terdengar sedikit membentak.

Marsya tersenyum. "Maaf apa tadi, Bu?"

Ibunya menghela napas, kesal karena anaknya tidak mendengarkan ucapannya.

Dalam kenyataan sehari-hari kita sering menyaksikan anak-anak tidak antusias mendengarkan ucapan orang tuanya. Pada anak prasekolah hal itu disebabkan karena

belum bisa memahami perkataan orang tuanya dengan baik. Karena masih bersifat egosentris, maka pada anak usia 3-5 tahun, mereka hanya senang merespons hal-hal yang menguntungkan dirinya saja. Situasi tersebut tentu saja bisa membuat suasana sedikit memanas. Orang tua

jengkel dan biasanya langsung menegur anaknya.

Agar anak prasekolah mau mendengarkan ucapan orang tuanya, maka orang tua harus kreatif menemukan

trik-trik untuk bisa diterapkan. Karena anak hanya antusias mendengarkan hal-hal yang menyenangkan, maka

kita harus menyampaikan isi pesan dengan cara tertentu.

Jangan langsung memerintah, menyuruh, menegur atau melarang.

Inilah kiat-kiat yang diberikan psikolog Sritje H. Hikmat, Psi agar anak mau mendengarkan perkataan orang tua:

Sebaiknya orang tua mengenal dengan baik karakter anaknya. Pada anak yang mempunyai tipe pasif dan pemalu, janganlah bersikap emosional. Temukan gaya komunikasi yang pas saat berhubungan dengannya. Jangan sampai anak menutup telinganya rapat-rapat saat Anda berbicara padanya.

Ternyata bersikap selalu lembut tidak baik juga utuk anak usia prasekolah. Sekali-kali bersikaplah tegas padanya. Hal itu berguna agar anak bisa belajar menaati peraturan. Jika anak melakukan ketidakdsiplinan, maka Anda boleh langsung menegurnya. Sikap tegas orang tua akan membuat anak segan sehingga ia tak akan lagi melanggar aturan.

Sebaiknya orang tua mengenal dengan baik karakter anaknya. Pada anak yang mempunyai tipe pasif dan pemalu, janganlah bersikap emosional. Temukan gaya komunikasi yang pas saat berhubungan dengannya. Jangan sampai anak menutup telinganya rapat-rapat saat Anda berbicara padanya.

Jika memerintah lakukan secara tersamar, misalnya ketika melihat mainannya berantakan. Saat melihat mainan si anak prasekolah begitu berantakan, katakan saja, "Yuk, kita bereskan mainannya." Perintah yang tersamar seperti itu akan lebih efektif dibanding menyuruh anak membereskan semua mainannya. Anak pada

usia itu membutuhkan contoh nyata dari orang tuanya. Di kemudian hari anak bisa melakukannya sendiri, tanpa perlu disuruh lagi. Langkah ini selain memupuk sifat mandiri pada anak juga mengajarkan anak menjalin kerja sama.

Walaupun ia masih usia prasekolah, tetapi jika orang tua meminta bantuan sebaiknya gunakan kata "tolong". Dengan demikian anak merasa tidak dipaksa. Orang tua juga sekaligus melatih anak bersikap santun. Sebagai standar bagaimana sebaiknya orang tua berbicara kepada anak adalah apa yang kita harapkan orang lain berbicara kepada kita.

Pada saat anak melakukan kesalahan, misalnya Marsya yang harusnya meletakkan koran di ruang tamu, tetapi ia malah menaruhnya di meja makan sehingga koran ketumpahan kecap, jangan langusng melabraknya dengan kata-kata seperti ini, "Kenapa kamu melakukan itu?" Kalimat seperti itu bernada menghakimi, mengancam, dan menuduh. Posisi anak menjadi terpojok. Akan jauh lebih bagus kalau Anda mengajukan pertanyaan seperti ini, "Ibu ingin tahu apa yang baru kamu lakukan itu."

Memang dalam mencari informasi kepada anak diperlukan cara komunikasi tersendiri. Janganlah mengajukan pertanyaan yang jawabannya "iya" atau "tidak". Misalnya, "Senang di sekolah tadi?" Untuk membuka komunikasi lebih jauh dengan anak gunakan kata-kata yang bisa membuka percakapan lebih panjang, "Tadi belajar apa saja di sekolah?" Dengan demikian anak bisa bercerita banyak. Anda jadi tahu bagaimana keadaannya di sekolah.

Anak juga tidak suka diperintah. Makanya kalimat seperti, "Jangan lupa, taruh piring di tempat cucian!" Kalimat-kalimat di atas bisa diganti dengan pertanyaan seperti, "Di mana sebaiknya menaruh piring kotor bekas

makan?" Dengan cara demikian, sebenarnya anak belajar berpikir untuk mencari solusi.

Begitupun kalau mau menyuruh atau melarangnya. Jangan mengajak bicara saat anak asyik dengan kegiatannya. Hal itu akan terasa sulit. Tunggulah sampai anak agak santai. Kalau anak sedang menonton film kesayangannya, tunggulah sampai ada iklan lewat. Atau kalau terpaksa harus mengganggu kegiatan anak, dekati anak terlebih dahulu agar anak tidak merasa terlalu dipaksa.

Yang tak boleh dilupakan, ajarkan anak akan pentingnya mendengarkan. Salah satu caranya adalah mendengarkan anak dengan penuh perhatian saat ia berbicara. Dengan demikian anak akan merasa didengar. Nantinya ia pun belajar dengan sendirinya mendengarkan perkataan kita. Dengan contoh dan teladan yang baik juga contoh nyata, ia pun mengetahui dan mempraktikkan bagaimana menjadi pendengar yang baik.

\*\*\*

# 14. Suka Mengancam Anak

Seorang ibu tengah asyik berjalan di sebuah mal. Ia tampak membawa banyak belanjaan di salah satu tangannya. Sedangkan, tangan yang satunya lagi memegang anak perempuan yang berusia sekitar dua setengah tahun. Tibatiba langkah si kecil terhenti. Tampaknya ia kelelahan. Kemudian ia merajuk ingin digendong ibunya, tetapi ibunya tak memedulikan permintaannya. Anak itu kemudian menangis kencang.

"Mau diam, tidak? Kalau masih nangis, Mama tinggal nanti di sini!" Marahnya.

Disadari atau tidak, orang tua sering melakukan ancaman terhadap anaknya. Contoh di atas adalah orang tua yang menjadikan kasih sayang sebagai senjata. Tidak kurang kita menemui seorang ibu yang berkata seperti ini," Jika kamu terus begini, ibu tak akan mencintaimu lagi." Atau, "Ibu tidak akan bicara denganmu kalau kelakuanmu masih begitu."

Kata-kata seperti di atas mengisyaratkan sepertinya orang tua meminta upah atas kasih sayang yang diberikan kepada anaknya. Dalam hal ini seolah anak dibebani hutang kasih sayang. Anak akan menganggap orang tuanya "penagih" dan bukan sebagai "pelindung" dirinya. Akhirnya anak merasa tidak bahagia karena merasa tidak memperoleh kasih sayang dari orang tuanya.

Kita sering menyaksikan kisah seperti di atas yang menggunakan kalimat ancaman dalam mendisiplinkan anak. Cara itu dianggapnya paling mudah untuk mendapatkan hasil yang cepat. Biasanya hal itu dilakukan karena orang tua sudah kehabisan akal untuk mengendalikan anaknya. Mengancam memang efektif, tetapi sebaiknya jangan lakukan hal tersebut karena tidak mendidik anak untuk bertanggung jawab.

Ancaman adalah bentuk rasa tidak percaya orang tua atas kemampuan anak untuk mengatur hidupnya sehingga dirasakan perlu ancaman untuk memastikan bahwa anak melakukan tugas-tugasnya. Hal tersebut merupakan pendapat Adele Faber, penulis buku *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk*. Selanjutnya ia menambahkan, anak yang terbiasa diancam akan tumbuh menjadi anak yang tidak punya kepercayaan diri, mudah takut, atau sebaliknya cenderung memberontak.

Bermacam-macam kalimat dilontarkan orang tua untuk mengancam anaknya. Beberapa contohnya; "Kalau kamu tidak mau membersihkan kamarmu, semua mainanmu akan Mama kasih orang!" atau "Jika kamu tidak mau mengerjakan PR-mu sekarang, Mama telepon Papamu ya. Biar kamu tahu rasa berurusan dengan Papamu yang galak itu!"

Tidak jarang kita juga menemukan orang tua yang suka mengancam sesuatu jika anak tidak mau melakukannya. Contohnya, saat anak tidak mau berhenti bertengkar di dalam mobil, orang tua akan mengancamnya dengan akan menurunkan mereka di jalan. Tentu aja mengancam seperti itu sangat tidak bijaksana. Yang terjadi anak malah membuat persepsi keliru terhadap orang tuanya. Dalam pikirannya mungkin terbersit kalau orang tuanya seorang yang kejam, tidak berperikemanusiaan dan tidak mempunyai rasa kasih sayang.

Orang tua juga jangan asal mengancam sebab anak bisa menjadi sangat kesal. Misalnya, saat adik dan kakak berebut saluran televisi. Serta merta orang tua mengancam akan membuang televisinya jika mereka terus bertengkar. Kemudian orang tua akan dibuat kesal sendiri karena salah satu anak malah menantangnya dengan mengatakan, "Iya, buang saja, Ma!"

"Berhenti, atau...." Percayalah, ancaman seperti ini juga tidak efektif apabila dilakukan terus-menerus. Ancaman seperti itu akan menjadi hal yang biasa bagi anak. Murray Straus, Ph.D, sosiolog pada University of New Hampshire memberikan hasil risetnya yang menarik bahwa 80% berusia anak dua tahun akan mengulangi kesalahan yang sama yang dilakukannya hari ini, keesokan harinya, tak peduli disiplin seperti apa yang diterapkan oleh orang tuanya.

Jika anak dianggap salah oleh orang tuanya, sebaiknya anak jangan diancam atau dihukum. Anak-anak sedang dalam masa belajar. Janganlah menganggap ia bersalah karena sebenarnya mereka hanya belum tahu saja. Orang tua perlu menanyakan kepada anak alasan mereka berbuat demikian.

Mengancam anakpun sebenarnya adalah hal yang siasia saja. Anak tidak melihatnya sebagai sebuah pelajaran untuk mendidiknya. Sebaiknya, anak melihatnya sebagai orang tua yang sedang menumpahkan amarahnya kepada mereka.

Beberapa trik berikut ini bisa diterapkan orang tua daripada harus mengancam anaknya.

Mengajukan pilihan kepada anak. Contoh, "Rapikan kamarmu sekarang supaya waktu menontonmu lebih lama atau rapikan nanti dan kamu tidak bisa menonton acara favoritmu sama sekali."

Selanjutnya mencoba memberi batasan. Misalnya, "Sepuluh menit lagi Mama akan bereskan meja makannya, kalau kamu tidak makan sekarang, kamu bisa makan nanti malam saja."

Selanjutnya menetapkan aturan main meliputi apa saja tugas/kewajiban anak dan konsekuensi jika ia tidak memenuhinya. Lakukan ini di awal sebelum ada pelanggaran, sehingga anak sudah tahu akibat yang akan ditanggungnya. Dalam hal ini orang tua tidak perlu mengancam, cukup mengingatkan saja.

Jika anak dianggap salah oleh orang tuanya, sebaiknya anak jangan diancam atau dihukum. Anak-anak sedang dalam masa belajar. Janganlah menganggap ia bersalah karena sebenarnya mereka hanya belum tahu saja. Orang tua perlu menanyakan kepada anak alasan mereka berbuat demikian.

\*\*\*

#### C. EGOISME FULL

## 1. Bertengkar di Depan Anak

"Halah, gitu aja nggak becus mengurus anak!" Melani mendengar suara teriakan ayahnya dari kamarnya.

"Kamu juga, tak pernah ada waktu untuk keluarga!" Ibunya terdengar berteriak juga.

Melani sendiri menggigil di sudut kamar. Ia sangat ketakutan. Apalagi ia juga mendengar suara barang berjatuhan seperti dilemparkan. Ayah dan ibunya bertengkar lagi. Dan kali ini yang menjadi penyebabnya adalah dirinya. Ia mempunyai tiga nilai merah dalam rapornya. Kedua orang tuanya dipanggil guru BK. Sepertinya mereka tidak menyadari jika sebenarnya Melani tidak bisa belajar karena orang tuanya sering sekali bertengkar. Masalah apa saja bisa jadi bahan pertengkaran bagi mereka.

Seharusnya pertengkaran dalam keluarga tidak perlu terjadi. Apalagi jika didengar atau dilihat oleh anak. Karena, pertengkaran itu melibatkan emosi tinggi. Pertengkaran bisa dipicu oleh kedua pihak yang tidak mau mengalah alias mau menang sendiri sehingga tidak menemukan penyelesaian masalah. Justru yang terjadi masa-

lah akan semakin bertambah. Sehingga dengan terpaksa anak akan mendengar, bahkan menyaksikan semua yang tidak baik dari pertengkaran itu.

Biasanya acara pertengkaran dimulai dengan saling meremehkan, kemudian menyalahkan, dan lama-lama mengancam. Sebagian orang malah mentolerir pertengkaran itu. Mereka beralasan bahwa pertengkaran itu adalah bumbu rumah tangga. Terserahlah apa pendapat mereka! Pertengkaran boleh saja dilakukan orang tua, asal kanjangan dilakukan di depan anak. Karena pada saat terjadi pertengkaran anak akan merasa takut, sedih, dan tidak aman.

Anak pun menjadi bingung. Pada saat pertengkaran terjadi, sebenarnya orang tuanya sedang menempatkan si anak dalam sebuah dilema. Ia bahkan tidak tahu harus memihak siapa. Ia juga tidak mengerti; siapakah yang benar dan siapakah yang salah. Perasaan tidak nyaman pun kerap melanda karena anak melihat nilai-nilai baik yang melekat pada keluarga menjadi hilang. Perkataan, sikap, dan tindakan si anak akan menjadi berbeda dari biasanya. Ia bahkan tidak paham mengapa kata-kata kasar bisa keluar dari mulut keduanya.

Pertengkaran bisa menimbulkan trauma bagi anak. Karena si anak sering mendengar suara lengkingan dan pekikan dengan nada tinggi. Begitupun dengan wajah yang bengis, hal itu akan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwanya.

Sebuah penelitian pernah diadakan kepada anak-anak yang pernah melihat orang tuanya bertengkar. Tingkatan stress terjadi pada anak; bisa dideteksi dengan detak jantungnya meningkat dan napasnya menjadi lebih cepat. Makanya ketika orang tua bertengkar, sebaiknya jangan dilakukan secara terbuka di depan anak.

ᆔ

Menarik apa yang dikatakan psikiater Sara B. Miller, Ph.D. Dia mengatakan bahwa perilaku yang paling berpengaruh merusak perkembangan anak adalah bertengkar di hadapan anak. Apalagi jika hal itu dilakukan di depan anak lelaki. Kelak anak itu akan menjadi pria dewasa yang sensitif. Ia juga tidak bisa berhubungan dengan wanita secara sehat. Mungkin saja nantinya ia menjadi malas untuk menikah. Karena menurutnya, tidak ada gunanya menikah kalau hanya untuk bertengkar saja.

Pertengkaran bisa menimbulkan trauma bagi anak. Karena si anak sering mendengar suara lengkingan dan pekikan dengan nada tinggi. Begitu pun dengan wajah yang bengis, hal itu akan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwanya.

Dampak yang bisa dilihat secara kasat mata adalah anak-anak menjadi lebih sering sakit, cenderung lebih agresif, lebih banyak depresi, gelisah, dan tak bisa tidur senyenyak anak-anak dari keluarga dengan tingkat konflik yang lebih rendah. Kelenjar keringat pun akan menjadi lebih banyak.

Secara kejiwaan, kepribadiannya akan berubah menjadi orang yang tidak bisa menghargai orang lain. Dia cenderung melecehkan orang di sekitarnya. Sikapnya jadi mau menang sendiri. Ia juga akan mudah tersinggung. Jika keinginannya tak terpenuhi, ia dengan cepat bisa menjadi marah. Lebih berbahaya, kalau semua itu dilampiaskan kepada teman-temannya. Hal tersebut bisa terjadi karena anak mencontoh orang tuanya. Akhirnya tindak kekerasan pun anak bisa dilakukannya.

Jadi sebaiknya orang tua tidak usah bertengkar Dan lebih baik kembangkan dengan berdiskusi. Karena hal tersebut tanpa unsur marah dan juga tidak melibatkan anak. Kalaupun terpaksa harus bertengkar, lakukan saja di dalam kamar. Akan tetapi, jangan mengeluarkan suara keras yang bisa didengar oleh anak.

Setelah bertengkar, orang tua bisa berkomunikasi dengan anak. Jelaskan bahwa pertengkaran mereka sudah selesai dan yang sebenarnya terjadi hanyalah sekadar perdebatan. Kemudian tanyakan bagaimana perasaan sang anak. Katakan juga bahwa yang didengarnya adalah sebuah kegiatan bertukar pikiran, namun hanya saja suara yang terdengar terlalu tinggi. Hiburlah ia dan katakan bahwa walau orang tua saling marah, ayah dan ibu masih tetap saling menyayangi.

Dengan begitu orang tua telah mampu mencegah dampak buruk dari pertengkaran yang telah terjadi. Bahkan,hal tersebut akan memberi contoh kepada anak bagaimana menghadapi konflik kalau ia nanti mengalaminya.

\*\*\*

# 2. Membanding-bandingkan Anak

"Yomi, belajar dong, jangan main saja. Apa kamu tidak bisa lebih rajin agar bisa sepintar kakakmu?"

Yomi diam. Hatinya bergemuruh. Ia merasa tidak nyaman. Ia merasa orang tuanya menuntut ia agar rajin dan sepintar kakaknya.

Akhir-akhir ini Yomi memang agak tertekan. Ia merasa sebagai anak yang tidak punya kemampuan apaapa. Kemarin juga di kolam renang ibunya mengatakan sesuatu yang membekas di hatinya. "Hebat ya Darma, ia

pandai berenang. Tidak seperti Yomi, bisanya hanya gaya batu." Yomi sakit hati. Ia kini merasa minder.

----

Setiap anak memiliki keistimewaan tersendiri. Mereka hadir dengan talentanya masing-masing. Mereka ingin dirinya diterima, diakui, dan dihargai secara utuh apa adanya. Itulah yang perlu digali dan dikembangkan oleh orang tua. Bukan malah membanding-bandingkan mereka dengan saudara ataupun temannya. Faktanya, membanding-bandingkan kemampuan anak bukanlah cara yang efektif untuk mengubah perilaku anak. Hal itu malah membuat anak tidak menjadi dirinya sendiri.

Anak juga seorang pribadi yang butuh penghormatan diri. Seberapa besar kekurangan anak, seharusnya disikapi secara bijak. Orang tua boleh sedih atau kecewa dengan anak yang tidak sesuai harapannya. Akan tetapi, tidak perlu membanding-bandingkannya. Jika anak sering dibanding-bandingkan dalam hal kekurangannya, lama-kelamaan perasaannya akan terluka dan kehilangan harga diri. Ia pun merasa kedudukannya jauh lebih rendah dari saudara atau teman-temannya. Kemungkinan ia bisa menjadi seorang anak yang pemarah. Hal itu sebagai pelampiasan kekecewaannya. Alih-alih berubah, ia justru akan tetap mempertahankan perangainya itu.

Lebih berbahaya lagi jika anak menjadi jengkel, tetapi ia hanya diam saja. Pelan-pelan ia malah akan menjadi anak yang pemalu dan minder. Dia juga akan merasa enggan kalau bergaul dengan teman-temannya karena takut dibanding-bandingkan lagi oleh orang tuanya.

Anak juga seorang pribadi yang butuh penghormatan diri. Seberapa besar kekurangan anak, seharusnya disikapi secara bijak. Orang tua boleh sedih atau kecewa dengan anak yang tidak sesuai harapannya. Akan tetapi, tidak perlu membandingbandingkannya.

Kalaupun orang tua terpaksa harus membandingkan sebaiknya usahakan membuat perbandingan yang positif. Cara yang digunakan harus tepat, terarah, dan jangan hanya fokus menunjukkan kelemahan anak, tetapi imbangi dengan kelebihannya juga.

"Kakakmu pintar ya, ia ranking satu lagi di sekolah. Ia kan rajin belajar setiap hari. Sebenarnya kamu juga bisa kok seperti dia. Karena kalau mama amati sebenarnya kamu juga pintar. Hanya saja kamu harus mengurangi kegiatan bermainmu saja." Kata-kata seperti itu dijamin tidak akan menyakiti perasaan anak. Justru yang terjadi akan membuatnya lebih bersemangat belajar dan bersaing dengan cara yang sehat pula.

Tetapi ada juga orang tua yang membanding-bandingkan anaknya dengan maksud untuk bersombong ria. Membandingkan seperti itu sama saja dengan merendahkan orang lain. Karena yang satu menjadi lebih dari yang lainnya. Semua itu mencerminkan bahwa kita tidak bisa menghargai orang lain, bahkan diri kita sendiri. Jika hal itu dilakukan di depan anak, maka sifat rendah hatinya akan hilang. Justru sebaliknya, anak akan merasa tinggi hati dan jauh lebih baik dari yang lainnya.

Sebagai orang tua mari kita menerima anak apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Jangan membanding-bandingkan. Karena kalau

Anda melakukan itu, sebenarnya Anda menaruh beban di hati mereka. Membandingkan kakak dengan adiknya sama juga seperti Anda mengadu domba mereka. Hubungan persaudaraan pun akan berubah menjadi persaingan. Anak juga akan berpendapat bahwa orang tua hanya akan sayang pada anak yang paling berprestasi saja.

Temukanlah kelebihan pada setiap anak. Mereka pasti merasa berharga dan akan lebih optimis menjalani hidup. Pada dasarnya, setiap anak akan menjadi optimis bila mereka memiliki sesuatu yang dibanggakan di depan orang tua dan teman-teman mereka.

Mengembangkan kepercayaan diri dan menjadi dikenal sebagai seseorang yang unik sangatlah penting bagi seorang anak. Jadi daripada membanding-bandingkan, lebih baik memberikan support semaksimal mungkin kepada anak.

Membandingkan kakak dengan adiknya sama juga seperti Anda mengadu domba mereka. Hubungan persaudaraan pun akan berubah menjadi persaingan. Anak juga akan berpendapat bahwa orang tua hanya akan sayang pada anak yang paling berprestasi saja.

Menyikapi perbedaan antaranak haruslah dengan sikap positif. Kalau ada persaingan di antara mereka biarlah menjadi persaingan yang tumbuh secara alamiah saja. Orang tua jangan menekankan kepada target hasil akhir karena yang terpenting adalah usaha yang maksimal yang telah dilakukannya.

Perbedaan sebaiknya dijadikan sebagai sarana saling mengisi kelebihan dan menutupi kekurangan masingmasing. Perbedaan itu membuat kehidupan ini semakin lengkap, bervariasi, dan menarik. Anda bisa membayangkan mempunyai sepuluh anak yang mempunyai karakter yang sama. Ditanggung Anda pasti bosan menjalani kehidupan itu.

\*\*\*

#### 3. Membeda-bedakan Anak

"Percaya deh, dibeda-bedakan itu tidak enak!" Begitulah tutur Nuni, seorang anak yang diperlakukan berbeda dengan saudaranya. Anak SMP itu agak menarik diri dalam pergaulan. Ia merasa minder. Walaupun teman-teman tidak tahu bagaimana kesehariannya, namun ia merasa ada yang tak beres di rumahnya sehingga ia merasa tak nyaman dalam hidupnya.

Dilahirkan sebagai wanita kedua dalam keluarganya. Kakaknya pintar dan berwajah jelita. Sedang ia sendiri biasa-biasa saja. Ia melakukan hampir semua tugas rumah tangga. Sedangkan, kakaknya tidak melakukan tugas apa pun di rumah. Sebagai wanita yang cantik, kakaknya diperlakukan bak kristal mutiara. Tangannya pantang menyentuh sabun cuci karena bisa membuat kulitnya kasar. Kerjanya adalah belajar dan bersantai saja. Nuni merasa diperlakukan berbeda.

Tampaknya orang tua Nuni lupa satu hal. Setiap anak itu merupakan buah cinta dan amanah dari Tuhan. Bahwasannya orang tua tidak boleh membedakan perlakuan anak yang satu dengan anak yang lainnya. Dengan kata lain, orang tua harus bersikap adil terhadap anakanaknya, berimbang dalam pemberian, perlakuan, dan curahan kasih sayangnya. Tidak boleh lebih mencintai satu anak ketimbang anak lainnya. Bahkan Rasulullah

memperingatkan mereka yang tidak bisa memperlakukan anaknya secara adil, maka pada hari akhirnya kelak orang tersebut berjalan dengan agak pincang.

Berbicara mengenai adil bukanlah sama rata atau sama rasa. Adil itu memperlakukan sesuatu semestinya atau pada porsinya. Misalnya, anak yang sedang sakit tentu saja akan mendapat perhatian lebih dibanding anak yang sehat. Anak yang sekolahnya jauh, akan mendapat uang jajan lebih besar karena jarak yang ditempuh membutuhkan biaya yang lebih besar. Semua itu bukan tindakan membeda-bedakan. Akan tetapi masih dalam kategori adil, karena bersikap proposional sesuai kebutuhannya. Yang disebut tak adil jika menyangkut kebutuhan dasar anak dibedakan, misalnya kasih sayang.

Lebih detailnya, tidak adil itu adalah menganakemaskan satu anak dan menganakloyangkan anak lainnya. Anak emas dilindungi dan disayangi secara berlebihan. Uang jajan lebih besar, tempat tidur lebih nyaman, antarjemput ke sekolah, sedangkan yang lain tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Perlakuan membeda-bedakan seperti itu mempunyai dampak negatif. Bukan hanya anak emas yang kena dampaknya, tetapi anak lain yang merasa dibedakan juga.

Di masa dewasa anak yang diemaskan akan mempunyai jiwa yang "lembek". Kekuatan mentalnya labil jika menghadapi kesulitan hidup, kemandiriannya kurang, dan merasa tidak berdaya juga. Pokoknya ia akan mengalami dilema moral. Akhirnya ia akan menunjukkan over acting atau sikap berlebihan. Ia bisa menjadi terlalu lemah, atau bisa juga menjadi terlalu agresif.

ᆔ

Perlakuan membeda-bedakan seperti itu mempunyai dampak negatif. Bukan hanya anak emas yang kena dampaknya, tetapi anak lain yang merasa dibedakan juga.

Begitu juga dengan anak yang kurang mendapat perhatian, ia terkena dampak buruknya juga. Ia akan cenderung mencari perhatian orang tua. Kadang-kadang berbuat kriminal hanya sekadar ingin menyulitkan orang tuanya. Sikap lain yang bisa timbul adalah tidak respek terhadap orang tua. Hal yang lebih mengkhawatirkan lagi jika muncul sifat apatis (tidak peduli) pada orang tua dan saudara yang diemaskan itu.

Imbauan kepada orang tua, jangan membeda-bedakan anak. Dibedakan itu tidak enak. Berusahalah bersikap adil dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikisnya. Dalam kondisi apapun, dibeda-bedakan itu tidaklah nyaman.

Bila anggota keluarga merasa disalah-salahkan atau dibanding-bandingkan, maka saat menghadapi kesulitan ia tidak tahu kepada siapa dia harus bicara. Segala hasil kerjanya tidak dihargai. Inilah bibit kerapuhan sehingga dia tidak akan sanggup melatih dirinya untuk disiplin

Anak merupakan suatu pribadi yang unik, mereka tidak suka dibandingkan dengan orang lain. Seorang anak mungkin saja tidak segiat kakaknya sewaktu belajar sehingga tidak mempunyai prestasi yang menonjol di sekolahnya. Untuk memacu semangat belajarnya, jangan sekali-kali membandingkannya.

Efek negatif yang mungkin timbul bila anak terus dibandingkan adalah mereka tidak siap menghadapi kenyataan yang harus dihadapinya di kemudian hari. Selain itu, mereka bisa hilang kepercayaan dirinya. Ф

Sikap yang perlu ditumbuhkan dalam diri anak adalah rasa kebanggaan terhadap prestasi yang pernah diraihnya, walaupun merupakan prestasi sepele. Dengan demikian, dia akan tertantang untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Anak merupakan suatu pribadi yang unik, mereka tidak suka dibandingkan dengan orang lain. Seorang anak mungkin saja tidak segiat kakaknya sewaktu belajar sehingga tidak mempunyai prestasi yang menonjol di sekolahnya. Untuk memacu semangat belajarnya, jangan sekali-kali membandingkannya.

\*\*\*

### 4. Menuntut Berlebihan Kepada Anak

Beberapa hari ini Mila tidak mau bersekolah. Anak kelas tiga SD itu berpura-pura sakit. Tentu saja hal itu ketahuan oleh orang tuanya dan memaksa Mila untuk bersekolah. Akan tetapi, Mila malah marah-marah. Berbagai cara pun dilakukan orang tuanya. Teman-temannya disuruh membantu untuk membujuknya. Ibu guru pun turun tangan untuk menasihatinya. Sayangnya, segala usaha itu tak ada yang berhasil. Kepala sekolah menyarankan orang tua Mila untuk membawanya ke psikolog. Akhirnya diketahui bahwa Mila sedang stres dan penyebabnya adalah *down* hanya gara-gara rankingnya menurun dari ranking 1 menjadi ranking 4. Dalam hal ini siapakah yang bersalah?

----

Jika prestasi anak menurun, orang pertama yang harus introspeksi diri adalah orang tua; Jangan memvonis anak dengan mengatakan bahwa ia malas atau kurang rajin. Sebaliknya orang tua harus memberi motivasi lebih yang membuat anak semakin bersemangat.

Ketahuilah bahwa setiap anak ingin melakukan apa yang diharapkan orang tuanya. Mereka ingin sukses demi menyenangkan orang tuanya. Anehnya, orang tua sering memaksa anak untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan anak. Misalnya, orang tua menyuruh anaknya belajar dan belajar terus. Ialupa bahwa anak juga mempunyai keinginan untuk bermain bersama temantemannya.

Ada juga orang tua yang menuntut anak-anaknya untuk mengikuti berbagai macam les. Misalnya, anak disuruh untuk les matematika demi menunjang pelajarannya di sekolah. Anak dipaksa ikut les piano agar tampak keren. Selain itu, ia juga harus ikut les berenang supaya sehat. Terkadang maksud keinginan orang tua menyuruh anak lestidak jelas dan tidak pernah dikompromikan dengan anak sebelumnya. Jika tujuannya hanya untuk mengisi waktu luang, seharusnya waktu luang digunakan anak untuk istirahat. Terkadang motivasi mengikuti anak les hanya karena ingin mengikuti *trend* saja.

Setiap anak ingin melakukan apa yang diharapkan orang tuanya. Mereka ingin sukses demi menyenangkan orang tuanya. Anehnya, orang tua sering memaksa anak untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan anak. Orang tua terkadang tidak mempertimbangkan apakah anaknya suka atau tidak mengikuti les tersebut. Segala sesuatu yang tidak disukai anak, hanya akan membuatnya tersiksa. Anak pun menjadi kehilangan sesuatu yang disukainya hanya demi prestasi yang akan menyenangkan orang tuanya.

Begitulah orang tua. Mereka kadang bersifat perfeksionis. Mereka menuntut prestasi gemilang atau bahkan memberikan target tertentu yang kadang melebihi kemampuan si anak, sehingga anak pun tak mampu mencapai target yang diharapkan. Orang tua hanya asal menetapkan target tanpa mengenal betul daya serap anaknya.

Akibatnya begitu banyak tuntutan yang diterima seorang anak; tidak hanya tuntutan orang tuanya,tetapi dari lingkungan sekitar—sekolah atau teman-temannya. Ia dituntut harus banyak berprestasi, harus ranking satulah, semua mata pelajaran harus bagus nilainya, dan lain sebagainya.

Sadarilah wahai orang tua, setiap anak itu unik. Ia mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Bukankah menurut Dr. Howard Gardner bahwa setiap anak itu mempunyai kecerdasan yang berbeda. Tidak mungkin semua kecerdasan itu bisa dimiliki seorang anak. Ada anak yang mempunyai kecerdasan fisikal, seperti olahraga. Ada juga yang menonjol dalam kecerdasan verbal, seperti pandai berkata-kata dan lain-lain. Maka tugas orang tuanyalah untuk mengetahui kecerdasan yang dimiliki anaknya. Bukannya malah menuntutnya secara berlebihan yang membuat haknya sebagai anak tidak terpenuhi.

Jika orang tua tetap memaksakan kehendaknya, maka akan mengakibatkan hal-hal yang buruk. Misalnya; anak akan terobsesi untuk meraih prestasi yang diharapkan orang tuanya dan akan menjadi terlalu keras dan kritis terhadap dirinya sendiri. Anak akan merasakan hal itu adalah sebuah tuntutan yang besar. Ia mendapatkan penekanan agar ia berprestasi maksimal. Apalagi jika orang tua membandingan prestasinya dengan teman-temannya yang jauh lebih baik darinya.

Tidak mungkin semua kecerdasan itu bisa dimiliki seorang anak. Ada anak yang mempunyai kecerdasan fisikal, seperti olahraga. Ada juga yang menonjol dalam kecerdasan verbal, seperti pandai berkata-kata dan lain-lain. Maka tugas orang tuanyalah untuk mengetahui kecerdasan yang dimiliki anaknya. Bukannya malah menuntutnya secara berlebihan yang membuat haknya sebagai anak tidak terpenuhi.

Hal itu bisa mengakibatkan anak tidak merasa dihargai dalam proses belajar dan prestasinya. Ia bisa sakit hati. Bahkan bila ia gagal, dia akan kecewa, merasa rendah diri, kurang berani, sehingga kemungkinan akan menyendiri. Anak juga menjadi lamban, selalu bekerja sesuai perintah, tidak memiliki pendirian, dan suka melawan. Ujung-ujungnya bisa stres atau frustrasi

Dalam memberikan hadiah pun; orang tua cenderung hanya akan memberikannya jika anak ada di posisi paling atas alias terbaik. Hal itu menyebabkan anak menganggap teman-temannya adalah ancaman atau saingan yang harus disingkirkan. Tuntutan itu membuat anak menjadi tidak mempunyai sikap simpati dan toleransi. Justru yang timbul kemudian adalah sikap agresif yang negatif.

Terimalah anak apa adanya. Jangan jadikan mereka anak rekaan orang tuanya. Bukankah yang kita lakukan itu demi kebahagiaan anak, bukan kepuasan orang tua semata? Jangan giring mereka menjadi apa yang kita inginkan, tetapi bimbinglah mereka menjadi manusia dewasa yang bermartabat.

\*\*\*

# 5. Tidak Mau Mendengarkan Cerita dari Anak

Sepulang Sekolah, dengan bersemangat Reza menceritakan bahwa ia mampu menulis di papan tulis dengan tulisannya bagus dan rapi, sehingga ibu guru memujinya. Saat itu ibunya tengah sibuk memasak. Kira-kira apa yang akan dilakukan ibunya?

Ada beberapa alternatif tindakan yang biasanya menjadi pilihan orang tua. Ada yang mengatakan kalau ia sedang sibuk dan akan mendengarkan ceritanya sesudah kegiatannya selesai. Ada juga tipe ibu yang tiba-tiba tidak peduli dengan kegiatan yang dilakukannya saat itu. Dia menganggap apa yang sedang dikerjakannya tidak penting dan istimewa sehingga ia menghentikan dahulu kegiatannya. Sang ibu memperhatikan apa yang diceritakan anaknya dengan sungguh-sungguh. Tipe ibu terakhirlah yang paling bijak.

Mendengarkan cerita anak memang terlihat sepele. Tapi ternyata, hal itu sangat ber arti besar bagi si anak sehingga meningkatkan kepercayaan dirinya. Jika kebiasaan mendengarkan cerita si anak itu terus dikembangkan, maka hal itu bisa menghilangkan rasa grogi saat anak harus tampil di muka umum.

Seperti kita ketahui bahwa karakter anak memang selalu ingin menceritakan apapun yang terjadi. Entah itu di sekolah atau lingkungan sekitarnya. Dalam keluarga hendaklah ditumbuhkan sikap untuk mendengarkan. Kalau perlu, semua berkumpul untuk mendengarkan cerita si anak.

Janganlah sekali-kali orang tua membunuh keinginan bercerita pada anak. Sebaiknya orang tua itu mudah untuk diajak bercakap-cakap oleh anak. Usahakan jangan sampai keluar kata-kata yang bisa memadamkan keinginan anak untuk bercerita. Karena hal itu akan berakibat buruk bagi perkembangan jiwanya.

Contohnya; "Tunggu, ayah belum selesai membersihkan mobil." Atau, "Sebentar, ibu sedang memasak." Katakata itu bisa memadamkan keinginan bercerita pada anak. Idealnya, untuk menjaga perasaannya, sebaiknya kita hentikan dulu pekerjaan kita dan memperhatikan apa yang diucapkannya.

Menatap mata, menganggukan kepala tanda mengerti, membiarkan anak bercerita sampai selesai, bertanya jika ada yang tidak dimengerti adalah berbagai macam reaksi positif. Hal itu menunjukkan apa yang anak bicarakan sangat berarti bagi kita.

Dengarkanlah cerita anak dengan sabar dan penuh perhatian. Bersikap enggan mendengarkan, memberi komentar sekadarnya, atau hanya berbasa-basi mau mendengarkan akan membuat anak merasa segan mengungkapkan isi hatinya. Misalnya, ketika anak mengadu bahwa ia dipukul temannya, akan lebih simpatik bila ayah yang sedang menonton saat itu lantas serta merta mematikan TV dan mendengarkan sang anak. Karena dengan demikian, anak akan merasa nyaman meng-

ungkapkan permasalahannya jika orang tuanya benarbenar bersedia mendengarkannya.

Cobalah hayati cerita anak dengan serius mendengarkannya. Berikan kontak mata yang dalam kepada mata anak. Anggukkan kepala sebagai reaksi positif Anda. Tanggapi ceritanya dengan kata-kata "oh ya", "ya", dan lainnya. Ekspresikan perasaan Anda lewat mimik muka sesuai dengan cerita yang disampaikan.

Dengarkanlah cerita anak dengan sabar dan penuh perhatian. Bersikap enggan mendengarkan, memberi komentar sekadarnya, atau hanya berbasa-basi mau mendengarkan akan membuat anak merasa segan mengungkapkan isi hatinya.

Hindarkan mengkritik danjangan memotong cerita anak jika belum selesai. Anda juga bisa mengulangi katakatanya sebagai tanda bahwa Anda paham betul apa yang diceritakannya. Berikan pertanyaan sebagai tanda bahwa Anda mendengarkannya dengan penuh minat. Les Giblin mengatakan, "Mengetahui apa yang orang inginkan adalah dengan bertanya, melihat dan mendengarkan mereka, ditambah usaha untuk mengetahuinya." Hal itu bisa dimaknai bahwa dengan mengajukan pertanyaan berarti kita memberi penghormatan atau sanjungan terbaik kepada lawan bicara.

Sebenarnya, untuk menjadi pendengar yang simpatik, tidak selalu harus berkomentar. Mendengarkan dengan diam pun, asalkan penuh perhatian, akan membuat anak merasa bebas mengungkapkan perasaannya.

Satu lagi yang harus diperhatikan, jangan memotong pembicaraannya atau mengubah topik yang sedang dibicarakan. Biarkan saja anak menyelesaikan cerita mereka. Tahanlah dulu jika ada komentar atau jawaban yang ingin disampaikan.

Wah selamat, jika Anda suka mendengarkan cerita anak, ternyata hal itu membuat anak merasa lebih dekat dengan orang tuanya. Ia akan menunjukkan sikap hormatnya kepada Anda. Ia pun akan terus menceritakan semua masalahnya kepada Anda. Jadi, akan tertutup kesempatan bagi anak untuk melarikan masalah kepada hal-hal yang negatif.

\*\*\*

#### 6. Tidak Respek Saat Anak Curhat

Dialog I.

Puspa: Anak burungku mati. Ayah: Buang saja ke selokan.

Puspa: Kasihan, padahal aku sudah merawatnya dengan

baik.

Ayah: Beli saja burung lain besok.

Puspa: Tapi kan tidak sama.

Ayah: Ah, sama-sama burung kok.

Puspa: Tapi anak burung ini seperti sahabatku. Aku

sayang sekali kepadanya.

Ayah: Itu kan hanya seekor burung. Kalau sudah mati

mau bagaimana lagi coba.

Dialog 2.

Tasya: Anak burungku mati. Ayah: Aduh, kamu pasti kaget.

Tasya: Iya, ia kan seperti sahabatku.

Ayah: Ya, kehilangan sahabat memang berat.

Tasya: Aku sering main dengannya.

Ayah: Oh ya? Kalian sering bersenang-senang berdua ya?

Tasya: Aku yang setiap harinya memberi makan. Ayah: Kamu memang selalu perhatian kepadanya.

Silakan simak, apa yang membedakan dialog 1 dan dialog 2. Kedua ayah dari kedua dialog sama-sama memberikan respon. Mereka bisa menjadi pendengar yang baik saat anaknya curhat. Ketika orang tua memperhatikannya seperti itu, maka bagi anak hal itu adalah sebagai anu-

gerah luar biasa.

Hal yang membedakan kedua diaolog itu adalah dukungan, inspirasi, dan semangat di dalamnya. Pada dialog pertama anak merasa kesal dan tidak dimengerti perasaannya. Tetapi pada dialog kedua anak merasa sangat lega karena ada yang mau mengerti perasaannya.

Tidak semua orang tua mau mendengarkan curhat anaknya. Alasannya beraneka rupa; kesibukan, minimnya pengetahuan, atau karena terlalu kekanak-kanakan dan mengesalkan. Anehnya, jika anak sedang bermasalah, orang tua tidak membantu menyelesaikan masalahnya, tetapi justru memarahi si anak.

Sebaiknya yang dilakukan orang tua saat anaknya curhat adalah memosisikan diri sebagai sahabatnya, jangan memosisikan diri sebagai orang tua. Dengarkanlah dengan baik cerita anak sebagai bentuk perhatian kepadanya. Hendaknya berhati-hati dalam memberikan komentar atau reaksi. Berikanlah hanya reaksi yang positif. Kalau ada yang lucu jangan ditertawakan karena baginya hal itu adalah sesuatu yang serius . Jika Anda tertawa ia bisa kecewa.

Sangat jarang orang tua yang memberi respons seperti pada dialog kedua. Kebanyakan orang tua malah khawatir jika menunjukkan simpati. Orang tua takut malah membuat perasaan anak semakin sedih. Padahal sebaliknya, perasaan anak justru akan menjadi lega.

Sebaiknya yang dilakukan orang tua saat anaknya curhat adalah memosisikan diri sebagai sahabatnya, jangan memosisikan diri sebagai orang tua.

Akan tetapi, ada juga orang tua yang tidak peduli sama sekali dengan curhat anak. Anak akan menganggap bahwa orang tua seperti itu adalah orang tua yang hanya sibuk dengan dirinya sendiri. Sehingga tidak punya waktu sedikit pun untuk anaknya. Perlu diingat bahwa anak adalah pribadi yang mempunyai harga diri, walaupun konsepnya belum sempurna. Jika tidak dipedulikan, maka ia bisa juga merasa tersinggung.

Biarkan anak mengungkapkan berbagai perasaannya, seperti perasaan saat ia marah, takut, gembira, sedih, dan sebagainya. Saat anak curhat hindari memotong pembicaraan anak atau menguasai pembicaraan. Akan lebih bijaksana kalau orang tua menawarkan beberapa alternatif pemecahan masalah.

Berikanlah komentar-komentar positif seperti "O, ya?" dan "Begitu ya?" atau "O, begitu". Komentar tersebut sangat besar pengaruhnya untuk menggali perasaan dan pikirannya. Dengan begitu, kemungkinan besar anak akan menemukan solusinya sendiri.

Sejatinya, mendengarkan keluh kesah anak adalah hal yang sangat penting. Mendengarkan apa yang diungkapkan oleh anak, berarti orang tua memberikan waktu kepadanya. Anak pun akan terhindar mencari tempat untuk curhat dan mengadu kepada orang lain yang mungkin saja dapat menjerumuskan dirinya.

Para orang tua, berbahagialah jika anak Anda mau mempercayakan segala keluh kesahnya hanya kepada Anda. Mendengarkan keluh kesah anak membuat orang tua dapat dengan segera memberikan solusi yang tepat atas masalah yang dihadapi anak. Semua tanggapan, arahan, bimbingan, nasihat, dan pemecahan masalah yang diberikan orang tua kepada anak akan membuatnya menjadi lebih dewasa dalam bersikap. Selain itu, sikap baik orang tua dalam menerima keluh kesah anak akan selalu menjadi kenangan indah bagi dirinya. Anakpun akan mengenang perilaku orang tuanya tersebut sepanjang masa.

Mendengarkan apa yang diungkapkan oleh anak, berarti orang tua memberikan waktu kepadanya. Anak pun akan terhindar mencari tempat untuk curhat dan mengadu kepada orang lain yang mungkin saja dapat menjerumuskan dirinya.

\*\*\*

# 7. Tidak Menunjukkan Rasa Cinta Kepada Anak

Kasih ibu kepada beta Tak terhingga sepanjang masa Hanya memberi, tak harap kembali Bagai sang surya menyinari dunia.

ф.

Itulah salah satu lagu anak yang populer di masa lampau. Lagu yangmenceritakan betapa agungnya kasih sayang seorang ibu. Tidak ada cinta yang tulus dan abadi, selain kasih sayang ibu kepada anaknya. Bahkan hasil riset terbaru sungguh mencengangkan; ternyata cinta seorang ibu kepada anaknya dapat mencegah penyakit hingga anak berusia dewasa.

Para peneliti telah membukti bahwa beberapa anak yang tinggal di daerah miskin akan tetap sehat sempurna, padahal seharusnya mereka memiliki risiko tinggi mengidap berbagai penyakit kronis. Ternyata hal itu disebabkan mereka dibesarkan dengan penuh cinta oleh ibunya. Rasa empati dan harga diri yang diajarkan ibunya berpengaruh besar pada kesehatan mereka. Hasil riset tersebut dipublikasikan dalam jurnal *Psychological Science*. Mereka melakukan penelitian pada 1.200 orang dalam jangka waktu sepuluh tahun, hanya untuk melihat apakah pola asuh memengaruhi kondisi kesehatan anak atau tidak.

Uniknya lagi, ternyata mereka yang mempunyai penyakit kronis saat dewasa, ternyata adalah mereka yang di masa kecilnya mendapat banyak tekanan. Kemungkinan untuk menderita penyakit seperti diabetes, stres, dan hipertensi menjadi semakin besar. Berbanding terbalik dengan anak-anak yang dekat dengan ibunya. Kesimpulannya bahwa jika sejak kecil anak diasuh dengan penuh cinta oleh ibunya, maka anak akan memiliki kecenderungan kesehatan fisik lebih baik lagi saat dewasa.

Rasa cinta yang mendalam kepada anak kita menjadi salah satu faktor untuk mendidik anak dengan baik. Oleh karena, itu orang tua harus sesering mungkin menunjukkan kepada anak bahwa ia mencintai anaknya. Sehingga anak akan berpikir bahwa ia berarti bagi orang tuanya.

Mengekspresikan kasih sayang kepada anak bisa dilakukan dengan berbagai cara dan sikap; menunjukkan ekspresi wajah ramah, penuh senyum, perhatian penuh ketika anak bicara, mencium anak, atau melambaikan tangan ketika berpisah,dan juga memeluk anak. Hal itu merupakan salah satu hal yang dianjurkan. Pelukan seorang ibu akan memberikan kelembutan pada diri anak.

Orang tua harus sesering mungkin menunjukkan kepada anak bahwa ia mencintai anaknya. Sehingga anak akan berpikir bahwa ia berarti bagi orang tuanya.

Orang tua bisa juga mengungkapkan kasih sayangnya secara verbal yang bisa dilakukan sesering mungkin. Bentuknya bermacam-macam-memberi panggilan kesayangan kepada anak atau mengungkapkan sayang lewat kata-kata. Misalnya, mengatakan bahwa Anda bangga bahkan bahagia menjadi orang tuanya atau Anda akan selalu rindu dan merasa sepi jika tidak berada dekat dengan anak.

Mengungkapkan sayang lewat sentuhan fisik pun tak kalah pentingnya. Bahkan hal itu biasa dilakukan sejak anak lahir ke dunia. Ketika anak mulai besar, orang tua bisa mengelus kepalanya, menepuk lembut punggungnya untuk memberi motivasi, atau memijat anak ketika dia sakit.

Anda pun bisa menunjukkan perhatian lebih kepada anak dengan bermain bersama, membaca buku yang disukai, bahkan orang tua patut tunduk saat anak membuat aturan permainan yang diciptakannya. Orang tua juga bisa turut berempati saat mainannya rusak. Intinya,

sediakan waktu yang cukup untuk melakukan kegiatan bersama.

Jika anak gagal melakukan sesuatu, Anda harus tetap mendukungnya. Semangati anak untuk mau terus mencoba. Beri pengertian bahwa seseorang tidak mungkin akan selalu gagal atau berhasil terus menerus. Setiap orang pasti pernah gagal, namun ia harus bangkit dari kegagalan itu. Mungkin ibu harus lebih menekankan pada keinginan dan keberanian anak untuk mencoba sesuatu yang baru. Dalam hal itu, mungkin saja anak melakukan kesalahan. Terimalah kesalahannya karena hal itu bisa membantunya mengakui dan memperbaiki diri.

Karena cinta ibu, maka anak akan menjadi "jatuh cinta" kepada orang tuanya. Anak memuja orang tuanya dan menjadikannya sebagai idola. Keadaan seperti itu dalam ilmu psikologi perkembangan lebih dikenal dengan istilah "*ikatan batin*". Istilah itu dipopulerkan oleh seorang psikiater asal Inggris, John Bowlby pada tahun 1950-an.

Ikatan batin ini perlu terus dilakukan lewat kasih sayang yang berkesinambungan. Hal ini sangat penting untuk perkembangan anak. Sesungguhnya kasih sayang orang tua itu bisa mencerdaskan emosi anak. Dengan kasih sayang, anak merasa terlindungi, dan diterima oleh keadaan. Ia pun akan tumbuh dengan stabil dan berani membuka diri ke luar lingkungannya.

Mungkin saja anak melakukan kesalahan. Terimalah kesalahannya karena hal itu bisa membantunya mengakui dan memperbaiki diri. Berbeda dengan anak yang hidup tanpa kasih sayang orang tua. Mereka biasanya mengalami ketidakstabilan emosi. Mereka juga akan mengalami permasalahan yang berkaitan dengan identitas diri, penerimaan diri, dan penerimaan terhadap orang lain. Bahkan seperti yang disebutkan di atas, berdasarkan hasil penelitian, bahwa ketidakstabilan dalam keluarga juga berpengaruh dalam pertumbuhan anak secara fisik. Jadi, jangan ragu untuk mngekspresikan rasa cinta kitakepada anak Anda.

\*\*\*

#### 8. Tidak Menyempatkan Waktu untuk Kebersamaan Keluarga

Minggu pagi seluruh anggota keluarga pak Hasan terlihat sangat sibuk sekali. Pak Hasan tampak menggali sebuah lubang besar di belakang kebunnya. Sementara Aldi, anak terbesarnya yang duduk di sekolah menengah, tampak asyik menggeser tanah galian agar jauh dari lubang. Sedangkan, Ima, adiknya yang kelas lima SD, menyapu dedaunan sambil bernyanyi-nyanyi riang. Ibu sendiri tampak menanam aneka bunga. Sedang Nila, si bungsu yang baru TK, tampak sibuk memetik dedaunan yang sudah menguning dari dahannya. Kadang-kadang ia bermain-main, mengejar kupu-kupu yang berlalu lalang. Mereka semua bergembira. Kadang ayah berjoget sejenak saat radio yang menemani mereka memperdengarkan lagu-lagu dangdut. Ibu serta anak-anak tertawa-tawa bahagia melihat tingkah sang ayah.

Indah sekali bila tercipta suasana kekeluargaan yang seperti itu. Ayah dan ibu yang biasa sibuk bekerja di luar rumah, tetapi pada hari libur mereka semua berkumpul—melupakan kesibukan rutinitas masing-masing. Mereka yakin kalau kesibukan itu tak akan ada habisnya jika tidak diluangkan waktu untuk berkumpul bersama. Untuk itulah mereka mau melakukan kegiatan dan menghabiskan waktu bersama, baik secara fisik maupun emosi.

Apalagi jika kegiatan itu dilakukan dengan saling menghormati dan dilandasi oleh perasaan kasih sayang. Tali batin di antara sesama anggota keluarga akan terjalin dengan indah. Dalam suasana seperti itu, orang tua bisa menjadikannya sebagai sarana untuk mengembangkan perilaku moral positif kepada anak.

Selain bisa mengakrabkan hubungan anggota keluarga, ternyata hal itu bisa memberi kenikmatan baik bagi anak maupun bagi orang tua. Anak akan merasa bangga dan senang karena bisa bekerja sama dengan orang dewasa. Hubungan keluarga terasa menjadi indah karena di dalamnya ada perhatian satu sama lain. Kelak anak akan mengenang peristiwa itu sebagai suatu kenangan manis yang terpatri dalam ingatannya karena dapat menikmati suasana tersebut secara bersama-sama.

Tali batin di antara sesama anggota keluarga akan terjalin dengan indah. Dalam suasana seperti itu, orang tua bisa menjadikannya sebagai sarana untuk mengembangkan perilaku moral positif kepada anak.

Sesungguhnya momen indah seperti itu akan selalu ditunggu oleh anak. Bagi mereka itu adalah rutinitas yang harus selalu ada. Mereka bahagia karena orang tua memberikan waktu untuk kebersamaan keluarga. Anak

akan menilai besarnya cinta orang tua dengan seberapa banyak orang tua tua memberikan waktu buat mereka.

Sebenarnya untuk memberi nilai kebersamaan bisa dilakukan dengan cara sederhana. Bahkan bisa tanpa mengeluarkan uang sama sekali, yang penting adalah perhatian antar anggota keluarga. Contoh sederhana dari keluarga pak Hasan tersebut bisa mempererat ikatan batin antara ayah, ibu, dan anak-anaknya. Akhirnya rasa kekeluargaan akan terbina dengan kokoh.

Selain berkebun bersama, kegiatan sederhana lain yang bisa dilakukan adalah melakukan pekerjaan rumah bersama, menangkap ikan atau rekreasi di luar rumah. Akan tetapi, hendaklah hal itu dilakukan atas dasar kompromi semua anggota keluarga.

Ada beberapa hal yang patut diperhatikan oleh orang tua saat melakukan kegiatan bersama anaknya. Jangan mengecam hasil kerja anak walaupun hasilnya buruk. Misalnya, anak menyapu halaman, tetapi masih banyak dedaunan berserakan. Jangan terlalu mengawasi anak dengan memperhatikan tindak-tanduk mereka. Pokoknya orang tua jangan terlalu menetapkan standar yang tinggi tentang kualitas kerja anak.

Orang tua juga harus memasang sikap tenggang rasa. Bila melakukan pekerjaan yang sama, janganlah membandingkan hasilnya dengan kualitas kerja orang tua yang jauh lebih bagus, sehingga membuat anak merasa malu karena melakukan sesuatu dengan buruk. Yang diperlukan di sini bukanlah kualitasnya, tetapi orang tua bisa memancing reaksi yang menyenangkan dari pihak anak sehingga ia menjadi gembira.

Ada hal yang unik berkaitan dengan kebersamaan keluarga zaman sekarang. Dengan penuh kesadaran semua anggota keluarga berkumpul di sebuah rumah makan dansecara fisik mereka terlihat bersama-sama. Tapi ternyata, tak ada interaksi sama sekali di antara mereka. Ayah dan anak, masing-masing sibuk dengan laptopnya. Sementara ibu juga tampak menikmati layanan *Blackberry*-nya. Kenyataannya adalah mereka bersama secara fisik, tetapi tidak ada kebersamaan secara emosional. Semua sibuk dengan kepentingan dan kesenangannya sendiri.

Orang tua juga harus memasang sikap tenggang rasa. Bila melakukan pekerjaan yang sama, janganlah membandingkan hasilnya dengan kualitas kerja orang tua yang jauh lebih bagus, sehingga membuat anak merasa malu karena melakukan sesuatu dengan buruk.

Buatlah aturan bersama ketika keluarga sedang berkumpul, misalnya telepon atau komputer harus dimatikan sehingga komunikasi keluarga bisa dilakukan secara baik. Hal ini merupakan bagian dari mengembangkan perilaku disiplin.

Hanny Muchtar Darta dalam Emotional Intelligence Parenting Consultant menjelaskan bahwa kebersamaan secara emosional dalam keluarga itu penting. Apalagi karena kesibukan, orang tua jarang meluangkan waktu dengan anak. Begitu pun anak, ia merasakan kesulitan berkomunikasi dengan orang tua. Itulah mengapa membangun kedekatan dan kebersamaan satu sama lain itu sangat penting.

Orang tua perlu mempertimbangkan kualitas dan kuantitas kebersamaan dalam keluarga. Karena inilah salah satu kunci anak menjadi sehat secara psikologis. Anak yang kurang kebersamaan dalam keluarga sulit untuk mandiri. Mereka cenderung mempunyai sifat tidak percaya diri, kurang berprestasi, kurang bergaul, bahkan mudah depresi. Hal itu tentu sangat tidak diharapkan oleh semua orang tua di dunia. Jadi para orang tua, sudahkah Anda mempunyai waktu untuk menikmati kebersamaan dengan keluarga?

\*\*\*

#### 9. Tidak Mendidik Anak untuk Mandiri

Hari itu ibu Dodi tampak terburu-buru. Mereka akan ikut rombongan RT untuk berwisata. Ibu Dodi terlihat tidak sabar saat Dodi mencoba menalikan tali sepatunya sendiri. Saat itu dia hendak menolongnya. Tetapi Dodi menolak. "Tidak, jangan dibantu, Bu. Dodi bisa sendiri kok," pintanya. Tapi tampaknya Dodi kesusahan. Ibunya lalu memaksa untuk membantu menalikan tali sepatu Dodi. Setelah itu, mereka pun pergi.

Itulah karakter khusus anak usia 2—3 tahun. Jika kita menawarkan bantuan, maka sering menolak dengan mengatakan tidak. Bagi anak, menerima bantuan itu menandakannya jika ia tidak mampu. Sebenarnya anak ingin menunjukkan keakuannya tentang siapa dia. Caranya ya, dengan berusaha melakukan segala sesuatunya sendiri.

Akan tetapi, anak batita tetaplah anak batita. Mereka tidak bisa langsung melepaskan ketergantungan mereka kepada orang tuanya. Walaupun mereka ingin mandiri, tetap saja mereka masih membutuhkan bantuan orang dewasa. Namun orang tua jangan terlibat terlalu jauh

dalam membantunya, jangan juga terlalu melindungi, membatasi gerak, dan bersikap otoriter pada anak. Lakukan saja seperlunya! Kalau kita terlalu terlibat terlalu jauh memberikan bantuan, berarti kita menutup kemungkinan anak untuk menjadi mandiri. Ia akan sangat tergantung kepada orang tuanya. Jangan heran jika nanti anak bersikap kurang mandiri, bahkan akan menjadi anak yang manja.

Jadi untuk mendidik kemandiriannya, biarkanlah anak mengerjakan apa yang ingin dilakukannya sendiri. Semangati saja anak dengan mengatakan bahwa mereka pasti dapat melakukannya. Walau sebenarnya hasil pekerjaannya belum berhasil. Pujilah usahanya. Katakan bahwa kalau jika terus berusaha berlatih, pasti akan berhasil.

Sebaiknya orang tua mulai memberikan tugas-tugas yang sederhana untuk melatih kemandiriannya, misalnya membereskan mainannya, menggosok gigi, dan makan sendiri—hargai pilihan anak untuk makan dengan menggunakan tangan atau sendok.

Penting untuk diingat, janganlah orang tua menuntut kemandirian secara berlebihan. Sesuaikanlah dengan tahapan perkembangan anak. Jangan sampai orang tua salah kaprah dengan menyuruh anak untuk membersihkan diri, padahal perkembangan fisik dan motoriknya belum memungkinkan. Tunggulah sampai kondisi anak memungkinkan untuk melakukan itu. Jangan dipaksa karena bisa menyebabkan anak frustrasi. Mendidik kemandirian kepada anak tidak bisa instan karena memerlukan proses dan waktu.

Untuk mendidik kemandiriannya, biarkanlah anak mengerjakan apa yang ingin dilakukannya sendiri. Semangati saja anak dengan mengatakan bahwa mereka pasti dapat melakukannya. Walau sebenarnya hasil pekerjaannya belum berhasil. Pujilah usahanya. Katakan bahwa kalau jika terus berusaha berlatih, pasti akan berhasil.

Setiap anak perlu dituntut memiliki kemandirian. Hal itu penting karena sangat menentukan perkembangan hidup anak, bahkan sampai dewasa kelak. Maka berilah kesempatan kepada anak untuk melakukan sesuatu sampai mereka berhasil melakukannya. Ditanggung kepercayaan diri anak akan semakin bertambah. Hebatnya lagi, kepuasan dan kemandiriannya juga akan lebih berkembang.

Mandiri adalah suatu kemampuan untuk memikirkan, merasakan, serta melakukan sesuatu sendiri, dan tidak tergantung kepada orang lain. Lebih detailnya, secara fisik anak mampu menggunakan seluruh badannya untuk menjalankan semua aktivitas hidupnya. Secara mental anak diharapkan bisa berpikir sendiri dengan menggunakan kreativitasnya. Secara emosional anak diharapkan mampu mengelola emosinya. Dan secara moral ia mempunyai nilai-nilai yang bisa mengarahkan perilakunya.

Untuk mendidik kemandirian anak, maka orang tua harus membiarkan anak melakukan kegiatan yang dirasakan mampu olehnya. Sebagai contoh jika anak ingin menaruh piring bekas makannya ke tempat cucian, biarkan anak mencoba melakukannya. Janganlah berpikir bahwa anak tidak mampu melakukannya. Memberi

kesempatan ternyata bisa membuat anak berani dan mandiri. Selain itu, juga akan muncul rasa percaya diri untuk melakukannya kembali.

Jika berani dan mandiri ini sudah menjadi kebiasaan bagi si anak, maka kemampuannya pun akan berkembang. Mungkin saja ia bisa menganalisa suatu kejadian. Dalam pemikirannya yang sederhana, dia sudah mampu memahami sebab akibat dan lain sebagainya. Selain mandiri, anak juga belajar bertanggung jawab. Misalnya, ia akan berhati-hati saat membawa piring ke tempat cuci agar tidak terjatuh dan pecah.

Banyak orang tua yang suka meremehkan kemampuan anaknya. Anak dianggap tidak bisa melakukan aktivitasnya sendiri. Padahal sesuai perkembangan usianya hal-hal sederhana seperti mencuci tangan, makan atau memakai baju, sudah harus dapat dilakukan anak secara sendiri. Hasilnya memang belum sempurna, tetapi hal itu sudah akan menunjukkan tanda-tanda kemandiriannya.

Ciri-ciri anak seperti itu biasanya enggan disuapi atau senang mencuci tangan sendiri. Sebaiknya orang tua jangan terlalu melarangnya. Biarkan saja ia makan sendiri, walaupun nasi berceceran di sekitarnya. Jangan membuat kontrol berlebihan. Jangan melebih-lebihkan kesalahan. Hal-hal yang membuat anak ragu dan malu bisa mematikan kemandirian yang sudah dimilikinya.

\*\*\*

# 10. Tidak Memberi Kebebasan Kepada Anak

Ibu Ani tampak gusar. Kedatangan keponakannya yang bernama Asti membuat ia tidak mampu untuk mengawasi anaknya secara ketat. Pagi itu mereka sudah berlarian di taman yang membuat ibunya merasa begitu khawatir. Ibu

pun segera memanggil mereka untuk masuk ke rumah. Mulanya mereka tidak mau, tetapi akhirnya mereka menurut.

Sesudah di rumah mereka bermain boneka di ruang tamu. Mereka kadang tertawa cekikikan dan saling mengejar. Kembali sang ibu khawatir, ia merasa takut anak-anak itu menyenggol hiasan kristal yang harganya mahal. Kemudian si ibu menyuruh mereka pindah bermain ke kamar. Tetapi lagi-lagi si ibu terus merasa khawatir; takut jika mereka terjatuh dari atas kasur bertingkat dua tersebut. Akhirnya mereka berdua pun cemberut. Mereka hanya disuruh menunggui ibunya memasak sehingga membuatnya menjadi *bete*.

Setiap orang tua pasti menginginkan anaknya bahagia. Ia akan melakukan apapun demi kebahagiaan anaknya. Terkadang jika orang tua banyak larangan, hal itu dilandasi perasaan kasih sayang. Akan tetapi, orang tua juga perlu batasan yang harus jelas dan jangan terlalu berlebihan. Orang tua yang selalu cenderung bersikap menjaga dan mengawasi anak secara berlebihan akan membuat anak menderita. Sehingga akan membuat tumbuh kembangnya tidak berkembang secara normal.

Sikap khawatir berlebihan yang dilakukan orang tua, sebenarnya telah merebut kebebasan anak untuk mandiri. Orang tua telah merampas kebahagiaan yang seharusnya menjadi miliknya. Selain anak akan menderita, orang tua sebenarnya juga dirugikan atas sikapnya itu! Maka berilah anak kebebasan, tetapi tidak berlebihan.

Memberi kebebasan kepada anak bukanlah memberi keleluasaaan tanpa batas. Memberi kebebasan artinya memberi kemerdekaan kepada anak dalam takaran yang pas sesuai dengan kemampuan dan kewenangannya. Baik dari segi usia, waktu, kesempatan atau tempat tertentu yang dimungkinkan untuk tidak menimbulkan persoalan baru.

Dalam kasus sehari-hari, orang tua terkadang sering meremehkan mainan anak, buah pikirannya, atau pribadinya. Sehingga ketika lepas dari asuhan orang tua, anak akan kesulitan mencari jati dirinya. Padahal jika orang tua memberi kebebasan pribadi terhadap anak, maka akan tumbuh rasa saling percaya.

Sikap khawatir berlebihan yang dilakukan orang tua, sebenarnya telah merebut kebebasan anak untuk mandiri. Orang tua telah merampas kebahagiaan yang seharusnya menjadi miliknya.

Janganlah menjadi orang tua yang cenderung membentuk anak sesuai keinginan pribadi. Anak dilarang ini, dilarang itu, harus begini dan begitu. Memberikan banyak larangan adalah perlakuan yang keliru. Hal itu menyebabkan anak tidak percaya diri dan takut untuk mengeksplorasi lingkungannya.

Bisa jadi anak tidak tahan lagi dengan cara orang tua yang seperti itu. Ia bisa melakukan perlawanan dengan keadaan yang dihadapinya. Jika anak adalah tipe yang sensitif, ia bisa menyakiti diri sendiri. Jika anak adalah seorang yang ekspresif, maka ia bisa melakukan perlawanan secara terbuka. Berbeda dengan anak yang bertipe keras, ia akan melakukan perlawanan secara tersembunyi.

Biarkanlah anak melakukan banyak hal yang baik dan positif. Berilah anak kebebasan untuk berkreasi dan bereksplorasi berbagai hal sesuai kemampuannya. Kurangilah banyak larangan dan belajarlah untuk memercayai anak. Namun tetap harusdiberi batasan sampai dimana anak harus bertindak. Misalnya anak boleh bermain di rumah temannya, tapi saat waktu makan tiba ia harus segera pulang.

Itulah salah satu contoh orang tua yang menerapkan teknik mengasuh secara otoritatif. Anak yang diasuh dengan teknis seperti itu akan hidup dengan ceria, kreatif, menyenangkan, cerdas, terbuka pada orang tua, percaya diri, bisa menghargai dan menghomati orang tua, tidak mudah stres atau depresi, berprestasi baik, disukai lingkungan, dan masih banyak lagi.

Kurangilah banyak larangan dan belajarlah untuk memercayai anak. Namun tetap harus diberi batasan sampai di mana anak harus bertindak.

Berbeda jika orang tua mengembangkan pola asuh yang otoriter. Orang tua membuat berbagai aturan yang keras dan kaku. Ini tidak boleh dan itu juga tidak boleh. Aturan pun wajib dipatuhi oleh anak. Dalam hal ini sering orang tua mengesampingkan perasaan anak. Bahkan terkadang orang tua akan emosi saat anak tidak melakukan hal yang tidak sesuai keinginannya. Orang tua dengan tipe seperti ini sangat mudah memberi hukuman kepada anak, baik hukuman fisik maupun hukuman mental. Tuntutan orang tua seperti ini sangat berlebihan. Ia menuntut anak patuh dan disiplin karena ia merasa telah membesarkan anak dengan susah payah. Akibat yang terjadi adalah anak tidak merasa bahagia, bahkan

ф

ia bisa menjadi seorang yang paranoid. Anak juga akan mudah takut, sedih, dan tertekan. Kemungkinan besar ia membenci orang tuanya. Itulah mengapa ia akan lebih senang berada di luar rumah.

Memberi kebebasan kepada anak bukanlah dengan cara bebas berbuat apa saja sesukanya. Anak dibiarkan melakukan sesuka hatinya sehingga kebebasannya berlebihan. Hal yang seperti ini tidak baik dilakukan karena bisa berpotensi salah arah dalam melangkah. Orang tua perlu menerapkan pola asuh yang benar karena akan berpengaruh kuat pada perkembangan emosi, perilaku, kesehatan fungsi sosialnya, ketika anak dewasa kelak.

\*\*\*

# 11. Menciptakan Suasana Kompetisi yang Berlebihan

"Ira, nilai ulangan matematika kakakmu dapat sepuluh *lho*! Ayolah, kamu juga bisa seperti kakakmu." Ira pun hanya bisa diam saat mendengarkan kata-kata ibunya.

Dilain waktu ibunya berkata lagi, "Ira, Naomi temanmu terpilih ikut olimpiade IPA kan? Kenapa kamu tidak?" Ira mulai kesal.

----

Sebenarnya maksud ibu Ira baik. Ia ingin anaknya terpacu untuk lebih berprestasi. Akan tetapi, Ira mulai merasa tertekan. Ibunya bukan satu dua kali membandingkan ia dengan kakaknya atau temannya. Ira kesal kepada ibunya karena sebenarnya ia sendiri tidak suka dengan pelajaran matematika apalagi IPA. Ia senang dengan pelajaran bahasa Sunda. Nilainya dalam pelajaran itu memang

cukup tinggi, walau tidak istimewa. Namun sayang, ibunya tidak peduli.

Ibunya menganggap bahwa kalau pelajaran IPA atau matematika itu mempunyai gengsi yang lebih tinggi dibanding pelajaran lainnya. Ia berharap ibu-ibu yang lain akan memujinya atas keberhasilan anaknya mendapatkan nilai tinggi dalam mata pelajaran yang menurutnya bergengsi itu. Kelak anaknya bisa menjadi dokter atau insinyur jika berprestasi dalam pelajaran itu dari sekarang.

Hal ini sungguh suatu ketidakadilan bagi Ira. Ia dipaksa secara tidak langsung untuk berkompetisi pada bidang pelajaran yang tidak dikuasainya, bahkan tidak disenanginya sama sekali. Sudah pasti ia akan merasa kalah. Ia juga merasa kesal karena ibunya sering memuji kakaknya secara personal, sedang sebenarnya Ira juga butuh untuk dipuji.

Sebaiknya orang tua tidak boleh memuji hanya satu anak saja. Memfavoritkan satu anak, hanya akan membuat anak lain terluka hatinya—pujilah kedua-duanya. Tentu saja tidak pada hal yang sama, karena setiap anak mempunyai kepandaiannya sendiri. Misalnya, kakak Ira mahir dalam matematika, namun Ira juga layak mendapatkan pujian karena ia pandai menulis dalam bahasa Sunda yang diterbitkan di media. Jika orang tua tidak melakukannya, artinya orang tua menciptakan persaingan yang jauh lebih besar di antara mereka.

Dampak dari kejadian seperti itu akan membuat anak tidak percaya diri atas kemampuannya. Ia mungkin akan berbuat curang untuk mendapatkan nilai yang besar demi menyenangkan orang tuanya. Keberhasilannya jadi tidak bermakna apa-apa, hanya karena mendpatkan nilai besar semata—tidak ada usaha dan kerja keras yang

dilakukannya. Akhirnya, mereka tidak bisa menjadi diri mereka sendiri—ibarat seperti robot yang bertugas menyenangkan hati orang tua saja.

Sebaiknya orang tua tidak boleh memuji hanya satu anak saja. Memfavoritkan satu anak, hanya akan membuat anak lain terluka hatinya—pujilah kedua-duanya. Tentu saja tidak pada hal yang sama, karena setiap anak mempunyai kepandaiannya sendiri.

Sebenarnya persaingan dapat memacu anak untuk lebih mengenal kemampuan, kelebihan, dan kelemahannya sendiri. Dengan berkompetisi sebenarnya membantu anak mengembangkan keterampilan, menentukan target prestasi, dan mengajarkan bagaimana mencari alternatif tindakan untuk mencapai tujuan yang diterapkannya itu.

Hindarkan persaingan yang tidak sehat antar anak jika hanya untuk merebut perhatian orang tua. Dampaknya nanti akan terjadi kompetisi yang buruk—saudara sendiri dianggap saingan yang kuat. Tentu saja sebagai saingan haruslah dikalahkan. Mereka bahkan bisa menghalalkan segala cara dan mengesampingkan rasa kasih sayang di antara mereka. Keduanya ingin menjadi yang terbaik dan terhebat.

Terkadang orang tua justru malah melanggengkan perbedaan di antara mereka. Sama sekali tidak mau menjembatani perbedaan antaranak. Salah satunya dengan selalu membanding-bandingkan mereka. Sebaiknya hal itu jangan dilakukan orang tua. Kalaupun mau membandingkan, bandingkan saja anak dengan dirinya sendiri.

Ф

Misalnya, bagaimana prestasi kemarin dibanding hari ini contohnya.

Setiap orang mempunyai rasa iri—ada yang bisa mengendalikannya dan ada juga yang tidak bisa mengendalikannya. Jika anak yang merasa kalah bersaing tidak bisa mengendalikannya, emosinya akan tercetus dalam berbagai sikap negatif. Misalnya marah atau dendam terhadap orang tua. Agar terhindar dari emosi negatif, orang tua perlu memberi dukungan atau perhatian pada anak yang dianggap mempunyai prestasi kurang dibandingkan dengan saudaranya. Ia jangan terlalu sering direndahkan atau disalahkan.

Kalaupun mau membandingkan, bandingkan saja anak dengan dirinya sendiri. Misalnya, bagaimana prestasi kemarin dibanding hari ini contohnya.

Seorang sosiolog keluarga di University of California at Davis mengemukakan fakta;65%(ibu) dan 70%(ayah) memperlihatkan kecenderungan lebih menyukai salah satu anak. Biasanya anak yang paling besar. Anak yang lain menganggapnya bukan masalah. Tetapi ternyata hatinya terluka dan mereka merasa tidak berharga. Artinya, anak-anak mempunya sikap yang sangat peka. Mereka bisa merasakan perasaan dan keberpihakan orang tua untuk anak yang paling disayang. Hati-hati, hal ini bisa menimbulkan kebencian seumur hidup.

Hendaknya orang tua menumbuhkan persaingan yang sehat di rumah. Mereka tidak mesti menyamakan kemampuan anak yang satu dengan anak lain. Karena kemampuan anak yang tidak sama dengan yang diharapkan, hanya akan merasa dianak-tirikan dan kurang dicintai. Waspadalah! Karena ada penelitian yang menyimpulkan bahwa lebih dari dua pertiga anak berusia lima hingga enam tahun, merasa ibu mereka memilih salah seorang anak saja sebagai anak kesayangan. Oleh karena itu, seimbangkan perhatian ke semua anak supaya tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, baik sekarang maupun di masa yang akan datang.

\*\*\*

# 12. Tidak Mendisiplinkan Anak yang Manja

Radit baru saja pulang dari sekolah. Ia berlari-lari di beranda, tanpa membuka sepatunya.

"Radit, buka dulu sepatumu, Nak. Mama kan baru saja mengepel, nanti lantainya kotor lagi."

"Malas, Ma!" jawabnya sambil duduk.

Mamanya pun mendekatinya dan membukakan kaus kaki dan sepatunya. Radit kembali lari-lari bermain bola di dalam rumahnya.

"Radit, ganti dulu baju seragammu!" Kembali Mamanya memperingatkan.

"Ah, ogah, Ma!" Kembali ia berkilah.

Dan lagi-lagi Mamanya mendekatinya dan membukakan baju dan celananya. Begitu setiap hari. Radit amat manja. Padahal sebenarnya semua itu bisa dengan mudah dikerjakan sendiri olehnya. Timbul pertanyaan, benarkah Radit termasuk anak manja?

Sebenarnya anak yang manja gampang dikenali dari ciricirinya. Misalnya, saja ia meminta sesuatu dengan cara memaksa untuk hal-hal yang sebenarnya tidak dibutuhkannya. Ia pun merendahkan dirinya dengan merajuk, merengek, dan mudah menangis agar keinginannya cepat terlaksana. Ia pun tidak bisa melakukan apa-apa sendiri. Hidupnya menggantungkan bantuan orang lain walaupun pekerjaan itu sebenarnya bisa dilakukan dengan mudah olehnya.

Anak manja juga cenderung melanggar berbagai peraturan yang telah ditetapkan. Ia selalu ingin menang sendiri. Sulit baginya jika harus mengalah. Dan yang lebih memprihatikan adalah daya juangnya rendah sekali. Hal itu terjadi biasanya untuk anak tungal. Walau tidak semua anak tunggal diperlakukan begitu oleh orang tuanya.

Ada berbagai cara orang tua dalam memanjakan anak tunggalnya, misalnya ada yang memberikan fasilitas berlebih. Ada juga yang tidak berani memberikan konsukuensi saat anak berbuat salah. Bahkan ada yang melakukan tugas-tugas yang seharusnya dilakukan oleh anak dengan sangat detail. Memanjakan anak seperti di atas salah satu contohnya.

Menuruti segala kemauan si anak, sebenarnya akan berdampak tidak baik bagi perkembangannya. Anak menjadi tidak mandiri karenanya. Dampak lainnya adalahmenjadikan anak belajar belajar tidak bertanggung jawab. Hal itu hanya akan prestasi yang buruk bagi anak. Di masa depan dengan mudah ia akan mudah terperosok pada kenakalan remaja.

Ada juga orang tua yang membolehkan anak untuk berbuat apa saja. Anak seperti ini akan terus berpikir permintaan apa lagi yang akan diajukan kepada orang tuanya. Ia cenderung menuntut banyak hal yang aneh-aneh. Semakin hari ia akan sulit membendung keinginannya. Tak heran kalau kelak anak tumbuh menjadi seorang

yang egois, tidak kenal toleransi, dan tidak pandai bersosialisasi.

Menuruti segala kemauan si anak, sebenarnya akan berdampak tidak baik bagi perkembangannya. Anak menjadi tidak mandiri karenanya.

Sebenarnya dalam menyayangi anak, tidak berarti menuruti semua kemauannya. Seharusnya rasa sayang itu dapat mengajari anak nilai baik dan buruk, yang benar dan yang salah, yang boleh dan tidak boleh. Kelak nilainilai itu akan menjadi pedoman bagi anak dalam menjalani hidupnya.

Terkadang anak tunggal itu cenderung memikirkan kepentingannya sendiri. Hal itu karena ia menjadi pusat kasih sayang sehingga semua perhatian tertuju kepadanya. Tak heran kalau ia cenderung egois, merasa istimewa, manja, dan ingin memperoleh semua keinginannya. Maka, tugas orang tualah untuk mengarahkannya-misalnya orang tua bisa mengajaknya untuk lebih peduli kepada oranglain. Anak bisa melihat bahwa banyak orang di sekelilingnya yang tidak seberuntung dirinya. Caranya bisa bermacam-macam; menyisihkan uang jajannya, menyumbangkan pakaian layak pakai, memberikan mainannya untuk diberikan kepada anak-anak lain yang masih membutuhkan. Saat ulang tahun ajaklah anak berbagi di panti asuhan. Dengan perhatian yang diberikan kepada orang lain, ia bisa mempunyai empati. Akibatnya, ia mampu merasakan penderitaan orang lain. Di satu sisi, ia pun mempunyai rasa syukur karena nasibnya lebih beruntng dibandingkan anak lain.

Ф

Tugas orang tualah untuk mengarahkannya—misalnya orang tua bisa mengajaknya untuk lebih peduli kepada oranglain. Anak bisa melihat bahwa banyak orang di sekelilingnya yang tidak seberuntung dirinya.

Kiat untuk mengatasi kemanjaan anak adalah tegakkan disiplin yang tegas, namun penuh kasih sayang. Sejalan dengan paparan Nancy Schulman, penulis *Practical Wisdom for Parents: Demystifying the Preschool Years*. Ia menekankan bahwa harus ada kekompakan orang tua dalam mendisiplinkan anaknya. Ibu dan ayah bisa memberikan hukuman yang berbeda agar anak tidak melakukan perbuatan yang tidak sepantasnya itu. Buatlah aturan yang jelas untuk anak. Misalnya, ada waktu untuk bermain, tidur, dan makan. Berikan juga aturan dalam mengonsumsi makanan, ada makanan yang boleh dan tidak boleh dimakan oleh anak. Begitupun tentang perilaku, ada tindakan yang dianjurkan dan tindakan yang dilarang.

Jangan manjakan anak dengan terlalu sering melindunginya—menyentuh pasir saja dilarang karena bisa menyebabkan kuman menempel di tangannya. Izinkan saja anak melakukan apapun yang bisa dilakukannya sendiri sesuai usianya. Ingatlah, anak yang terlalu dilindungi akan tumbuh menjadi anak yang tidak bisa mandiri. Besar kemugkinan juga akan menjadi pribadi yang tidak percaya diri. Tentu saja orang tua tidak menginginkan hal seperti itu terjadi kepada anaknya.

\*\*\*

# 13. Memperlakukan Anak Kembar Sama dalam Berbagai Hal

Betapa bahagianya pasangan suami istri itu. Tepat setahun setelah pernikahan mereka, hadir dua anak yang cantik, lucu, dan menggemaskan. Anak mereka lahir kembar dua sekaligus. Walaupun terlihat repot menjalaninya, tetapi mereka bahagia menyambut dua makhluk yang baru hadir di dunia ini. Milenia dan Melania, demikian sang ayah memberi nama kedua putrinya.

Ada berbagai kejadian menarik tentang anak kembar mereka. Jika kakaknya sakit, adiknya juga akan ikut sakit. Itu karena mereka mempunyai hubungan emosional yang sangat dekat. Berbeda bila dibanding saudara lainnya yang bukan kembarannya. Mereka pun cenderung untuk selalu berbagi cerita. Jika yang satu mengalami kesedihan, yang lain dengan mudah bisa ikut merasakannya. Bahkan mereka sering mempunyai ide dan pikiran yang sama.

Orang tua yang mempunyai anak kembar punya kecenderungan untuk selalu memberikan benda yang serba sama. Salah satu alasannya mungkin seperti yang terjadi pada si kembar Milenia dan Melania. Suatu hari Milenia diberikan rok warna pink pendek, sedangkan Melania diberi rok warna senada tetapi panjang. Kemudian yang terjadi pada keduanya adalah berebutan rok yang sama. Makanya sejak saat itu, ibu si kembar selalu memilih barang yang sama untuk dua anaknya, baik dari warna, model, bentuk, dan ukurannya.

Ada kecenderungan dari sebagian besar keluarga yang mempunyai anak kembar untuk selalu memberikan benda yang sama juga. Dari mulai baju, sepatu, tas, dan ᆔ

lain sebagainya. Bahkan nama mereka pun dibuat hampir sama. Tetapi psikolog Dra. Martina Sudibja mempunyai pendapat lain. Ia mengatakan bahwa para orang tua tidak harus selalu memberikan hal-hal yang sama kepada anak kembarnya. Walaupun mereka kembar, tetapi mereka kan mempunyai pribadi tersendiri, bahkan keunikan tersendiri.

Hal yang paling penting orang tua memberi perhatian kepada anak-anaknya. Ia harus tahu dengan baik tujuan dari mendidik anak. Misalnya agar anak meraih sukses, menghilangkan sifat ketergantungan dan mengupayakan agar bisa mandiri baik secara fisik, mental, sosial, dan emosional.

Para orang tua tidak harus selalu memberikan hal-hal yang sama kepada anak kembarnya. Walaupun mereka kembar, tetapi mereka kan mempunyai pribadi tersendiri, bahkan keunikan tersendiri.

Jika dua orang anak kembar memperoleh perlakuan yang sama, maka hal itu bisa memengaruhi sikap dan perkembangan mereka. Anak menjadi kurang mandiri. Mereka pun akan saling tergantung satu sama lain.Bahkan, ada yang saling tergantung satu sama lain hingga usia dewasa dan berumah tangga. Padahal kapasitas setiap anak, baik anak kembar sekalipun, belum tentu sama. Jika mereka tidak mencapai kesuksesan yang sama, maka yang kebetulan tidak sukses akan merasa lebih tertekan.

Sebaiknya orang tua memperlakukan anak kembar biasa-biasa saja. Tidak selalu memberikan hal yang serba sama. Membuat anak mengenakan barang-barang yang sama sebenarnya bukanlah tindakan yang bijaksana. Sebenarnya hal yang Anda lakukan hanya untuk bertujuan memperlakukan anak sama antara satu dengan lainnya.Bedakanlah barang-barang tersebut sehingga mereka mempunyai barang milik pribadi. Ajak anak untuk bertanggug jawab terhadap barang-barangnya tersebut.

Latihlah anak untuk tidak selalu bersama sejak kecil. Berilah ruang privasi bagi tiap individu, misalnya kamar terpisah, sekolah terpisah, atau kegiatan terpisah. Mereka pun harus dianjurkan berteman dengan teman-teman yang lain, jangan hanya main bersama kembarannya. Jadi, perlakukanlah anak kembar sebagai dua individu yang berbeda.

Ingatlah bahwa setiap anak itu unik. Masing-masing mempunyai kelebihan dan kelemahan. Orang tua harus jeli melihat kelebihan dan kekurangan anak sehingga bisa mengarahkan dan membimbing mereka dengan optimal sesuai dengan kemampuannya. Jangan mengistimewakan anak kembar dibanding anak lainnya yang tidak kembar. Semua anak adalah amanah dan tanggung jawab orang tua baik yang kembar maupun yang tunggal.

Buatlah kesepakatan antara ayah dan ibu bagaimana mendidik mereka. Tetapkan tujuan yang sama bahwa akan memberikan pengasuhan untuk tumbuh menjadi dua pribadi yang unik dengan kelebihan masing-masing, meskipun mereka lahir kembar.

Kak Seto yang mempunyai saudara kembar berbagi tipnya. Akan berbahaya jika orang tua memperlakukan anak kembar dengan cara yang sama. Karena sesungguhnya mereka adalah dua individu yang berbeda. Bahkan menurut penelitian, jika dua anak, terutama anak kembar, diperlakukan sama terus-menerus, maka akan menganggap diri mereka sebagai satu individu yang sama.

Jika mereka merasa sebagai satu individu, maka akan sulit dipisahkan di kemudian hari. Jika dalam kondisi ф

tertentu mereka harus berpisah karena beda pekerjaan atau sudah berumah tangga, maka pribadi kembar ini akan kesulitan beradaptasi, tertekan, dan bisa stres sebab merasa kehilangan belahan jiwanya.

Akan berbahaya jika orang tua memperlakukan anak kembar dengan cara yang sama. Karena sesungguhnya mereka adalah dua individu yang berbeda. Bahkan menurut penelitian, jika dua anak, terutama anak kembar, diperlakukan sama terus menerus, maka akan menganggap diri mereka sebagai satu individu yang sama.

Dalam Kongres ISFT atau International Society For Twin, para ahli yang meneliti tentang anak kembar juga mengemukakan bahaya memperlakukan pribadi kembar sebagai satu individu. Jangan memperlakukan mereka sama dan jangan mendiskriminasi atau pilih kasih di antara si kembar. Ingatlah, walau terlahir kembar, mereka berhak untuk mengalami pengalaman hidup yang berbeda.

\*\*\*

# 14. Tidak Peka Kalau Anak Sedang Stres

Jadwal harian Tio hampir sama dengan orang tuanya. Pergi jam tujuh pagi ke sekolah. Kemudian pulang sekolah dijemput pembantunya untuk langsung menuju tempat kursus matematika. Makan siang di sana dengan bekal yang sengaja dibawa dari rumah. Selanjutnya masuk kelas kursus matematika. Masih berseragam, ia langsung menuju tempat les piano. Pulang sore ke rumah sudah harus bersiap lagi. Sebentar lagi guru mengajinya datang.

Ia belajar agama di rumah hingga sore hari saat mama dan papanya datang. Sesudah itu dia diperbolehkan menonton teve sebentar dan makan malam bersama. Selanjutnya ia wajib mengerjakan PR sekolahnya, lalu tidur.

Kasihan juga ya Tio. Mana ada waktu dia untuk bermain atau beristirahat. Bahkan dia tidak pernah merasakan nikmatnya tidur siang walau hari minggu sekalipun. Aktivitas sehari-harinya sangat padat. Orang tuanya berkilah bahwa semua itu untuk kebahagiaan dan masa depan anaknya. Tetapi benarkah anaknya berbahagia?

Padahal akhir-akhir ini Tio sering menyendiri dan suka murung. Prestasi di sekolahnya justru malah anjlok. Ia pun sering mengeluh sakit perut dan sakit kepala. Akhirnya orang tua membawanya ke dokter dan merekomendasikannya untuk mengunjungi psikiater. Kedua orang tua Tio terhenyak. Setengah tak percaya mereka mendengarkan penjelasan psikiater bahwa anaknya sedang mengalami stres.

Ternyata bukan hanya orang dewasa saja yang mengalami stres, anak-anak pun bisa stres juga. Apa yang dialami Tio hanyalah salah satu dari beragam bentuk stres yang melanda anak, karena bentuk dan wujud stres banyak macamnya. Namun secara umum situasi yang bisa menyebabkan stres pada anak adalah ketakutan pada orang yang tidak dikenal, perpisahan dengan orang tua dan ketakutan pada teman sebaya yang tidak akrab dengannya. Selain itu,bisa juga karena dirawat di rumah sakit, pindah rumah, atau kelahiran adik.

Seiring bertambahnya usia, bentuk stres pun berkembang semakin kompleks. Anak akan stres kalau orang

tuanya juga mengalami stres. Anak juga bisa stres kalau kehilangan orang yang dicintainya, ada masalah di sekolah, perceraian orang tuanya, atau jika orang tua mempunyai harapan yang terlalu tinggi padanya. Bahkan isuisu global seperti bencana alam, perang, dan terorisme bisa jadi faktor penyebab stres juga. Uniknya, sebuah fakta ditemukan bahwa anak yang banyak bermain computer game akan menyebabkannya stres. Karena permainan tersebut memberikan tekanan kepadanya. Karena tekanan yang susah lepas sehingga emosi akan keluar dan masuk dengan tidak lancar.

Menurut psikolog klinis Dra Tisna Chandra, stres adalah keadaan tegang secara fisik maupun psikis. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap setiap situasi yang tidak menyenangkan. Setiap hal dapat menyebabkan stres, sejauh diterima sebagai hal yang tidak menyenangkan. Stres merupakan masalah yang umum terjadi pada semua tingkatan usia. Termasuk juga anak-anak, bahkan bayi sekalipun.

Sebuah fakta ditemukan bahwa anak yang banyak bermain computer game akan menyebabkannya stres.

Menurut *Kidshealth*, Senin (8/3/2010) tidak mudah untuk mengenali anak yang mengalami stres. Akan tetapi, orang tua bisa melihat perilaku anak dalam jangka waktu pendek, misalnya suasana hatinya yang sering berubah-ubah. Anak lebih suka mengurung diri di kamar. Anak juga lebih senang bermain sendiri seperti bermain *game* di komputer atau nonton teve ketimbang bermain bersama teman-temannya. Di sekolah juga cenderung

menyendiri. Ia akan terlihat tidak bergairah dan letih. Pokoknya,tingkahnya menjadi tidak seperti biasanya.

Gejala lain yang biasanya diperlihatkan adalah pola tidurnya berubah. Anak susah tidur dan sering mengigau. Anak bisa mengalami mengompol, nafsu makannya juga hilang, sering mengeluh sakit kepala atau sakit perut tanpa sebab yang jelas. Gangguan kesehatan fisik yang lebih parah pun bisa terjadi, seperti asma, migren, demam tinggi, dan gangguan pencernaan.

Penyebab lainnya adalah anak biasanya mempunyai masalah dalam menyelesaikan tugas-tugas di sekolahnya serta susah untuk konsentrasi. Untuk anak yang masih sangat kecil suka timbul kebiasaan baru, misalnya mengisap jempol, memilin-milin rambut, atau menjadi rewel.

Untuk menangani stres yang terjadi pada anak, orang tua harus berperan besar dalam mengatasinya. Berilah anak perhatian. Luangkanlah waktu sekadar untuk menanyakan keadaannya. Kemudian bicaralah dari hati ke hati dengan anak. Jangan lupa untuk menghadirkan cinta, perhatian dan kasih sayang, bimbingan dan keterlibatan orang tua untuk menguatkan ketahanan mentalnya dalam menyikapi dan menangani masalahnya, terutama stress yang sedang dihadapi.

Pendapat para ahli mungkin bisa menjadi sebuah rujukan; bahwa anak perlu minimal 3 jam waktu bebas dalam sehari agar tidak stres. Orang tua juga perlu memperhatikan jadwal hariannya, jangan sampai kegiatan anak terlalu padat. Sebenarnya jadwal padat untuk anak tidak masalah asalkan anak diberi cukup waktu untuk bebas bermain dan beristirahat. Dalam hal ini, janganlah sampai orang tua mengabaikan hak anak hanya karena harapan orang tua yang terlalu tinggi. Misalnya, tujuan awal orang tua hanyaingin membangun minat dan bakat

atau memacu prestasi, namun tanpa sadar orang tua malah menghancurkan masa depannya. Wah, jangan sampai terjadi deh!

Berilah anak perhatian. Luangkanlah waktu sekadar untuk menanyakan keadaannya. Kemudian bicaralah dari hati ke hati dengan anak. Jangan lupa untuk menghadirkan cinta, perhatian dan kasih sayang, bimbingan dan keterlibatan orang tua untuk menguatkan ketahanan mentalnya dalam menyikapi dan menangani masalahnya, terutama stres yang sedang dihadapi.

\*\*\*

#### 15. Otoriter Ketika Terjadi Konflik Cita-Cita

Saat mengetahui Arkan anaknya diterima di ITB jurusan seni rupa, betapa marahnya sang ayah. Ia berusaha sekuat tenaga untuk menghancurkan cita-cita anaknya. Ayahnya Arkan ingin anaknya kuliah di jurusan manajemen bisnis seperti dirinya. Hal itu dimaksudkan agar Arkan mudah mencari uang karena peluang bidang itu terbuka lebar. Ia tak yakin kelak anaknya sukses jika masuk jurusan yang dipilihnya. Ayahnya berusaha dengan antusias ingin mewujudkan cita-cita anaknya sesuai keinginannya, yaitu menjadi pengusaha seperti dirinya.

Sering kita menemui perbedaan cita-cita yang diharapkan antara anak dan orang tuanya. Orang tua cenderung bersikap begitu otoriter terhadap anaknya. Mereka seolah menekankan kepada anak untuk tidak boleh menentukan masa depannya sendiri.

Dampaknya anak jadi merasa kehilangan kepribadiannya karena dipaksa mengikuti keinginan orang tuanya. Ia seolah diharuskan menjadi sosok lain dambaaan orang tuanya. Jangan salahkan anak jika kemudian ia mempunyai perasaan benci. Kemungkinan besar ia pun akan kehilangan semangatnya. Motivasi belajarnya pun b akan berubah—Ia belajar bukan karena rencana dan keinginan dirinya lagi, tetapi semata karena kepatuhannya terhadap orang tua.

Sebaiknya orang tua membiarkan anak berkembang tanpa paksaan. Biarkan anak memilih cita-citanya sendiri dan mengambil kesempatan yang sesuai baginya. Dengan demikian, anak akan dapat mengambil manfaat dari apa yang dialaminya. Akhirnya ia akan mampu untuk mengatasi permasalahannya sendiri. Namun, sebagai orang tua tetap harus memberikan bantuan dengan cara yang tidak langsung—misalnya, ketika anak-anak menghadapi sesuatu yang sulit yang membutuhkan adanya campur tangan dan penyelesaian dari orang tua.

Sadarilah bahwa anak Anda sudah beranjak remaja. Pada tahapan ini anak sudah mampu membuat rencana kariernya sendiri. Ia bisa mencari informasi berkaitan dengan karier yang diminati. Sebenarnya mulai usia 11 tahun anak sudah bisa berpikir secara abstrak. Artinya, mereka bisa mengeksplorasi berbagai alternatif ide dan jurusan dalam cara yang sistematis—misalnya jika ingin menjadi dokter maka harus memilih jurusan Ilmu Pengetahuan Alam.

Sebaiknya orang tua membiarkan anak berkembang tanpa paksaan. Biarkan anak memilih cita-citanya sendiri dan mengambil kesempatan yang sesuai baginya. Usia 11 hingga 17 tahun adalah masa transisi dari tahap fantasi menjadi pengambilan keputusan realistik pada remaja. Sejalan dengan perkembangan karier tersebut, proses karier telah muncul pada usia sekolah. Anak mulai mengembangkan minatnya. Pada dirinya sudah ada pemahaman keterkaitan antara kemampuan dengan karirnya di masa depan.

Menurut Seto Mulyadi, seorang pemerhati anak, beliau mengatakan bahwa sudah saatnya orang tua bersinergi dengan anak dan mengubah paradigma yang terjadi. Metode pendekatan yang komprehensif pada anak harus lebih ditekankan agar tidak terjadi konflik. Karena sesuai UU perlindungan Anak pasal 10—menyebutkan bahwa suara anak wajib didengar dan dipertimbangkan. Anak harus didengar, tidak dengan memaksa dan otoriter, termasuk masalah sekolah dan cita-citanya.

Adapun solusi yang bisa dilaksanakan adalah dengan mengembangkan komunikasi dua arah yang efektif dan menghasilkan titik temu. Anak usia remaja percaya mereka siap untuk menerima tanggung jawab lebih. Mereka juga merasa mampu untuk membuat beberapa keputusan penting sendiri. Akan tetapi, banyak orang tua tidak siap untuk melepaskan kontrol pada anak mereka. Mereka malah membuat dan menentukan tujuan karier anak tanpa melihat potensi, minat, dan bakat anak. Orang tua seakan memiliki obsesi tersendiri terhadap si anak melalui pilihan jurusan si anak.

Sebaiknya orang tua harus mengetahui minat dan bakat anaknya sejak usia dini. Jadi ketika dia dewasa dan harus memilih jurusan, maka tidak dalam keadaan kebingungan dan terburu-buru. Orang tua juga bisa melakukan konsultasi dengan ahlinya untuk mengetahui kemampuan dasar anak. Jangan lupa untuk selalu memotivasi anak

q.

supaya semangat dalam belajar. Selanjutnya berilah anak kepercayaan dan tanggung jawab dalam proses pilihan karir tersebut. Kemudian pilihlah lembaga pendidikan yang bisa mempertajam pemahaman mengenai jurusan dan berbagai jenis pekerjaan yang ada, misalnya informasi dari pameran pendidikan dan lain sebagainya.

Jauhilah konflik perbedaan cita-cita antara orang tua dengan anak. Carilah solusi yang bijaksana. Jangan sampai anak menderita karena cita-citanya ditentang oleh orang tua. Jangan memaksakan kehendak kepada anak karena akan berdampak pada kondisi psikologis anak.

Belajarlah memahami, memercayai, dan menerima anak. Kepercayaan sangat penting bagi remaja. Orang tua harus menunjukkan bahwa mereka percaya kepada anak mampu melakukan hal yang benar dan membuat keputusan yang tepat. Berilah kepercayaan kepada anak dalam memfasilitasi proses perkembangan karier anaknya. Orang tua bisa mengajak anak berdiskusi mengenai pilihan kariernya. Lebih jauh lagi, mencari tahu jurusan tertentu dengan lapangan pekerjaannya. Dengan begitu anak bisa melangkah dengan mantap untuk mewujudkan cita-citanya.

Jauhilah konflik perbedaan cita-cita antara orang tua dengan anak. Carilah solusi yang bijaksana. Jangan sampai anak menderita karena cita-citanya ditentang oleh orang tua. Jangan memaksakan kehendak kepada anak karena akan berdampak pada kondisi psikologis anak.

\*\*\*

## 16. Salah Menyikapi saat Anak Bertengkar dengan Saudaranya

Sandra dan Pasha tampak tarik-tarikan bantal guling. Kemudian Sandra berhasil menariknya dari Pasha. Ia pukulkan guling itu ke badan Pasha. Pada mulanya mereka melakukannya sambil tertawa-tawa. Ketika Pasha terpeleset dari atas kasur dan kepalanya terantuk lemari yang membuat benjol, maka menangislah ia.

Serta merta ibunya datang. Sandra dimarahi habishabisan. Menurut ibunya harusnya anak paling besarlah yang mengalah kalau adiknya menginginkan sesuatu. Sandra cemberut, ia merasa kesal karena dituntut untuk mengalah terus-terusan.

Seharusnya orang tua menyadari pribadi tiap anak. Bagi anak masalah mainan adalah masalah besar. Memang ada saatnya bagi kakak untuk mengalah. Namun orang tua juga perlu mengajari si adik untuk menghargai barang kepunyaan kakaknya. Bila orang tua sering menyalahkan si kakak terus, maka ia bisa berpikir kalau orang tuanya lebih menyayangi adiknya dibanding dirinya. Bila si adik yang bersalah, nasihati saja. Suruh ia meminta maaf kepada kakaknya.

Antar kakak adik memang kerap bersitegang. Biasanya berupa pertengkaran kecil. Tetapi hati-hati, jangan sampai hal itu memuncak menjadi perkelahian besar. Sebuah riset membuktikan bahwa kadar persaingan antara kakak dan adik ada hubungannya dengan jarak usia antar anak. Anak yang perbedaan usianya dekat, cenderung untuk bersaing ketat dengan saudaranya. Begitu juga jika jarak usia antara 2 sampai 4 tahun, maka biasanya terjadi persaingan yang tinggi. Sebaliknya, pada anak yang jarak

usianya kurang dari 18 bulan, persaingan di antara mereka biasanya kurang terasa.

Ada beberapa alasan kenapa kakak dan adik bisa bersaing. Bisa jadi karena kepribadian mereka berbeda. Hal lainnya bisa karena mereka sedang mencari perhatian dari orang tuanya saja. Hal ini biasanya terjadi pada anak yang orang tuanya punya waktu terbatas untuk mereka. Salah satu contohnya, jika anak sulung melakukan tingkah yang aneh-aneh seperti tiba-tiba saja mengompol di siang hari, itu pertanda anak sedang mencari perhatian Anda. Bisa saja karena kedatangan adik kecil yang baru di rumah. Anak memang kerap bersaing satu dengan lainnya dalam mendapatkan perhatian. Dalam hal menanganinya carilah alasan mereka terlebih dahulu. Apakah karena dihantui rasa cemburu atau karena salah satu anak memberi komentar yang membuatnya kesal.

Sebuah riset membuktikan bahwa kadar persaingan antara kakak dan adik ada hubungannya dengan jarak usia antar anak. Anak yang perbedaan usianya dekat, cenderung untuk bersaing ketat dengan saudaranya.

Didapatkan fakta bahwa persaingan akan terlihat saat anak yang paling kecil berusia 3 atau 4 tahun. Pada anak usia 2 atau 3 tahun akan terlihat seringnya perkelahian fisik dibanding pertengkaran lewat mulut. Untuk anak 4 tahun, penyebab pertengkaran biasanya karena mainan. Pada usia ini sudah ada hasrat untuk menunjukkan kekuatan. Tetapi akan lebih aman untuk tidak bertengkar pada anak yang jarak usianya jauh lebih tua.

Memang tidak ada jarak ideal yang sesuai untuk tiap keluarga. Hal itu bergantung pada situasi setiap keluarga. Ada keluarga yang lebih senang menunda mempunyai anak lagi saat anak pertama mereka masuk kelompok bermain. Akan tetapi, ada juga yang mengaturnya berdekatan agar sesama adik kakak bisa menjadi sahabat.

Berikut beberapa kiat yang bisa dilakukan orang tua saat kakak adik bertengkar.

- 1. Jangan cepat turun tangan ketika anak sedang berselisih.
- 2. Biarkan mereka mencoba menyelesaikan masalah mereka.
- 3. Kalaupun terpaksa harus melibatkan Anda sebagai orang tua, maka janganlah memihak kepada salah satu di antara mereka.
- 4. Biarkan anak-anak menyelesaikan sendiri pertengkaran mereka. Kecuali, jika mereka tampak membutuhkan bantuan Anda untuk memfasilitasi komunikasi keduanya.
- 5. Usahakan mereka duduk berhadapan dan masingmasing menceritakan kejadiannya.
- 6. Minta anak menyimpulkan permasalahannya dan suruh memikirkan alternatif pmecahannya.
- 7. Anda boleh memberikan saran saja. Itupun jika diperlukan.

Jangan lupa tekankan kepada anak;kalaupun bertengkar, mereka tidak boleh melakukan kekerasan fisik. Dilarang keras untuk saling melukai, baik dengan memukul, mencubit dan lain sebagainya. Perlakukan anak sebagai individu danjangan membanding-bandingkan mereka.

Sebenarnya segala hal bisa memacu pertengkaran anak. Jadi bukan hanya karena mainan saja. Hal tersebut

senada dengan ungkapan dari penulis *Just Tell Me What to Say*, yaitu Betsy Brown Braun yang menyatakan bahwa anak bertengkar karena mereka mau dan bisa melakukannya. Terkadang persaingan antara saudara kandung dalam keluarga tidak dapat dihindari. Tugas orang tualah yang harus meminimalkan perasaan cemburu dan permusuhan antara anak.

Yang perlu digarisbawahi adalah pertengkaran anak terjadi bukan karena mereka saling benci. Mereka sebenarnya mempunyai perhatian satu sama lain. Lihat saja selain bertengkar, mereka pun kerap berbagi tawa, bercanda, dan melakukan aktivitas bersama yang menyenangkan. Biarkanlah pertengkaran anak menjadi proses bagi mereka untuk saling menghargai. Dengan begitu, pertengkaran menjadi media belajar untuk berpikir dan bersikap lebih bijak.

\*\*\*

# 17. Menuntut Anak Harus Sempurna

Fahmi masih duduk di bangku TK,tetapi ibunya terus saja memaksanya belajar tiap hari. Ia harus belajar membaca dan menulis selama dua jam di rumah bersama ibunya. Tentu saja hal itu sangat tidak menyenangkan bagi Fahmi. Bukankah ia sudah belajar tentang pelajaran itu di sekolahnya?

Perasaannya semakin kesal saat teman-teman mengajaknya bermain karena ibunya melarang keras sebelum Fahmi selesai mengerjakan PR dan mengulang pelajarannya di sekolah. Menurut ibu guru yang membimbingnya, Fahmi termasuk anak yang lambat membaca sehingga di rumah ibunya berusaha sekuat tenaga agar kemampuan Fahmi sejajardengan teman-temannya. Tetapi Fahmi

hanyalah seorang anak-anak—ketika disuruh membaca ia malah menulis dan ketika disuruh menulis ia malah asyik menggambar. Akibatnya, ibu Fahmi marah besar kepadanya.

Dalam hal ini ada beberapa kesalahan yang sering dilakukan orang tua. Misalnya, menuntut anak yang masih TK untuk mahir membaca dan berhitung secara cepat. Anak SD harus sudah mahir berbahasa Inggris atau dipaksa mengikuti les dan bimbingan karena prestasinya biasa-biasa saja. Memaksa anak yang tidak berbakat untuk les menyanyi, menari, dan bermain musik. Itulah mungkin sedikit gambaran bagaimana orang tua tidak menerima anak. Padahal, anak perlu diterima apa adanya. Entah anak itu pandai, anak yang biasa bahkan anak yang lemah. Begitu juga dengan anak yang terbuka atau tertutup, anak lincah, atau pendiam.

Anak itu harus diterima kemudian dibentuk menjadi manusia dewasa. Jangan sampai anak tidak menjadi anak. Ia berubah hanya sebagai rekaan orang tuanya. Walau orang tua berdalih untuk kebahagiaan anak. Hal itu sebenarnya orang tua melakukannya atas dasar kepuasan orang tua.

Begitu pun dalam hal kemandirian. Orang tua kerap menuntut anak untuk mandiri, tetapi dengan cara yang berlebihan. Orang tua mengabaikan keterbatasan usia dan perkembangan anaknya. Mereka bersikap otoriter, kurang demokratis. Pokoknya anak harus memenuhi semua tuntutan orang tua. Hal yang lebih ekstrem bahkan ada orang tua yang sambil menganiaya anaknya sehingga membuat anak frustrasi. Cara tersebut adalah salah karena tujuan merangsang kemandirian anak justru tidak akan tercapai.

Anak itu harus diterima kemudian dibentuk menjadi manusia dewasa. Jangan sampai anak tidak menjadi anak. Ia berubah hanya sebagai rekaan orang tuanya. Walau orang tua berdalih untuk kebahagiaan anak. Hal itu sebenarnya orang tua melakukannya atas dasar kepuasan orang tua.

Bagaimanapun juga tugas orang tualah untuk mendorong anak. Akantetapi, jangan sampai dorongan itu menjadi pacuan di luar batas kemampuan anak. Tidak semua anak mempunyai kemampuan yang sama. Oleh karena itu, orang tua dalam memberikan dorongan hendaklah disesuaikan dengan kemampuan dasar anak. Menuntut anak usia 7 tahun untuk berkonsentrasi belajar selama 2 jam terasa berlebihan. Karena pada usia tersebut, anak masih kesulitan untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama.

Sebaiknya lakukan saja pendekatan dengan santai. Landasi saja dengan dasar kasih sayang dan perasaan saling percaya. Seorang anak memerlukan dorongan dari orang tua. Berikanlah semangat kepadanya dalam meraih cita-cita. Berikanlah kepercayaan bahwa dia dapat meraih dan menyelesaikan sesuatu dengan baik. Akhirnya, dia dapat mengatasi sesuatu yang menghadangnya.

Akibatnya nanti akan timbul suasana yang mendukung, dimana anak akan mempunyai keinginan untuk melakukan segala sesuatunya sendiri. Anak pun akan lebih sadar menghadapi tuntutan-tuntutannya. Jangan heran jika di kemudian hari, ia akan menjadi anak yang mandiri. Jika anak bisa menjadi mandiri sejak kecil maka ia bisa berkembang dengan baik. Ia juga akan mempunyai

rasa tanggung jawab atas apa yang dilakukan akibat kemandiriannya itu.

Pada beberapa kasus, orang tua menerapkan aturan yang kaku dan harus selalu dipenuhi. Bahkan, hal itu dilakukan sejak anaknya masih bayi. Keharusan untuk sempurna seperti itu akhirnya membentuk anak menjadi seorang yang perfeksionis. Misalnya, anak harus bangun jam 5 pagi, lalu sarapan jam 6 pagi, berangkat jam 7, pulang sekolah jam sekian, dan seterusnya. Semua waktunya terjadwal dengan baik.

Belum tuntutan lainnya lagi; orang tua menuntut agar anak sudah bisa membersihkan kamarnya sendiri dan menjaganya agar tetap bersih. Tak jarang orang tua menuntut anak untuk bertanggung jawab atas hal-hal yang diluar kemampuan usianya. Misalnya, anak 3 tahun diharuskan menjaga adiknya yang masih bayi. Orang tua pun kerap mengeluarkan kritik sehingga membuat anak ingin menjadi sosok sesempurna mungkin untuk memenuhi keinginan orang tuanya. Jika anak melakukan kesalahan, sering kali orang tua mengatakan, "Lho kok, begitu saja tak bisa." Anak pun menjadi ketakutan.

Jadi orang tua jangan terlalu menekan, mengatur atau mengarahkan tanpa memperhatikan haknya. Anak boleh menentukan keinginannya sendiri. Ia juga bisa mengembangkan minat dan kegiatan lain yang ia inginkan. Jangan terlalu mendikte dan menuntut lebih agar anak menjadi pintar dan sempurna. Hal itu hanya akan membuat anak merasa tak nyaman dan memunculkan emosi negatif pada dirinya.

\*\*\*

### D. DISIPLIN BERSIKAP, WHY NOT?

1. Memanjakan Anak dengan Memenuhi Semua Keinginannya Hari ini Dino merajuk. Ia tidak mau makan di rumah. Ia menginginkan makan di sebuah restoran siap saji kesukaannya. Kemudian ibunya pun membawanya ke sana. Sesudah makan nasi, Dino pun mau burger. Ibunya melarangnya, khawatir Dino kekenyangan. Akan tetapi, Dino memaksa. Akhirnya satu burger dilahap habis juga olehnya. Plus es krim yang begitu menggugah seleranya.

Dalam perjalanan pulang mereka lewat toko mainan. Dino kembali merajuk. Ibunya tidak kuasa akhirnya membelikannya mainan yang harganya ratusan ribu. Padahal, kemarin Dino mendapat mainan mobil bagus dari ayahnya yang baru pulang dari luar negeri.

Sesampai di rumah Dino mengantuk, ia merasa kekenyangan. Esok harinya ia pun kembalimerajuk tidak mau sekolah. Lagi-lagi mamanya mengalah. Ia menuruti saja semua kemauan anaknya. Kelak apa jadinya Dino jika mamanya begitu memanjakannya?

Memanjakan adalah menuruti semua kemauan anak. Bisa juga diartikan membiarkan segala aktivitas tanpa batasan. Yang penting bagi orang tua asal anak senang atau puas saja. Bahkan orang tua sering merasa bangga karena telah memberikan kebahagiaan yang begitu banyak kepada anaknya. Padahal yang sebenarnya dilakukan orang tua adalah hal yang keliru. Hakikatnya orang tua sedang merusak perkembangan pola pikir dan jiwanya. Ia juga bisa diindikasikan sedang meracuni anak secara terselubung. Jadi sebenarnya ia bukan memberikan

kebahagiaan kepada anaknya. Karena kebahagiaan dan kepuasan yang didapat anak sebenarnya hanya sesaat dan bersifat sementara.

Secara sadar orang tua telah memperlakukan anak serba istimewa. Hal itu dilakukan karena pola pikir keliru yang memandang bahwa anak adalah segala-galanya buat orang tua. Jika ingin membahagiakannya gunakanlah cara yang wajar-wajar saja. Karena jika dilakukan secara berlebihan, maka akan tertanam menjadi karakternya. Anak akan merasa berbeda dengan anak lainnya. Ia akan merasa super atau istimewa dan merasa serba unggul. Tak heran kalau kemudian timbul sifat-sifat buruknya.

Salah satu sifat buruk yang timbul mungkin ia akan berperilaku ingin menang sendiri. Ia pun akan menuntut perhatian berlebihan. Keinginannya juga harus segera dipenuhi. Selain menjadi kaku dan egois, ia juga tidak pernah merasa puas atas apa yang diperolehnya. Pada akhirnya muncul sifat tidak mau kompromi dan menuntut untuk selalu dilayani. Kelak dikap tidak bisa menghargai orang lain juga akan tumbuh dalam dirinya. Ia juga akan merasa menang sendiri dan cenderung merendahkan orang lain.

Orang tua juga perlu memberi pengarahan tentang keinginan pada anaknya—bahwa keinginan itu tidak selalu bisa kita raih. Latihlah anak terutama anak yang berkecukupan, untuk belajar menunda keinginan. Hal ini dimaksudkan agar anak mempunyai kemampuan menjadwalkan kesenangan dan kesengsaraan.

Selain menunda keinginan, ajarkan juga anak untuk memilih dan membatasi semua keinginannya. Tidak semua keinginan itu penting untuk harus dipenuhi. Maka sekali lagi, latihlah anak untuk menunda keinginan. Karena kalau tidak, dikhawatirkan kelak ia tidak mempunyai daya juang atau daya saing.

Orang tua juga perlu memberi pengarahan tentang keinginan pada anaknya—bahwa keinginan itu tidak selalu bisa kita raih.
Latihlah anak terutama anak yang berkecukupan, untuk belajar menunda keinginan.

Anda dapat mencontohkannya dalam kegiatan seharihari, misalnya saat anak ingin menonton televisi di malam hari. Pada saat itu ada sebuah film yang menarik perhatian anak, sementara dia mempunyai PR yang harus dikerjakan dan harus mempersiapkan buku pelajarannya untuk keesokan harinya. Nah, pada saat itulah Anda bisa mengarahkan anak untuk menunda keinginannya tersebut dan menyuruhnya belajar.

Jangan jadi orang tua yang lemah, yang selalu mengalah apapun permintaan anak. Berusahalah mengatakan "tidak". Janganlah kita takut kepada kepentingan anak. Tindakan orang tua yang salah menjadikan anak tidak paham dengan hak dan kewajibannya. Akibatnya akan menjadi anak yang penuntut, egois, dan melakukan tindakan tanpa perhitungan. Bahkan, kita sebagai orang tua akan kehilangan wibawa di mata anak kita sendiri.

Jangan pula memberi pelayanan istimewa kepadanya. Misalnya, dengan memberikan makanan atau minuman yang sebenarnya bisa mengganggu kesehatannya dan terus menerus memberikan barang-barang yang mahal harganya. Berikan saja barang yang dibutuhkan, bukan yang diinginkan oleh anak. Menyayangi anak itu adalah memenuhi semua kebutuhannya sebagai seorang anak.

Jangan jadi orang tua yang lemah, yang selalu mengalah apa pun permintaan anak. Berusahalah mengatakan "tidak". Janganlah kita takut kepada kepentingan anak. Tindakan orang tua yang salah menjadikan anak tidak paham dengan hak dan kewajibannya.

Hindari sikap terlalu melindungi anak, misalnya membela anak jika sedang bertengkar dengan temannya,padahal anak kita yang bersalah. Biarkan anak mempertanggungjawabkan semua perbuatan yang dilakukannya. Jangan biarkan ia berbuat sekehendak hatinya.

Dengan begitu, Anda akan tersadar bahwa tidak ada untungnya memanjakan anak secara berlebihan. Memang dalam jangka pendek tidak akan terlihat dampak negatifnya. Namun, lihatlah nanti ke depan, kecenderungan perilaku buruknya akan muncul. Tentunya kita tidak mau terlambat menyikapinya hal tersebut, sebelum benar-benar susah untuk ditangani.

\*\*\*

# 2. Membiarkan Anak Menonton Tayangan Tentang Hantu

Alifia dan Iza sedang berbincang di beranda sambil bermain rumah-rumahan. Boneka yang sedang tertidur itu diceritakan sakit, kemudian meninggal. Alifia, sang kakak mengacak-acak rambutnya. Juga membuat bajunya berantakan.

"Hari ini princess Amuba berubah menjadi hantu," tuturnya.

"Lho, kok jadi hantu sih?" tanya adiknya protes.

"Ih..., jadi hantu kan enak, bisa terbang. Ia bisa membalas dendam pada orang-orang yang berbuat jahat pada dirinya," jawab Alifia lugu. "Ntar kalau aku mati, aku mau kok jadi hantu juga. Agar bisa menakut-nakuti teman yang pernah berbuat jahat sama aku."

Adiknya hanya diam.

----

Begitulah cara anak-anak menyerap sinetron tentang hantu. Mereka bahkan dengan santainya menonton acara itu di televisi. Padahal, sebenarnya tayangan itu ditujukan untuk orang dewasa. Buktinya saja kostum yang dikenakan para hantu itu, sebenarnya tidak cocok untuk dilihat anak-anak.

Lucunya, anak-anak senang membayangkan dirinya menjadi hantu. Kalau sudah menonton sinetron hantu, seringkali mereka tidak mau diganggu. Ketertarikan mereka mungkin karena kostum aneh yang dikenakan para hantu itu. Mereka juga takjub pada hantu yang bisa terbang atau menembus tembok. Atau juga merasa suka pada sosok hantu yang kadang lucu, misalnya kepalanya botak, tidak memakai baju, dan hanya bercelana dalam. Tetapi mereka sama sekali tidak mengerti bahwa orang yang mati itu sebenarnya tidak akan menjadi hantu.

Sejak lahir seorang anak sudah dibekali daya imajinasi. Imajinasi adalah kemampuan jiwa dalam membentuk tanggapan baru. Lewat rangsangan tertentu, imajinasi akan menghasilkan persepsi terhadap sesuatu. Itulah yang terjadi pada anak-anak yang sangat menggemari tayangan sinetron hantu. Merekapun akan mempunyai persepsi. Dalam hal hantu, persepsinya bisa baik dan bisa juga buruk.

Anak yang berusia di bawah tiga tahun akan mencerna tayangan itu sesuai kemampuannya,kemudian merekam dalam di dalam benaknya. Padahal tayangan tentang hantu di televisi itu tidak semuanya berdampak baik. Akan tetapi, akan sangat sulit berbicara dengan mereka tentang hantu karena kemampuannya mencerna sesuatunya belum sempurna.

Beberapa kalangan melihat tayangan hantu itu dari sisi yang positif. Menurut mereka hal itu baik karena mengundang anak untuk bisa berimajinasi. Namun akan sangat berbahaya jika mereka begitu banyak menghabiskan waktunya menonton tayangan seperti itu. Bukan sekadar dampak dari melihat tindakan hantu yang bisa melakukan segala sesuatu dengan bebas, tetapi juga banyak hantu berpenampilan seksi dengan pakaian yang minim. Hal yang lebih membahayakan lagi jika mengidolakan hantu yang merupakan daya kreasi dari pencipta fantasi. Sementara dalam kehidupan nyata, mereka tidak ada.

Akibat lebih buruk akan terasa saat mereka dewasa nanti. Karena sejak kecil mereka tidak dibimbing dalam menonton tayangan-tayangan fantasi. Anak bisa menjadi "pengkhayal ulung" dan menderita day dream,yaitu mereka yang sulit menerima kenyataan jika khayalannya tidak kesampaian. Mereka juga cenderung melimpahkan kesalahan kepada orang lain.

Anak yang berusia di bawah tiga tahun akan mencerna tayangan itu sesuai kemampuannya, kemudian merekam dalam di dalam benaknya. Padahal tayangan tentang hantu di televisi itu tidak semuanya berdampak baik. Akan tetapi, akan sangat sulit berbicara dengan mereka tentang hantu karena kemampuannya mencerna sesuatunya belum sempurna.

Dari sudut pandangan agama Islam juga, menonton tayangan seperti itu tidak mendidik dan bertentangan dengan ajaran agama. Hal itu karena ada kesan seolaholah manusia yang sudah mati masih bisa berkomunikasi dengan manusia yang masih hidup. Di tayangan itu juga digambarkan bahwa hantu itu sangat kuat sehingga bisa bertindak sewenang-wenang. Sedangkan dalam ajaran agama Islam, seorang yang sudah mati tidak mungkin kembali lagi ke alam dunia. Mereka ada di suatu tempat yang dinamakan alam kubur.

Anak memang masih dalam masa pertumbuhan dan masa belajar. Rasa ingin tahunya yang besar dan daya imajinasinya yang tinggi membuatnya ingin mengetahui berbagai hal tentang hantu. Ternyata hal itu membuat anak-anak juga menjadi seorang yang penakut. Karena, mereka terlalu sering menonton tayangan misteri di televisi. Ditambah lagi jika ia juga suka ditakut-takuti teman atau anggota keluarga lainnya.

Hal seperti ini tentu saja harus mendapatkan perhatian serius dari orang tua. Karena ketakutan yang terpelihara akan membentuk mental penakut pada anak. Misalnya saja, ia jadi tidak berani pergi ke kamar mandi sendiri pada malam hari.

Untuk itulah, hendaklah orang tua mendampingi anak saat mereka melihat tayangan televisi. Berikan bimbingan, penjelasan dan pengertian tentang tayangan yang sedang berlangsung, apalagi tentang hantu. Dengan demikian anak memiliki pengertian tentang kejadian yang nyata. Jadi persepsi setelah anak menonton televisi adalah persepsi yang positif. Jika imajinasinya sudah melampaui batas saat menonton tayangan itu, orang tua yang harus kembali meluruskan pemahamannya.

## 3. Membiarkan Anak Menonton Televisi Tanpa Aturan

Saskia adalah anak kelas dua SD. Ia menghabiskan waktu di rumahnya dengan menonton televisi. Bahkan bersama pembantunya, ia kerap ikut menonton sinetron horor, gosip selebriti, berita kriminal atau sinetron remaja; yang penuh kekerasan, seks, intrik, mistis dan amoral. Pokoknya ia menonton acara macam-macam di layar televisi. Bahkan saat ada teman bermain ke rumahnya, mereka menonton televisi bersama.

Tak dapat dipungkiri bahwa televisi memang sahabat anak. Benda satu itu memang tak bisa dipisahkan dari anakanak. Pantas saja ada pemeo yang mengatakan, tak ada satu media pun yang mampu bersahabat dengan anakanak, kecuali televisi.

Pemeo itu menjadi kenyataan adanya. Anak-anak kita begitu akrabnya dengan benda ajaib itu. Lihat saja anak-anak yang belum bersekolah, jadwal harian mereka dipenuhi dengan bersahabat bersama televisi. Pertanya-annya adalah apakah televisi menjadi sahabat yang baik ataukah sahabat yang buruk bagi anak?

Sebagai sahabat yang baik, ia akan memberikan manfaat yang banyak. Dan sebagai sahabat yang buruk, dampak yang dirasakan akan membawa pengaruh yang negatif tentunya. Dan hal inilah yang sekarang dikhawatirkan banyak orang tua dan para ahli pendidikan. Mereka meyakini bahwa televisi yang harusnya sarana informasi, hiburan, dan pendidikan malah kenyataannya tidak memberikan manfaat positif tersebut.

Televisi telah menyita banyak waktu si anak. Anak yang harusnya belajar pada malam hari, malah terlihat asyik di depan televisi. Bahkan, ia menonton tayangan bagi orang dewasa. Mereka mengabaikan tugas-tugas sekolahnya. Menonton televisi terus-terusan membuat anak menjadi malas belajar. Pada akhirnya hal itu menyebabkan prestasi di sekolahnya menurun.

Menurut Professor Robert Kubey, pakar komunikasi di Rutgers University, sebagian besar anak-anak dalam setahun minimal menghabiskan 1.000 jam waktunya untuk menonton televisi. Jam-jam itu adalah saat anak-anak harus beristirahat dan bersosialisasi dengan ling-kungannya.

Persis sekali dengan reportase yang dilakukan sebuah stasiun televisi ternama. Mereka mewawancarai beberapa anak sekolah. Kemudian menanyakan berapa lama anak-anak itu menonton televisi setiap harinya. Jawaban anak-anak itu sangat mengejutkan. Ternyata mereka menonton televisi mulai dari pulang sekolah sampai malam harinya!

Menonton televisi terus-terusan membuat anak menjadi malas belajar. Pada akhirnya hal itu menyebabkan prestasi di sekolahnya menurun.

Kekhawatiran lainnya, ternyata anak-anak lebih cenderung memilih menonton televisi daripada mengenal lingkungannya secara lebih akrab. Lihat saja, anak-anak lebih suka menonton imajinasi pembuat program acara televisi daripada membangun imajinasinya sendiri. Mereka lebih suka melihat; pohon, rumput, air dan burung-burung di layar televise daripada menyentuh dan merasakannya sendiri lewat panca indranya.

Hal yang lebih buruk lagi terjadi pada dialami anak balita, yang belum mempunyai sikap dan daya kritis sama sekali. Mereka menonton televisi karena terdorong keinginan memahami dunia dalam kesehariannya. Padahal pemahaman mereka terbatas. Akibatnya mereka tidak bisa membedakan mana khayalan dan mana kenyataan. Mereka pun belum bisa memilih program yang baik sehingga apapun yang ditayangkan televisi dilahap semuanya.

Biasanya mereka juga mengikuti kakaknya menonton televisi. Waktu yang harusnya untuk mengembangkan kreativitas menjadi berkurang. Kegiatan seperti menggambar, mewarnai, sosialisasi dengan teman sebaya menjadi tak ada, karena televisi telah menyita waktunya yang seharusnya digunakan untuk bermain, belajar, tidur siang, dan bersosialisasi.

Waktu untuk mengembangkan kemampuan fisiknya juga berkurang,karena ketika menonton televisi tidak banyak kegiatan fisik yang dilakukan. Anak hanya duduk tenang memperhatikan acara yang disajikan. Padahal usia dini adalah waktu yang kritis untuk pertumbuhan dan sosialisasi.

Yang lebih memprihatikan lagi ternyata anak juga menonton hal-hal yang tak seharusnya dilihat. Contohnya adalah adegan kekerasan atau percintaan orang dewasa. Termasuk juga acara anak yang sebagian besar berisi adegan yang tidak aman dan tidak pantas ditonton anak.

Hal tersebut akan berbahaya jika terus-terusan dilakukan. Tayangan televisi akan dijadikan cermin untuk melakukan peniruan. Televisi akan menjadi nilai bagi anak—sebagai sumber teladan yang nanti akan menjadi sebagian dari sendi-sendi kehidupan anak. 뤡

Hal yang harus dilakukan orang tua adalah menetapkan aturan yang pasti. Bukan berarti anak sama sekali tidak boleh menonton televisi, tetapi batasi waktu menonton juga ada porsinya. Misalnya, dua atau tiga program saja acara televise yang boleh ditontonnya. Untuk acara satu minggu ke depan, sebaiknya juga dibicarakan. Orang tua juga memaksa anak untuk menyepakati kesepakatan yang telah dibuat. Orang tua akan menyeleksi acara-acara yang tidak cocok untuk anak. Sehingga dampak negatif dari menonton televise dapat dihindari.

Hal yang harus dilakukan orang tua adalah menetapkan aturan yang pasti. Bukan berarti anak sama sekali tidak boleh menonton televisi, tetapi batasi waktu menonton juga ada porsinya.

\*\*\*

# 4. Mengerjakan Semua PR Anak

"Esa, ada PR nggak hari ini?" Malam itu seperti biasanya Mama Esa menanyakan PR anaknya.

"Ada Ma," jawabnya.

"PR apa?" tanya mama lagi.

"Matematika, Ma." Esa kembali menjawab pertanyaan Mama.

"Kenapa tidak dikerjakan sekarang?"

"Ntar, Ma. Tanggung."

Ya, Esa memang sedang menonton teve bersama kakak dan Mamanya.

"Ayo kerjakan sekarang."

"Iya. Tapi Esa tak bisa, Ma. Susah."

"Mau kamu dihukum gurumu?"

"Tidak, Ma."

Ь

"Ya sudah ambil PR-mu, sini Mama bantu."

Esa beranjak dengan enggan. Matanya masih memandangi layar kaca yang sedang menayangan sinetron kesukaannya. Kemudian yang terjadi adalah semua PR-nya dikerjakan oleh Mamanya. Bahkan, mata Esa lebih asyik mengarah ke layar televise saja. Akhirnya, PR sekolah itu selesai sudah.

Dalam hal ini orang tua Esa mungkin lupa, bahwa sebenarnya PR anak itu untuk anak, bukan untuk orang tua. Guru pun memberikan PR dengan tujuan agar orang tua memonitor perkembangan anaknya di sekolah. Sungguh aneh yang terjadi. Orang tua bukan membantu mengarahkan, tetapi malah mengerjakan PR anaknya. Ironisnya, hal itu dilakukan hampir setiap hari.

PR memang menjadi beban yang paling tidak disukai oleh seorang anak. Apalagi bagi anak yang prestasi di sekolahnya kurang. Ternyata PR-pun bisa membuat pusing orang tua. Bahkan, bisa membuat anak dan orang tua bertengkar. Misalnya orang tua akan sangat marah bila anak mengerjakan PR yang hanya beberapa soal dengan waktu yang sangat lama. Apalagi mengerjakannya diselingi dengan kegiatan lain seperti menonton televisi. Orang tua juga sering marah pada anak yang mengerjakan PR-nya terburu-buru. Hal itu karena orang tua menganggap PR anak sangatlah penting. Jadi, PR tidak boleh dikerjakan secara asal saja.

Untuk itu sebaiknya orang tua mendampingi anak saat anak mengerjakan PRnya. Duduklah di sampingnya atau dekat dengannya. Semangati anak dan tuntunlah untuk menyelesaikan soal-soal yang sulit. Bukan malah membantu sepenuhnya. Sebaiknya orang tua tetap fokus

mengerjakan tugas hariannya. Ia hanya akan menjawab tugas-tugas di sekolah anaknya jika diperlukan.

Ingat, jangan sampai orang tua sendiri yang mengerjakan PR itu. Sebab kalau dilakukan secara terus-menerus berarti orang tua sudah mengambil alih tanggung jawab anak. Hal ini akan membuat anak selalu bergantung kepada orang tuanya. Ia akan selalu berpikir tak akan bisa menyelesaikan PR-nya jika orang tuanya tidak ada.

Sejak dini anak harus belajar bertaggung jawab terhadap pekerjaan rumahnya. Makanya, orang tua tidak perlu terlibat jauh dalam urusan itu. Orang tua cukup memberi semangat pada anak. Sebaiknya juga jika anak bertanya, janganlah langsung dijawab. Tanyakan balik dulu kepada anak. Jika masih kesulitan baru mengerjakannya bersama-sama.

Libatkan anggota keluarga dalam mengerjakan PR anak. Jadi bukan hanya ibu, tetapi ayah juga. Dengan begitu si anak jadi mengerti bahwa PR adalah sesuatu yang penting. Anda dan anak Anda adalah satu tim yang sedang mencoba memecahkan masalah secara bersama-sama.

Sejak dini anak harus belajar bertanggung jawab terhadap pekerjaan rumahnya. Makanya, orang tua tidak perlu terlibat jauh dalam urusan itu. Orang tua cukup memberi semangat pada anak. Sebaiknya juga jika anak bertanya, janganlah langsung dijawab. Tanyakan balik dulu kepada anak. Jika masih kesulitan baru mengerjakannya bersama-sama.

Sesudah PR selesai, orang tua tidak perlu tahu jawaban dari PR yang dikerjakan anak. Yang perlu diketahui adalah darimana dan bagaimana anak mendapatkan jawabannya. Biarkan saja mereka melakukan kesalahan pada PR-nya. Kalau tidak, maka berarti Anda mengisyaratkan pesan bahwa mereka tidak mampu mengerjakan PR-nya sendiri. Terkadang lebih baik membiarkan anak menemukan jawaban yang salah. Karena kesalahan dapat membantu mereka lebih efisien daripada bantuan jawaban langsung dari orang tua.

Dengan begitu sebenarnya Anda telah memberinya rasa tanggung jawab kepada anak. Mengerjakan PR-nya sendiri tanpa Anda mengoreksi, maka akan timbul rasa percaya dirinya. Ia pun akan merasakan kepuasan jika PR-nya mendapatkan hasil yang sempurna karena merupakan hasil dari usahanya sendiri.

Berbagai riset menyampaikan bahwa keterlibatan orang tua mempunyai dampak positif terhadap keberhasilan anak di sekolah. Tetapi sekali lagi, hal itu bukan karena orang tua mengerjakan PR anaknya seratus persen. Dengan menciptakan suasana belajar yang kondusif di rumah, orang tua pun mampu mengenali kebiasaan belajar mereka yang berbeda-beda. Jangan lupa untuk menyemangati dan membimbing anak dalam mengerjakan PR-nya.

\*\*\*

# 5. Tidak Mengajari Anak untuk Berdisiplin

Sebentar lagi hari beranjak malam. Suasana mulai gelap. Andri belum juga pulang dari bermain sepeda. Tentu saja, hal itu membuat ibunya khawatir. Iapun berkeliling kompleks mencari anaknya.

Akhirnya didapatinya anaknya sedang bercakap-cakap di sebuah lapangan bersama temannya. Tampaknya asyik

sekali. Tentu saja sang mama kesal dibuatnya. Bukankah pada jam segitu seharusnya anaknya berada di rumah? Ia langsung melabrak anaknya yang lupa waktu itu.

"Andri, kan sudah mama katakan berkali-kali, jangan main terlalu sore, nanti diculik *kalong wewe*, tahu!"

Mendengar perkataan ibunya seperti itu, Andri sangat kesal. Namun tak urung, dengan sedikit ketakutan, iapun pulang mengayuh sepedanya dengan cepat.

Mungkin itulah salah satu contoh cara orang tua yang berusaha menegakkan disiplin kepada anaknya. Ia menakut-nakuti anaknya, padahal cara seperti itu sudah tidak sesuai. Seharusnya dilakukan oleh orang tua adalah memberikan penjelasan disertai alasan yang bisa diterima anak. Dalam hal ini, kenapa dia tidak boleh bermain sampai menjelang malam.

Dalam mendidik anak, bagian yang terpenting adalah membantu anak bagaimana seharusnya ia bertingkah laku. Karena anak yang tidak mendapat bimbingan, pengawasan, dan bantuan orang tua akan tidak terkontrol. Mereka juga cenderung menuntut agar lingkungannya memenuhi semua keinginannya. Anak yang dibesarkan tanpa disiplin seperti itu hanya akan memperoleh kebebasan yang semu saja.

Orang tua perlu melatih anak mematuhi disiplin sejak dini. Namun, tidak boleh terlalu banyak jenis peraturan yang harus diikuti. Anak akan sulit untuk mengingat dan mengikuti semua peraturan tersebut. Batasilah hanya untuk peraturan yang penting saja serta jangan menetapkan peraturan di luar jangkauan kemampuan anak. Hal itu harus disesuaikan dengan kematangan yang

dimiliki anak. Sebaiknya, orang tua jangan memberikan suatu peraturan yang belum sepantasnya diberikan kepada seorang anak. Apalagi dengan cara memaksa.

Adapun bentuk menegakkan disiplin bisa beraneka macam. Beberapa di antaranya adalah melakukan koreksi atas tingkah laku anak—ajarkan cara mengontrol dirinya, peduli terhadap lingkungannya, serta menjaga keseimbangan antara dorongan untuk mengekspresikan diri dengan tetap patuh pada aturan. Hal ini penting untuk melatih dan membiasakan anak mempunyai kesadaran sendiri tentang yang hal boleh dan tidak boleh dilakukan pada kemudian hari.

Orang tua jangan memberikan suatu peraturan yang belum sepantasnya diberikan kepada seorang anak. Apalagi dengan cara memaksa.

Para psikolog dan ahli pendidikan memberikan tip dan trik yang bisa coba kita terapkan dalam menegakkan disiplin kepada anak.

- Perhalus suara kita saat terpancing emosi karena anak tidak segera melakukan apa yang kita perintahkan. Usahakan untuk tetap tegas. Tenangkan diri Anda. Tahan kuat-kuat jika ada hasrat untuk menghukum anak dalam keadaan emosi yang tinggi.
- Dalam membuat peraturan, orang tua harus konsisten. Jika sekali saja orang tua menunjukkan ketidak-konsistenannya, maka anak akan menganggap orang tua mudah berubah. Jadi, jangan plin-plan. Karena jika orang tua plin-plan terhadap keputusannya, maka anak akan menirunya dengan mudah.

- Berilah aturan yang jelas. Tunjukkan tingkah laku yang membahayakan atau tidak baik. Tunjukkan pula ketidaksetujuan kita akan tingkahnya tersebut. Jika anak melanggar, berilah koreksi kepadanya. Misalnya, dengan memberitahukan kesalahannya dan menghukumnya. Jika akan melakukan hukuman, berikan hanya kepada anak yang sesuai umurnyasehingga ia bisa memahami pentingnya hukuman. Biasanya hal itu ditujukan kepada anak yang usianya melewati tiga tahun. Jika anak membuat tingkah laku yang menyenangkan, tunjukkanlah kegembiraan kita.
- Jika anak tidak disiplin, berikan hukuman sesegera mungkin danjangan menundanya. Dengan begitu anak menjadi jera sehingga tidak akan mengulangi kesalahan. Hukuman pun harus mendidik, seperti menyapu lantai, merapikan tempat tidur, tidak main play station atau membersihkan kamar mandi.
- Yang patut diperhatikan lagi, cara orang tua mengoreksi tingkah laku anak harus masuk logika anak. Jangan teralu keras karena mungkin saja anak tidak bisa menangkap itikad baik orang tua. Hindari ceramah yang panjang lebar jika Anda dan anak berselisih dalam masalah peraturan. Jangan menyalahkan dirinya, tetapi kritiklah sikapnya. Jauh lebih baik jika melakukan diskusi dari hati ke hati. Dengan cara demikian, Anda dan anak akan belajar saling memahami. Namun, orang tua harus tetap yang bertanggung jawab meletakkan aturan dan nilai dalam keluarga.

Jadi dalam menegakkan disiplin, pahami dulu kondisi anak. Lakukan hubungan dengan komunikasi yang baik. Jangan lupa sertakan kasih sayang di dalamnya. Jangan bosan untuk melatihnya terus menerus. Kelak anak akan mempunyai kontrol diri yang baik, yang dibutuhkan sebagai bekalnya untuk bertanggung jawab.

\*\*\*

#### 6. Tidak Mengenalkan Manfaat Olahraga kepada Anak

Bayi itu tampak lucu. Ia kelihatan sedang menggerakkan kaki dan tangannya. Kadang ia menendang-nendang laksana orang bermain sepakbola. Sering kelihatan tangannya seolah menggapai sesuatu. Kata para ahli, hal itu menunjukkan bahwa hasrat berolahraga pada bayi mulai timbul. Bahkan makin kecil umur anak, makin butuh gerak fisik yang lebih banyak.

----

Dan ternyata hal itu sangat berguna. Walau sebenarnya tidak disengaja, tetapi berfungsi sebagai latihan awal bagi otot-ototnya. Pada anak mungkin sama dengan mereka yang mengejar-ngejar kupu-kupu, ayam, atau kucing. Tampaknya hanya seperti sebuah permainan, tetapi ternyata hal itu berdampak sangat baik karena semua otot tubuh ikut berfungsi. Jadi, olahraga seperti itu penting untuk pertumbuhan fisik mereka, tentunya selain nilai gizi makanan yang dikonsumsi anak. Begitulah olahraga yang dilakukan balita.

Dalam keseharian, orang tua sering menerapkan pendidikan yang salah. Biasanya karena alasan terlalu sayang. Ketika anak memanjat pohon atau naik tangga yang agak tinggi, orang tua langsung melarangnya. Gerak-gerik anak jadi dibatasi. Akibatnya anak menjadi tidak kreatif. Di kemudian hari tidak menutup kemungkinan ia akan menjadi seorang yang penakut.

Olahraga dilakukan juga oleh anak yang lebih besar, terutama yang sudah masuk sekolah dasar. Biasanya mereka melakukan olahraga secara formal. Ada banyak aturan yang harus dikerjakan dan waktunya juga sudah diperhitungkan.

Berikut teori yang menyatakan tentang lamanya waktu olahraga yang dibutuhkan untuk anak usia sekolah dasar:

- Anak kelas 1—3 SD sebaiknya olahraga diberi hampir setiap hari dan selama 15 menit untuk setiap harinya. Akan lebih baik jika olahraga dilakukan setelah anakanak merasa otaknya kelelahan belajar. Olahraga sebentar saja bisa menyegarkan fisiknya.
- Berbeda dengan anak kelas 4—6 SD. Pada tingkatan ini, olahraga bisa diberikan sekali setiap harinya selama 20 sampai 30 menit.

Para guru dan ahli olahraga berpendapat bahwa olahraga yang teratur sangat bermanfaat bagi fisik dan mental anak. Manfaat olahraga misalnya, badan tidak mudah lesu, tidak mudah sakit, gerakan pun menjadi gesit.

Olah raga juga bisa meningkatkan kadar oksigen di dalam darah. Sehingga memperlancar sirkulasi darah, termasuk ke bagian otak. Latihan yang kontinyu akan menyegarkan otak, sebab setelah kelelahan berolahraga kualitas beristirahat menjadilebih baik. Begitu waktu bangun tiba, badan akan terasa segar. Jadi, lakukan olahraga secara teratur. Hal itu dipercaya bisa meningkatkan kemampuan otak anak dalam meningkatkan kecerdasannya. Selain itu anak akan mempunyai energi yang besar untuk menjalani aktivitasnya.

Bahkan, olah raga yang dilakukan secara teratur bisa membuat tidur anak lebih mudah dan lelap. Kualitas tidur yang baik ini berguna untuk meningkatkan konsentrasi, produktivitas, dan kualitas emosi anak. Sebaiknya jangan berolahraga berdekatan dengan waktu tidurnya karena hal itu akan membuat anak sulit tidur.

Olahraga juga bisa meningkatkan kadar oksigen di dalam darah.
Sehingga memperlancar sirkulasi darah, termasuk ke bagian otak.
Latihan yang kontinyu akan menyegarkan otak, sebab setelah kelelahan berolahraga kualitas beristirahat menjadi lebih baik.
Begitu waktu bangun tiba, badan akan terasa segar.

Dilihat dari banyak manfaatnya, maka olahraga itu penting bagi anak. Apalagi jika dilakukan sambil bermain dalam kelompok. Dari sana anak belajar untuk bersaing yang positif dan berlomba untuk saling menang. Kelak bisa terbentuk kebiasaan baik yang akan dibawanya sampai besar.

Dengan seringnya berlomba-lomba mencapai garis *finish*, maka dalam semua tindakannya pun ia akan selalu berusaha untuk menjadi yang paling cepat siap. Tentu saja hal ini akan merangsang daya pikir si anak, agar ia selalu mencapai prestasi.

Pembentukan kebiasaan baik ini akan berguna bagi perkembangan jiwanya. Anak-anak akan menjadi teliti ketika melakukan semua hal. Karena tanpa bekal ketelitian, ia akan banyak membuat kesalahan.

Daya reaksi, kreativitas, sportivitas, serta tanggung jawab akan muncul. Bakat lain seperti bakat kepemimpinan akan terlihat, yaitu dengan terpilihnya seorang di antara mereka menjadi pemimpin. Biasanya bakat seperti itu baru terlihat pada anak yang sudah berumur 13 tahun.

Berolah raga dengan seluruh anggota keluarga juga sangat baik dilakukan. Bisa bersepeda santai bersama

atau berenang bersama. Keakraban di antara anggota keluarga akan terjalin lebih akrab lagi.

Ajak anak bermain bola pingpong, badminton, dan olah raga bertanding kecil-kecilan lainnya. Pertandingan yang menyenangkan bisa membuat anak belajar banyak dari permainan itu. Misalnya dalam permainan itu tidak selamanya kalah dan juga tidak selamanya menang. Jika kalah, bisa mencoba kesempatan lain kali. Tentunya dengan latihan dan membuat strategi yang lebih jitu. Inilah sikap positif yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan keseharian. Karena hidup seperti juga permainan, kalah dan menang dipertaruhkan.

Apalagi bila orang tua mendapati sebenarnya anak berbakat kinetik fisik dengan beberapa cirinya adalah: ia menonjol dalam bidang olahraga, tangkas dalam melakukan kegiatan, dapat menggunakan badannya dengan baik untuk mengekspresikan dirinya.

Ajak anak bermain bola pingpong, badminton, dan olahraga bertanding kecil-kecilan lainnya. Pertandingan yang menyenangkan bisa membuat anak belajar banyak dari permainan itu.

Karena pentingnya, maka minat olahraga perlu dikembangkan. Makanya sejak kecil anak perlu diberi pengarahan yang tepat. Klub, sekolah dan gelanggang remaja dapat membantu pembentukan fisik anak-anak usia SD tersebut. Bukan mustahil anak bisa jadi seperti Rudi Hartono, Susi Susanti, dan Andre Agassi. Di masa kecilnya mereka mengalami masa bermain dalam suasana yang menyenangkan bersama orang tuanya. Akhirnya mereka menjadi tokoh-tokoh olahraga yang berprestasi.

#### 7. Bingung saat Anak Rebutan Mainan

Roni dan Bimbim tampak asyik bermain. Mereka sedang balapan mobil-mobilan. Tetapi tiba-tiba saja Roni mengambil mobil yang sedang dijalankan Bimbim lalu memainkannya. Terang saja Bimbim tidak terima. Ia berusaha untuk merebutnya kembali. Tetapi bukan mobil kepunyaannya yang didapatnya, melainkan sebuah pukulan di mukanya. Terang saja kemudia ia menangis sangat kencang.

Betapa seringnya anak bertengkar. Banyak pula penyebab pertengkaran mereka dan salah satunya adalah rebutan mainan. Jika hal terjadi itu, sebaiknya orang tua tidak buru-buru memberikan jalan keluar. Tahan dahulu, jangan melibatkan diri Anda pada pertengkaran yang terjadi. Biarkan anak mencoba menyelesaikan masalah mereka sendiri. Memang sebaiknya anak dilatih untuk menyelesaikan sendiri konflik di antara mereka. Hal itu sebagai modal dasar untuk menghadapi masalah-masalah yang lebih kompleks di masa depan.

Jadi, tugas orang tua hanya sebagi fasilitator—yaitu membimbing dan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi anak-anak. Tanyakanlah lebih dahulu kebenaran atas pertengkaran yang terjadi, kemudian tanyakan pula kepada anak bagaimana cara menyelesaikan konflik mereka. Orang tua boleh terlibat membantu lebih dalam konflik anak, jika konflik sudah mengarah kepada halhal yang membahayakan,misalnya pertengkaran yang mengarah pada kekerasan fisik.

Ф

Tahan dahulu, jangan melibatkan diri Anda pada pertengkaran yang terjadi. Biarkan anak mencoba menyelesaikan masalah mereka sendiri. Memang sebaiknya anak dilatih untuk menyelesaikan sendiri konflik di antara mereka. Hal itu sebagai modal dasar untuk menghadapi masalah-masalah yang lebih kompleks di masa depan.

Karena anak selalu kembali ke kebiasaan yang sama. Jadi tidak ada salahnya orang tua mengajari anaknya untuk menghindari dan mengatasi konflik. Memang tak mudah untuk melakukannya,tetapi tidak ada salahnya dicoba. Karena anak usia prasekolah sudah bisa untuk diajak dialog. Dengan begitu, ia bisa bersikap baik kepada adik yang usianya jauh lebih muda darinya.

Caranya adalah mengajarkan etika bergaul. Anak diberi pengertian akibat saling berebut mainan. Anak juga diberi penjelasan bagaimana cara berbagi. Anak diajarkan bertenggang rasa dan menghindari sikap bertengkar atau memukul. Kemudian diberi pengetahuan bagaimana berempati dan saling memaafkan. Orang tua juga harus memberikan contoh, misalnya sesudah orang tua bertengkar, ia akan berdamai dan saling meminta maaf.

Langkah terakhir jika anak masih saja tidak bisa berdamai, orang tua bisa menyita mainan yang jadi rebutan. Anak pasti marah dan protes,tetapi orang tua harus tegas dengan tindakannya. Simpan saja mainan itu dan jangan digunakan, kecuali kalau anak sepakat untuk tidak berebut atau berjanji mau bermain bersama.

Sebenarnya, konflik bagi anak-anak, apalagi usia 12 tahun ke bawah adalah kebutuhan. Seorang pakar tumbuh kembang menganggap anak yang tak pernah terlibat

konflik justru tidak normal. Konflik di masa anak-anak adalah ajang pembelajaran untuk menghadapi konflik hidup di masa depan.

Pada awalnya konflik memang baik bagi anak. Konflik akan berubah menjadi tidak baik saat orang tua tidak mengelola konflik anak dengan baik. Apalagi jika saat konflik orang tua selalu tampil untuk menyelesaikan masalah. Akibatnya, anak tidak belajar apapun dari pengalaman konflik yang mereka alami. Misalnya, seorang adik rebutan mainan dengan kakaknya. Sebagian orang tua menyelesaikannya dengan mengatakan kepada si kakak, "Kakak, ngalah dong sama adik, adik kan masih kecil." Hal semacam itu tidak melatih anak menghadapi konflik,tetapi memunculkan konflik baru pada anak. Anak merasa ada ketidakadilan saat orang tua membantu menyelesaikan konflik mereka—yang satu disalahkan dan yang satu lagi malah dibela habis-habisan.

Atas nama keadilan, orang tua juga kerap membelikan barang yang sama terhadap dua anaknya. Saat orang tua memiliki dua anak, tidak harus dibelikan mainan dengan model yang sama. Biarkan anak memilih sesuai dengan selera mereka. Hal itu tampaknya menjadi sebuah solusi agar menghindari konflik antar anak. Akan tetapi kenyataannya dalam jangka panjang, kelak anak akan sulit menemukan identitas diri karena dia bingung membedakan dirinya dengan saudara kandungannya.

Pada awalnya konflik memang baik bagi anak. Konflik akan berubah menjadi tidak baik saat orang tua tidak mengelola konflik anak dengan baik. Apalagi jika saat konflik orang tua selalu tampil untuk menyelesaikan masalah. Akibatnya, anak tidak belajar apa pun dari pengalaman konflik yang mereka alami.

Orang tua juga perlu membuat aturan, misalnya aturan tentang kepemilikan. Jika sang kakak mau memakai boneka kepunyaan adiknya, maka ia berhak minta izin kepada adiknya. Anak harus diajarkan cara meminjam barang orang dengan benar. Lakukan itu setiap hari kalau perlu sampai anak mengerti dan menjadi kebiasaan.

Orang tua pun harus mengajarkan anak-anaknya untuk berbagi. Bacakanlah cerita-cerita yang mengisah-kan tentang kisah saling berbagi. Hal ini dimaksudkan agar anak mengerti tentang nilai-nilai berbagi.

Untuk benda-benda yang bukan milik anak, gunakan metode standar; siapa yang lebih dahulu akan menggunakan permainan terlebih dahulu, kemudian dia harus mau bergantian dengan saudaranya. Dalam hal ini kompromi perlu dilakukan, misalnya siapa yang lebih dahulu masuk ke mobil, berarti ia yang duduk di depan bersama ayah. Atau orang tua mengarahkan bahwa hari ini si kakak yang duduk bersama ayahnya dan besok adalah giliran adiknya. Konsekuenlah menerapkan aturan sehingga anak akan percaya kepada keluarganya. Ia akan merasa bahwa keluarga adalah tempat terbaik untuknya.

\*\*\*

## 8. Tidak Konsisten Menerapkan Peraturan di Rumah

"Rafi, sikat gigi dulu sebelum tidur!" Perintah ibunya.

"Rafi ngantuk sekali, Bu." Jawab anak itu.

"Kali ini kau boleh tidak menyikat gigi. Kalau ngantuk, ayo tidur sana. Jangan lupa berdoa ya," sambung ayahnya.

Tentu saja Rafi merasa senang. Ia segera berlari ke kamar tidurnya.

Sering kita melihat orang tua yang tidak konsisten dengan peraturan yang telah dibuatnya. Dalam kasus Rafi di atas, ia sudah tahu bahwa semua anggota keluarganya harus menyikat gigi dahulu sebelum mereka tidur. Satu sisi ibunya sudah mengingatkan Rafi, tetapi di sisi lain ayahnya malah menegakkan aturan yang bertentangan. Hal ini jelas-jelas dapat membuat anak bingung.

Ketidakkompakan seperti itu bisa dimanfaatkan anak untuk mencari sisi lemah dari kedua orang tuanya. Jika si ibu mengharuskan anak untuk menggosok gigi, maka si ayah pun harusnya demikian. Jangan sampai terjadi sikap bertentangan antara si ibu dan si ayah.

Hal itu juga bisa membuat anak bingung. Batasan yang digariskan orang tua menjadi kabur dalam pandangannya. Wibawa orang tua juga menjadi luntur karenanya. Jika orang tua ingin kembali menegakkan peraturan itu, jangan salahkan anak kalau kemudian ia marah dan membantah. Pada akhirnya peraturan tak membawa dampak kebaikan sedikit pun.

Ketidakkompakan seperti itu bisa dimanfaatkan anak untuk mencari sisi lemah dari kedua orang tuanya. Jika si ibu mengharuskan anak untuk menggosok gigi, maka si ayah pun harusnya demikian. Jangan sampai terjadi sikap bertentangan antara si ibu dan si ayah.

Dalam menegakkan peraturan orang tua jangan bersikap terlalu keras. Cara seperti ini akan memberikan dampak buruk bagi anak. Halyang dibutuhkan adalah ketegasan, tetapi lembut. Sebaiknya peraturan itu tidak terlalu keras dan kaku. Peraturan dibuat agar anak

Ф

mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak baik. Jadi, peraturan dibuat bukan untuk menjadikan anak tertekan.

Orang tua juga boleh memberikan sanksi jika anak melanggar peraturan. Tetapi berikanlah sanksi yang sesuai usianya. Anak yang sudah agak besar bisa diajak membuat kesepakatan sanksi dan bisa langsung dilaksanakan ketika peraturan dilanggar. Namun, berbeda pada anak balita. Mereka bisa frustrasi karena sama sekali belum mengerti alasan diberikan hukuman.

Sebaliknya, jangan lupa untuk memberikan penghargaan jika anak menaati peraturan. Tujuannya sebagai pendorong bagi anak untuk tetap mempertahankan sikap baiknya itu. Penghargaan juga tidak selalu dalam bentuk hadiah berupa barang. Mengusap kepalanya, memujinya, menciumnya adalah penghargaan yang bisa kita berikan saat ia bisa berbuat baik.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan orang tua dalam menegakkan peraturan.

- 1. Hendaknya orang tua tidak membuat peraturan yang berubah-ubah. Misalnya hari ini anak harus mandi sendiri, tetapi keesokan harinya Anda malah memandikannya. Ketika suatu hari Anda menyuruhnya mandi sendiri, besar kemungkinan anak tidak mau. Seharusnya Anda tidak marah ketika anak anak tidak mau melakukan mandi sendiri karena semua itu diakibatkan sikap orang tua sendiri yang tidak konsekuen dengan peraturan yang dibuat.
- 2. Orang tua perlu memberikan perintah dan aturan disertai penjelasan, tujuan, dan alasan menerapkan peraturan. Gunakan dengan bahasa yang mudah dimengerti anak. Mengapa anak harus begini dan mengapa anak harus begitu. Misalnya anak harus makan di meja

makan untuk mencegah makanan tercecer ke manamana sehingga bisa mengotori rumah. Jangan lupa untuk menegur jika suatu waktu anak makan sambil berjalan-jalan.Kalau Anda lupa tidak menegurnya, anak akan berpikir bahwa makan sambil jalan-jalan itu diperbolehkan. Mungkin tidak ada seorang pun yang suka dengan peraturan. Karena terasa membatasi keinginan dan tingkah laku kita.

- 3. Orang tua harus tetap tegas jika anak melanggar peraturan yang telah ditetapkan. Begitu juga dengan kejadian yang berbeda dari biasanya, misalnya anak yang biasa tidur jam sepuluh malam, karena kedatangan kakek dan neneknya, tidak serta merta lantas boleh ikut-ikutan begadang.
- 4. Orang tua harus memberi contoh yang baik dalam menegakkan peraturan di rumah. Bukankah anak selalu meniru perlakuan orang tuanya? Misalnya, disuruh untuk merapikan kamarnya sesudah bangun tidur, tetapi ternyata ruang kerja ayahnya sangat berantakan. Ayah telah gagal menjadi model yang baik bagi anaknya. Padahal sebagai orang tua harusnya bukan berfungsi sebagai penegak aturan saja, tetapi juga pelaksana aturan.
- 5. Orang tua harus mempunyai sikap konsekuen bagi dirinya dan anaknya. Setiap peraturan yang dibuat harus sesuai dengan yang dikatakan atau diperbuat. Tidak ada sedikit pun penyimpangan dari apa yang sudah diputuskan.
- 6. Agar anak mudah mengikuti peraturan, maka orang tua harus mulai mengajarkannya dari hal-hal yang kecil dahulu. Kemudian, sedikit demi sedikit maju ke tingkat selanjutnya. Jangan lupa, dalam memberikan perintah harus tegas dan lebih spesifik. Ini berguna

agar anak mengerti dan tidak melakukan kesalahan. Sebaiknya dampingi anak saat mengerjakan apa yang diperintahkan orang tua,misalnya dalam membereskan mainannya.

Jangan lupa untuk memberikan penghargaan jika anak menaati peraturan. Tujuannya sebagai pendorong bagi anak untuk tetap mempertahankan sikap baiknya itu. Penghargaan juga tidak selalu dalam bentuk hadiah berupa barang. Mengusap kepalanya, memujinya, menciumnya adalah penghargaan yang bisa kita berikan saat ia bisa berbuat baik.

Melatih anak disiplin dalam menegakkan peraturan akan membuat anak bisa menentukan pilihannya sendiri secara bijaksana. Ia juga akan bertanggung jawab atas tindakan yang dipilihnya, lengkap dengan semua konsekuensinya. Dalam jangka panjang anak pasti bisa mendisiplinkan dirinya sendiri, meskipun tidak ada pengawasan dari orang tua.

\*\*\*

# 9. Ingkar Janji Terhadap Anak

"Ikal, kalau nanti nilai rapormu bagus, liburan ini Mama dan Papa akan mengajakmu ke Taman Safari ya. Kamu senang, bukan?" tanya Ayah Haikal pada suatu hari. Tentu saja Haikal senang bukan kepalang. Karena, hampir semua temannya sudah pernah pergi ke tempat itu. Dan jika ia bisa pergi ke sana, ia bisa berbagi cerita bersama teman-temannya.

Begitulah salah satu cara orang tua untuk membuat anaknya bahagia. Mereka menjanjikan sesuatu yang disenangi anaknya. Tetapi apa yang terjadi jika orang tua tidak menepati janjinya? Ya, sudah pasti anak sangat kecewa.

Sebelumnya anak pasti sudah membayangkan apa yang ia akan lakukan di sana. Mungkin dia akan melihat harimau, gajah, unta, dan binatang lainnya. Karena masih kecil, ia tentu akan membayangkan hal itu. Bisa saat ia hendak tidur atau saat berkumpul bersama teman-temannya. Janji orang tuanya membuat harapan anak semakin kuat untuk pergi ke sana.

Untuk menghindari kekecewaan anak, sebaiknya sebelum berjanji, orang tua harus memperhatikan dahulu apakah janjinya itu bisa dipenuhi atau tidak. Sebab jika sampai janjinya tidak terlaksana, anak bisa marah. Jika hal itu terjadi, hubungan baik antara orang tua dan anak bisa terpengaruh. Mulai dari kepercayaan anak kepada orang tuanya menjadi berkurang. Anak juga akan menganggap kalau orang tuanya tidak bisa dipercaya. Ke depannya, ia akan mempertanyakan apakah orang tuanya bisa dipercaya lagi atau tidak. Jika ingkar janji itu sering dilakukan oleh orang tua, maka bisa saja anak benarbenar kehilangan kepercayaannya kepada orang tua.

Janji yang tidak ditepati bisa menurunkan wibawa orang tua di mata anak. Orang tua adalah tokoh panutan anak-anak dalam berperilaku. Mengingkari janji bisa membuat anak tidak menghormati orang tua lagi. Anak akan menganggap orang tua telah melanggar apa yang selama ini diajarkan kepada anak.

Lebih jauh lagi, jika anak mencap orang tuanya sebagai orang yang tidak bisa menepati janji, maka anak cenderung melanggar aturan yang dibuat. Jangan heran kalau kemudian anak memberi alasan atas pelanggarannya

dengan mengaitkan dengan kelalaian orang tua dalam menepati janji.

Untuk mengatasi hal-hal yang tidak diinginkan, sebaiknya orang tua melakukan beberapa hal penting, seperti mengakui bahwa orang tua tidak bisa menepati janji. Hal ini bisa meredakan kemarahan anak. Selain itu juga, tindakan yang dilakukan orang tua tersebut telah memberikan contoh yang baik. Mereka mengajarkan kepada anak untuk bertanggung jawab atas segala tindakannya.

Mengingkari janji bisa membuat anak tidak menghormati orang tua lagi. Anak akan menganggap orang tua telah melanggar apa yang selama ini diajarkan kepada anak.

Siapa saja bisa melakukan kesalahan, termasuk orang tua. Maka, orang tua jangan malu untuk mengakui kesalahannya kepada anak. Jelaskan dengan jujur alasan orang tua mengapa sampai mengingkari janji. Jangan lupa untuk menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti oleh anak.

Dan terakhir, minta maaflah kepada anak dengan tulus dan sungguh-sungguh. Meminta maaf tidak akan menurunkan wibawa orang tua di hadapan anak. Sebaliknya, ikatan batin antara orang tua dan anak akan semakin kuat. Meminta maaf seperti itu adalah sarana mendidik anak agar mempunyai rasa tanggung jawab.

Untuk mengobati rasa kekecewaan anak, maka orang tua bisa memberi alternatif pilihan lain yang disukai anak. Diskusikan hal ini dengan anak Mungkin akhirnya disepakati kalau orang tua akan mengajak anak ke taman bermain sambil membawa makanan kesukaannya.

Berikut beberapa hal yang pantang dilakukan orang tua dalam membuat janji.

- Janganlah orang tua asal mengobral janji. Pikirkan dulu apakah bisa dipenuhi atau tidak. Jangan memaksakan diri berjanji semata untuk menyenangkan anak. Apalagi dengan batasan waktu pencapaian yang tidak jelas. Jika orang tua tidak bisa memenuhi keinginan anak, jangan berjanji tapi berilah anak pengertian tentang keadaan sebenarnya.
- Hindarkan berjanji untuk alasan tertentu. Misal, berjanji akan memberikan cokelat bila ia tidak bermain pistol air lagi di rumah. Anak mempunyai kecenderungan untuk mengulang kembali tindakan yang dapat membuatnya memperoleh apa yang ia inginkan. Jika hal seperti ini menjadi suatu kebiasaan, maka akan sulit bagi orang tua untuk mengubahnya kembali.
- Banyak orang tua yang merasa tidak bersalah saat mengingkari janjinya kepada anak. Mereka menganggap itu hanya hal kecil. Padahal sebenarnya bagi anak, janji orang tua adalah harapan. Mereka menunggu terpenuhi janji itu. Jika tidak juga dipenuhi, anak akan merasa kecewa. Makanya, jangan pernah memberikan janji kepada anak kalau sekadar bercanda atau mainmain. Ingat; janji adalah utang, maka tak ada cara lain kecuali memenuhinya.
- Sebaiknya orang tua mencatat semua janjinya, termasuk janji kepada anak. Hal itu mencerminkan kalau orang tua bersungguh-sungguh bahkan dengan sekuat tenaga mencoba untuk menepati janji. Hal itu akan menimbulkan kesan baik bahwa ia begitu penting dan berharga di mata orang tuanya.

Ayo, yang masih punya janji sama anaknya, segera penuhi ya.

\*\*\*

10. Tidak Tahu Cara Memberi Perintah yang Benar Kepada Anak Mulanya Ilham dan Firdis asyik menonton teve. Lamalama mereka saling menggelitik, lalu saling timpuk bantal kursi. Selanjutnya saling mengejar. Karena waktunya untuk mandi sore, ibunya segera memperingatkan mereka.

"Ilham, Firdis, matikan tevenya lalu mandi ya, Nak?"

Tetapi keduanya masih tertawa-tawa, bahkan saling menarik baju. Ibunya kemudian meminta mereka untuk yang kedua kali. Tetapi mereka masih saja asyik bercanda. Akhirnya si ibu naik pitam. Ia berteriak-teriak meminta mereka segera mandi.

----

Ternyata untuk membuat anak patuh pada perintah ada caranya tersendiri. Dalam kasus Firdis dan Ilham tadi, sebaiknya orang tua langsung mematikan teve, lalu menggiring mereka ke kamar mandi. Itu adalah salah satu cara anak belajar mematuhi perintah.

Dalam memberi perintah hendaknya jangan meminta atau memohon dengan cara yang lunak. Bersikaplah tegas, jelas, sederhana, dan tidak otoriter. Kalau perlu lebih spesifik dan konkret untuk dilakukan.

Anak tidak patuh, biasanya disebabkan oleh perintah orang tua yang tidak jelas. Anak menjadi tidak punya gambaran apa yang harus dilakukan. Perintah yang diberikan harus jelas, spesifik, dan konkret untuk dilakukan. Sebagai

Ы

contoh saat orang tua menyuruh anak membereskan meja belajarnya. Berikan perintah untuk: menyimpan gelas bekas minum yang masih tersimpan di sana, masukkan ke dalam tas buku-buku yang akan dibawanya besok ke sekolah, rapikan buku-buku yang ada, dan pisahkan buku pelajaran dan buku cerita di tempat yang berbeda agar mudah mencarinya jika diperlukan.

Dalam memberi perintah hendaknya jangan meminta atau memohon dengan cara yang lunak. Bersikaplah tegas, jelas, sederhana, dan tidak otoriter. Kalau perlu lebih spesifik dan konkret untuk dilakukan.

Jangan mengulang-ulang perintah karena tidak akan membawa hasil dan hanya akan membuatnya bosan. Apalagi jika kita membahasnya terlalu panjang. Harusnya berikan anak petunjuk yang gamblang seperti "Matikan teve dan segera mandi, kalau tidak nanti sore kalian tidak boleh menonton teve lagi." Perintah yang disertai sanksi seperti itu ternyata efektif diterapkan agar anak mau menurut.

Sikap orang tua kadang membuat anak meremehkan setiap perintah. Itu karena orang tua bersikap kurang tegas. Misalnya meminta anak menyapu halaman, tetapi dengan cara berteriak dari kamar mandi. Supaya anak tidak meremehkan, buatlah anak agar memperhatikan Anda. Posisikan badan orang tua dengan berjongkok sehingga sejajar dengan anak yang berdiri. Pandanglah mata anak dengan penuh keyakinan untuk menarik perhatiannya. Ekspresikan lewat wajah dan bahasa tubuh Anda yang tenang dan percaya diri. Tunjukkan bahwa Anda percaya anak akan mematuhinya.

ф

Duduklah di sampingnya dan bicarakan apa yang ingin disampaikan kepada anak. Cara itu ternyata efektif untuk menarik perhatian anak. Ketika perhatiannya sudah tertuju kepada Anda, berikanlah perintah yang jelas. Minta mereka mengulang perintah Anda sehingga mereka tidak punya alasan tidak mendengar perintah tersebut.

Sebaiknya libatkan anak dalam membuat peraturan di rumah. Dengarkan jika anak punya usul walaupun belum tentu Anda menyetujuinya. Dengan begitu anak merasa dihargai dan diberi tanggung jawab. Janganlah membuat peraturan sendiri, kemudian memaksa anak untuk mematuhinya. Mereka juga mempunyai kebutuhan yang mungkin saja kita tidak mengetahuinya. Cara demokratis seperti ini memudahkan orang tua untuk mengajak anak bekerja sama.

Supaya anak tidak meremehkan, buatlah anak agar memperhatikan Anda. Posisikan badan orang tua dengan berjongkok sehingga sejajar dengan anak yang berdiri. Pandanglah mata anak dengan penuh keyakinan untuk menarik perhatiannya. Ekspresikan lewat wajah dan bahasa tubuh Anda yang tenang dan percaya diri. Tunjukkan bahwa Anda percaya anak akan mematuhinya.

Ada tipe anak yang selalu melawan perintah orang tuanya—ia sangat cerdas dan tahu cara terbaik mengalahkan orang tua. Ia tahu, kalau dia membantah terus, lama-kelamaan Anda akan mengeluh. Kemudian merasa kalah dan melalaikan perintah itu.

Trik mengalahkan anak, seperti itu adalah jangan terpancing dalam perdebatan. Beri saja perintah yang jelas, kemudian tinggalkan ia untuk mengerjakan hal lain yang lebih penting. Bila ia protes, abaikan saja. Anda hanya tinggal mengecek apakah perintah Anda sudah dilaksanakan olehnya atau belum. Mungkin satu dua kali tidak mengalami perubahan. Tetapi jika Anda tidak bosan menerapkan cara ini, lama-kelamaan anak akan menurut juga. Boleh juga kok ditambahkan sanksi tegas, misalnya jika dia tidak menurut maka tidak akan diberi uang saku.

Sangat bagus kalau orang tua memberi penghargaan ketika anak melakukan perintah. Ungkapan terimakasih, senyum yang tulus, tepukan di bahu, pelukan atau pujian. Hal itu sah-sah saja dilakukan orang tua. Katakan juga apa yang dilakukannya membuat Anda senang. Ditanggung anak akan semakin menyayangi orang tua. Hal itu membuat orang tua mudah bekerja sama dengan anak karena sebenarnya anak ingin menyenangkan hati orang tua lewat ketaatannya.

Ya, ternyata dengan cara menyenangkan dan penuh kasih sayang, anak bisa menangkap bahwa orang tuanya mencintainya. Hal itu membuat anak patuh dan peduli sehingga bersedia menerima peraturan. Ia akan melakukannya dengan tulus dan tidak terpaksa. Bukan karena takut pada amarah, ancaman, atau hukuman orang tuanya, tetapi ia peduli karena ia mencintai orang tuanya dan menganggapnya spesial. Akhirnya, ia termotivasi untuk melakukan yang terbaik untuk orang tuanya.

\*\*\*

## 11. Bingung Saat Balita Mogok Sekolah

Helmi sudah dua bulan bersekolah di Taman Kanak-Kanak. Tetapi, akhir-akhir ini dia kelihatan enggan tiap mau berangkat ke sekolah. Ketika tiba waktunya sekolah, ia malah asyik bermain mobil-mobilan. Hal itu tentu saja membuat ibunya kesal. Ibunya terpaksa mengimingiminginya dengan hadiah agar Helmi mau berangkat ke sekolah. Tetapi sampai kapan harus seperti itu? Dalam kebingungannya, ibunya mencoba mencari tahu apa yang menyebabkan anaknya tiba-tiba mogok untuk sekolah.

Perlu diketahui bahwa bosan akan melanda anak pada masa awal masuk sekolah. Anak mogok jika diajak ke sekolah. Ia memilih tinggal di rumah saja. Tentu saja orang tua harus berusaha keras mencari penyebabnya.

Kemungkinan, anak merasa kurang nyaman di sekolah. Tetapi apakah itu karena anak merasa asing dengan lingkungan sekolahnya? Jangan-jangan karena anak kurang terampil bergaul dengan teman-temannya. Atau mungkin ia takut kepada gurunya sehingga ia tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik. Berbagai kemungkinan harus dicari orang tua untuk menemukan penyebabnya sehingga akan mudah untuk mengatasinya.

Jika penyebabnya anak merasa asing dengan lingkungan sekolah, maka orang tua dan guru perlu mengenalkan sedikit demi sedikit lingkungan baru tersebut. Dengan cara seperti itu, anak akan mulai mengenal lingkungan sekolahnya. Lambat laun, ia akan menyenangi lingkungan barunya tersebut.

Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab lain yang membuat anak mogok sekolah—ternyata ada beberapa anak yang takut berpisah dengan orang tua. Tipe anak seperti ini adalah anak yang tidak percaya diri. Ia kesulitan berinteraksi dengan lingkungan barunya. Alasan

seperti ini, sebaiknya orang tua tidak perlu menanggapinya secara berlebihan.

Menurut Heather Wittenberg, Psy.D., seorang terapis yang berbasis di Hawai, fase ini terbilang normal. Selama ini anak selalu bersama dengan orang tuanya. Tentu saja anak merasa berat hati saat sekolah karena hal itu adalah saat pertama ia berpisah dengan orang tuanya. Kelihatannya sepele sekali, tetapi bagi balita itu termasuk masalah yang berat.

Solusinya sederhana saja. Temanilah anak dulu, kemudian berilah penjelasan saat anak sudah berada di sekolah. Anak harus dibuat mengerti sehingga tidak ada rasa takut lagi di hatinya. Jika sudah begitu, orang tua bisa melepas anak bergaul bersama teman-temannya.

Beberapa penelitian menemukan bahwa penyebab lain yang membuat anak mogok sekolah—ternyata ada beberapa anak yang takut berpisah dengan orang tua.

Untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti anak mogok sekolah, ada baiknya tip-tip berikut ini dilaksanakan.

- Penuhi saja anak dengan cinta dan perhatian. Memeluk dan menciumnya, sah-sah saja untuk dilakukan. Apalagi jika kita mengekspresikan kegembiraan saat ia mau masuk sekolah. Hal itu membuat anak menjadi lebih percaya diri jadinya.
- Orang tua juga hendaknya menyiapkan semua perlengkapan anak sebelumnya. Seragam dan semua perlengkapan sekolahnya harus sudah tersedia rapi di malam hari. Dengan begitu kericuhan di pagi hari bisa

Ф

- berkurang. Orang tua tidak akan lagi tergesa-gesa, gugup dan panik. Kalau orang tua tenang, anak pun akan merasa nyaman.
- Tak ada salahnya kalau orang tua membawa benda kesayangan anak ke sekolah. Jika anak merasa sedih di sekolah, ia bisa melihatnya sebentar. Orang tua bisa menyisipkan mobil-mobilan kecil favoritnya.
- ya, penting juga untuk sarapan yang benar sebelum anak berangkat ke sekolah. Usahakan dengan menu yang berprotein tinggi. Besar manfaatnya karena bisa menstabilkan kadar gula darah anak. Energinya akan tercukupi hingga tengah hari. Stamina anak pun menjadi prima sehingga anak siap melakukan aktivitas di sekolahnya.
- Hal lain yang patut diperhatikan adalah jangan sekalikali memaksa anak dengan kekerasan saat anak mogok sekolah. Anak bisa menjadi tertekan. Memaksanya untuk menceritakan kenapa ia tidak mau sekolah juga adalah hal sulit baginya. Kemungkinan besar anak tidak mau menceritakannya.
- Juga jangan mengiming-imingi dengan hadiah karena hal itu bisa menjadi kebiasaan bagi anak. Sebaiknya bujuklah anak pelan-pelan dan penuh kesabaran sampai anak bersedia untuk sekolah.
- Jika anak ngambek dan ingin bolos sekolah, lalu anak tahu kita akan meloloskan keinginannya, hal itu sangat tidak dianjurkan. Besar kemungkinan anak melakukan hal itu lagi di lain waktu. Kecuali anak memang sakit atau ada masalah yang serius di sekolahnya. Tetaplah membawanya ke sekolah, walaupun harus dengan cara digendong.

Orang tua perlu memastikan anak merasa nyaman berada di sekolahnya. Ketika anak mogok, ingat jangan membiarkan kehendaknya untuk tidak melakukan kegiatan di sekolahnya. Tetapi juga tidak memaksanya untuk sekolah. Bijaksanalah menjadi orang tua dalam membimbing anak-anaknya sehingga mereka berhasil dalam pendidikannya.

\*\*\*

## 12. Kesal Menghadapi Anak yang Lelet dan Lalai

Sebenarnya Mita sudah kelas 6 SD. Namun, ia sulit diandalkan untuk membantu orang tuanya, bahkan hal-hal sepele pun enggan dilakukannya. Misalnya, menyuruh mengambil sesuatu di dapur. Daripada merasa terbantu, ibunya malah berbalik jengkel karena apapun yang dilakukannya selalu memakan waktu lama. Entah itu mandi, memakai baju, memakai sepatu, dan lain sebagainya. Kalau disuruh mengambil sesuatu, ia berjalan dengan sangat pelan seolah malas melakukannya. Belum lagi ia berteriak dari dapur, sendoknya dimana, Ma? Yang besar atau yang kecil?

"Mita, bisa nggak sih kalau disuruh mama tidak lelet begitu?!" tegur ibunya kesal.

Mita tidak menjawab. Ia hanya cengar-cengir.

Menurut psikolog, kalau orang tua sering mengomel bahwa anaknya lelet, maka dia akan semakin malas dan tetap memperlihatkan sikapnya tersebut. Percaya tidak percaya, sebenarnya anak tidaklah memiliki sifat lelet kok. Lihat saja kalau ia sedang bermain, ia tidak menunjukkan sifat leletnya? Ia akan menjadi anak yang wajar saja, tangkas seperti biasanya.

Apa yang dilakukan anak dengan leletnya sebenarnya hanya untuk menguji kesabaran orang tuanya. Bisa juga karena anak memang sedang benar-benar malas,tetapi bisa terjadi keleletan anak disebabkan oleh sifat manjanya. Hal itu biasa terjadi pada anak yang kebutuhan kesehariannya selalu tersedia. Segala sesuatu sudah siap saat ia butuhkan. Mengatasi anak lelet karena alasan terakhir ini gampang saja. Biarkan saja anak melakukan sesuatu sendiri sehingga dia merasakan betapa susahnya mengandalkan bantuan orang lain. Ditanggung nanti anak akan kapok. Besar kemungkinan ia tidak akan lelet lagi.

Janganlah orang tua sampai memberikan label lelet kepada anak. Hal itu bisa dijadikan alasan oleh anak untuk mengerjakan segala sesuatunya dengan boros waktu. Predikat lelet itu akan tetap melekat kepadanya. Baginya, tidak ada untungnya untuk memenuhi target waktu yang diberikan.

Yang harus jadi prioritas orang tua saat mengajarkan anak untuk tidak lelet dalam mengerjakan tugas adalah bukan harus menjadi yang paling cepat,tetapi tekankanlah untuk mengerjakan tugas dengan baik dan tepat waktu. Orang tua juga tidak perlu membantu mengerjakan tugasnya, misalnya PR sekolahnya yang dikerjakan dengan sangat lambat sehingga rasa kantuk sebelum tugasnya selesai. Biarkan saja anak menerima konsekuensi dari kelalaiannya tersebut. Bisa jadi ia akan ditegur oleh gurunya. Tentu saja hal itu akan menjadi sesuatu yang tidak nyaman baginya. Dari ketidaknyamanan itu, diharapkan anak menjadi paham kalau dalam mengerjakan tugas itu ia harus bisa menyelesaikannya dengan tepat waktu.

Janganlah orang tua sampai memberikan label lelet kepada anak.
Hal itu bisa dijadikan alasan oleh anak untuk mengerjakan segala
sesuatunya dengan boros waktu. Predikat lelet itu akan tetap melekat kepadanya. Baginya, tidak ada untungnya untuk memenuhi
target waktu yang diberikan.

Kebiasaan anak mengerjakan tugas mempunyai kecepatan waktu yang berbeda-beda. Untuk satu tugas yang sama, seorang anak bisa memakan waktu 5 menit, sedangkananak lainnya bisa memakan waktu 10 sampai 15 menit. Untuk itu, orang tua perlu mengenali kebiasaan anaknya. Jangan menuntut waktu yang sama antara anak satu dan anak lainnya. Sesuaikan saja dengan kebiasaan mereka.

Tak lupa orang tua juga menyadarkan anak yang suka lelet. Katakan saja bahwa kebiasaan leletnya itu bisa merugikan orang lain. Misalnya ketika pergi piknik, makannya sangat lama. Karenanya teman-temannya terpaksa harus menunggunya untuk pergi ke tempat lainnya. Dalam hal ini anak telah merugikan orang lain karena perbuatannya.

Ada banyak penyebab anak menjadi lelet. Salah satunya karena orang tua tidak mengajarkan kepada anak bagaimana mengelola waktu dengan baik. Solusinya: mulailah orang tua menanamkan kebiasaan mengikuti rutinitas dengan batas waktu. Misalnya, menentukan kapan waktu makan, waktu mandi, dan lain sebagainya. Lakukan itu dengan penuh ketegasan. Hasil akhir yang harus dicapai adalah anak merasa rugi jika dia tidak melaksanakan kebiasaan tersebut secara teratur.

Tidak ada salahnya membuat kesepakatan dengan anak, misalnya untuk anak yang sudah kelas 4 SD, ia harus menyiapkan semua keperluan sekolahnya sendiri. Katakan kepada anak hal itu dilakukan bukan karena orang tua tidak sayang kepadanya. Tetapi mengajarkan kepada anak untuk mandiri setelah ia dewasa.

Anakpun diberi pengertian konsekuensi dari dampak kesepakatan tersebut, misalnya buku pelajaran sekolahnya bisa ketinggalan di rumah karena ia malas menyiapkannya pada malam hari sehingga pagi harinya dengan terburuburu mengerjakannya. Karena kelalaian dan keleletannya itu, akhirnya ia kena tegur gurunya. Selain itu, ia pun terpaksa harus menyalin dari buku temannya. Jika saat di rumah anak mencurahkan kemarahan dan kesedihan di sekolah akibat kelalaiannya, maka orang tua sebaiknya bersikap tenang saja. Tetaplah mendengarkan curhatnya. Jangan memberi banyak komentar atau nasihat atas perbuatannya tersebut. Setelah anak selesai mengungkapkan kekesalannya, dukunglah anak dengan kalimat-kalimat positif. "Ibu tahu, Mita pasti kesal. Bagusnya bagaimana ya agar Mita tidak ketinggalan buku lagi?"

Anak akan bisa membuat kesimpulannya sendiri. Ia pun akan banyak belajar atas kerugian perbuatan lalainya itu. Hal itu bisa menjadi pembelajaran yang baik sehingga sikapnya bisa berubah menjadi lebih baik lagi.

\*\*\*

## 13. OverPerhatian yang Tidak Semestinya

"Kakang, jangan memanjat nanti jatuh!" larang ibunya saat melihat anak itu mencoba naik tangga. Lain kali sang ibu akan bilang lagi,"Jangan main air terlalu lama, nanti masuk angin." Disadari atau tidak, betapa banyak kata larangan diucapkan orang tua setiap harinya. Tujuannya untuk memberi perhatian atas dasar kasih sayang yang dipunyainya. Tetapi jika hal itu dilakukan secara berlebihan, bukannya hal baik yang didapatkan,justru yang terjadi anak akan kena dampak buruknya juga. Sikap terlalu melindungi sebenarnya malah akan merugikan anak karena bisa membelenggu kebebasan anak mengekspresikan jati dirinya.

Dalam dunia psikologi anak, sikap orang tua yang seperti itu dinamakan *over protective*, artinya perlindungan yang berlebihan. Banyak alasan mengapa orang tua melakukan *over protective* kepada anaknya. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

Biasanya orang tua yang mempunyai anak tunggal cenderung untuk memberian kasih sayang yang berlebihan kepada anaknya atau sebuah keluarga yang lama menunggu kehadiran anak pertamanya. Dua keadaan di atas tersebut akan membuat orang tua mempunyai kecenderungan untuk melindungi, memperhatikan, dan memberikan kasih sayang yang berlebihan kepada anaknya.

Begitu pula orang tua yang mempunyai perasaan khawatir yang berlebihan kepada anaknya. Setiap aktivitas anak diawasi secara ketat. Misalnya, ketika ada acara kemping di sekolah, orang tua sering menghubungi telepon genggamnya untuk memastikan bahwa anaknya baikbaik saja. Perlakuan orang tua demikian akan membuat anak mudah cemas. Ia kurang berani menghadapi dunia luar.

Rasa khawatir ini memang sesuatu yang lazim saja terjadi pada setiap orang. Hendaknya orang tua mempunyai batasan terhadap rasa khawatir yang ditujukan kepada anaknya. Jangan sampai semua aktivitas yang dilakukan anak menjadi kekhawatiran bagi orang tuanya. Jangan jika kelak anak menjadi sosok yang egois karena sikap orang tua yang selalu mengekang aktivitasnya. Ia akan merasa tertekan dan melampiaskan hal tersebut pada teman-temannya.

Berbeda dengan orang tua yang bekerja dan super sibuk. Mereka akan merasa bersalah karena tidak bisa sepenuhnya memperhatikan anaknya. Akibatnya, mereka memenuhi kebutuhan dan kasih sayang kepada anak secara berlebihan. Mereka memberikan hadiah barangbarang mahal yang diminta anaknya. Bahkan tanpa diminta orang tua sering memberikannya, walaupun sebenarnya tidak begitu diperlukan oleh anaknya. Tidak semua permintaan anak harus dituruti oleh orang tua.

Hendaknya orang tua mempunyai batasan terhadap rasa khawatir yang ditujukan kepada anaknya. Jangan sampai semua aktivitas yang dilakukan anak menjadi kekhawatiran bagi orang tuanya.

Alasan yang unik adalah pengalaman buruk orang tua di masa lalunya. Orang tua biasanya trauma sehingga dia tidak menginginkan hal itu terjadi kepada anaknya. Makanya, orang tua seperti itu cenderung untuk *over protective* kepada anaknya.

Beberapa orang tua juga tidak memercayai kemampuan anaknya. Mereka tidak akan melepaskan anaknya pergi

sendirian. Anak diantar kemana pun karena beberapa ketakutan menghinggapi—takut anak tersesat, takut anak diculik, dan lain sebagainya. Akibatnya anak menjadi mudah cemas. Lebih bahaya lagi karena ia kurang berani menghadapi dunia luar. Anak menganggap dunia luar adalah sesuatu yang tidak aman baginya, tanpa kehadiran orang tua atau orang yang bisa melindunginya.

Ketika anak ingin mandi sendiri, tak jarang orang tua melarangnya dengan alasan takut tidak bersih. Sebaiknya orang tua tidak melarangnya melakukan kegiatan yang disenanginya selama hal itu tidak membahayakan anak. Banyak larangan seperti itu hanya akan menyebabkan anak menjadi pribadi yang tidak mandiri setelah dewasa nanti. Halitu karena orang tua selalu mengambil alih tugas anak karena kekhawatiran yang melandanya. Jangan heran kalau kemudian anak selalu tergantung kepada orang lain.

Orang tua yang bersedia menjadi pelayan dengan memberikan perawatan dan pelayanan secara terus menerus. Padahal anak sebenarnya sudah bisa melakukan berbagai hal itu sendiri. Orang tua menyiapkan makanan pada saat anak mau makan. Bahkan turut menyuapi juga, padahal anak sudah cukup usia untuk bisa makan sendiri. Karena sering dibantu seperti itu, anak akan menganggap dirinya lemah bahkan tidak berdaya untuk melakukan sesuatu sendiri. Nantinya anak akan tumbuh menjadi seorang yang kurang percaya diri.

Apa yang dilakukan orang tua berupa perhatian yang berlebih akhirnya menjadi terbiasa bagi anak. Tetapi jangan heran, ia bisa menuntut lingkungan memperhatikan dirinya jika ia berada di lingkungan luar. Sehingga ia akan selalu menuntut perhatian dari orang lain.

Ada juga orang tua yang masih suka ikut campur masalah anaknya. Mereka mencoba membuat penyelesaian dengan maksud membantu anak. Padahal, hal itu sama sekali tidak mendidik. Anak jadi tidak pernah dewasa jika setiap ada masalah orang tua selalu ikut campur. Selain tidak mandiri anak pun akan senantiasa menggantungkan hidupnya pada orang lain. Jangan heran kalau ke depannya anak tumbuh menjadi pribadi yang rapuh atau mudah menyerah. Hal itu karena orang tua tidak pernah memberi kesempatan kepadanya untuk merasakan kegagalan. Padahal dengan kegagalannya, anak belajar untuk menjadi pribadi yang tangguh.

\*\*\*

### 14. Gundah Mengetahui Anak Sering Melihat Situs Porno

Betapa terkejutnya Mariska. Bagimana tidak, ia memergoki anaknya yang masih SD tengah asyik melihat situs porno. Mariska bahkan bingung bagaimana ia hrus bereaksi. Akhirnya, ia berlalu dengan seribu risau di hatinya. Kekhawatirannya berlebihan, ia takut hal itu akan berdampak buruk terhadap anaknya.

Wajar saja seorang ibu merasa gundah. Hal itujangan didiamkan. Sebaiknya ibu mendekati anak dan tanyakan perasaan anak pada saat itu juga. Biarkan anak mengemukakan perasaannya setelah melihat gambar porno tersebut.

Anak pasti bingung. Tugas orang tualah kemudian untuk memberi penjelasan. Berikan pesan-pesan moral. Katakan dengan lembut bahwa melihat gambar-gambar seperti itu dilarang Tuhan. Selanjutnya, berilah anak kesibukan yang bisa mengembangkan potensinya.

Menurut psikolog Elly Risman Musa bahwa anak yang pernah melihat situs porno pasti menyimpan pengalaman itu dalam benaknya. Dan memori itu bisa saja muncul pada saat dia sedang tidak aktif atau diam. Hati-hati karena hal itu bisa jadi akan berpengaruh pada tingkah lakunya.

Sebaiknya orang tua memberi pendampingan saat anak bermain komputer. Untuk melindungi anak dari gambar-gambar porno, proteksilah situs-situs yang dilarang bagi anak. Perhatikan juga kalau anak bermain dengan temannya. Jangan-jangan ada sesuatu yang tidak biasa terjadi padanya. Seringlah melakukan komunikasi agar anak tidak takut menyampaikan apa yang dirasakan dan dialaminya pada masa yang akan datang.

orang tualah yang pantas disalahkan kalau anak sampai melihat situs porno. Para eksekutif Google saja berkilah untuk bertanggung jawab. Mereka mengatakan bahwa orang tualah yang harus bertanggung jawab jika anak melihat adegan pornografi di internet. Bahkan dengan terangterangan mereka menyalahkan orang tua yang memberi jalan pada anak menggunakan internet, misalnya saja didapatkan fakta bahwa banyak orang tua yang membantu anak-anak menggunakan jejaring sosial, seperti facebook padahal jelas-jelas mereka belum cukup umur.

Sebaiknya orang tua memberi pendampingan saat anak bermain komputer. Untuk melindungi anak dari gambar-gambar porno, proteksilah situs-situs yang dilarang bagi anak.

Dan kenyataannya memang begitu. Bahkan banyak orang tua memberikan *smartphone* atau ponsel pintar

kepada anak-anaknya. Pada ponsel seperti itu anak bisa dengan mudah mengakses apa saja di internet.

Sebuah riset terbaru mengungkapkan bahwa anakanak berusia 8 sampai 15 tahun cenderung rentan menyalahgunakan *smartphone*. Mereka menggunakan ponsel canggih ini untuk menjelajahi situs web yang isinya berbau kekerasan ataupun pornografi. Anehnya, orang tua tidak tahu bahkan tidak mau peduli. Hal itu disebabkan karena orang tua mempunyai keterampilan teknologi yang minim.

Pada akhirnya semua pihak dilanda kecemasan. Mereka sangat khawatir dengan banyaknya konten pornografi yang meraja lera diinternet akan menyebabkan tumbuhnya generasi muda yang kecanduan situs porno.

Lembaga riset YouGov melakukan jajak pendapat dengan melibatkan lebih dari 1.000 anak berusia 8 sampai 15 tahun di Inggris. Jajak pendapat itu mengidentifikasi bahwa hampir setengah dari anak-anak memiliki smartphone seperti iPhone.

Saat ditanya perihal kepemilikan ponsel, anak-anak mengatakan bahwa orang tua telah membelikan mereka alat komunikasi canggih itu. Sedangkan seperlima mengatakan, mereka telah melihat konten kekerasan atau pornografi dari telepon.

Gummer mengungkapkan data bahwa sekitar 25 persen anak-anak yang melihat konten seksual ternyata sekitar 14 persen di antaranya melihat secara online. Dari angka itu, hanya 4 persen yang terganggu dengan gambar-gambar itu, 2 persen menyebutkan konten itu mengerikan, sedangkan sisanya menilai konten itu biasa saja.

Temuan ini juga mengungkapkan bahwa hampir sembilan dari 10 anak yang disurvei tidak memiliki pengaturan

keamanan di telepon mereka sehingga dengan bebas dapat mengakses situs-situs yang tidak semestinya mereka buka. Hal yang lebih memprihatinkan, sebanyak 46 persen dari orang tua tidak menyadari bahwa pengaturan perihal keamanan itu penting.

Itu terjadi di luar negeri, fakta di Indonesia sendiri tak kalah membuat merinding bulu kuduk. Seperti yang dilansir Tempo tentang fakta mengerikan yang terjadi di NTT. Bahwa sekitar 201 dari 300 anak sekolah dasar (SD) di bawah umur 13 tahun di Kupang, Nusa Tenggara Timur (NTT), ditemukan mengakses situs porno. Beberapa di antara mereka ditengarai membuka situs porno lewat telepon seluler saat jam pelajaran.

Hampir sembilan dari 10 anak yang disurvei tidak memiliki pengaturan keamanan di telepon mereka sehingga dengan bebas dapat mengakses situs-situs yang tidak semestinya mereka buka.

Seorang psikolog anak, Profesor Tanya Byron mengaku tidak terkejut dengan temuan itu. Survei menemukan bahwa rasio anak-anak yang mengakses situs jejaring sosial lewat ponsel cenderung meningkat delapan kali lipat dalam tiga tahun terakhir menjadi 38 persen. Pada periode yang sama, jumlah anak yang menonton video klip di ponsel mereka naik dua kali lipat. Untuk itulah ia menyarankan agar orang tua membangun komunikasi yang jujur dengan anak sehingga mereka menjadi pengguna alat digital yang bertanggung jawab.

\*\*\*

Ы

#### E. DISIPLIN UNTUK SEHAT DAN AMAN

#### 1. Tidak Membiasakan Sarapan Sebelum Sekolah

Pagi itu Yono dan Gendon siap-siap hendak berangkat ke sekolah. Dono berteriak kepada ibunya.

"Bu, mana uang bekal buat jajan. Kita kan belum sarapan di rumah!" pintanya.

Ibunya santai saja. Ia hanya bilang, "Sedawuh toh, biar kamu menjadi murid yang pandai dan cepat menangkap pelajaran." Dua anak itu pun berlalu.

Sedawuh adalah tidak membiasakan makan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Hal itu sangat tidak dianjurkan. Semua anak yang masih bersekolah wajib makan pagi. Apalagi anak yang masih SD. Begitulah hasil penelitian yang telah dilakukan sekelompok ahli gizi selama bertahun-tahun.

Pada tahun 2005, para peneliti dari Universitas Florida AS pun menemukan beberapa fakta yang dipublikasikan dalam *Journal of the American Dietetic Association*. Fakta itu menunjukkan keistimewaan anak-anak yang sarapan secara teratur. Mereka memiliki profil yang unggul dalam nutrisi dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Tak mengherankan, karena sarapan dapat meningkatkan kemampuan memori, hasil tes, serta tingkat kehadiran di sekolah.

Para peneliti dari Universitas Padma Italia menyimpulkan hal yang lain lagi. Mereka mengemukakan bahwa anak-anak yang rutin sarapan pagi memiliki kemungkinan yang lebih kecil menjadi obesitas. Ф

Dari beberapa penelitian itu dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa sarapan pagi itu penting. Karena dengan sarapan pagi, maka akan didapatkan nutrisi penting yang digunakan sebagai "bahan bakar" untuk melakukan aktivitas fisik dan kinerja mental sepanjang pagi.

Mereka memiliki profil yang unggul dalam nutrisi dibandingkan dengan mereka yang tidak sarapan. Tak mengherankan, karena sarapan dapat meningkatkan kemampuan memori, hasil tes, serta tingkat kehadiran di sekolah.

Mengapa anak perlu asupan makanan yang cukup saat mau berangkat ke sekolah? Karena pada saat bangun tidur kadar gula darah itu menurun dan yang tersisa hanya cukup untuk persediaan dua jam ke depan.

Fungsi gula darah itu adalah sebagai sumber energi. Bisa diibaratkan seperti bensin pada kendaraan bermotor. Jadi sarapan berfungsi sebagai bahan bakar agar mesin kendaraan dapat melacu dengan baik. Jika energi yang masuk ke dalam tubuh kurang, maka akan berpengaruh pada proses tumbuh kembang anak.

Dalam hal ini bukan hanya energi saja yang berkurang tetapi juga zat-zat yang lainnya. Akibatnya, terdapat perbedaan antar anak-anak yang suka sarapan pagi dan yang tidak melakukannya. Anak-anak yang tidak sarapan—daya tangkapnya tidak sebaik mereka yang sarapan pagi. Selain menjadi pasif, mereka pun akan menjadi lamban dalam berpikir. Hal itu disebabkan gula darah berkurang sehingga menyebabkan kurangnya konsentrasi, cepat lelah, dan mengantuk.

Adapun jenis sarapan yang dianjurkan untuk anak SD adalah makanan yang rendah kandungan lemak, sederhana protein dan karbohidrat, serta tinggi kandungan vitamin dan mineral. Contohnya adalah roti bakar dan susu, roti ditambah keju, nasi goreng yang ditambahkan sayuran. Makanan yang harus dihindari adalah makanan yang tinggi lemak dan garam dan juga makanan yang kadar gulanya banyak.

Anak-anak yang tidak sarapan—daya tangkapnya tidak sebaik mereka yang sarapan pagi. Selain menjadi pasif, mereka pun akan menjadi lamban dalam berpikir.

Karbohidrat mempunyai karakteristik yang tidak bertahan lama, hanya sekitar dua jam. Jika kita kebanyakan karbohidrat, maka akan cepat kenyang tetapi akan cepat merasa lapar pula. Berbeda dengan protein, proses pembuatan gula darah dari protein berlangsung lama. Karena itu, kita akan merasa tetap kenyang selama kurang lebih empat jam. Begitu juga dengan lemak, perhatikanlah banyaknya. Mengonsumsi makanan tinggi lemak dalam jumlah berlebihan bisa menyebabkan kantuk. Padahal, anak-anak di sekolah membutuhkan konsentrasi pelajaran selama beberapa jam.

Hal lain yang harus diperhatikan adalah variasi dari menu yang disajikan agar anak tidak bosan. Lebih bagus lagi memasukkan makan kesukaan anak-anak. Makan dengan porsi kecil selama beberapa kali, lebih baik daripada sekali dengan porsi yang sangat banyak. Minuman yang mengandung susu juga salah satu makanan yang memadai untuk keperluan pagi hari. Syarat lainnya untuk menu sarapan anak—terjamin khasiatnya serta perhatikan juga kebersihan dan kesegaran makanan.

Bagaimana dengan anak penderita obesitas? Mereka pun tetap memerlukan sarapan. Hanya perhatikan kadar lemak dan kandungan seratnya. Galakan mereka untuk makan sayur, buah, dan minum susu. Hindari makanan ringan yang diproses dan minuman manis yang mengandung gas. Jangan lupa untuk menganjurkan anak penderita obesitas untuk banyak melakukan aktivitas, misalnya bergerak.

Jadi, jangan biarkan lambung kosong atau lapar saat anak akan berangkat sekolah. Anak akan menjadi lemas jika tidak sarapan. Hal itu akan mengganggu konsentrasi dan aktivitasnya.

\*\*\*

#### 2. Tidak Memisahkan Anak Tidur dengan Orang tua

Malam itu Doni menatap sendu mamanya. Inilah malam pertama kali ia akan tidur sendiri, terpisah dari orang tuanya. Walaupun ada pintu yang menghubungkan antara kamarnya dan kamar orang tuanya, Doni tetap saja merasa khawatir.

"Baiklah, seperti biasanya kita akan membacakan cerita Paman Hanif dan Si Naga," kata mamanya pada anak berusia 3 tahun itu.

Seperti biasanya, Doni pun antusias menyimak cerita itu. Matanya berbinar sampai tak terasa lama-lama meredup. Ibunya segera membisikkan doa mau tidur di telinganya. Doni pun kini terbang ke alam mimpinya. Melupakan kekhawatiran tidur sendiri di kamar barunya.

Orang tua menginginkan anak terpisah tidur dengan alasan lebih mengedepankan privasi sebagai sebuah pa-

sangan karena mereka harus menunggu anak tidur untuk bermesraan. Selain itu, orang tua juga ingin mendidik anaknya untuk mandiri. Kenyataannya memisahkan anak tidur dari orang tua itu tidaklah mudah. Diperlukan persiapan yang matang sebelumnya dan juga membutuhkan waktu agar anak berani tidur sendiri. Hal itu pastinya dirasa amat berat bagi anak, karena selama ini mereka biasa tidur sekamar bersama orang tuanya.

Yang pertama harus dilakukan adalah menanamkan kepercayaan kepada anak bahwa dia akan aman. Tidak akan ada yang membahayakan karena orang tua akan menjaganya. Jadi, orang tua harus menyelesaikan dulu masalah yang menjadi kendala kekhawatiran anak. Jangan lupa memberi alasan yang baik, benar, dan diterima nalarnya. Sampai anak percaya bahwa semua akan baik-baik saja.

Kenyataannya memisahkan anak tidur dari orang tua itu tidaklah mudah. Diperlukan persiapan yang matang sebelumnya dan juga membutuhkan waktu agar anak berani tidur sendiri.

Memang pada awalnya anak gelisah. Jika orang tuanya konsisten melakukannya, maka anak bisa menerima kondisi tersebut. Sebelumnya terlebih dahulu sosialisasikan kondisi kamar kepada anak. Bisa dengan meminta anak untuk membantu menata kamarnya atau juga mencoba tidur siang atau bermain-main di kamar barunya.

Ritual keseharian tetap dilakukan. Misalnya, membaca doa atau membacakan cerita sebelum tidur. Hal itu akan membuat anak tenang. Hindari hal-hal yang bisa membuat anak sulit tidur. Misalnya, menceritakan kisah-kisah yang menegangkan. Orang tua juga disarankan membacakan cerita dalam posisi duduk. Jangan tiduran di samping anak.

Perbolehkan anak untuk tidur ditemani benda-benda kesayangannya selama hal itu tidak membahayakannya. Misalnya, boneka beruang yang besar atau guling kecil. Berdasarkan penelitian, tidur dengan benda-benda kesayangannya itu tidak akan mengganggu perkembangan kepribadian anak. Kalau ia menginginkan lampu kamarnya tetap menyala selama ia tidur, luluskan saja permintaannya. Begitu pun jika anak sakit, jangan pindahkan ia ke kamar Anda, tetapi tetaplah menemaninya di kamar anak.

Menurut para ahli, sebaiknya anak tidur dengan orang tua pada saat mereka masih bayi saja. Kemudian persiapan untuk tidur terpisah pun harus mulai dilakukan. Hal tersebut mempersiapkan mentalnya. Diharapkan pada saat anak berumur 1—3 tahun, ia sudah siap untuk tidur sendiri. Beberapa orang tua bahkan menyiasati dengan menidurkan bayinya di boks khusus, namun masih tetap satu ruangan. Jika bayinya sakit, maka barulah ia tidur bersama orang tuanya.

Adapun batas usia anak boleh tidur dengan orang tua sebenanrnya tidak ada patokan bakunya. Namun secara umum, bisa dilihat pada saat anak sudah dapat mengerti dan mau mencoba untuk tidur terpisah—ada yang mengatakan saat maksimal anak berusia 2 tahun. Pada usia lebih dari itu orang tua harus tega melepas anak untuk tidur sendiri di malam hari. Berikan pengertian kepadanya bahwa usianya sudah mulai besar. Memberi alasan tentang sempitnya tempat tidur juga diperkenankan. Karena jika

anak masih tidur bersama orang tua, akan menimbulkan efek negatif yang tidak diharapkan.

Misalnya, anak melihat orang tuanya berhubungan intim. Hal ini bisa memengaruhi jiwanya karena pada usia itu kemampuan anak untuk berpikir sedang dalam masa pengembangan. Kesan yang ia dapatkan bisa heran, bertanya-tanya, malu, juga bingung kenapa ayahnya bisa menyiksa ibunya. Bila hal itu tidak bisa terungkap lewat pertanyaan anak, maka akan tersimpan dalam memori bawah sadarnya, meninggalkan kesan bahwa seks itu jahat dan kejam. Dalam kasus yang lebih parah, di masa dewasa anak tidak mau menikah karena trauma.

Jika hal itu terlanjur terjadi, maka bicarakan besok harinya sambil lalu kepada anak Anda. Misalnya mengatakan, "Eh, semalam Ade melihat Papa Mama di bawah tempat tidur ya?" Jawabnya dengan nada positif, "Nggak apa-apa kok. Papa dan mama lagi sayang-sayangan." Setelah itu, anak Anda tidak akan membicarakannya terus untuk dibahas.

Dampak lain dari anak tidur sekamar dengan orang tua adalah anak akan tumbuh menjadi tidak mandiri. Karena menurut penelitian, anak yang tidur sekamar dengan orang tua tidak pernah dibiasakan untuk membersihkan tempat tidur sendiri. Banyaknya perhatian yang orang tua berikan juga akan membangun pola pikirnya bahwa orang tua selalu siap jika ia memerlukannya.

Biasakanlah anak untuk tidur sendiri. Jika anak berhasil tidur tanpa orang tua, jangan lupa untuk memberinya pujian untuk kemandirian dan keberaniannya. Boleh juga anak diberikan hadiah. Dijamin anak akan bahagia.

Anak yang tidur sekamar dengan orang tua tidak pernah dibiasakan untuk membersihkan tempat tidur sendiri. Banyaknya perhatian yang orang tua berikan juga akan membangun pola pikirnya bahwa orang tua selalu siap jika ia memerlukannya.

\*\*\*

## 3. Tidak Mengajarkan Anak Mengelola Uang

Resti kedatangan pamannya dari Jakarta. Pamannya itu memberikannya uang sebanyak dua puluh ribu rupiah. Biasanya anak kelas 5 SD itu suka langsung menitipkan uangnya kepada mamanya. Tetapi saat itu, ia tidak mau. Ia ingin memegangnya sendiri. Mamanya pun memperbolehkannya.

"Uang segitu cukup banyak bagi anak SD sebesarmu. Rencananya, mau kau apakan uang itu?" tanya Mamanya.

"Sepuluh ribu mau aku tabungkan. Sisanya mau aku belikan buku di sekolah. Kebetulan ada bazar buku murah."

Mamanya tersenyum. Ia senang karena walaupun belum diajarkan cara mengelola uang, tetapi tampaknya anaknya paham bagaimana mempergunakan uangnya dengan baik.

Orang tua perlu melatih anak menggunakan uang sejak dini. Mungkin sekitar usia 4—5 tahun. Latihan itu bisa dimulai semenjak anak mengenal nilai uang dan mampu memanfaatkan uang tersebut. Atau juga sudah mengetahui nilai barang, misalnya harga barang

tersebut. Lakukan secara bertahap sebagai awal dari pembelajaran.

Selain mengenal uang, anak pun harus tahu cara memakainya. Ajarkan juga artinya uang dan bagaimana susahnya mencarinya. Diharapkan anak bisa menghargai uang dan bisa memanfaatkan uang yang ada dengan baik. Jadi, ia bisa mengerti untuk digunakan apa saja uang yang diperolehnya.

Anak juga perlu diberi pengertian bahwa semua orang mempunyai uang yang terbatas sehingga mereka harus memanfaatkannya sebaik mungkin. Belajar mengelola uang, berarti anak perlu memiliki uang sendiri. Uang itu didapat dari penghasilan tetap berupa uang saku yang diberikan orang tua secara teratur, misalnya untuk jangka waktu seminggu atau sebulan sekali.

Dari uang itu anak bisa belajar membuat budget, perencanaan keuangan, dan mengelolanya. Misalnya, uang yang tidak dipergunakan hari ini bisa disimpan untuk keperluan besok harinya atau untuk membayar pengeluaran yang perlu.

Sebelum anak mengelola uang jajannya sendiri, diskusikan dahulu dengan anak sebelumnya. Tanyailah kesiapan dan kesanggupannya mengelola uang sendiri.

Belajar mengelola uang, berarti anak perlu memiliki uang sendiri. Uang itu didapat dari penghasilan tetap berupa uang saku yang diberikan orang tua secara teratur, misalnya untuk jangka waktu seminggu atau sebulan sekali.

Adapun besaran uang yang diberikan tidak boleh berlebihan—yang paling bijak adalah memberinya sesuai kebutuhan. Jadi, jumlah uang diberikan akan bervariasi antara setiap satu anak dengan anak lainnya.

Orang tua juga bisa memberikan latihan skala prioritas bagaimana mengelola uang saku. Jika anak ingin membeli mainan, maka anak harus memutuskan apakah dia akan memotong uang jajannya atau menabung saja. Misalnya dari uang saku seratus ribu rupiah, berapa bagian boleh untuk uang jajan dan berapa yang harus ditabung, serta berapa bagian yang digunakan untuk keperluan lainnya.

Anak memang cenderung konsumtif. Dengan uang sebanyak itu tentu saja, ia bebas membeli barang-barang atau makanan yang disukainya. Sebagai orang tua, Anda harus menekankan bahwa uang saku bukan diperuntukkan untuk jajan. Orang tua juga perlu melatih anak untuk membeli sesuatu yang diperlukan, bukan yang diinginkan. Selain itu, anak juga harus dilatih untuk menahan diri, jangan sampai tergiur sesuatu hingga tak bisa mengendalikannya. Karena hal tersebut akan berdampak buruk pada kondisi ekonomi orang tua.

Tujuan dari semua itu adalah agar anak belajar mengelola uang sebaik mungkin. Anak diberi kesempatan untuk mengatur pengeluarannya, merencanakan, memilih yang terpenting. Karena pola dan gaya hidup harus sesuai dengan penghasilan. Jika anak ingin membeli sesuatu yang lebih mahal, ia harus menabung. Bila ada kebutuhan yang mendesak, anak boleh langsung memutuskan tanpa menunggu persetujuan orang tua.

Sebagai orang tua, Anda harus menekankan bahwa uang saku bukan diperuntukkan untuk jajan. Orang tua juga perlu melatih anak untuk membeli sesuatu yang diperlukan, bukan yang diinginkan.

Ф

Dengan memberikan banyak pengertian dan latihan tentang pengelolaan uang, maka anak dipaksa untuk memikirkan harga-harga barang yang akan dibeli. Mereka juga akan mempunyai apresiasi kepemilikan dari berbagai barang yang telah dibeli dari uang mereka.

Di sekolah, anak tidak diajarkan bagaimana mengelola keuangan secara mandiri. Sehingga orang tua harus bertugas memberikan konsep uang dan bagaimana mengelola dan mempergunakannya. Apalagi anak-anak sekarang lebih banyak berhadapan dengan uang dalam usia yang masih muda, maka mereka akan mempunyai kebiasaan buruk dalam masalah keuangannya. Hal tersebut bisa saja terus terbawa hingga mereka dewasa dan tua.

Hendaknya orang tua juga harus menyadarkan bahwa uang hanya sebagai alat penukar. Sumber paling penting yang bisa dimanfaatkan, namun juga bisa disalahgunakan manusia. Dalam masyarakat masa kini uang itu penting. Orang yang terus menerus kekurangan uang yang dapat merusak citra dirinya. Tidak seorang pun bisa memperoleh semua keinginannya. Dan, tidak semua yang ada di dunia ini bisa dibeli dengan uang.

\*\*\*

# 4. Tidak Peduli Ada Hal-Hal Berbahaya di Sekitar Anak

Saat itu mati lampu. Ibu segera menyalakan lilin. Saat ibu ke dapur, Desmon begitu terpesona pada lilin itu. Cahayanya yang temaram bisa menerangi ruangan kamar. Ia pun mendekat dan memperhatikannya. Api itu meliuk ke kiri dan ke kanan saat tertiup angin dari sudut jendela. Dan itu membuat rasa penasarannya timbul. Ia pun menyentuhnya. Apa yang terjadi kemudian? Ia berteriak

dengan kencang. Rasa panas menjalari tangannya. Ia pun menangis keras. Ibunya segera menghampirinya.

Bagi ibu yang kurang paham, maka ia akan memarahi anaknyadengan mengatakannya "nakal". Padahal kecelakaan itu bukan karena anak nakal. Akan tetap, ia belum memahami fungsi ketakutan terhadap risiko. Selain itu, juga disebabkan kelalaian orang tua yang menaruh benda berbahaya pada tempat yang mudah dijangkau anak.

----

Orang tua juga suka lupa meletakkan hal-hal berbahaya itu dimana saja, seperti gunting, *cutter*, pisau, obeng, *stapler*, alat penyemprot nyamuk, silet, dan lain sebagainya. Benda-benda kecil seperti kancing, tanpa kita sadari jiga akan menimbulkan bahaya jika anak balita mengambil dan menelan benda itu.

Perlu diingat oleh orang tua bahwa anak-anak itu sangat menyukai benda-benda yang berserakan di rumah. Mereka menganggap semua barang-barang itu adalah alat permainan. Untuk itu, orang tua harus lebih mengawasi gerak-gerik anak balita di rumah. Karena barang-barang sepele, seperti puntung rokok pun bisa membuat anak penasaran untuk memakannya.

Begitu pun dengan alat permainan sebenarnya. Hatihati kalau alat permainan itu berisiko buruk terhadap anak, misalnya kelereng yang kecil yang semestinya sebagai permainan tangan, tetapi malahakan dimasukan ke mulut oleh anak usia balita. Jika benda itu sampai tertelan, maka hal itu akan sangat berbahaya.

Bermain memang pekerjaan anak. Mainan adalah alat untuk menyelesaikan pekerjaan itu. Peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memilih alat permainan untuk

Φ.

anak. Berhati-hatilah! Tidak semua alat permainan yang dijual di toko itu aman untuk anak—Ada juga terselip di display toko sebagai alat permainan berbahaya yang bisa merugikan anak.

Fakta yang didapat di lapangan membuktikan bahwa bagian-bagian kecillah yang ternyata menyebabkan kecelakaan pada anak. Bukan karena alat permainannya yang berukuran kecil, tetapi bagian dari mainan yang berbentuk kecil, misalnya roda mobil-mobilan yang terlepas.

Orang tua juga harus waspada dengan alat permainan yang terdapat bagian tajam dan runcing—biasanya mainan yang rusak akan meninggalkan bagian yang tajam. Hati-hati dengan keadaan mainan yang seperti itu karena bisa menusuk atau melukai anak. Begitu pun dengan pistol-pistolan yang berisi peluru. Jika peluru itu mengenai mata, maka bisa menyebabkan kecelakaan yang membuat mata menjadi cacat.

Peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memilih alat permainan untuk anak. Berhati-hatilah! Tidak semua alat permainan yang dijual di toko itu aman untuk anak—Ada juga terselip di display toko sebagai alat permainan berbahaya yang bisa merugikan anak.

Permainan tongkat panjang di atas 30 cm pun dikhawatirkan bisa melukai anak karena bisa saja masuk atau menusuk hidungnya. Demikian juga dengan mainan yang mengeluarkan suara bising yang dapat mengganggu fungsi pendengarannya. Jangan biarkan anak mendekatan permainan bersuara bising ke telinganya. Yang

tak kalah berbahaya adalah permainan elektronik. Anak bisa tersengat aliran listrik jika ada kabel yang rusak dari permaianan tersebut. Selain itu, mainan yang mengandung bahan kimin juga sangat berbahaya bagi anak, misalnya catyang mengelupas, krayon atau kapur tulis yang tertelan. Bahkan bermain sepeda pun bisa membahayakan anak, jika sepeda itu tidak sesuai dengan usia dan potur tubuhnya.

Adapun langkah tepat yang bisa ditempuh orang tua dalam rangka menghindarkan anak dari kecelakaan adalah sebagai berikut:

- Berikanlah pemahaman kepada anak tentang halhal yang membayakan maupun hal-hal yang tidak membahayakan. Misalnya pisau bisa melukai bagian tubuh jika dalam penggunaannya tidak terampil. Selain menjelaskan lewat ucapan, berikan juga contoh lewat tindakan. Anda bisa mengambil sebuah wortel dan memotongnya di hadapan anak. Sehingga anak mendapatkan memahami bahwa pisau yang digunakan untuk memotong sayuran akan melukai jarinya jika tidak berhati-hati.
- Menyingkirkan semua barang-barang yang bisa membahayakan anak. Perkakas dapur, seperti piring, gelas, dan lain sebagainya ditata sedemikian rupa sehingga sulit dijangkau anak. Demikian juga, menyimpan cairan pencuci lantai, pembasmi nyamuk, dan berbagai cairan berbahaya, hendaknya tidak di tempat sembarangan.

Itulah beberapa kiat untuk menghindari anak terlepas dari hal-hal berbahaya di sekitarnya. Satu lagi yang tak boleh dilupakan adalah kontrol atau pengawasan. Anak yang masih batita belum mengerti risiko sehingga perilaku bermainnya hanya untuk menyenangkan diri sendiri. Ia tidak peduli dengan bahaya yang mengancamnya.

\*\*\*

#### 5. Bereaksi Salah Saat Anak dalam Bahaya

Mimi baru belajar berjalan. Ia berkeliling ruang makan. Ibunya sendiri sedang asyik mengiris bawang. Tanpa disangka Mimi menarik taplak meja. Dengan spontan, ibunya berteriak, "Mimi, jangan!" Mimi tampak kaget. Bukannya melepaskan taplak itu dari tangannya, Mimi malah tambah menariknya. Nyaris sebentar lagi piring dan gelas di atasnya jatuh kalau saja ibunya tidak sigap meraih badannya.

----

Secara spontan seorang ibu akan berteriak jika kaget atau takut. Dalam kasus Mimi di atas, ibunya berteriak dengan maksud agar Mimi menghentikan tindakannya yang bisa membahayakan. Akan tetapi, ternyata teriakan itu tidak menghentikan perbuatan anak. Justru yang terjadi adalah anak menjadi panik dan kaget sehingga ia malah berbuat lebih jauh dari tindakan sebelumnya. Hal-hal yang tidak diinginkan bisa saja akan terjadi pada anak. Ketika keadaan bahaya, usahakan untuk tidak berteriak.

Mengingatkan balita terhadap bahaya memang penting. Sebaiknya jangan pula terlalu sering mengingatkan anak tentang hal itu, misalnya melarang anak untuk tidak memanjat tangga. "Mimi, kamu boleh main di sini. Tetapi ingat, tidak boleh memanjat tangga ya." Besok dan besoknya lagi ibu mengatakan hal yang sama. Justru yang terjadi adalah anak akan melakukannya lagi. Di

saat ibunya lengah, ia malah memanjat tangga. Hal itu dilakukannya agar mendapat perhatian dari orang tuanya.

Hal-hal yang tidak diinginkan bisa saja akan terjadi pada anak. Ketika keadaan bahaya, usahakan untuk tidak berteriak.

Dalam hal turun naik tangga, janganlah orang tua melarangnya sama sekali. Merangkak atau menapaki anak tangga satu persatu baik untuk perkembangan motoriknya. Maka berilah anak kesempatan untuk mencoba. Berhatihatilah terhadap risiko yang mungkin timbul. Sebagai awal, anak hanya diizinkan naik pada ketinggian yang rendah saja dahulu. Setelah kemampuannya cukup baik, perbolehkan ia menambah ketinggian tangga yang akan dinaiki.

Jangan lupa pula untuk memberi batasan mana yang boleh dan tidak boleh ia lakukan—misalnya memberi penjelasan bagaimana cara menaiki tangga beserta risiko yang mungkin dihadapi. Dengan begitu anak akan berusaha untuk berhati-hati. Ia pun akan menjadi anak yang kreatif dan percaya diri. Anak akan merasa aman ketika dapat mencoba dan melakukannya sendiri. Akan tetapi, akan lebih baik lagi jika orang tua melakukan pencegahan jika kegiatan yang dilakukannya berbahaya—misalnya tangga diberi pagar untuk menghindarkan anak naik atau turun tangga tanpa pengawasan.

Masih banyak hal lainnya yang membahayakan di sekitar anak. Ingatlah bahwa jangan terlalu sering memberinya peringatan karena bisa membuat anak frustrasi. Biarkan anak bereksperimen dan bereksplorasi secara bebas, namun tetap mengawasinya. Sebenarnya alam suq.

dah membangun sendiri sistem penjagaan. Buat saja suasana lingkungan yang aman bagi anak. Walau itu tidak menjamin seratus persen keselamatannya.

Ada trik khusus bagaimana mengatasi anak yang suka menantang bahaya. Misalnya, pada saat naik tangga: angkatlah tubuh anak dengan mimik serius tanpa kata-kata. Kemudian letakkan anak di pangkuan kita. Setelah anak duduk katakan kepadanya bahwa Anda akan sedih kalau sampai ia terluka sehingga Anak akan mengerti dengan sendirinya.

Biarkan anak bereksperimen dan bereksplorasi secara bebas, namun tetap mengawasinya.

Pada usia 2 tahun, perkembangan motorik kasar pada anak memang sedang berkembang pesat. Ditandai dengan banyaknya anak melakukan berbagai aktivitas. Misalnya, menggapai benda yang ada di luar jangkauannya, memanjat kursi, meja atau pohon, termasuk naik turun tangga rumah.

Sebenarnya inilah kesempatan baik bagi orang tua untuk merangsang perkembangan motorik kasarnya. Memang berisiko besar karena mungkin saja terjadi halhal yang merugikan anak. Makanya orang tua harus ekstra hati-hati, jangan sampai aktivitas anak membuatnya cedera.

Janganlah menyalahkan anak jika ia terjatuh. Sesungguhnya hal itu bukan kesalahannya. Pada usia itu anak belum mampu mengoordinasikan aktivitas tangan, kaki, mata, dan anggota tubuhnya secara optimal. Kalau anak sampai mengalami cedera, yang patut disalahkan adalah orang tuanya karena lalai menjaganya.

Umumnya anak pada usia itu sangat aktif. Mereka sangat suka membuat benda apa saja menjadi berhamburan atau berantakan. Entah itu mainannya sendiri, isi laci, rak buku, perkakas ayah, dan lain sebagainya. Rasa ingin tahu, membuatnya mengeksplorasi apa saja yang menurutnya menarik. Orang tua perlu mendampinginya agar anak tidak mengalami kecelakaan saat bermain.

Karakteristik lain mereka adalah: sangat menyukai kegitan yang dapat diamati seperti berlari, melompat, atau memanjat. Akan tetapi, anak pada usia itu masih kurang pertimbangan dalam melakukan sesuatu. Mereka tidak tahu apakah aktivitas yang dilakukannya berbahaya atau tidak terhadap dirinya. Ia belum mempunyai pertimbangan yang matang untuk melakukan hal itu. Oleh karena itu, cara yang terbaik adalah hindarkan lingkungan anak dari hal atau keadaan yang membahayakan.

Rasa ingin tahu, membuatnya mengeksplorasi apa saja yang menurutnya menarik. Orang tua perlu mendampinginya agar anak tidak mengalami kecelakaan saat bermain.

\*\*\*

# 6. Masih Menyuapi Anak yang Sudah Besar

Via dan Gugun tampak asyik makan. Anehnya, mereka berdua makannya masih disuapi. Padahal Via sudah duduk di kelas 6 SD dan Gugun kelas 2 SD. Via tampak semangat saat disuapi. Ia makan dengan lahap sekali. Jika adiknya baru menghabiskan satu suapan, maka ia segera menyelesaikan suapan ketiganya.

Sebenarnya ibunya sudah sering menyuruhnya untuk makan sendiri. Tetapi apa yang terjadi, Via makan dengan ogah-ogahan. Nasi dan lauk selalu tersisa banyak. Hal itu menimbulkan kekhawatiran pada ibunya, sehingga dengan terpaksa ia menyuapi kedua anaknya.

Jika anak tidak mau makan, kalau tidak disuapi itu hal yang wajar. Namun jika anak tersebut sudah besar, misalnya sudah kelas 3 atau 4 SD, sebenarnya sudah harus bisa makan sendiri. Jika ia masih minta disuapi itu namanya tidak wajar. Jika anak-anak yang usianya cukup besar masih ingin disuapi, faktor penyebabnya hanya kebiasaan saja. Artinya, anak memang sejak kecil dibiasakan dengan perlakuan itu. Karena terbiasa dengan pola seperti itu, anak tidak bisa melakukan makan sendiri. Ia merasa kurang puas, sehingga inginnya selalu disuapi. Bukan karena adanya kelainan dalam diri anak, melainkan ia dibiasakan sejak kecil.

Atas kejadian ini, sebetulnya orang tualah yang patut disalahkan. Secara tidak sadar, orang tua telah membentuk kebiasaan buruk pada anaknya. Memang orang tua tak bermaksud demikian, tetapi ketidaktahuan orang tua akan arti pentingnya membiasakan anak makan sendiri sejak dini menyebabkan anak tak bisa makan sendiri meski sudah besar.

Hal ini perlu dicegah sebab kebiasaan seperti itu dapat berakibat kurang baik bagi perkembangannya. Semakin bertambah usia, maka anak tidak hanya berada di tengah-tengah keluarganya yang selalu siap memenuhi segala kebutuhannya. Kelak anak akan bergabung dengan berbagai peraturan sehingga ia harus belajar untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan itu. Jika anak tidak dibiasakan dari kecil untuk mandiri, makaia akan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Ketidaktahuan orang tua akan arti pentingnya membiasakan anak makan sendiri sejak dini menyebabkan anak tak bisa makan sendiri meski sudah besar.

Orang tua yang terbiasa menyuapi makan, sebenarnya telah menghambat kemandirian anaknya. Jika orang tua tidak ada, ia jadi tidak mau makan. Solusinya, jangan memaksa anak,tetapi sediakan makanan di tempat yang terjangkau. Suruhlah anak mengambilnya sendiri bila ia lapar. Jangan lupa menegaskan bahwa anak seusianya harus bisa makan sendiri.

Agar anak mandiri dalam hal makan, orang tua dituntut membiasakan anak makan sendiri sejak dini. Tepatnya saat anak memasuki usia 1—3 tahun. Lakukan dengan pelan-pelan dan penuh kesabaran. Misalnya saat waktu makan tiba,ajaklah untuk makan. Kemudian disuruh duduk di kursi. Sedikit demi sedikit belajar cara memegang sendok, lalu mengajari cara memasukkan makanan ke mulutnya.

Ada kebiasaan salah yang sering dilakukan orang tua dalam memberikan makan kepada anaknya. Beberapa orang tua menggendong anaknya sambil menyuapi makan di luar rumah. Percaya tidak percaya, hal itu malah membuat anak sulit makan. Secara tidak sadar orang tua telah mengajarkan anak bahwa kalau makan itu harus dilakukan sambil jalan-jalan.

Jangan membiarkan anak mengemut, yakni membiarkan makanan tersimpan di mulut dan tidak mau mengunyahnya. Hal itu memang pantas dimaklumi karena anak dalam masa peralihan dari mengunyah makanan lembut menjadi makanan yang agak kasar. Akan tetapi, seharusnya hal itu tidak dibiarkan. Perlu cara yang jitu agar anak mau mengunyah makanannya. Saat itulah menjadi saat yang tepat untuk melatih anak cara makan yang baik dan mandiri.

Beberapa orang tua menggendong anaknya sambil menyuapi makan di luar rumah. Percaya tidak percaya, hal itu malah membuat anak sulit makan. Secara tidak sadar orang tua telah mengajarkan anak bahwa kalau makan itu harus dilakukan sambil jalan-jalan.

Banyak orang tua sering merasa tidak sabar menunggu anak yang sedang belajar makan sendiri. Orang tua tidak suka melihat anak yang belum mampu makan dengan rapi. Ia takut anak hanya akan mengacak-acak makanannya saja sehingga akan berceceran di mana-mana dan barang-barang di sekitarnya pun ikut kecipratan kotoran makanan si anak. Sehingga orang tua lebih memilih untuk menyuapi anaknya. Alasannya, biar praktis dan menghemat waktu. Akibatnya, anak tidak pernah belajar makan sendiri dan selalu harus disuapi.

Hal yang juga perlu diperhatikan adalah jangan menyuruh anak untuk segera menghabiskan makanannya. Sabarlah ketika mendampingi anak yang sedang makan. Pikirkan saja bagaimana cara agar dapat menggugah selera makan anak. Bisa dengan penampilan makanan yang menarik selera atau menyajikan makanan kesukaan anak. Jangan lupa untuk memberikan pujian kalau anak bisa makan sendiri.

Orang tua juga jangan membandingkan kebiasan makan anaknya dengan anak lainnya. "Lihat tuh si Beni,

ia sudah bisa makan sendiri. Kamu kan lebih besar dari dia. Masa sudah besar masih saja disuapi." *Aneh ya*, orang tua memaki dengan cara seperti itu. Padahal anak tidak bisa makan sendiri karena orang tua tidak mengajarinya sejak dini.

Sabarlah ketika mendampingi anak yang sedang makan. Pikirkan saja bagaimana cara agar dapat menggugah selera makan anak.

Dalam mendampingi anak yang sedang makan, hendaklah sambil juga mengajari cara makan yang baik. Misalnya saat anak melakukan hal yang kurang pas saat makan, orang tua bisa segera memberitahu kekeliruan yang dilakukan anak. Memang awalnya sulit. Namun jika selalu dibiasakan, maka anak akan mau makan sendiri. Inilah yang namanya belajar. Bukankah kepandaian seorang anak didapat melalui proses belajar?

\*\*\*

# 7. Melarang Anak Bergerak Bebas

Ali bersama saudara kembarnya Adi terus saja berputarputar layaknya gasing. Mereka terlihat senang dan tertawa-tawa riang. Sebentar kemudian keduanya jatuh karena pusing, tetapi diulanginya lagi. Ibunya merasa khawatir. Ia takut kedua anaknya kelelahan atau cedera. Ibu pun melarang kedua anaknya bermain seperti itu. Semua anak suka bergerak. Mereka membutuhkan penyaluran untuk bergerak. Anehnya banyak orang tua yang tidak tahu bahwa bergerak sangat penting untuk pertumbuhan anak. Biasanya orang tua akan melarangnya jika anak tidak bisa diam. Coba simak pendapat profesor Renate Zimmer, pakar kesehatan di bidang olahraga, dalam bukunya yang berjudul *Schaff die Stuhle ab*, dia mengatakan bahwa anak itu harus bergerak karena berguna bagi perkembangan fisik juga psikologis mereka.

Alzena Masykouri, M.Psi., seorang Psikolog Perkembangan Anak mengatakan bahwa semua anak tumbuh dan berkembang dalam tingkatan yang bervariasi. Begitu juga perkembangan kecerdasan gerak fisiknya atau kinestetik. Anak yang banyak bergerak, kemungkinan mempunyai kecerdasan kinestetik. Yakni, suatu kemampuan manusia menghubungkan dan menggunakan pikiran selaras dengan gerakan tubuh, termasuk kemampuan tubuh untuk memanipulasi benda dan membuat aneka gerakan.

Anak yang cerdas kinestetik itu mampu menggunakan dan menghubungkan antara pikiran dan tubuhnya secara bersamaan untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, anak yang terampil memanjat pohon, menerbangkan layangan, atau bermain lompat tali dengan berbagai variasi gerakan.

Banyak bergerak pada anak yang mempunyai kecerdasan kinestetik tentu berbeda dengan anak yang mengalami gangguan hiperaktif. Pada anak yang hiperaktif biasanya mereka bergerak tidak terarah dan cenderung impulsif. Tidak ada gerakan yang terencana. Tentu saja anak dengan hiperaktif ini sulit mencapai tujuan dari gerakan kompleks, seperti memanjat pohon atau bermain lompat tali.

ф

Anak yang cerdas kinestetik itu mampu menggunakan dan menghubungkan antara pikiran dan tubuhnya secara bersamaan untuk mencapai tujuan tertentu

Sebenarnya orang tua bisa mengamati karakteristik anak yang cerdas secara kinestetik, begitu menurut Lwin, et.al dalam bukunya *How to Multiply Your Child's Intelligence*—Lihat saja, anak yang begitu bersemangat bergerak di ruangan yang bebas. Mereka berlari, melompat bahkan terkadang jatuh. Tapi jangan khawatir, keadaan itu masih normal bila menimpa anak berusia di bawah tiga tahun. Jangan membatasi gerak anak karena fisiknya sedang berkembang. Hal yang bisa dilakukan orang tua adalah menjaga anaknya jangan sampai terjatuh.

Orang yang mempunyai kecerdasan kinestetik bisa dilihat dari cara ia melompat dengan dua kaki. Kemampuan ini memerlukan keseimbangan tubuh. Pada usia balita, ia bisa melempar benda secara terarah kira-kira sejauh satu meter. Anak juga sangat senang memanjat. Jika diperdengarkan lagu, tubuhnya bisa mengikuti irama secara harmonis.

Anak juga senang bermain pura-pura, misalnya jadi kodok yang melompat, anjing yang berlari, koki yang pandai memasak atau sopir yang terampil. Anak juga tidak nyaman kalau harus duduk dalam waktu lama. Ciri yang lain adalah anak bisa melepaskan baju, celana, dan kaos kaki sendiri. Ia juga terampil menyusun jembatan dari balok tanpa terjatuh.

Pada anak usia 6—12 tahun, anak mampu berdiri di atas satu kaki selama beberapa detik. Anak juga mampu berjalan mundur sambil berjinjit. Dalam air setinggi satu

pinggang, ia pun masih bisa bergerak aktif. Jika ada suara musik, ia bisa melakukan gerakan tari sederhana. Agar potensinya berkembang, pada usia 2—4 tahun ajarkan anak membuat *Play-Doh*. Benda itu bisa diremas dan dibentuk sesuka anak. Usia 5 tahun, ajaklah anak untuk membuat pola dan menggambar sesuai usianya. Pada usia yang lebih besar lagi sebaiknya diajarkan melukis, membuat keramik, atau membatik.

Kecerdasan kinestetik termasuk kecerdasan jamak, artinya anak juga memiliki kemampuan lain yang berkaitan dengan kecerdasan gerak ini. Banyak sekali manfaat dari kecerdasan kinestetik ini. Salah satunya adalah bisa mengembangkan kemampuan psikomotorik. Kemampuan psikomotorik adalah kemampuan untuk mengoordinasikan bagian tubuh dengan otak agar mampu berfungsi secara harmonis.

Ia juga mengembangkan keterampilan sosialnya. Karena anak yang mampu bermain dengan baik biasanya keterampilan sosialnya juga sangat baik. Kemampuan fisiknya yang baik itu bisa diekspresikan lewat kegiatan fisik secara lebih baik. Sehingga mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonalnya. Anak yang cerdas kinestetiknya bisa menikmati aktivitasnya dengan baik. Misalnya, anak yang mampu bergerak ritmis mengikuti irama musik akan senang menari dan sering melakukannya.

Sebagai contoh tokoh yang mempunyai kecerdasan kinestetik adalah Michael Jordan. Ia bukan sekadar atlet olahraga, tetapi juga atlet top dunia yang mempunyai kemampuan dalam mengendalikan pikiran dan gerakan tubuhnya.

\*\*\*

#### 8. Gelisah saat Anak Minder karena Gemuk

"Ndut-ndutan, si gendut makan ketan.Ndut-ndut plang, si gendut mau pulang. Ndut-ndut tut,si gendut bau kentut. Ha ha ha ha...." Begitulah ledekan yang diterima Yanto setiap harinya. Tetapi Yanto akan diam saja. Selain sedih dan malu, ia pun merasa bersalah. Kenapa tubuhnya menjadi gendut sehingga hanya jadi ejekan teman-temannya. Jadinya ia pun membenci dirinya sendiri.

Ternyata apa yang terjadi pada Yanto sejalan dengan hasil penelitian. Anak yang kelebihan berat badan memang mempunyai risiko 63% menjadi target ejekan. Ejekan memang menyakitkan. Itu pula yang terjadi saat anak diejek temannya. Sebagai orang tua tak perlu gelisah dengan kenyataan seperti itu. Ejekan memang akan mempunyai dampak kurang baik bagi perkembangan anak. Anak bisa menarik diri dari lingkungannya. Apalagi jika anak hanya bisa diam saja sehingga orang tua tidak tahu apa yang dialaminya. Hal tersebut menjadi masalah tersendiri bagi orang tua, yang mungkin saja sulit diatasi.

Menurut dr Kresno Mulyadi SpKJ, ahli kejiwaan dari Rumah Sakit Internasional Omni Alam Sutera Tangerang. Beliau menyatakan bahwa banyak dampak negatif kalau anak sering diejek; anak mengalami tekanan jiwa, pengembangan identitas dirinya tidak akan berkembang optimal, selain itu anak bisa menganggap bahwa ejekan itu benar. Anak yang sensitif malah bisa menjadi minder. Pada kebanyakan anak mereka merasa semakin berbeda dan merasa dikucilkan. Akibatnya, anak menjadi sosok yang murung, sedih, dan senang menyendiri.

뤡

Terkadang orang tua menganggap bahwa ejekan pada anaknya yang gemuk, hal itu menandakan bahwa anaknya bertubuh sehat. Orang tua menyarankan agar anak tidak perlu malu dengan keadaan badannya yang seperti itu. Hal tersebut justru orang tua semakin membuat anak bangga dengan mengatakan bahwa ia lebih menyukai anak yang gemuk daripada anak yang kurus.

Dampak negatif kalau anak sering diejek; anak mengalami tekanan jiwa, pengembangan identitas dirinya tidak akan berkembang optimal, selain itu anak bisa menganggap bahwa ejekan itu benar.

Selain itu orang tua kerap menggembleng mental anaknya, tetapi dengan cara yang salah. Orang tua akan memberi pengertian kepada anaknya bahwa jika ada yang meledeknya, maka tak usah dihiraukannya. Anak diajari menjawab olok-olokan itu dengan kata-kata seperti, "Biar gendut, tapi kan sehat." Orang tua berharap, dengan mengulang-ulang jawaban seperti itu, anak menjadi tidak rendah diri lagi. Jadi ketika teman-temannya mengejeknya, ia menjadi terbiasa.

Cara orang tua tersebut justru membohongi anak yang akhirnya membuat si anak kecewa. Walaupun sebenarnya orang tua melakukan kebohongan itu dengan tujuan yang baik. Dalam hal ini orang tua mencoba untuk mengatasi masalah dengan melindungi anak. Karena orang tua membuat pernyataan yang salah dan membingungkan, anak jadi ragu. Ia menjadi tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah. Dirinya merasa tidak nyaman dan pikirannya dipenuhi tanda tanya.

Dari sisi psikologi, berbohong seperti itu akan berdampak tidak baik bagi anak. Menurut ahli perkembangan anak, cara yang terbaik bukanlah dengan berbohong. Tetapi berikan anak penjelasan dengan jawaban yang jujur sesuai kemampuan anak dalam menyerap informasi. Orang tua juga harus berhati-hati ketika anak dihadapkan pada hal yang sama, anak akan meniru cara yang dicontohkan orang tuanya.

Hal yang harus dilakukan orang tua jika mendapat penjelasan dari anak bahwa ia suka diejek adalah mendengarkan cerita anak tentang ejekan yang diterimanya. Jangan sekali-kali orang tua ikut mengejek atau menyudutkan anak. Apalagi turun tangan membantu anak, seperti menyantroni temannya yang sering mengejek.

Sebaiknya, berilah anak dukungan. Bentuklah konsep diri yang positif supaya percaya diri anak meningkat. Katakanlah bahwa orang tua akan tetap mencintai anak, walau apapun yang terjadi. Hiburlah anak dengan mengatakan bahwa orang yang mengejek itu tidak tahu apa arti perbedaan. Padahal perbedaan itu adalah sesuatu yang wajar dalam kehidupan. Kembangkan saja pola berpikir positif pada anak. Katakan bahwa teman-teman yang mengejek itu sebenarnya hanya ingin bercanda dengannya.

Jangan sekali-kali orang tua ikut mengejek atau menyudutkan anak. Apalagi turun tangan membantu anak, seperti menyantroni temannya yang sering mengejek.

Orang tua pun harus membekali anak dengan kemampuan sosialisasi yang baik. Misalnya dalam menghadapi ejekan atau olokan dari teman-temannya, anak perlu diajarkan untuk menolaknya. Namun, hal itu bukan berarti anak harus melawan dan bertingkah galak. Maksudnya adalah memberi kemampuan agar anak tetap bisa merasa nyaman, walaupun diolok-olok. Karena kalau anak bisa memberi jawaban atas olok-olok yang datang kepadanya, maka lama-kelamaan orang yang mengolok-oloknya pun akan bosan.

Anak yang gemuk biasanya mempunyai beban penolakan sosial, bahkan isolasi. Misalnya anak gemuk jarang dipilih oleh kawannya saat pembentukan kelompok dalam pelajaran olah raga. Itu karena anak yang gemuk sering diidentikkan dengan orang yang lamban atau kurang gesit. Tentu saja, hal itu berpotensi memengaruhi kehidupan sosialnya. Bahkan bisa juga ikut berpengaruh pada prestasi di sekolahnya, apalagi jika di kelas sering mengantuk bahkan tertidur ketika sedang proses belajar.

Tanganilah sejak dini beban psikologis pada diri anak yang gemuk, misalnya rasa rendah diri yang melekat padanya. Berikanlah sebuah solusi agar masalah tidak menetap sampai anak menjadi dewasa. Jangan lupa juga untuk mengatur pola makan, aktivitas, dan menganjurkannya untuk berolahraga agar anak tidak semakin bertambah gemuk dan tetap dalam keadaan sehat.

\*\*\*

# 9. Tidak Mendidik Anak Menyukai Sayuran

Kulitnya Yudi yang sudah duduk di sekolah menengah itu terlihat kusam. Selidik punya selidik, ternyata ia tidak suka memakan sayuran dan buah-buahan. Bahkan sejak kecil, ia sama sekali tidak menyukainya. Ibunya pun membiarkan saja hal itu terjadi.

Selain kulit yang kusam, Yudi juga mempunyai banyak jerawat di mukanya yang tidak sembuh-sembuh.

Ia pun sering terkena sembelit. Itulah beberapa efek dari kurangnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

----

Sejak kecil anak harus dibiasakan untuk makan sayuran dan buah-buahan. Karena sayuran dan buah-buahan mengandung zat gizi yang bisa menunjang pertumbuhan anak. Anehnya, banyak anak yang tidak menyukai sayuran dan buah-buahan. Mereka lebih memilih makanan modern untuk konsumsi harian mereka. Padahal makanan instan seperti itu banyak mengandung pengawet, pewarna, pemberi rasa, tinggi lemak, tinggi protein, banyak mengandung gula dan garam, serta rendah serat. Tentu saja hal ini akan berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh anak.

Mengingat pentingnya sayuran dan buah-buahan, maka orang tua perlu mencari cara agar anak menyukai kedua jenis makanan itu. Berikut beberapa trik yang bisa dicoba agar anak *doyan* makan sayuran.

Ternyata untuk mengenalkan anak pada sayuran bisa dimulai sejak ia masih bayi. Bayi mengisap ASI yang berasal dari zat-zat makanan yang dikonsumsi ibunya. ASI ini unik karena mempunyai rasa yang berbeda setiap harinya, tergantung pada makanan yang dikonsumsi ibunya. Saat menyusui, ibu perlu mengonsumsi banyak sayuran karena secara tidak langsung sebenarnya ia sedang mengenalkan rasa sayuran kepada anak. Jika ASI mempunyai aneka rasa, maka berbeda dengan susu formula. Rasa susu formula itu akan sama selamanya.

Ada penelitian menarik yang mengemukakan hubungan antara ASI dan pola makan anak. Anak yang mendapat ASI kurang dari 6 bulan, ternyata kelak anak akan suka memilih-milih makanan. Berbeda dengan mereka

yang diberi ASI lebih dari 6 bulan, maka mereka tidak suka pilih-pilih makanan. Artinya, pemberian ASI jangka panjang bisa mencegah anak menjadi pemilih makanan.

Saat menyusui, ibu perlu mengonsumsi banyak sayuran karena secara tidak langsung sebenarnya ia sedang mengenalkan rasa sayuran kepada anak. Jika ASI mempunyai aneka rasa, maka berbeda dengan susu formula. Rasa susu formula itu akan sama selamanya.

Sebenarnya pola makan anak tanpa disadari dibentuk oleh orang tuanya. Orang tua yang tidak suka sayur atau jarang menyimpan dan menghidangkan sayuran, maka akan membuat anak-anaknya juga tidak gemar sayuran. Sehingga sejak dini orang tua perlu memberi contoh yang baik dengan mengonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan.

Selain itu, untuk merangsang kesukaan untuk makan sayur bisa, bisa dilakukan dengan sering mengajak makan bersama. Tunjukkan kepada anak betapa lahapnya orang tua menikmati sayuran. Pemandangan makan sayuran seperti itu akan diingat anak. Sehingga pikirannya pun akan menyimpan kesan bahwa sayuran adalah makanan yang enak untuk dinikmati.

Jika orang tua mempunyai beberapa anak, maka berikanlah makanan yang sama untuk semua anggota keluarga—tidak ada anak yang satu makan ini dan anak yang lain mau makan itu. Tekankan juga kepada anak-anak bahwa makanan adalah berkah yang harus disyukuri dan dinikmati. Di luar sana banyak orang kelaparan yang tidak bisa menikmati makanan seperti itu. Dalam mengatasi pemberian makanan sayuran kepada anak, sebaiknya orang tua jangan mengalahdengan memilih cara yang paling mudah dan cepat. Jika anak tidak mau makan sayuran dan buah-buahan, maka orang tua cenderung untuk menggantinya dengan makanan yang disukai anak. Yang penting asal anaknya mau makan saja. Hindarilah hal seperti itu.

Tunjukkan kepada anak betapa lahapnya orang tua menikmati sayuran. Pemandangan makan sayuran seperti itu akan diingat anak. Sehingga pikirannya pun akan menyimpan kesan bahwa sayuran adalah makanan yang enak untuk dinikmati.

Karena takut kekurangan gizi, banyak pula orang tua yang menjejali anaknya dengan suplemen. Suplemen memang bisa membantu anak mendapatkan zat gizi yang diperlukan. Akan tetapi, lebih baik kalau zat gizi dan mineral tersebut didapat secara alami dengan cara mengonsumsi sayuran dan buah-buahan asli.

Orang tua juga perlu mengeluarkan kreativitasnya agar hidangan berbahan sayur atau buah bisa menarik perhatian anak untuk mencobanya. Contohnya menggoreng sayur berbalut tepung seperti halnya bakwan, risol, lumpia, dan tempura bisa menjadi alternatif cara penyajian. Masakan sayuran pun bisa dibentuk bunga atau boneka sehingga menarik. Atau dibentuk persegi dan dibuat jadi semacam sate sayuran. Kombinasikan dengan warnawarna menarik. Contohnya menyusun potongan timun diselang-seling dengan potongan apel dan keju.

Usahakan anak terlibat dalam kegiatan memasak. Ia bisa melakukan hal kecil seperti menghias makanan yang akan disajikan atau menambahkan potongan stroberi di atas puding cokelat. Anak akan merasa senang melakukan hal itu. Bahkan hal itu bisa merangsang seleranya untuk makan sayuran.

Terkadang orang tua jangan menuntut hasil yang cepat dengan cara memaksa mengonsumsi beragam jenis sayuran. Cara itu tidaklah tepat sama sekali. Sebaiknya berilah kesempatan kepada anak untuk mencicipi dulu beragam jenis sayuran dan buah-buahan yang ada. Kemungkinan anak tidak menyukainya, tetapi teruslah mencoba merayunya walau dengan porsi yang sedikit. Lama-kelamaan tingkatkan jumlah porsinya, misalnya dari yang tiga sendok menjadi lima sendok dan seterusnya. Dengan cara demikian, biasanya anak nanti anak anak suka memakan sayuran.

\*\*\*

# 10. Membolehkan Anak Mandi Bersama Orang Tua

Ibu Rafli mempunyai kebiasaan mandi bersama suami dan dua anaknya. Anaknya yang pertama wanita dan sudah duduk di bangku kelas dua SD. Sedangkan adiknya yang laki-laki, baru masuk TK. Pada acara mandi ini hubungan mereka sangat akrab—mereka siram-siraman, main sabun-sabunan, dan selalu diselingi tertawa bahagia. Pada saat seperti itu, mereka tak lupa mengajarkan kepada anak-anaknya cara mandi yang benar, menggosok gigi, dan cara menggunakan sabun mandi. Kelihatannya memang menyenangkan dan bermanfaat. Tetapi benarkah demikian?

Mandi bersama memang bisa meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Selain itu juga untuk mengefektifkan waktu sehingga semua bisa selesai dengan cepat. Anak juga jadi bersemangat untuk mandi. Pada saat yang sama orang tua bisa memberikan pendidikan seks kepada anaknya. Misalnya memberi tahu anak tentang tubuh dan organ kelaminnya. Tetapi sampai usia berapa anak boleh mandi dengan orang tuanya?

Dra. Tisna Chandra, Psi, psikolog dari Spectrum Treatment and Education Centre berpendapat bahwa mandi bersama baik dilakukan untuk anak di bawah usia lima tahun. Banyak manfaat yang bisa didapatkan dengan mandi bersama. Salah satunya adalah anak bisa lebih terbuka kepada orang tuanya terutama ketika membicarakan organ tubuhnya. Hal itu akan bermanfaat untuk mempersiapkan mental anak dalam menghadapi masa pubertas kelak. Orang tua juga bisa memasukkan unsur-unsur normatif dengan cara yang nyaman. Selain itu, hubungan antara orang tua dan anak pun menjadi semakin erat.

Beberapa psikolog menyarankan agar mandi bersama ini tidak perlu dibiasakan. Alasannya karena hal itu bisa memancing anak untuk masturbasi. Kalaupun terpaksa orang tua melakukannya, sebaiknya orang tua mengenakan baju saat mandi agar anak tidak melihat tubuh orang tuanya. Bagi anak usia dibawah 5 tahun, mandi bersama boleh dilakukan. Pada usia itu anak belum bisa mengingat dengan baik tentang mandi bersama. Yang ada dalam memori mereka hanya kesan kedekatan dengan orang tuanya.

Banyak manfaat yang bisa didapatkan dengan mandi bersama. Salah satunya adalah anak bisa lebih terbuka kepada orang tuanya terutama ketika membicarakan organ tubuhnya. Hal itu akan bermanfaat untuk mempersiapkan mental anak dalam menghadapi masa pubertas kelak.

Beberapa psikolog lain menyarankan agar mandi bersama boleh dilakukan pada usia yang jauh lebih muda lagi. Misalnya pada usia 1—2 tahun. Masa usia itu relatif aman karena anak belum lancar berbicara. Selain itu sosialisasinya pun belum luas. Dengan begitu, tidak mungkin anak memberitahukan hal yang dilihatnya saat mandi bersama kepada orang lain.

Pada anak menjelang usia 3 tahun, ia sudah mulai bergaul dan sudah lancar berbicara. Ada semacam kekhawatiran anak akan berbagi apa yang dilihatnya kepada lingkungan sosialnya. Apa yang dilihatnya adalah hal yang berbeda dengan yang ada pada umumnya. Anak bisa bangga kalau ia menceritakan hal itu apalagi kalau sampai ditanggapi oleh teman-temannya.

Kekhawatiran lainnya jika anak melihat alat kelamin yang berbeda dengan dirinya, kemungkinan ia bisa terpancing untuk memainkan alat kelaminnya untuk mendapatkan kenikmatan tertentu. Hal itu bisa membuatnya kecanduan dengan mengulangi perbuat tersebut karena telah pengalamannya telah memberinya perasaan nikmat. Jika anak terlanjur berbuat demikian, maka jangan dimarahi atau dicubit. Itu adalah cara yang sama sekali tidak efektif. Begitu juga dengan cara menasihati panjang lebar karena hal itu pun tidak ada gunanya.

Cara terbaik adalah mengalihkan perhatiannya secara perlahan. Ajaklah ia bersosialisasi dengan temannya sebanyak mungkin. Libatkan ia dengan kegiatan yang diminatinya. Cara tersebut bisa membuat anak lupa dengan apa yang sudah dilakukannya tersebut.

Waspadalah bila anak memegang-megang, memeluk, atau mencium pembantu, saudara atau teman yang berlain jenis. Pada usia akhir batita, rasa ingin tahu anak besar. Ia juga mulai tertarik dengan perbedaan anatomi lelaki dan perempuan. Hal itu mendorong anak untuk melakukan eksperimen. Hati-hati juga karena keinginan yang bersifat seksual pun mulai muncul. Jika anak sudah melakukan hal-hal seperti di atas, maka berilah anak pengertian yang bisa diterima akalnya. Misalnya dengan mengatakan kepada anak bahwa mencium temannya belum tentu menyenangkan temannya itu. Bahkan, bisa jadi ia malah dibenci dan tidak akan punya teman lagi.

Jadi, stop untuk kebiasaan mandi bersama anak. Mandi bersama hanya boleh dilakukan sampai anak berusia 2 tahun saja. Karena rasa ingin tahu anak di atas 2 tahun sudah mulai berkembang. Ia akan mengajukan banyak pertanyaan, termasuk di dalamnya pertanyaan mengenai seks yang belum tentu orang tua bisa menjawabnya secara akurat dan dalam waktu yang cepat. Karena setiap pertanyaan anak harus dijawab dengan benar. Selain itu, bahasanya pun harus bisa dimengerti anak.

Jadi, cara yang paling aman adalah tidak mandi bersama anak dan gunakanlah baju saat mandi bersamanya. Hal itu untuk menghindari agar anak tidak bertanya hal yang macam-macam. Akan lebih baik jika anak mulai diajarkan untuk mandi sendiri. Pada awalnya anak memang masih memerlukan bantuan orang tua. Pada saat

itu, Anda bisa mengajarkan anak cara mandi yang baik. Seiring berjalannya waktu, lama-kelamaan anak akan lebih mandiri sehingga ia mampu mandi sendiri.

Mandi bersama hanya boleh dilakukan sampai anak berusia 2 tahun saja. Karena rasa ingin tahu anak di atas 2 tahun sudah mulai berkembang. Ia akan mengajukan banyak pertanyaan, termasuk di dalamnya pertanyaan mengenai seks yang belum tentu orang tua bisa menjawabnya secara akurat dan dalam waktu yang cepat.

\*\*\*

#### 11. Tidak Memahami Ketakutan pada Anak

Tiba-tiba Dodi menjerit saat lampu di rumahnya mati di malam hari. Ia berteriak-teriak memanggil kedua orang tuanya. Ayahnya segera menenangkannya sambil membawa sepotong lilin yang menyala. Dodi pun akhirnya menghentikan tangisnya. Ia memeluk ayahnya kuat-kuat.

Anak memang mempunyai ketakutan tertentu. Jenis ketakutannya berbeda antara satu anak dengan anak lainnya. Walaupun ketakutannya bersifat ringan saja, tetapi bila terjadi secara berlarut-larut akan membuat hidup anak menjadi sulit. Makanya, orang tua perlu mencari penyebab rasa takutnya tersebut.

Berikut adalah beberapa ketakutan yang biasa terjadi pada anak sesuai dengan usianya. Pada usia awal anak mau digendong oleh siapa saja. Tetapi pada usia 8-9 bulan sudah muncul ketakutan pada dirinya. Ia mulai bisa mengenali mana orang tuanya dan mana orang lain sehigga ia akan menjaga jarak dengan orang asing. Hal itu normal saja. Makanya jangan merasa heran kalau anak usia satu tahun akan menyembunyikan wajahnya saat orang asing berbicara kepadanya.

Seiring bertambahnya usia, hal itu pun akan berangsur hilang. Kemudian anak akan menganggap jika orang asing bukan lagi sebuah ancaman. Hal itu karena anak sudah cukup pengetahuannya. Makanya, orang tua jangan sekali-kali menakuti anak untuk dekat dengan orang asing karena takut diculik. Nasihatilah anak dengan bijak, bukan dengan cara menakut-nakutinya.

Pada saat anak berusia 2 tahun, ia mulai belajar latihan pergi ke toilet sendiri. Lucunya, ada beberapa anak yang merasa takut karena toilet itu kelihatan besar bagi mereka.

Hal ini biasa terjadi pada anak-anak yang mulai masuk usia kelompok bermain. Ketakutan muncul karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan barunya. Hal ini bisa menjadikan ketakutan tersendiri bagi anak, terutama bagi yang susah untuk beradaptasi. Mereka pun akan merasa cemas saat harus berpisah dengan orang tuanya. Padahal selama ini anak dan orang tuanya, terutama ibu selalu dekat dan bersamanya. Orang tua harus memberikan alasan kepergiannya agar anak tidak terus menunggu. Hal itu bisa menambah rasa takutnya. Katakan saja pada anak kalau pada jam tertentu orang tua akan menjemput anaknya untuk pulang bersamasama.

Ketakutan muncul karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan barunya. Hal ini bisa menjadikan ketakutan tersendiri bagi anak, terutama bagi yang susah untuk beradaptasi.

Berbeda dengan anak usia 3 tahun, pada masa ini daya imajinasinya sedang berkembang pesat. Hal itu mengakibatkan ia mengalami ketakutan pada kondisi gelap. Biasanya hal ini terjadi karena anak mengasosiasikan gelap dengan hantu atau monster yang bisa mengganggunya. Gelap bagi anak adalah sesuatu yang menyeramkan. Hal itu wajar saja terjadi karena anak belum bisa membedakan mana fantasi dan mana realita.

Untuk mengatasi hal itu sebaiknya orang tua menjauhkan anak dari film horor atau misteri yang ditayangkan di televisi. Orang tua juga jangan mengancam atau menakut-nakuti anak demi kepentingannya. Seperti, "Jangan main di situ, ada hantunya *lho!*' Selain itu, jangan juga menghukum anak di tempat gelap. Karena jika pengalaman pahit itu membekas, bisa jadi rasa takutnya akan terbawa sampai ia dewasa. Sebaiknya tumbuhkan keyakinannya kepada Tuhan. Bantulah anak untuk selalu mengingat Tuhan dengan mengajari anak berdoa atau bacakan cerita religius agar meningkatkan mental keberaniannya.

Pada usia itu ada juga beberapa anak yang takut binatang. Tak sedikit anak yang takut lebah, kucing, anjing, cicak, kecoa, dan sebagainya. Biasanya hal terjadi pada anak yang pernah mengalami pengalaman buruk dengan binatang-binatang tersebut. Anak yang pernah disengat lebah akan takut jika melihat seekor lebah mendekat di dekatnya.

Ы

Pahamilah ketakutan anak. Jangan menambah ketakutan anak dengan mengancamnya. Misalnya, "Ayo habiskan makannya, kalau tidak nanti didekati kecoa *lho*!" Sebaiknya jangan lakukan hal itu. Bantulah anak untuk merasa aman dengan memberi sedikit penjelasan tentang kecoa. Buatlah anak tertarik dengan binatang itu, tetapi tidak dengan memaksanya. Bantulah mengusir binatang jika binatang itu mendekat kepadanya.

Pada saat usia 4 tahun, anak takut tidak mampu bersaing dengan teman-temannya. Ia mulai membandingbandingkan dirinya dengan temannya.

Pahamilah ketakutan anak. Jangan menambah ketakutan anak dengan mengancamnya.

Pada usia 5 tahun ditemukan ketakutan anak untuk pergi ke dokter. Biasanya karena ia pernah mengalami hal yang tidak mengenakkan, seperti disuntik. Hal itu menjadikannya takut terhadap sosok tertentu. Jadi, orang tua janganlah mengancam anak akan disuntik kalau ia membangkang. Hal tersebut agar ia tidak takut pergi ke dokter. Izinkanlah anak membawa barang kesayangannya saat pergi ke dokter. Saat di rumah berikanlah ia mainan dokter-dokteran sebagai alat permainannya.

Masih banyak jenis ketakutan yang terjadi pada anak. Bisa jadi anak takut terhadap kotoran yang mengenai badannya, takut jika melihat air, takut terluka, takut gagal, dan lain sebagainya. Namun jangan khawatir! Pada usia 8 tahun, anak akan mulai bisa mengendalikan ketakutan-ketakutan yang ia rasakan. Ia menjadi lebih percaya diri menghadapi ketakutan yang terjadi. Walau

rasa takut sering dianggap sebagai emosi yang negatif. Namun, rasa takut juga memiliki manfaat positif, yaitu membantu anak untuk menyadari dan merespon adanya bahaya dari rasa takut itu.

\*\*\*

# 12. Tidak Melatih Anak Menggunakan Toilet

Dengan muka takut Alif akhirnya memanggil ibunya. Celananya basah oleh ompolnya. Sejenak ibunya terdiam. Ia merasa kesal. Bukankah anak sedang belajar untuk menahan sejenak rasa ingin buang air kecilnya? Dan bukankah harusnya ia sadar bahwa popok sengaja dilepasnya agar anak pergi ke toilet jika ia ingin mengompol?

Dalam hal ini mungkin ibunya Alif memulai latihan menggunakan toilet terlalu dini. Padahal sebagian besar orang tua mulai melatih anak menggunakan toilet pada saat anak berusia 21 bulan. Pada usia itu anak mulai memiliki kendali saraf dan otot yang dibutuhkan untuk berhasil menjalani tahap ini. Akan tetapi, ada beberapa anak yang ternyata belum siap secara fisik untuk menggunakan toilet.

----

Dalam hal ini sebaiknya orang tua tidak memaksa untuk melatihnya ke toilet. Latihan yang terlalu dini dan dipaksakan memang bisa saja berhasil, tetapi akan timbul ketegangan antara anak dan orang tua. Bisa saja anak menjadi rewel dan tidak mau dilatih lagi.

Orang tua harus menunggu kapan anak siap melakukan latihan menggunakan toilet seorang diri. Hal ini berkaitan

erat dengan sistem sarafnya. Saat yang tepat adalah kalau sistem saraf anak cukup matang untuk mengontrol otot penahan buang air. Sebagian besar anak mencapai kematangan ini saat berusia 18 bulan.

Jadi, jangan memaksanya terlalu dini karena hal itu tidak akan memberi keuntungan, baik secara psikologis maupun emosional. Fakta menjelaskan bahwa hampir 90 persen anak bisa mengendalikan kantung kemihnya di siang hari dan saat anak berusia 3 tahun. Didapatkan fakta lain bahwa anak mulanya hanya bisa mengontrol kandung kemihnya pada saat siang hari saja, kemudian baru malam harinya juga.

Tanda anak sudah siap menggunakan toilet adalah sebagai berikut:

- Jika anak mulai mengeluh bahwa popoknya basah.
   Artinya, ia sudah bisa membedakan antara basah dan kering.
- Ia merasakan ketidaknyamanan dalam keadaan basah seperti itu. Kemudian,anak juga tidak mau menggunakan popok lagi. Ia ingin melepaskan popoknya.
- Pada saat itu anak sudah mulai bisa dilatih menggunakan toilet. Apalagi saat anak bangun dari tidur siang dan didapati popoknya masih kering.

Ada beberpa hal yang harus diperhatikan dalam masa latihan menggunakan toilet ini:

- 1. Orang tua jangan mengharapkan hasil yang maksimal dulu.
- 2. Jika orang tua terlalu berharap banyak, maka kegagalanlah yang akan didapat.
- 3. Biarkan anak melakukan latihan ini sesuai kemampuannya.

Ф

Fakta menjelaskan bahwa hampir 90 persen anak bisa mengendalikan kantung kemihnya di siang hari dan saat anak berusia 3 tahun.

Memang akan ditemui banyak hambatan dalam tahapan melatih anak menggunakan toilet. Terutama, pada anak ia masih enggan meninggalkan popok yang dirasanya nyaman dan menyenangkan. Anak akan merasa nyaman kalau menggunakan popok karena ia bisa membuang air kapan saja. Berbeda dengan menggunakan toilet, yang harus ada usaha tertentu. Hal itu dirasakan sebagai sebuah tuntutan baginya.

Anak juga merasa kaget karena ternyata dari tubuhnya mengeluarkan cairan. Bisa saja ia merasa takut melihat air seninya sendiri. Orang tua harus mencari tahu penyebab anak takut. Berikan anak penjelasanatas ketakutannya itu. Memeluk dan membelainya selama latihan bisa meningkatkan percaya diri anak. Tetapi jangan khawatir, secara perlahan anak akan mengatasi ketakutannya sendiri. Lambat laun pula ia akan merasa nyaman dengan rutinitas latihannya.

Janganlah menghukum jika ia mengompol pada saat latihan sedang berlangsung. Kejadian seperti itu normal karena sebagai bagian dari proses belajarnya. Faktor kesehatan, kekhawatiran, atau waktu yang kurang tepat bisa juga membuat anak tidak bisa mengontrol kandung kemihnya.

Bersikaplah santai selama masa latihan. Hilangkan sikap tegang dan stress danjuga jangan cepat menyerah. Anak akan merasa kecewa jika orang tuanya menyerah melatihnya hanya karena kemajuannya lambat. Sebaiknya

teruslah mendukung anak, walau harus memakan waktu yang lama.

Jangan perlihatkan rasa kecewa saat anak tidak berhasil juga dalam latihan ini. Karena sifat negatif tersebut akan tercermin pada sikap orang tua. Hal ini menyebabkan anak menjadi ragu dengan kemampuannya. Hal tersebut itu bisa menurunkan kepercayaan dirinya. Orang tua jangan menerapkan standar yang terlalu tinggi. Apalagi sampai mengambil keputusan untuk tidak mau melatihnya menggunakan toilet sama sekali.

Intinya, saat melatih anak menggunakan toilet, orang tua janganlah terlalu khawatir. Lakukan dengan wajar dan senang agar usaha tersebut berhasil. Jika berhasil, anak pun akan merasa dan bangga senang karena ia mampu melakukannya dengan segala usaha yang dimilikinya.

Lakukan latihan setiap hari secara bertahap. Awalnya bisa satu atau dua kali sehari dan tidak lebih dari lima menit. Prinsipnya adalah jangan terlalu berlebihan dahulu.

Jangan lupa berikan pujian jika anak sudah berhasil. Nyatakan betapa senangnya Anda. Tentunya dengan cara yang tidak berlebihan. Anak akan merasa bahagia jika melihat ibunya bahagia dengan apa yang telah dilakukannya.

\*\*\*

# 13. Melarang Anak Bermain Kotor-kotoran

Fenti dan Dini suka bermain tanah. Mereka membuat kue mainan dari tanah yang dicampur air. Kesenangan terpancar pada wajah mereka saat mereka berlomba membuat kue yg terbaik. Tiba-tiba saja, orang tuanya melarangnya. Hal itu disebabkan rasa sayang orang tua

yang tidak ingin anaknya menjadi kotor dan terserang penyakit.

Ternyata perhatian seperti itu adalah hal yang salah. Berdasarkan penelitian secara ilmiah, saat anak bermain kotor-kotoran bukan berarti akan selalu terkena penyakit yang diakibatkan bakteri dan kuman. Akan tetapi justru kekebalan tubuhnya yang sedang berkembang akan merespons efek buruk patogen yang masuk ke dalam tubuh. Sehingga dapat mencegah alergi dan gangguan autoimun lainnya.

Jadi, jangan larang anak-anak untuk bermain kotor-kotoran selama dalam batas kewajaran. Bahkan, para ahli kesehatan saja membolehkan anak-anak bermain kotor-kotoran. Menurut analisa mereka, hal itu bisa mening-katkan kekebalan pada tubuh anak. Karena jika terlalu bersih, kemampuan kulit anak untuk menyembuhkan diri sendiri justru terganggu atau malah rusak.

Biarkan saja saat anak main kotor-kotoran. Hilang-kanlah kekhawatiran anak terkena virus dan bakteri saat anak bermain tanah, pasir, atau lumpur. Bahkan tim peneliti School of Medicine di University of California AS melaporkan bahwa ada bakteri bernama Staphylococci yang hidup di kulit. Bakteri itu malah membentuk semacam jaringan yang bisa mencegah peradangan ketika anak terluka.

Jadi jangan terlalu khawatir kalau anak tampak kotor. Jika muka dan pakaian mereka penuh lumpur, janganlah juga terlalu dipermasalahkan. Kegiatan bermain kotor-kotoran malah akan membuat anak senang. Kelak hal itu akan menjadi hal yang sangat mengesankan bagi

Ф

anak. Sehingga setelah anak dewasa, hal itu bisa menjadi kenangan yang indah buatnya.

Tim peneliti School of Medicine di University of California AS melaporkan bahwa ada bakteri bernama Staphylococci yang hidup di kulit. Bakteri itu malah membentuk semacam jaringan yang bisa mencegah peradangan ketika anak terluka.

Ada banyak manfaat lain saat anak bermain kotor-kotoran. Menurut para ahli perkembangan anak, bermain kotor-kotoran bisa membuat anak menjadi lebih kreatif. Karena, ketika bermain anak menjelajahi lingkungannya. Ia akan belajar dengan mengeksplorasi berbagai hal di sekitarnya. Artinya, pada saat itu anak belajar juga akan mencintai lingkungannya. Akhirnya, anak akan mendapatkan sebuah pengalaman terbaik yang bermanfaat bagi dirinya.

Pada saat bermain, sebenarnya kepekaan indra perabanya sedang berkembang. Saat itu secara tidak langsung ia belajar tentang tekstur, misalnya mana benda yang kasar atau halus. Imajinasinya akan turut berkembang saat bermain. Lihat saja anak bisa membuat rumahrumahan dari pasir atau kue donat dari tanah liat.

Manfaat lain dari bermain kotor-kotoran adalah membantu perkembangan anak dalam memahami dunia, alam, dan lingkungan sekitarnya. Hal itu akan menanamkan nilai-nilai kehidupan kepadanya dan bisa membuat rasa percaya dirinya tumbuh. Ia akan menjadi anak yang tidak mudah takut dan pribadi yang berani mencoba. Akhirnya, hal itu dapat membantunya mencapai tahap perkembangan yang penting.

Selain sering melarang anak untuk bermain kotor-kotoran, orang tua pun kerap melarang anak bermain hujan-hujanan. Alasannya anak bisa sakit kalau bersentuhan dengan air hujan secara langsung. Padahal tidak didapatkan fakta bahwa air hujan bisa menyebabkan anak sakit. Ternyata alasan larangan itu bukan karena faktor kesehatan. Sebenarnya orang tua sedang berkilah bahwa bermain hujan-hujanan akan menyebabkan rumah menjadi kotor dan basah. Orang tua juga tidak ingin direpotkan dengan pakaian anak yang kotor.

Manfaat lain dari bermain kotor-kotoran adalah membantu perkembangan anak dalam memahami dunia, alam, dan ling-kungan sekitarnya.

Karena keterbatasan arena bermain, para psikolog malah mendorong orang tua agar tidak melarang anak untuk bermain kotor-kotoran atau hujan-hujanan. Bahkan bermain hujan juga mempunyai manfaat buat anak. Salah satunya anak bisa bereksplorasi dengan lingkungannya. Anak juga merasa senang karena berada dalam situasi yang berbeda, yaitu saat bermain bola atau kejar-kejaran di bawah rintik hujan.

Hujan pun mempunyai daya tarik tersendiri bagi anak dan memberikannya rasa kepenasaran. Cuaca yang terang, lalu berubah menjadi gelap,kemudian turun air yang membasahi pekarangan membuat anak tertantang untuk merasakan hujan yang membasahi tubuhnya.

Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua saat anak bermain kotor-kotoran.

 Sebaiknya orang tua mendampingi atau mengawasi anak ketika ia sedang bermain kotor-kotoran agar

- tidak timbul hal-hal yang tidak diinginkan. Misalnya anak memasukkan tangannya yang kotor ke mulut.
- Lebih baik lagi kalau orang tua ikut bermain bersama anak. Hal itu bisa menambah kedekatan hubungan antara orang tua dan anak.
- Jauh lebih bagus jika orang tua juga bisa mengarahkan aktivitas bermain kotor-kotoran kepada hal-hal yang lebih bermakna. Misalnya, mengajak anak berkebun atau mencuci mobil bersama.
- Untuk mencegah baju yang dikenakan sulit dicuci karena terkena noda membandel, sebaiknya disediakan baju khusus untuk bermain kotor-kotoran.
- Jangan lupa untuk membiasakan membersihkan dirinya setelah selesai bermain kotor. Bisa dengan hanya mencuci tangan karena anak ia memegang dan merasakan apa saja yang dilihatnya pada benda yang kotor. Pada anak balita, mereka suka memasukkan tangan ke mulut. Hal itu mengundang kuman masuk ke dalam tubuhnya. Makanya cuci tangan setelah bermain kotor-kotoran sangat dianjurkan. Jauh lebih baik lagi jika langsung mandi atau membersihkan seluruh tubuh.

\*\*\*

## 14. Kesal Karena Anak Senang Sesuatu yang Berbahaya

Entah darimana Nabil dan Idam menemukan sekotak korek api. Nabil lalu menghidupkan satu persatu batang korek apidan meniup nyala apinya. Sementara Idam hanya melihatnya saja. Ketika Nabil berlalu, Idam pun penasaran untuk mencobanya. Ia menyalakan satu batang korek api. Tapi karena kaget, ia melemparkannya. Malangnya apinya mengenai tumpukan koran sehingga menjadikan koran terbakar. Idam melongo. Nabil pun datang dan

segera memanggil ibunya. Sang ibunya kemudian segera meminta bantuan tetangganya. Alhasil, selamatlah rumah kontrakan itu dari bahaya kebakaran.

Anak memang menyukai hal yang baru karena membuat hidupnya menjadi lebih menyenangkan. Tetapi terkadang hal itu adalah sesuatu yang membahayakan. Sedangkan, anak belum mampu menilai—mana yang bisa berbahaya bagi dirinya dan orang lain. Ia berpikir bahwa kecelakaan tidak akan terjadi pada dirinya dan hanya berlaku bagi orang lain.

Sehingga jangan heran kalau anak senang dengan permainan yang berbahaya. Sebut saja kembang api atau petasan. Mereka senang kembang api karena mempunyai percikan yang indah. Mereka pun menyukai petasan karena sensasi ledakannya. Tetapi mereka tidak menyadari bahwa mereka bisa cedera karena rasa ingin tahu cara kerja kedua benda tersebut. Bermain secara sembrono bisa mengakibatkan hal-hal yang tidak terduga, seperti kecelakaan luka bakar atau dan cedera pada tangan dan mata akibat bermain percikan api.

Kalaupun anak ngotot ingin bermain kembang api, cara yang terbaik adalah dengan mendampinginya saat bermain. Orang tua juga harus menyimpan kembang api di tempat yang aman agar jangan sampai anak mengambil dan memainkannya sendiri.

Dalam melarang, orang tua harus memberikan penjelasan yang bisa dimengerti anak. Jangan menjelaskan seperti ini," Jangan bermain petasan karena itu perbuatan anak nakal." Jika orang tua ingin mendapat tanggapan baik dari anak, maka hindari kata-kata seperti itu. Agar

penjelasan orang tua mudah diterima anak, cobalah mengatakan seperti ini, "Kalau kamu bermain petasan, tanganmu bisa terbakar dan kamu akan merasa kesakitan."

Dr Daniel Neely, spesialis mata anak di Sekolah Kedokteran Universitas Indiana dan RS Riley khusus anak-anak mengatakan bahwa bermain-main dengan kembang api bagi orang awam dan anak-anak dapat mengakibatkan cedera pada mata, luka bakar dan memar-memar.

Dalam melarang, orang tua harus memberikan penjelasan yang bisa dimengerti anak.

Sebaiknya juga jangan mengajak anak balita untuk melihat pertunjukan kembang api spektakuler secara langsung. Hal itu kemungkinan bisa mengundang cedera, terutama pada anak balita. Karena ia belum punya koordinasi mata dan fisik yang baik untuk menyaksikan kembang api secara langsung. Bahkan, anak pada usia itu juga bisa menimbulkan ketakutan saat melihatnya.

Antisipasilah keadaan bahaya yang bisa menimpa anak. Misalnya anak pada anak berusia 2 tahun yang belum bisa mengantisipasi adanya bahaya. Orang tua harus ketat memperhatikan anak pada periode usia ini. Untuk menjaga keamanannya, orang tua harus menjelaskan beberapa barang atau daerah tertentu yang tidak boleh ia sentuh dan dekati, diantaranya:

 Tempat pertama adalah dapur. Tempat itu bisa menjadi sumber masalah karena ada kompor yang mengeluarkan api. Kecelakaan lain yang paling sering terjadi adalah tersiram air panas dan terkena tumpahan minyak panas dari wajan.

- Tempat kedua yang berbahaya bagi anak adalah kamar mandi. Apalagi bagi anak batita, jangan membiarkan mereka sendirian dekat air dalam wadah yang besar. Rasa ingin tahunya yang besar dan belum mengerti adanya bahaya bisa menyebabkan keadaan bahaya bagi mereka.
- Tempat yang ketiga adalah lemari obat dan tempat penyimpanan, seperti cairan pencuci lantai, sabun, sampo, cairan pencuci tangan, dan lain-lain. Keingintahuan anak bisa membuatnya memasukkan bendabenada asing itu ke dalam mulutnya. Akibatnya, anak bisa keracunan bahan kimia dan obat-obatan. Apalagi bahan-bahan itu memiliki aroma yang memesona dan membuat rasa penasarannya semakin besar.
- Dan yang terakhir adalah anak tangga. Untuk menghindari bahaya, usahakan anak tangga selalu bersih.
   Jangan menyimpan barang apapun di tangga. Dengan begitu risiko jatuh bisa dihindari.

Dalam memberikan peringatan berbahaya kepada anak, sebaiknya jangan dilakukan terlalu sering. Hal itu bisa menyebabkan anak takut mencoba hal-hal yang baru. Arahkan saja anak kepada hal-hal baru yang aman. Hal itu menghindarkan anak dari hal yang membahayakan dirinya. Petualangannya pun akan terus membuat ia belajar berbagai hal. Jika anak melakukan hal-hal yang tidak diharapkan, arahkan saja minatnya ke hal-hal lain.

Jangan lupa untuk memberi pujian ketika ia berhasil menghindari kemungkinan bahaya dengan memilih kegiatan yang lebih aman. Selalu beri dukungan positif ketika ia bertindak hati-hati. Sebaiknya hindari semua jenis permainan berbahaya, entah itu kembang api, petasan, korek api atau barang-barang tajam. Selain berisiko besar

seperti terluka, benda-benda yang bisa mengeluarkan api pun bisa menyebabkan rumah terbakar. Tentu hal itu sangat tidak kita inginkan.

\*\*\*

### F. KOMUNIKASI DAN SOSIALISASI

## 1. Kurang dalam Memberikan Uang Jajan

Mama Airin kebingungan. Ia selalu menyisihkan uang logam seribu dan uang receh lain dalam wadah bekas bedak. Tapi ketika ia membutuhkan, uang itu selalu berkurang jumlahnya. Sebenarnya bukan jumlah uang yang jadi keberatannya, tetapi siapakah yang telah mengambilnya dan untuk apa uang itu digunakan?

Suatu hari mama Airin menemukan jawabannya. Ternyata Hadi anaknya paling besar yang selalu mengambil uang itu. Ketika hal itu ditanyakan kepada Hadi, dengan enteng dia menjawab bahwa uang jajan yang diberikan mamanya kurang. Karena pada pelajaran olahraga, ia suka merasa haus. Sementara uang jajan yang diberikan, digunakannya untukmembeli sarapan. Sehingga ia tak punya uang untuk membeli minuman. Pengakuan itu membuat mama Airin terhenyak. Ia minta maaf karena teledor tidak memperhatikan kebutuhan anaknya tersebut.

Bagi seorang anak, nilai uang jajan itu penting. Jadi bukan hal sepele, walaupun jumlahnya kecil. Psikolog Dra. Sri Rahayu Astuti, MS., mengatakan bahwa dari segi pendidikan, uang jajan ternyata bisa memupuk rasa percaya diri anak karena dia merasa sejajar dengan temantemannya.

Anak akan merasa tersisih jika teman-temannya jajan dan dia tidak. Anak yang uang jajannya tidak memadai akan dikasihani dan ditinggalkan dalam kegiatan sosial oleh kawan-kawannya. Hal ini bisa menyebabkan anak menjadi pemalu, rendah diri, dan kesepian.

Dalam memberikan uang jajan, orang tua perlu memberikan pengertian kepada anaknya. Jangan mengikuti semua kemauan anak. Orang tua harus menjelaskan tentang kemampuan finansialnya serta mengarahkan bagaimana penggunaannya. Dengan demikian anak akan mengerti kondisi orang tua sehingga ia tidak akan menuntut berlebihan. Hal seperti itu juga akan membuat anak tahu ukuran dirinya di hadapan teman-temannya, sehingga ia tidak akan menjadi minder.

Jika orang tua tidak memberikan pengertian kepada anak, maka anak akan tetap menuntut untuk mempunyai uang jajan lebih. Hal itu bisa menyeret anak masuk dalam pola hidup komsumtif. Ia mungkin akan menipu orang tua dengan alasan keperluan sekolah, tetapi sebenarnya penggunaannya bukan untuk hal-hal yang penting—biasanya untuk hiburan seperti nonton, makan-makan, jalan-jalan ke mal atau mentraktir pacar.

Orang tua harus menjelaskan tentang kemampuan finansialnya serta mengarahkan bagaimana penggunaannya.

Jangan pernah berpikir kalau uang jajannya kurang, maka itu akan memenuhinya dengan cara minta ditraktir kepada temannya. Orang tua jangan merasa bangga atau bahgiajika anaknya sering ditraktir temannya. Justru hal itu akan membuatnya merasa tidak punya harga diri. Ia akan berpikir kapan ia gantian bisa mentraktir temantemannya juga.

Anak cenderung mengambil uang tanpa sepengetahuan orang tua jika dirasa uang jajannya kurang. Apalagi ia dikelilingi oleh teman-temannya yang suka sekali jajan. Anak ingin merasa sama dengan teman-temannya.

Orang tua juga jangan teledor dalam menyimpan uang. Karena bisa membuat anak terpikat untuk mengambilnya. Orang tua harus bijaksana dengan mengintrospeksi diri tentang jumlah uang jajan yang telah ia berikan. Bila orang tua mampu, berilah uang saku yang cukup kepada anaknya. Akan tetapi, tidak boleh juga memberikan uang jajan yang berlebihan. Apalagi selalu menuruti jika setiap anaknya minta uang lebih. Pada saat orang tua tidak mempunyai uang untuk memenuhi tuntutannya, maka anak akan kecewa dan dia bisa bersikap anarkis.

Sejak kapan anak bisa diberi uang jajan dan bisa dipercaya untuk mengelola uangnya sendiri? Hal itu tergantung sejauh mana anak bisa berdisiplin dan bertanggung jawab. Untuk anak yang lebih besar, orang tua bisa memberikan jatah sebulan dalam sebuah amplop disertai catatan—jika dalam waktu kurang dari satu bulan uang itu habis, maka itu menjadi tanggung jawabnya sendiri. Dengan cara begitu sebenarnya anak sedang belajar mengatur uang. Ia tidak akan menghabiskan uang itu untuk jajan sembarangan.

Orang tua harus bijaksana dengan mengintrospeksi diri tentang jumlah uang jajan yang telah ia berikan. Bila orang tua mampu, berilah uang saku yang cukup kepada anaknya. Jadi, mengajarkan anak tentang uang bisa dilakukan sedini mungkin. Jangan menganggap remeh dan berpikir bahwa nanti anak akan bisa belajar dengan sendirinya. Padahal dalam keseharian orang tua sering berinteraksi dengan anak masalah uang. Pada saat itulah pendidikan tentang konsep uang bisa dilakukan.

Anak boleh mengetahui berapa banyak uang yang kita punya. Juga besaran jumlah gaji kita dan pemakaiannya. Anak juga mesti tahu berapa banyak uang yang kita keluarkan untuk mereka; mulai dari kebutuhan sekolahnya, uang les, mainan, dan lain sebagainya.

Jangan lupa untuk mengajarkan kepada anak untuk menyisihkan sebagian uang jajannya untuk kegiatan sosial, meskipun membantu orang yang membutuhkan sebenarnya tidak dalam bentuk uang saja. Hal itu senada dengan pendapat Peggy Houser, perencana keuangan dari Denver Financial dan penulis buku How to Teach Children About Money. Ia melihat bahwa hal seperti itu mirip seperti membantu anak belajar manajemen keuangan sejak kecil. Iapun menyarankan orang tua untuk mengatur uang jajan anak yang dikategorikan dalam tiga kelompok, yaitu untuk jajan, untuk ditabung, dan untuk disumbangkan. Tidak penting seberapa besar uang untuk disumbangkan. Akan tetapi, hal itu mengajarkan anak untuk bersyukur bahwa ternyata dia masih bisa berbagi dengan orang lain.

\*\*\*

# 2. Melarang Anak Berteman

"Lho, mana temanmu, Siska yang rambutnya keriting itu?" tanya mama Meta saat melihat anaknya tidak bersama teman mainnya di sekolah.

"Meta sekarang tidak temenan sama Siska lagi, Ma. Teman Meta sekarang Caca," jawab Meta sambil menunjuk temannya yang sedang main ayunan.

Mamanya hanya tersenyum.

Begitulah anak usia balita memandang pertemanan. Teman bisa datang silih berganti dalam waktu yang singkat. Hari ini ia bersahabat dengan Siska, tetapi besoknya ia akan mengatakan kalau temannya adalah Caca. Hal itu bukanlah suatu masalah bagi anak yang belum mengerti konsep pertemanan.

Pertemanan mempunyai peran penting dalam proses tumbuh kembang seorang anak. Peran teman bagi seorang anak akan membantu dirinya mereaksi sejumlah keinginan yang ingin dicapai. Untuk itulah, pertemanan bisa mulai dilakukan sejak dini. Tepatnya saat anak berusia 2—3 tahun. Walaupun sebenanrnya baru benar-benar mereka lakukan dengan sunguh-sungguh saat berumur 4 tahun. Pertemanan bisa membantu anak bersosialisasi dengan teman sebayanya sehingga saat anak masuk sekolah nanti sudah siap menghadapinya.

Orang tua jangan melarang anak untuk berteman. Hal itu akan membantu anak saat masuk sekolah. Ia yang tidak pernah bersosialisasi harus beradaptasi selama 1—3 minggu. Mereka tidak serta merta merasa santai dan spontan dalam bersosialisasi. Ia akan merasa takut dan memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Ada yang menangis tiap hari dan berharap orang tua berada didekatnya.

Peran teman bagi seorang anak akan membantu dirinya mereaksi sejumlah keinginan yang ingin dicapai.

Tetapi jangan khawatir, biasanya setelah melewati masa 3 minggu anak akan terbiasa dengan jadwal kegiatan. Ia akan mulai berpartisipasi dalam kegiatan bersama teman dan gurunya. Bagi anak yang sudah diperkenalkan pertemanan sebelumnya, masa adaptasi ini akan dilalui dengan cepat. Ia akan terlihat percaya diri dan bahagia di sekolahnya.

Selanjutnya orang tua bisa mengundang teman yang disukainya ke rumah. Dengan demikian anak akan lebih banyak mendapat kesempatan untuk berhubungan dengan temannya. Perbolehkan juga anak bermain dengan tetangganya. Jangan melarang kalau rumah kita dijadikan tempat main mereka. Kalau perlu ajaklah teman anak untuk makan siang bersama.

Berikanlah kebebasan pada anak untuk menentukan sendiri siapa yang akan menjadi temannya, kecuali teman yang berperilaku tidak baik. Karena perilaku teman yang baik dan yang buruk bisa berpengaruh pada kebiasaan anak dalam bersikap, berperilaku dan berpikir. Jangan memilih teman karena status sosial yang sama atau mempunyai kelebihan fisik. Hal itu sangat tidak dianjurkan.

Waspada bila teman si anak suka mengucapkan katakata yang kotor, kasar atau kata-kata makian. Ia mengucapkan kata-kata itu seolah-olahsebagai hal yang lumrah. Hati-hati, sedikit demi sedikit anak akan terpengaruh olehnya. Dengan tanpa rasa bersalah, anak akan terpengaruh mengucapkan kata-kata yang tidak baik itu. ф

Berikanlah kebebasan pada anak untuk menentukan sendiri siapa yang akan menjadi temannya, kecuali teman yang berperilaku tidak baik. Karena perilaku teman yang baik dan yang buruk bisa berpengaruh pada kebiasaan anak dalam bersikap, berperilaku dan berpikir.

Orang tua jangan melepaskan begitu saja saat anak ketika bermain. Berikan pengawasan dan bimbingan agar ia tidak salah dalam memilih teman. Jangan lupa juga untuk mengajarkan etika berteman kepada anak. Misalnya, sabar menunggu giliran dan tidak pelit. Jika anak mempunyai masalah dengan temannya, ajarkan untuk menyelesaikan masalah itu dengan baik—mungkin dengan cara anak harus mengalah dan lain sebagainya.

Pergaulan dengan teman-teman sebayanya bermanfaat bagi pertumbuhan jiwa anak-anak—terutama pertumbuhan dan perkembangan perasaan sosialnya, perkembangan watak dan mentalnya. Biarkanlah anak-anak bergaul dengan teman-temannya di luar lingkungan keluarga. Karena lewat pertemanan, banyak manfaat yang didapat. Anak akan mendapatkan kemandirian. Seolah ia " lepas" dari lingkungan orang tuanya. Rasa percaya diri anak juga akan tumbuh dengan pelan, tapi pasti. Anak juga tidak akan mementingkan diri sendiri. Bahkan mereka akan menjadi lebih baik dalam mengendalikan emosinya dan juga membuatnya anak lebih mandiri.

Bagi anak yang sudah sekolah, teman mempunyai arti khusus seolah-olah memiliki sesuatu yang istimewa. Baginya teman adalah seseorang yang bisa diajak berbagi dalam suka dan duka. Tak heranlah kalau ia akan merasa sedih dan terpukul jika temannya menjauh darinya.

Jadi, jangan melarang anak berteman karena itu penting baginya. Hal yang harus dilakukan orang tua adalah memantau, memberi nasihat, mengarahkan, dan membekalinya dengan pedoman bergaul dengan teman-teman sebayanya.

\*\*\*

#### 3. Tidak Mau Bermain Bersama Anak

"Bunda sini, lihat Sasa sedang tidur di kamar. Dari kemarin ia sakit. Bunda tengok Sasa yuk!" kata Tania sambil menarik tangan ibunya.

"Aduh, Tania!Mama tidak bisa. Mama kan mau memasak," tolak ibunya.

Tania cemberut. Rupanya ia marah. Ia berlari ke kamarnya. Ibunya mengintip dari balik pintu. Tania sedang menggendong-gendong bonekanya.

"Sabar ya Sasa, bu dokternya lagi sibuk. Kamu sekarang tidur saja ya?" Ia pun lalu menyelimuti bonekanya. Ia sendiri asyik bermain masak-masakan.

Anak-anak kadang mengajak orang tuanya saat mereka bermain. Terutama saat mereka bermain peran—persis seperti cerita drama. Pada kisahTania,sebenarnya ia menginginkan ibunya berperan sebagi dokter yang bisa mengobati bonekanya yang sedang sakit, namun ibunya menolaknya dengan alasan sibuk.

----

Padahal tidak ada salahnya kalau sekali-kali orang tua menemani anak bermain. Pada saat itulah orang tua bisa melihat potensi dan juga kekurangan anaknya. Dengan mengetahui potensinya, berarti orang tua bisa mengarahkan anak dan juga akan mengetahui kekurangannya sehingga bisa mencarikan penyelesaiannya segera.

Hal positif lainnya, yaitu anak akan merasa aman jika kita ada di dekatnya. Kita juga bisa mengantisipasi jika anak mulai terlihat bosan, dengan cara menawarkan permainan baru. Lucunya kadang anak ingin bertukar posisi. Ia menjadi orang tua dan ibunya harus menjadi anak-anak. Pada saat anak bermain peran melalui drama yang ia ciptakan, ia belajar mengamati dan menirukan peran lain dengan cara berusaha menjadi orang lain dan belajar hidup bersama dengan orang lain. Oleh karena itu, janganlah orang tua merasa bosan atau bahkan menolak bermain peran bersama anak. Dengan bermain peran, kemampuan anak dalam berinteraksi dengan orang lain akan semakin mahir.

Walau ada berbagai jenis permainan yang suka dimainkan anak, tetapi permainan fantasi seperti bermain peran adalah yang paling sering dilakukan oleh anak. Dalam hal ini anak akan memainkan imajinasi yang diciptakan oleh dirinya di dalam dunianya.

Jangan heran kalau melihat anak berbicara sendiri saat bermain boneka. Sesungguhnyaia sedang berimajinasi tentang tokoh fantasinya lewat boneka itu. Para ahli merekomendasikan bahwa permainan seperti itu sangat baik untuk kecerdasan otak kanan. Dengan permainan itu, kelak anak anak bisa memahami nilai yang baik atau buruk lewat sifat dan sikap dari tokoh-tokoh yang ada dalam imajinasinya.

Pada saat anak bermain peran melalui drama yang ia ciptakan, ia belajar mengamati dan menirukan peran lain dengan cara berusaha menjadi orang lain dan belajar hidup bersama dengan orang lain.

ы

Jangan pernah melarang anak untuk bermain. Bermain adalah dunianya. Bermain adalah belajar baginya. Dan belajar adalah juga bermain baginya. Bermain membuat anak bahagia. Rasa bahagia ini bisa menstimulasi sarafsaraf otak agar terhubung. Kemudian membuat memori baru yang indah yang membuat jiwanya menjadi sehat. Bahkan kebutuhan mental, fisik dan psikologis dalam masa perkembangannya bisa juga dipenuhi dengan cara bermain.

Dengan bermain bersama ayahnya, maka sia anak akan menjadi kreatif. Bahkan, ia tak segan menanyakan banyak hal yang tidak diketahuinya. Bagi ayah sendiri, bermain bersama anak bermanfaat sebagai sarana untuk menurunkan nilai-nilai hidup—terutama untuk anak yang ditinggal bekerja ke luar setiap harinya.

Sebenarnya permainan sederhana bisa dilakukan bersama orang tua; bermain ke sawah, berguling-huling di rumput, bermain pasir, berenang, atau bermain musik bersama. Apapun permainannya, pokoknya hal itu bisa lebih mendekatkan hubungan antara orang tua dan anak. Kesan yang akan ditangkap oleh anak adalah kebersamaan itu sangat indah.

Begitu pun jika anak bermain bersama teman-temannya. Ia bisa mengekspresikan perasaannya. Ia juga belajar arti bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Farah T. Suryawan, seorang psikolog mengatakan bahwa bermain dengan teman sebaya itu sangat bermanfaat. Namun, bukan berarti kebutuhan anak bermain sudah terpenuhi. Ketika anak bermain dengan orang tua, maka anak mendapatkan nilai pertama dari orang yang anak kenal. Anak pun akan mendapat informasi yang baik, benar dan akurat. Apa pun permainannya, pokoknya hal itu bisa lebih mendekatkan hubungan antara orang tua dan anak. Kesan yang akan ditangkap oleh anak adalah kebersamaan itu sangat indah.

Hal senada diungkapkan juga oleh Ihsana Sabriani Borualogo. Ia mengatakan bahwa pembelajaran kepada anak justru lebih efektif jika dilakukan melalui bermain. Dengan bermain bersama, banyak hal yang bisa orang tua ajarkan kepada anak. Manfaat lainnya, yaitu bermain bersama juga akan mengembangkan fondasi kecerdasan intelektual dan sosial emosional anak.

Agar lebih mengasyikkan dan sarat manfaat ketika bermain dengan anak, maka orang tua harus masuk dalam dunia anak. Jika anak sedang asyik bermain sendiri, jangan mengajaknya untuk mencoba permainan lain. Jadikan anak pemimpin dalam permainan atau tokoh utamanya.

Manfaatkan masa emas bermain bersama anak, yaitu usia 0—7 tahun.Bahkan saat anak menyelesaikan pendidikannya SD-nya, ia akan tetap tertarik untuk diajak bermain bersama. Karena ternyata sungguh menarik bermain bersama anak. Anda tertarik? Silakan mencobanya.

\*\*\*

# 4. Tidak Membangun Rasa Percaya Diri Anak

Di kelas, seorang guru geografi menanyakan sebuah soal. Semuanya diam. Tak ada seorang pun yang bisa menjawab. Sebenarnya Nuri tahu dengan pasti jawabannya. Karena di rumah ia mempunyai buku tentang pengetahuan yang ditanyakan sang guru. Akan tetapi, ia ragu untuk

mengacungkan tangan. Ia sangsi apakah jawabannya benar atau tidak. Dia juga malu kalau seandainya nanti jawabannya salah. Padahal jika jawabannya salah sekalipun, sebenarnya tidak ada sangsi apa-apa. Rupanya Nuri dihinggapi rasa tidak percaya diri yang telah terjadi beberapa kali.

Dari kasus Nuri, timbul sebuah pertanyaan apakah percaya diri itu penting? Ternyata jawabannya adalah "ya". Untuk mengambil sebuah keputusan ternyata memerlukan rasa percaya diri. Terlepas dari baik atau buruknya keputusan itu. Rasa percaya diri bisa menimbulkan keyakinan yang kuat pada diri seseorang. Rasa percaya diri

yakinan yang kuat pada diri seseorang. Rasa percaya diri yang kuat adalah potensi besar yang bisa menjadikan anak seorang yang mandiri dan sukses di kemudian hari.

Rasa percaya diri pada anak tidak jatuh begitu saja dari langit. Perlu pola pendidikan yang tepat untuk mendapatkannya. Hal itu bisa diajarkan sejak dini. Tepatnya sejak balita, saat anak berumur tiga atau empat tahun. Karena menurut para pakar psikologi, perkembangan self esteem (bagaimana kita menilai dan melihat diri sendiri) telah terbentuk sejak anak masih bayi.

Rasa percaya diri pada setiap anak itu berbeda. Beberapa faktor yang menyebabkannya adalah kondisi kejiwaan anak pada masa kecil. Sehingga sejak dini anakanak harus ditumbuhkan kepercayaannya akan kemampuan sendiri. Karena hal itu berpengaruh besar terhadap motivasi, sikap, dan perilaku anak.

Kurangnya kepercayaan diri akan membuat anak tidak bisa menghargai dirinya sendiri. Pikirannya selalu memompa kata, "aku tidak bisa". Akibatnya, ia tidak akan

bisa mengatasi masalah dan tantangan dalam hidupnya. Bahkan menurut para psikolog; mereka yang tidak mempunyai keyakinan diri akan diganggu oleh rasa was-was yang berkepanjangan.

Rasa percaya diri pada setiap anak itu berbeda. Beberapa faktor yang menyebabkannya adalah kondisi kejiwaan anak pada masa kecil. Sehingga sejak dini anak-anak harus ditumbuhkan kepercayaannya akan kemampuan sendiri.

Jangan lupa untuk mendukungnya saat anak membutuhkan Anda. Semua itu akan memotivasi anak agar dapat berusaha lebih baik lagi. Anak juga perlu diberi pemahaman bahwa ia tidak harus menjadi benar dan sempurna dalam suatu hal. Akan tetapi, ia harus mengejar sebuah tujuan berupa senang dan sukses.

Berikut beberapa tip yang bisa membangun percaya diri pada anak.

- Anak mempunyai kebiasaan untuk selalu menceritakan apa yang terjadi pada mereka. Entah itu tentang kegiatan di sekolahnya ataupun di rumah. Hal itu bagus karena sebagai awal untuk menumbuhkan rasa percaya diri pada anak. Sebagai orang tua sebaiknya jangan mengabaikan ceritanya. Karena jika Anda melakukannya, anak bisa mempunyai citra negatif tentang dirinya. Ia akan menganggap dirinya tidak berharga dan tidak layak untuk diperhatikan. Sehingga akan membuat rasa percaya dirinya hilang.
- Sebaiknya, sesibuk apapun orang tua, tetaplah memberi perhatian kepada anak. Tinggalkanlah pekerjaan Anda sejenak. Dengarkanlah semua ceritanya dengan

sungguh-sungguh. Biarkan ia menyelesaikan ceritanya, Tatap matanya. Anggukkan kepala tanda mengerti. Tanyakan juga apa yang Anda tidak mengerti. Semua itu menunjukkan bahwa apa yang anak bicarakan itu sangat berarti bagi Anda.

- Anda pasti kecewa kalau apa yang telah Anda lakukan tidak dihargai oleh orang lain. Begitu pun yang terjadi pada anak. Bahkan, perasaan mereka lebih peka dari orang dewasa. Mereka butuh penghargaan atas usahanya selama ini. Jadi, Anda harus memberi dukungan dan penghargaan pada kerja kerasnya. Misalnya, memberinya pujian ketika anak sanggup memercayai dirinya.
- Berilah pujian lebih kepada usahanya, bukan hasilnya saja. Karena hasil bisa saja tidak seperti yang diharapkan orang tua. Ketika anak berhasil atau gagal, Anda tetap harus memberikan pujian karena Anda menghargai usahanya bukan hasil akhirnya saja.
- Andapun harus memercayainya bahwa anak mampu melakukannya. Jadi, biarkan saja anak melakukan sendiri apa yang sudah bisa ia lakukan. Yang perlu Anda lakukan adalah memberi perhatian dan dukungan. Artinya, Anda telah memberinya kebebasan untuk melakukan apa yang sudah bisa ia lakukan.
- Orang tua kerap tidak mempercayai anak dengan banyaknya kata larangan; "Jangan memanjat nanti jatuh." Itulah salah satu contoh perlindungan orang tua. Hendaknya dalam memberi perlindungan, usahakan untuk tidak berlebihan, walaupun kita memang harus mengutamakan keselamatannya. Terlalu banyak larangan bisa menghilangkan keseimbangan psikologis pada diri anak. Anak merasa orang tua tidak memberikan kepercayaan kepada dirinya. Pada masa kanakkanak, ketika mereka ingin melakukan sesuatu,

sebenarnya ia membutuhkan kepercayaan orang tua terhadapnya. Bila kepercayaan dari orang tuanya sudah didapat, maka ia akan percaya diri untuk bisa melindungi dirinya. Lebih dari itu mereka akan mempunyai kebanggaan pribadi. Anak yang mempunyai rasa percaya diri yang kuat, sebenarnya mereka mempunyai potensi yang besar untuk menjadi seseorang yang mandiri dan sukses di kemudian hari.

\*\*\*

### 5. Tidak Menghargai Prestasi Anak

Tiga tahun berturut-turut Putri mendapat ranking pertama di sekolahnya. Prestasinya diumumkan bapak kepala sekolah pada upacara bendera. Ia pun mendapatkan hadiah dari sekolahnya. Walaupun hanya alat tulis dan selembar piagam penghargaan, namun Putri merasa bangga.

Tetapi sesampai di rumahnya, sikap orang tuanya biasa saja. Jangankan memberi hadiah, memuji pun tidak. Padahal Putri bekerja keras untuk meraih prestasinya itu. Ia belajar sendiri saat orang tuanya sibuk bekerja di luar rumah.

Bisa dibayangkan bagaimana perasaan Putri akhirnya. Sudah pasti ia kecewa. Ia merasa prestasinya disia-siakan orang tuanya. Dan kerja kerasnya selama ini diremehkan. Kalau kemudian gairah belajarnya menurun drastis, ia tidak bisa disalahkan. Apalagi setelah mengetahui temannya yang ranking tiga saja, mendapat hadiah dari kedua orang tuanya. Mereka makan-makan di sebuah rumah makan fast food ternama. Dalam hati Putri mulai tumbuh dendam.

Sepertinya orang tua Putri lupa kalau anak sebayanya membutuhkan penghargaan jika berhasil meraih prestasi. Bagi anak SD sepertinya, penghargaan dari orang tua merupakan kebutuhan penting. Bentuk penghargaan pun tidak selalu dalam bentuk materi. Pujian yang jujur saat ia meraih prestasi akan sangat membanggakan dirinya. Jika hal itu tidak didapatkannya, maka akan membuat semangatnya menurun. Selain itu, percaya dirinya juga berkurang. Ia juga akan menganggap orang tuanya tidak peduli kepadanya. Sehingga akhirnya anak cenderung memberi jarak dengan orang tuanya. Hal itu bisa memengaruhi mentalnya.

Untuk mencapai prestasi, anak membutuhkan pujian dan dorongan. Jadi berilah pujian atas usaha yang telah dilakukannya. Beri penghargaan atas apa-apa yang telah dicapainya—mungkin semacam kekaguman yang tulus padanya lewat kata-kata. Kenapa kita perlu tulus? Karena sebenarnya anak sudah bisa membedakan mana minat yang tulus atau sekadar retorika.

Akan tetapi, tidak hanya cukup memuji dengan katakata seperti, "Wah anak mama pintar deh!" Akuilah dengan tepat apa yang telah dicapai anak. Berilah dukungan dan penghargaan karena ia melakukan semua itu melalui proses dan waktu. Keberhasilannya tidak bisa didapat dalam waktu yang cepat karenadiperlukan banyak latihan. Pekerjaan seremeh apapun bagi anakmerupakan sebuah pekerjaan yang kompleks.

Beri penghargaan atas apa-apa yang telah dicapainya—mungkin semacam kekaguman yang tulus padanya lewat kata-kata.

Intinya, jangan menyepelekan hasil kerja keras anak. Apalagi kalau sampai melecehkannya. Jika hal itu dilakukan, maka anak akan terluka perasaannya, kemudian akan menjadi patah semangat sehingga akhirnya bisa saja mematikan kemampuan anak. Jika orang tua ingin prestasi anaknya menjadi lebih baik, maka orang tua harus menyadari potensi yang dipunyai oleh anak berupa kesuksesan, bakat, kemampuan dan kemenangannya. Ungkapkan semua itu dengan penuh cinta dan semangat pada apa yang ia miliki adalah sebagai anugerah kelebihan yang dimilikinya. Jadi, pandanglah anak secara positif.

Peranan orang tua sangat signifikan dalam menentukan prestasi anak. Ia harus meluangkan waktu untuk mendampingi anak, misalnya saat anak pulang sekolah anak merasa stres. Materi pelajaran di sekolah yang banyak adalah beban tersendiri baginya—ada pekerjaan rumah, ulangan, dan mungkin masalah lainnya di sekolah. Orang tua harus ada pada saat kondisi anak seperti itu sehingga membuatnya merasa senang. Ia akan menceritakan semua yang terjadi di sekolahnya; mungkin yang keluar hanya keluhan saja, mungkin juga ia menceritakan temantemannya yang nakal. Tangapilah semua ungkapan anak lewat waktu yang Anda punyai untuk mereka.

Selain itu waktu yang dipunyai orang tua harus digunakan untuk memberi perhatian lebih pada pendidikan anaknya. Perhatian itu bisa berbentuk pengarahan atau nasihat. Tujuannya adalah agar anak bergairah dalam belajar. Tak lupa untuk memberi bimbingan belajar di rumah, memperhatikan, dan memberi pengarahan dalam belajar. Satu hal lagi adalah memperhatikan kebutuhan belajarnya,misalnya memberikan fasilitas belajar yang cukup. Semua itu adalah motivasi yang sangat besar bagi anak.

q.

Dengan memberi motivasi, anak akan belajar lebih giat dan lebih semangat. Anak juga merasa bangga karena mendapat perhatian dari orang tuanya. Orang tua yang tidak memperhatikan pendidikan anaknya adalah mereka yang tak acuh terhadap belajar anaknya. Tidak peduli dengan semua kesulitan yang dialami anak dalam belajar. Hal ini menyebabkan anak tidak terpacu semangat belajarnya.

Berikanlah perhatian pada apa yang dilakukan anak, perhatikan peningkatan yang paling kecil dan jangan segan-segan memuji. Dan jangan sekali-kali mencela atau menghina dan mengejek bila ada kekurangan. Dukunglah kegiatan anak. Belilah pujian atau hadiah bila anak memperoleh prestasi dalam pekerjaannya.

Dengan memberi motivasi, anak akan belajar lebih giat dan lebih semangat. Anak juga merasa bangga karena mendapat perhatian dari orang tuanya.

Menghargai prestasi anak sangatlah penting. Hal itu merupakan stimulasi efektif untuk membuatnya semakin bergairah dalam belajar. Yang lebih hebat lagi, setiap orang tua harus bisa menghargai prestasi anak agar bisa menumbuhkan mental juara kepada anak—sebentuk sikap yang ingin selalu menjadi yang terbaik.

\*\*\*

#### 6. Panik Saat Anak Pertama Masuk Sekolah

Pagi itu Melani tampak melongo. Ia tak tahu harus berbuat apa. Mamanya tampak sibuk luar biasa. Setelah

menyetrika seragam sekolahnya, ia langsung mencari kaos kaki. Setelah didapat ia beranjak cepat ke dapur. Kemudian terlihat mencari peralatan makan dan minum kepunyaan Melani. Lalu mengecek isi tas sekolahnya. Memakaikan baju, menyisir rambut dan banyak lagi. Aduh, sibuk sekali Mama Melani ya?

Hari pertama anak masuk sekolah adalah hari tersibuk bagi seorang ibu. Karena terlalu sibuknya seolah mengesankan kalau ibunyalah yang akan bersekolah. Hal itu wajar karena anak yang baru berusia 4-5 tahun itu belum bisa mengurus dirinya sendiri. Semua keperluannya masih harus disiapkan oleh ibunya, mulai dari bangun tidur, mandi, sarapan, menyiapkan alat-alat sekolah kemudian berangkat ke sekolah.

Sebenarnya kesibukan ibu seperti itu bisa diantisipasi sebelumnya. Seharusnya ibu mempersiapan keperluan anak sebelum hari sekolah tiba. Malam hari adalah waktu yang tepat untuk menyiapkan semua keperluan anak. Tentu saja ini tak berlaku bagi makanan yang cepat basi—yang dimaksud adalah pakaian seragamnya, sepatu dan kaos kakinya, tas sekolah, serta tempat makan minumnya. Kemudian simpan di tempat yang bisa langsung cepat dilihat oleh mata.

Jangan mempersiapkan semua itu pada saat keberangkatan ke sekolah. Memang melakukan hal itu terlihat sangat sepele, tetapi bukankah kita harus memperhitungkan hal yang tidak terduga sebelumnya? Misalnya anak menangis saat dibangunkan atau ia susah bangun sehingga harus dibujuk-bujuk dahulu. Ada juga yang enggan mandi, bahkan banyak yang enggan untuk sarapan.

Dalam hal ini, janganlah ibu menakuti-nakuti anak agar menghabiskan sarapannya. Carilah cara yang bisa diterima anak agar ia mau menghabiskan sarapannya. Salah satu caranya adalah dengan menyajikan menu kesukaannya.

Sebaiknya anak pun diajak untuk mempersiapkan alatalat sekolahnya. Dengan mempersiapkan bersama, maka akan menghemat waktu sehingga semua kebutuhannya tidak ada yang terlewatkan.

Jangan lupa perhitungkan juga kendala lain yang bisa membuat anak terlambat ke sekolah, misalnya jalanan macet. Hal ini harus diantisipasi supaya tidak menjadi hambatan saat anak harus menyesuaikan dirinya untuk pertama kali di sekolah barunya.

Sebaiknya sebelum anak masuk sekolah, ibu menyiapkan mental anak juga. Hal itu berguna agar anak bisa cepat beradaptasi dengan lingkungan barunya, misalnya ketika pemilihan sekolah anak dilibatkan untuk survei. Anak bisa diajak dengan baik-baik, tetapi jangan sekalikali memaksanya. Tanyalah anak apa harapannya tentang sekolah. Sebisa mungkin penuhi harapan anak, misalnya ia menginginkan sekolah itu yang punya tempat bermain dengan aneka permainan yang banyak.

Sebaiknya anak pun diajak untuk mempersiapkan alat-alat sekolahnya. Dengan mempersiapkan bersama, maka akan menghemat waktu sehingga semua kebutuhannya tidak ada yang terlewatkan.

Kemudian ajaklah anak untuk melihat sekolah barunya. Jelaskan hal-hal yang baik tentang sekolah itu. Anak bisa ikut saat pendaftaran sekolahnya. Di sana ibu

bisa menjelaskan banyak hal tentang sekolah. Misalnya, anak nanti akan mempunyai banyak teman untuk belajar dan bermain danada banyak alat permainan yang bisa digunakan, kenalkan dengan kepala sekolah dan guru. Katakan kalau ibu guru itu baik dan dengan senang hati akan berbagi ilmu supaya anak-anak menjadi pintar.

Di rumah pun harus diberikan pengarahan bagaimana seharusnya ia bertindak ketika akan masuk sekolah. Misalnya anak mulai dibiasakan untuk bangun tidur secara teratur—tidak ada lagi anak bangun dengan seenaknya. Anak harus bangun lebih awal untuk mandi dan sarapan. Anak dibiasakan untuk disiplin dengan waktu. Semua harus dilakukan lebih pagi agar anak tidak terlambat ke sekolah.

Ketika sampai di sekolah pun, jangan berharap anak merasa nyaman dengan kebiasaan yang baru. Banyak banyak anak yang cepat beradaptasi dengan lingkungannya dan ada yang langsung mempunyai banyak teman dan tampak santai melakukan aneka permainan. Akan tetapi, ada sebagian lagi yang butuh penyesuaian dalam waktu yang cukup lama.

Tak jarang kita lihat, seorang anak menangis jika ibu terlihat meninggalkan sekolah. Bahkan ada yang menghendaki ibunya ikut belajar bersamanya di kelas. Tentu saja hal-hal seperti itu sangat tidak menyenangkan buat orang tua.

Memang pada bulan pertama sampai ketiga adalah masa penyesuaian. Dalam masa itu ibu harus aktif untuk menghindari kesalahpahaman. Pada masa itu, anak sering lupa atas apa yang dipesankan ibu guru kepadanya. Ibunyalah yang harus selalu menanyakannya kepada anak. Dengan cara demikian ibu sebenarnya sedang melatih daya tangkap, daya ingat, dan kemampuan berkomu-

nikasi anak. Jika ada yang masih kurang jelas, maka ibu bisa bertanya langsung kepada gurunya.

Jika anak sudah diberikan pekerjaan rumah, maka latihlah anak untuk mengerjakannya. Jangan dimarahi bila tulisannya tidak rapi atau banyak salah. Orang tua boleh menegur atau marah kepada anakjika ia tidak mau mengerjakan PR-nya. Itulah bagian tugas orang tua dalam mendisiplinkan dan melatih anaknya untuk bertanggung jawab sejak dini.

\*\*\*

### 7. Tidak Memilih Tempat Rekreasi yang Cocok untuk Anak

Wajah Beni langsung ceria. Sambil memegang rapornya.Ia bernyanyi-nyanyi riang.

"Bahagia sekali kau rupanya, Beni," tegur ayahnya.

Beni tersenyum. Libur, Yah. Tentu saja Beni senang. Beni bosan dengan sekolah. Terutama pelajaran matematika. Nih lihat rapor Beni, matematika dapat enam, tapi itu kan perjuangan luar biasa untuk tidak mendapat angka merah. "

Ayahnya tersenyum.

"Liburan ini Beni mau kemping bersama teman-teman, boleh kan Yah?'

Tetapi tiba-tiba ibunya datang."Apa? Kau mau kemping?" Kemudian ia melihat rapor Beni."Nilai matematikamu hanya dapat enam. Kau tidak boleh kemping, Beni. Kau harus les privat selama liburan pada Pak Sefri untuk memperbaiki nilai matematikamu."

Beni pun cemberut.

Bukan hanya orang dewasa, ternyata anakpun perlu melepaskan diri dari rutinitas dan ketegangannya. Ia ingin merasa santai, mendapatkan kesenangan, bebas dari tugas, dan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu cara yang bisa ditempuh adalah dengan rekreasi bersama temantemannya atau dengan keluarga. Tugas orang tua adalah memilihkan tempat rekreasi yang sesuai dengan batasan usia dan perkembangan anak.

Sejak kapan anak bisa diajak untuk rekreasi? Sebenarnya bayi sekalipun sudah bisa dibawa rekreasi. Hanya saja ia belum mengerti. Ia masih dalam fase bermain. Namun, ia bisa mulai diperkenalkan dengan lingkungan. Hari libur adalah hari dimana anak-anak bisa bebas memilih kegiatannya sendiri bersama keluarga.

Untuk memilih tempat rekreasi hendaklah disesuaikan dengan usia dan perkembangan anak. Berikut beberapa tipsnya:

- Anak usia 0—2 tahun, alam sekitar adalah tempat rekreasi yang paling tepat baginya. Hal itu disebabkan anak usia tersebut dalam tahap belajar mengenal lingkungannya. Mengamati kumbang di taman juga sudah bisa menyenangkan anak pada usia tersebut.
- Berbeda dengan anak usia 2—3 tahun. Pada masa ini anak bergerak banyak dan lincah. Mereka sangat menyukai pantai atau pelataran luas agar bisa berlari sepuasnya.
- Tetapi usia 3—5 tahun mempunyai daya kreasi yang lebih berkembang lagi. Sehingga tempat-tempat rekreasi yang ada permainannya akan lebih menarik bagi mereka.
- Kreativitas anak usia 6—12 tahun sudah banyak berkembang. Anak pada usia ini sudah mengenal tanggung jawab. Rekreasi sambil olahraga bisa menjadi

- alternatif pilihan. Anak bisa juga dilibatkan dalam permainan yang membutuhkan kepemimpinan. Dampaknya bagus karena anak akan mempunyai pengalaman bagaimana dipimpin dan memimpin.
- Anak usia 9—12 tahun pun, sangat cocok bila diajak ke tempat rekreasi yang ada permainan elektroniknya. Pada usia ini anak mulai merasa dirinya sebagai hero. Aktivitas yang berbau petualangan atau permainan yang menegangkan sangat disukainya. Mulai dari main play station, jet coaster, dan lain sebaginya. Pokoknya yang bisa menimbulkan ketegangan. Anak bisa berteriak-teriak setelah melewati ketegangan tersebut dan akan merasa santai.

Dalam memilih tempat rekreasi sebaiknya orang tua melibatkan pendapat anak. Jangan sampai orang tua yang mutlak menentukan tujuan rekreasi dan acara yang akan dilakukan. Bermusyawarah dengan anak akan jauh lebih baik. Akan tetapi, pendapatnya bisa diterima kalau tempat rekreasi itu sesuai dengan usia dan perkembangannya.

Orang tua juga jangan mengunjungi tempat rekreasi yang sama dan terlalu sering dikunjungi. Karena anak akan merasa bosan. Lakukaan sesuatu yang unik, misalnya anak-anak yang biasanya naik mobil pribadi, orang tua bisa mengajaknya pergi dengan naik bus kota. Anak yang biasa tinggal di perkotaan bisa mencari tempat yang kontras, misalnya pergi mencari suasana lain yang berbeda—Bisa pergi ke pantai atau ke pegunungan. Anak akan mendapatkan pengalaman baru yang menyenangkan.

Sebaiknya pilihlah tempat rekreasi yang mengandung unsur edukasi, misalnya mengunjungi Bendungan Jatiluhur. Orang tua bisa menjelaskan berbagai hal tentang bendungan itu. Mulai dari kenapa bendungan itu dibangun, manfaatnya, dan lain sebagainya.

Dalam memilih tempat rekreasi sebaiknya orang tua melibatkan pendapat anak. Jangan sampai orang tua yang mutlak menentukan tujuan rekreasi dan acara yang akan dilakukan.

Alternatif lainnya adalah pergi ke kebun binatang atau Taman Safari Indonesia. Anak bisa mengenal berbagai jenis binatang. Hendaknya juga orang tua bisa menjawab setiap pertanyaan yang dilontarkan anak, misalnya kenapa kera berperilaku seperti manusia, kenapa gajah suka makan kacang, dan mungkin akan banyak pertanyaan yang diajukan oleh anak. Jawablah semua pertanyaan anak dengan pengetahuan yang ketahui orang tua. Saat pulang nanti, anak tidak hanya mendapat kesenangan, tetapi juga pengetahuan. Hebat kan?!

\*\*\*

# 8. Malu Mempunyai Anak yang Pemalu

Hari ini Dianne pertama kali masuk Taman Kanakkanak. Tetapi di pintu gerbang, ia tidak mau masuk. Raut mukanya menandakan kecemasan. Pembantunya memaksanya, namun Dianne malah menangis. Akhirnya pembantunya menelepon ibunya yang akan memimpin rapat di kantornya.

Betapa kesalnya ibu Dianne melihat anaknya yang tanpa sebab-musabab anaknya mogok di hari pertama sekolahnya. Akan tetapi, ibunya berusaha menahan amarahnya. Ia rayu anaknya habis-habisan. Akhirnya Dianne mendekti kelasnya. Ketika Bu guru menyapanya, ia malah menyembunyikan mukanya di dada ibunya. Begitu juga saat semua anak berbaris, ia malah berdiri di sudut sendirian. Ibunya mendekatinya. Bersama ibu guru mereka membawa Dianne masuk kelas.

Saat pelajaran dimulai, Dianne merengek tidak mau ditinggalkan. Dengan terpaksa ibunya menunggunya di pintu kelas. Sesekali Dianne melihat ke pintu, memastikan kalau ibunya tidak beranjak dari sana. Tetapi ternyata sampai tiga minggu ibunya harus melakukan seperti itu. Karena kesal dan malu, ia melimpahkan tugas berdiri di depan pintu itu kepada pembantunya. Ibu Dianne kesal oleh tingkah anak tunggalnya itu. Karenanya sikap anaknya seperti itu, beberapa kali ia batal memimpin rapat. Di rumahpun, Dianne kena tegur dan nasihat mamanya panjang lebar.

Apa yang terjadi pada Dianne sebenarnya bukan seratus persen salahnya. Ia menjadi sangat pemalu karena pola asuh yang salah diterapkan oleh orang tuanya. Seumur hidupnya Dianne tak pernah menegur orang lain, selain mama, papa, dan pembantunya. Jadi kalau dia ditegur orang lain, ia tak pernah berani menjawab.

Timbul pertanyaan apa yang menyebabkan Dianne seperti itu? Bukankah semua fasilitas sudah diberikan orang tuanya? Mainannya saja semua produk impor yang harganya bisa mencapai jutaan rupiah. Semua baju yang dikenakan bermerek. Makanan di rumah tak kurang mewahnya. Ternyata satu yang menjadi kekurangannya, Dianne tak pernah diperbolehkan mempunyai teman.

Jangankan bermain ke luar bersama teman-teman lain, mengajak seorang temannya saja bermain di rumahnya dilarang orang tuanya. Bagi orang tuanya, Dianne tak pantas punya teman yang level ekonominya jauh di bawah kemampuan orang tuanya. Mereka juga berpikir kalau Dianne masih kecil, jadi bermainnya cukup sendiri di rumah bersama segudang mainannya.

Sebenarnya Dianne mempunyai saudara yang sebaya, hanya mereka tinggal jauh dari rumahnya. Mereka hanya bertemu beberapa kali dalam setahun jika ada acara keluarga yang penting saja. Jadinya Dianne hanya mengenal dunia di lingkungan rumahnya saja. Pada akhirnya sifat pemalu dan sulit bergaulnya terlihat saat ia masuk sekolah.

Pengalaman sosial di masa kecil berperan penting dalam menentukan hubungan sosial di masa selanjutnya. Menjadi pemalu adalah akibatnya. Anak senang menyendiri dan cengeng. Ketika berada di rumah senang melakukan kegiatannya di dalam kamar. Mereka mempunyai sifat yang sensitif, terlihat sering ragu, murung, terisolir, dan pastinya sulit bergaul.

Perasaan malu bisa diartikan kegelisahan yang dialami seseorang terhadap pandangan orang lain dalam menilai dirinya. Orang awam mengartikannya sebagai rasa curiga berlebihan, terlampau berhati-hati atau aneh.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan anak menjadi pemalu:

Faktor pembawaan. Sejak lahir anak terlihat agak sensitif. Konon saat mengandung ibunya mengalami tekanan fisik dan jiwa. Tetapi alasan ini belum pasti kebenarannya. Belum ada bukti yang menguatkan kalau anak sensitif di masa bayi kelak akan menjadi seorang yang pemalu.

- Pengalaman tidak menyenangkan di masa kecil bisa juga menjadi penyebabnya. Perceraian orang tua, tempat tinggal yang sering berpindah-pindah sehingga harus sering pindah sekolah, dihina temannya, dan lain sebagainya. Semua itu menyebabkan hubungan sosial anak menjadi terganggu. Tak heran kalau kemudian anak suka menghindar, mundur, dan tidak berani bergaul.
- Sifat pemalu juga bisa timbul jika anak kurang perhatian dari orang tuanya—bisa juga karena keluarga yang mengasingkan diri ketika anak tidak boleh mempunyai hubungan sosial yang normal dengan masyarakat.
- Sebab lainnya adalah karena anak mempunyai kekurangan tertentu. Ia berusaha menutupinya dengan cara menghindarkan diri dari pergaulan. Rasa percaya dirinya kurang dan menganggap dirinya tak sebanding dengan teman-temannya.
- Anak juga bisa menjadi pemalu karena pandangan oranglain terhadap dirinya. Mulanya hanya ibu yang mengatakannya pemalu, kemudian ayah, saudara, tetangga, dan teman-teman. Akhirnya anak beranggapan bahwa dirinya memanglah seorang pemalu.

Pengalaman sosial di masa kecil berperan penting dalam menentukan hubungan sosial di masa selanjutnya.

Waspadalah orang tua yang mempunyai anak yang pemalu, karena hal itu bisa berdampak cukup serius terhadap perkembangan dirinya. Hal itu bisa saja menghambat kehidupan anak. Di dalam pergaulan, pertumbuhan harga diri dan proses penyesuaian dirinya akan terganggu.

## 9. Bersikap Tidak Bijak Saat Anak Mengadu

Ozi berlari sambil mendekati ibunya.

"Hiks...hiks...hiks...." tangisnya sambil menggosok-gosok matanya dengan punggung tangannya. Tentu saja ibu Ozi merasa heran sekaligus kaget.

"Ada apa, Ozi?" tanya ibunya lembut.

"Ke...lereng Ozi habis. Ozi kalah. Tapi, Andi bermain licik. Ia selalu bilang tidak jadi setiap kelerengnya tidak menyentuh kelereng Ozi," katanya tersedu-sedu.

Ibu Ozi lalu mendatangi teman Ozi bermain. Ia melabrak Andi. Akhirnya Andi pun mengembalikan semua kelereng Ozi.

Itulah salah satu contoh ibu yang terkena pengaruh anak yang suka mengadu. Lewat rengekan dan kata-kata yang menjelek-jelekkan teman main anaknya, akhirnya orang tua terhasut. Orang tua merasa anaknya menderita kerugian. Dengan gegabah, orang tua akan melabrak teman main anaknya. Padahal seharusnya orang tua tidak terpengaruh rengekan anak. Biasanya anak merengek-rengek itu karena mempunyai suatu maksud tertentu.

Sebagai orang tua yang bijaksana, Anda akan melihat dahulu sejauh mana konflik batin yang dirasakan anak. Orang tua harus mengecek dulu kebenaran dari kata-kata anak karena sifat anak itu berbeda-beda—ada anak yang sifatnya mau menang sendiri. Makanya jangan dahulu terpancing oleh pengaduan anak. Karena bisa saja setelah dicek ternyata malah anak kita yang salah.

Hal yang harus diperhatikan orang tua adalah jangan sampai anak menggunakan kharisma, jabatan, atau pengaruh orang tua untuk menjadikannya sebagai orang yang suka mengadu untuk mendapatkan apa yang di4

inginkannya. Hal itu biasanya terjadi pada anak-anak yang sangat dimanjakan.

Janganlah menjadikan setiap rengekan anak sebagai alat untuk membenarkanya. Apalagi kemudian menanggapi dengan antusias keinginan anak menyalahkan temannya. Karena bisa saja yang terjadi kemudian adalah kejadian menyebalkan. Kedua orang tua akhirnya bertemu dan kemudian berseteru. Ironisnya, ketika anak sudah saling damai, orang tuanya masih memendam dendam.

Akan tetapi, ada juga orang tua yang langsung menyalahkan anaknya kalau mereka mengadu sesuatu. Bahkan orang tua tidak peduli apakah anaknya ada dalam posisi yang salah atau benar. Konon cara seperti itu adalah untuk melatih anak mengakui kesalahannya sehingga dia tidak gampang untuk menyalahkan orang lain.

Hal yang harus diperhatikan orang tua adalah jangan sampai anak menggunakan kharisma, jabatan, atau pengaruh orang tua untuk menjadikannya sebagai orang yang suka mengadu untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

Lakukan trik khusus secara tersirat saja dalam menghadapi anak yang suka mengadu. Jangan terkesan berlebih-lebihan. Anak bisa menjadi terasing. Kemungkinan besar ia pun bisa mempunyai rasa bersalah yang terusterusan. Jika Anda melakukan itu terus-menerus, maka nantinya anak tidak akan berani melakukan sesuatu dengan alasan takut salah. Ia pun tidak akan berani mengambil risiko.

Agar anak tidak enggan untuk mengadu, maka janganlah menjadi orang tua yang otoriter, misalnya saat anak mengadu orang tua malah memaki anak. Akibatnya anak tidak akan mengadu lagi dan akan memendam perasaannya di hati saja. Hal itu berarti anak menyimpan sejumlah problema psikologis yang harus diatasi segera. Karena, ekspresi jiwanya terancam dan gejolak jiwanya terendam.

Begitupun jika orang tua memberi tanggapan yang seolah menuduh. Misalnya, "Brian tadi menonjok aku di sekolah, Ayah." Dan jawaban ayahnya setengah menyalahkan, seperti "Mungkin kamu sudah berbuat hal yang jahat kepadanya sebelumnya." Dan apa yang terjadi. Pembicaraan itu akan terhenti begitu saja. Tidak akan berkembang. Karena pendapat orang tua memberi kesan kepada anak bahwa ia tidak memberi perhatian pada anaknya sama sekali. Karena menurut anak, seharusnya ayahnya mengerti dan simpati.

Ada berbagai alasan mengapa anak mengadu; karena ingin menggunakan kekuasaannya, memanipulasi, membalas dendam, meningkatkan harga dirinya, atau mencari perhatian. Biasanya anak akan mengadukan saudaranya atau teman bermain atas dasar persaingan.

Jerry Wyckoff, psikolog anak di Prairie Village, Amerika Serikat mengatakan bahwa mengadu menjadikan seorang anak merasa lebih unggul atau lebih baik dari anak lain di mata orang tua dan guru.

Sebenarnya anak mengadu merupakan cermin dari kesadaran moral yang tinggi dan bukanlah suatu kekurangan anak. Justru menurut para ahli, anak yang jarang atau tidak pernah mengadu, berarti anak sedang mengalami tekanan jiwa dalam dirinya. Hal itu akan memengaruhi perilakunya juga. Misalnya, mereka jadi tidak mempunyai ekpresi spontan dan bebas seperti kebanyakan anak-anak lainnya.

ф.

Mengadu sebenarnya bisa meningkatkan daya berpikir anak. Bahkan hal itu menunjukkan ia mempunyai kelebihan nalar. Akibatnya, anak bisa menjadi lebih kritis. Kelak akan timbul keberaniannya mengambil sikap untuk berbuat sesuatu.

Sebenarnya anak mengadu merupakan cermin dari kesadaran moral yang tinggi dan bukanlah suatu kekurangan anak. Justru menurut para ahli, anak yang jarang atau tidak pernah mengadu, berarti anak sedang mengalami tekanan jiwa dalam dirinya.

Anak mengadu juga sebenarnya mengisyaratkan bahwa ia telah paham adanya aturan. Ia sudah mulai memahami hal-hal yang baik dan buruk di sekitarnya. Jangan heran jika ada keinginan darinya untuk menegakkan sebuah peraturan. Ia akan kecewa kalau ada aturan yang dilanggar.

Jadi, mengadu mengandung sisi positif juga. Hal itu bisa dimaklumi karena anak belum mahir menyelesaikan masalahnya sehingga mengadu kerap jadi pilihannya.

\*\*\*

## 10. Tidak Memberikan Dorongan Batin kepada Anak

Saat berusia enam tahun sepuluh bulan, Thomas dimasukkan ke sekolah oleh ibunya. Akan tetapi, di sekolah kerjaannya hnya melamun saja. Teman-temannya sudah mampu membaca, menulis, dan berhitung. Namun Thomas belum bisa melakukannya dan masih sama seperti saat ia belum masuk sekolah. Akhirnya, gurunya memanggil ibunya ke sekolah. Gurunya mengatakan bahwa

Thomas berotak udang dan beku seperti batu dan tak bisa mengikuti pelajaran seperti kebanyakan teman-temannya. Akhirnya Thomas pun dikeluarkan dari sekolah.

Ssebagai seorang ibu, tentu saja ibu Thomas tidak menyerah begitu saja. Ia yakin anaknya tidak sebodoh itu. Maka ia pun mengajari anaknya membaca dan menulis di rumah. Baru sebulan belajar, ternyata Thomas sudah pandai membaca dan menulis. Ibunya sangat terkejut saat melihat Thomas membaca buku karangan Gibbon berjudul *Decline and Fall of The Roman Empire*. Sejak itu orang tuanya memberikan buku yang banyak untuk anaknya. Itulah kisah penemu terbesar di dunia, Thomas Alva Edison.

Ibu Thomas tidak menyerah saat anaknya dikatakan bodoh. Ia mengajari anaknya sendiri. Ia memberi semangat kepada Thomas bahwa anaknya bisa berhasil suatu saat nanti dan akan menjadi orang yang bermanfaat. Pada akhirnya dorongan batin ibunya itu memang sanggup menjadikan Thomas seorang yang hebat.

Dari kisah nyata di atas bisa disimpulkan bahwa anak akan bersemangat mengejar cita-citanya jika mendapat "dorongan batin" dari orang tuanya. Tanpa dorongan batin yang kuat, walaupun tersedia fasilitas yang memadai, maka anak tidak akan berhasil meraih keberhasilannya.

Dorongan batin perlu ditumbuhkan sejak bayi. Bahkan sampai dewasa ketika anak mencapai kesuksesan pun, dorongan batin sangat dibutuhkan. Tokoh lain yang sukses karena dorongan batin dari orang tuanya adalah Abraham Lincoln. Ibunya mengharapkan ia akan menjadi anak yang bermanfaat. Saat tumbuh dewasa ia berusaha

sekuat mungkin untuk bisa memenuhi harapan ibunya. Ia tidak hanya menjadi manusia yang bermanfaat, bahkan bisa menjabat sebagai presiden Amerika Serikat pula.

Dorongan batin bersifat spontan. Lahir dari pengharapan orang tua, terutama ibu dalam memberikan kasih sayang terhadap anaknya. Sebagai contoh, kalau melihat pekerjaan anaknya, orang tua harus bersikap optimis bahwa pekerjaan itu bisa dituntaskan dengan berhasil. Hal ini tak lepas dari potensi yang dimiliki anak tersebut. Jika kemudian gagal, maka orang tua harus menganggapnya sebagai percobaan. Hindari menyalahkan anak. Berikan saja kritik yang persuasif agar anak mengambil pelajaran yang berharga dari kegagalannya.

Orang tua dalam berkata-kata harus berhati-hati. Karena mungkin tanpa disadari kata-kata itu bisa menurunkan semangat anak dalam meraih cita-citanya. Misalnya mengatakan kepada anaknya,"Kamu boleh bangga prestasimu di sekolah luar biasa. Tapi sebagai wanita setelah menikah kamu tak bisa kemana-mana, kecuali masuk dapur saja." Sebaiknya orang tua membiasakan mengeluarkan kata-kata yang mengandung sugesti positif. Sehingga anak bisa terpacu semangatnya untuk mengejar cita-cita.

Dorongan batin bersifat spontan. Lahir dari pengharapan orang tua, terutama ibu dalam memberikan kasih sayang terhadap anaknya.

Orang tua harus membantu anak mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga anak dapat mengembangkan potensi sesuai bakat dan minatnya. Dengan begitu orang tua telah meletakkan fondasi yang kokoh untuk keberhasilan hidup anak. Dalam hal ini, sebenarnya orang tua telah membantu anak merancang hidupnya.

Terkadang demi mewujudkan impiannya, orang tua suka memaksakan kehendaknya sendiri kepada anaknya. Mereka memaksakan cita-cita orang tua kepada anak tanpa memedulikan pikiran dan suara hatinya. Sebaiknya berikan saja dukungan moril untuk membantu anak mengembangkan potensi dan bakatnya.

Orang tua juga terlalu lebih memperhatikan kebutuhan emosional anak saat masih kecil. Mereka beranggapan anaknya sudah mandiri sehingga tidak membutuhkan perhatian lagi. Padahal dorongan dan perhatian orang tua sangat dibutuhkan saat ia menginjak remaja. Pada masa itu anak membutuhkan dukungan, bimbingan, kehadiran, dan perhatian orang tuanya. Saat anak mendapatkan masalah, maka ia ingin ada tempat untuk mencurahkan persoalannya kemudian membutuhkan saran, masukan, atau nasihat dari orang tuanya.

Itulah mengapa orang tua harus selalu memberikan perhatian yang aktif lewat dorongan batin yang tak pernah berhenti. Melibatkan diri dalam kehidupan anak bukanlah sesuatu yang salah.

Banyak hal yang bisa dilakukan orang tua untuk menunjukkan perhatian dan dorongannya kepada anak. Bisa dengan memotivasi kegiatan anak, mendengarkan apa yang anak bicarakan dan juga membantu saat mempunyai masalah dalam hidupnya. Hal itu adalah sebagian dari bukti bahwa orang tua mencintai dan menyayangi anak. Sebuah dorongan batin yang kuat untuk memacu anak meraih prestasinya sehingga di masa depan nanti anak akan siap memberikan yang terbaik kepada orang tuanya. Selain preastasi yang tinggi, ia pun akan mendampingi dan

memperhatikan orang tuanya seperti semua perlakuan orang tuanya dahulu kepadanya.

\*\*\*

## 11. Sulit Bekerja Sama dengan Anak

"Minnie, pulang sekolah langsung ke kantor asuransi ya. Sudah itu beli roti untuk sarapan kamu besok. Usahakan jam empat sudah ada di rumah. Jaga adikmu dulu, Mama mau ke rumah sakit. Ada tetangga yang dirawat di sana."

Tetapi apa yang terjadi pada Minnie kemudian. Ia memang sudah membayar premi asuransi. Ia juga membeli roti. Tapi ia pulang ke rumah pada saat magrib menjelang. Tentu saja ibunya melotot di beranda rumah ketika mendengar alasan bahwa Minnie yang langsung belajar bersama kemudian makan bakso berramai-ramai tanpa pemberitahuan kepadanya.

----

Ibu Minnie seharusnya mengetahui karakter khusus anak menjelang pra remaja. Pada saaat usia anak sepuluh sampai dua belas tahun, anak mengalami perubahan pada dirinya. Pada usia itu mereka cenderung untuk tidak disiplin, nakal, mulai memberontak dan membangkang. Intinya, mereka tidak mau diperlakukan sama seperti ketika masih kecil. Ibu harus mempunyai trik tersendiri supaya anak menjadi patuh.

MIsalnya dalam menyuruh ucapan orang tua harus mengesankan bahwa anak itu sudah dewasa dan selayaknya orang tua harus belajar menghargainya. Dalam kasus Minnie tadi seharusnya kata-kata yang lebih bisa diterima oleh anak adalah: " Minnie, apakah kau tidak keberatan sepulang sekolah nanti mampir ke kantor asuransi untuk membayar premi? Kebetulan persediaan roti habis, maukah kamu mampir juga ke toko roti? Mama juga ada keperluan ke rumah sakit, kamu bisa menemani adikmu sementara ya. Terima kasih ya, kamu memang anak yang bisa selalu diandalkan. Mama senang sekali kamu bisa membantu."Jadi anak seusia itu akan mudah dimintai pertolongannya dengan menghargainya. Apalagi jika permintaannya beruntun, lebih dari satu.

Beberapa anak lain mempunyai karakter yang berbeda. Kalau kita menyuruh mengerjakan sesuatu haruslah dengan alasan mengapa hal itu harus dilakukan. Orang tua juga harus memberi kesempatan kepada anak untuk berpendapat. Orang tua harus belajar untuk menjadi pendengar yang baik. Orang tua harus bisa "legowo" dan mengubah pendapatnya sendiri jika pendapat anak lebih masuk akal.

Anak-anak akan menghormati dan menghargai orang yang mau mendengarkan pendapat dan pikiran mereka. Jika orang tua harus mengatakan "tidak", maka berilah alasan yang bisa diterima olehnya. Akan lebih baik kalau orang tua memberi solusi alternatif pemecahan masalahnya.

Disarankan, agar orang tua tidak terlalu banyak mengatakan "tidak". Keluarkan kata-kata itu hanya kalau ada hal yang serius saja. Kalaupun kata "tidak" terpaksa dikeluarkan, maka pilihlah cara yang tepat. Mungkin bisa dengan cara kompromi. Misalnya, kamar anak berantakan sekali—jangan langsung berteriak menyuruhnya untuk cepat membereskannya, tetapi memberinya saran untuk membereskannya setelah ia mandi misalnya.

Anak-anak akan menghormati dan menghargai orang yang mau mendengarkan pendapat dan pikiran mereka.

Anak sesusia itu jika diperlakukan dengan tidak banyak larangan terhadap hal-hal yang tidak terlalu penting, maka ia akan lebih mudah menerima kata "tidak" dari orang tuanya seandainya orang tuanya mengatakan kata "tidak".

Orang tua patut menuntut dari anak-anaknya suatu kerja sama dan rasa hormat. Anak-anak yang dididik dengan baik serta mempunyai perilaku yang baik bukan saja bisa menjadi rekan hidup yang menyenangkan, tetapi hidup mereka sendiri pun akan berbahagia.

Orang tua perlu menunjukkan kerja sama dalam berbagai hal sesering mungkin karena kerja sama itu penting. Kerjasama bisa membantu keluarga atau individu untuk sukses. Walaupun kerjasama bukanlah sebuah konsep yang bisa dijelaskan sekali saja dan tidak dipahaminya. Kerjasama memerlukan proses dan waktu. Hal itu bisa dilakukan secara kontinyu dari hal-hal kecil di rumah dulu.

Kerja sama dalam keluarga juga bisa mendorong terciptanya hubungan yang harmonis antaranggota keluarga. Setiap keluarga harus senantiasa mengembangkan sikap positif ini. Karena kerja sama merupakan strategi kuat untuk mengatasi masalah. Bahkan menjadi standar penilaian sebuah keluarga itu harmonis dan sejahtera. Pembentukan pribadi yang baik pun akan terbentuk dan terlihat dalam kesehariannya.

Bekerja sama adalah berusaha melakukan hal yang disepakati bersama untuk tujuan bersama. Dengan bekerja sama anak sebenarnya sedang belajar membina hubungan baik dengan orang lain. Tujuannya agar anak bisa memahami perasaan orang lain.

Misalnya saat hari libur tiba. Semua anggota keluarga terlibat dalam pekerjaan rumah tangga. Buatlah sebuah konsep kerja sama yang bisa dilakukan semua anggota keluarga. Misalnya, membersihkan mobil bersama, mengurus kebun bersama, dan lain sebagainya. Sehingga orang tua bisa membantu anak melihat sisi positif dari melakukan perkerjaan dengan baik. Hal yang perlu diperhatikan adalah jangan menuntut hasil yang terlalu sempurna atas pekerjaan anak. Agar kelak anak tidak segan lagi untuk bekerja sama.

\*\*\*

## 12. Tidak Mengajari Anak Konsep Berbagi

Suatu hari Melati kedatangan sepupunya, Wanda. Mereka pun kemudian bermain di kamar. Kemudian, orang tua mereka mendengar teriakan dari kamar; "Jangan, ini punyaku!"

Ketika didekati ternyata Melati tengah mempertahankan bonekanya dari rebutan Wanda. Tampaknya Melati begitu gigih mempertahankan mainan kesukaannya. Walaupun ibunya sudah merayunya, tetap saja ia tak mau memberikannya. Akhirnya, ibunya mengambilnya secara paksa dan memberikannya kepada Wanda.

Melati belum mengerti sepenuhnya konsep berbagi. Di usianya yang baru dua tahun, ia baru sadar akan konsep kepemilikan. Rasa memilikinya akan selalu tinggi di setiap saat. Pengertian akan diri sendiri dan haknya mulai tumbuh. Tidak mengherankan kalau ia menjadi kesal saat harus melepas salah satu mainan kesayangannya.

Ia akan berpikir kalau ibunya merampas mainannya dan mengganggunya.

----

Jangan sekali-kali merebut mainan anak hanya agar anak mau belajar berbagi. Di mata anak, hal itu adalah kekerasan. Sebenanrnya anak pun bisa mengikuti cara Anda—kenapa tidak sampaikan saja dengan bahasa yang bagus kemudian Anda menyodorkan tangan. Lihat nanti, hasilnya akan lebih baik dibandingkan Anda harus merebutnya dengan cara paksa.

Anak juga punya kecenderungan untuk merebut benda orang lain kalau dia menyukainya. Dan biasanya orang tua mengajarkan anak untuk berbagi saja mainannya, alias main bersama-sama. Justru sebaiknya orang tua lebih menekankan bukan pada bagaimana berbagi, tetapi pada cara bagaimana anak menghormati teman atau saudaranya. Bukankah makna berbagi adalah menghargai orang lain?

Untuk mengajari anak konsep berbagi bisa juga dilakukan dengan cara bergantian. Mintalah anak untuk bergantian memakai alat permainan yang ada setiap kali melakukan permainan. Tunjukkan kepada anak bahwa berbagi merupakan hal yang menyenangkan. Anda bisa mengatakan, "Ternyata menyenangkan ya bermain bersama teman-teman. Coba kalau bermain sendiri, pasti tidak seru tuh!"

Kebiasaan berbagi sebaiknya ditanamkan sejak kecil. Misalnya, jika mempunyai dua anak, berikanlah mainan hanya untuk si sulung saja. Terangkan padanya bahwa mainan itu milik si sulung, tetapi jika si bungsu menginginkannya, si sulung harus meminjamkannya. Dengan

berbuat begitu anak belajar mana yang menjadi haknya dan mana yang bukan. Anak juga diajarkan bagaimana berbagi sesuatu yang merupakan miliknya. Dilain waktu kondisi tersebut bisa diubah—sekarang hanya si bungsu yang diberi mainan. Jadi orang tua adil dalam mengajari konsep berbagi kepada anak-anaknya. Keduanya bisa sama-sama paham mengenai konsep kepemilikan dan konsep berbagi.

Sebaiknya orang tua lebih menekankan bukan pada bagaimana berbagi, tetapi pada cara bagaimana anak menghormati teman atau saudaranya. Bukankah makna berbagi adalah menghargai orang lain?

Orang tua pun jangan lupa memberikan contoh yang baik—misalnya ketika sedang makan sesuatu, tawarkan kepada anak juga. Kebiasaan berbagi dapat menjadi awal kepekaan kita terhadap sesama. Hal ini seharusnya ditanamkan oleh orang tua kepada anak sejak dini.

Tepatnya sejak kapan anak belajar untuk berbagi? Dra Rustika Thamrin Psi, psikolog yang telah mendalami masalah pengasuhan selama 14 tahun, beliau menyatakan bahwa seharusnya orang tua, terlebih ibu, sudah mengajarkan anaknya untuk berbagi sejak dalam kandungan. Sebab, saat ibu mengandung terdapat spektrum energi yang begitu kuat yang menghubungkan keduanya sehingga si janin mengerti setiap kegiatan baik yang dilakukan ibunya. Ajaklah anak kita berkomunikasi saat masih dalam kandungan dan ajarkan untuk berbagi. Dengan begitu, si anak akan terbiasa melakukan perbuatan baik saat lahir ke dunia.

**Menurut** Non Rawung; prinsip berbagi adalah memberikan apa yang kita sukai. Apa yang berguna untuk diri kita, juga harus dirasakan oleh orang lain. Jadi berbagi itu bukanlah memberikan barang yang tersisa. Berbagi yang sebenarnya adalah memberikan barang terbaik yang kita punya.

Ada dua hal yang harus ditanamkan dalam diri setiap anak. *Pertama*; menolong harus dijadikan sebuah kesenangan. *Kedua*; menolong merupakan sebuah kehormatan, bukan beban. Dengan menanamkan dua hal tersebut, anak akan terbiasa untuk berbagi. Diharapkan berbagi dengan orang lain akan menjadi kebutuhan sehingga akan terus dilakukannya.

Agar konsisten dalam berbgai, mulailah dari hal kecil dan mudah dahulu. Lakukan hal itu secara teratur setiap hari. Dengan begitu, kebiasaan berbagi akan menjadi sebuah kebutuhan. Jika tidak melakukannya sehari saja, maka rasanya ada sesuatu yang kurang.

**Menurut** Non Rawung; prinsip berbagi adalah memberikan apa yang kita sukai. Apa yang berguna untuk diri kita, juga harus dirasakan oleh orang lain.

Berbagi merupakan awal kepekaan kita terhadap sesama. Jadi, dalam berbagi tidak cukup hanya niat saja, tetapi juga harus konsisten. Konsistensi ini yang akan menentukan apakah berbagi dapat menjadi sebuah kebiasaan atau sekadar wacana. Dibutuhkan motivasi yang kuat untuk menunjangnya. Motivasi kuat itu bukanlah berasal dari orang lain, melainkan berasal dari diri sendiri.

## 13. Tidak Mengajarkan Anak Kemampuan Berempati

Saat itu ibunya Alvin terhenyak. Perasaannya bercampur aduk. Di layar televisi ia melihat sedang terjadi bencana besar di Aceh. Ia memeluk anaknya yang saat itu sedang duduk dan bermain di sampingnya. Saat volume suara televisi dibesarkan, Alvin pun ikut mencurahkan perhatian ke layar televisi. Alvin beberapa kali bertanya apa yang terjadi dan ibunya menjelaskan peristiwa yang menyedihkan itu. Setelah berita itu selesai, ibu Alvin mematikan televisinya. Mereka kemudian terlibat dalam diskusi.

"Saudara kita sedang mengalami bencana, Alvin. Yang jadi korban bukan hanya orang dewasa, tetapi juga anakanak. Seandainya hal itu menimpa dirimu, apa yang akan kamu lakukan?" kata sang ibu.

Diskusi pun terus berlanjut sampai akhirnya disepakati bahwa Alvin dan ibunya akan menyumbangkan pakaian layak pakai dan sebagian tabungan yang mereka miliki.

----

Ibu Alvin sudah melakukan cara yang benar. Ia sudah mengajarkan kepada anaknya pelajaran bernilai tentang mengasihi orang lain dan berderma. Dalam hal ini ibu Alvin tengah mengajarkan kepada anaknya yang berusia 7 tahun itu tentang kemampuan berempati.

Hal itu sejalan dengan pendapat M. Gary Neuman, seorang penulis buku *In Good Times & Bad*, ia mengatakan bahwa berbicara kepada anak tentang kemiskinan, kelaparan penyakit, dan bencana alam adalah hal yang penting. Halitu bisa dilakukan dalam forum diskusi yang cukup berat dan dilakukan bersama anak yang usia minimalnya adalah 7 tahun.

Щ

Dalam keseharian kita memang sering menemukan anak yang sulit berempati kepada orang lain. Pada usia balita hal itu masih bisa dimaklumi. Maklum saja mereka tidak peduli karena masih dalam masa egosentris. Mereka memandang dirinya sebagai pusat perhatian. Jadinya, cara berpikir mereka hanya dari sudut pandang dan kepentingannya saja.

Bahkan menurut J. Piaget, egosentrisme anak secara umum mulai tumbuh pada usia antara 2—7 tahun. Namun, hal itu masih bisa diubah dengan proses pembelajaran yang berlangsung terus menerus.

Kebalikan dari sifat egosentris adalah empati. Empati adalah salah satu sifat mulia yang harus dimiliki anak. Empati juga merupakan salah satu kunci keberhasilan anak dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Empati adalah kemampuan seseorang untuk menangkap dan memahami perasaan orang lain. Bisa juga diartikan bahwa empati itu menempatkan diri dalam keadaan orang lain. Kemampuan ini harus terus diasah agar berkembang secara maksimal.

Mengajarkan empati kepada anak bukanlah hal yang mudah. Hal itu disebabkan kemampuan anak masih terbatas, tetapi perlu diajarkan sejak kecil. Karena manfaatnya sangat besar untuk anak di masa depan, misalnya anak menjadi mudah dalam bekerja sama.

Empati adalah salah satu sifat mulia yang harus dimiliki anak. Empati juga merupakan salah satu kunci keberhasilan anak dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Ada berbagai cara mengajarkan empati kepada anak. Hendaknya orang tua bisa memberikan contoh. Perlihatkanlah simpati orang tua kepada anak dan orang lain sehingga sifat empati pada anak bisa tumbuh pada ling-kungan sekitarnya. Jangan lupa untuk melakukannya setiap hari secara konsisten. Dengan begitu anak dapat langsung belajar dari orang tuanya.

Untuk menumbuhkan rasa empati pada anak bisa dimulai dari lingkungan keluarga. Ciptakan keluarga yang hangat dengan saling peduli satu sama lainnya. Dengan begitu anak belajar untuk meningkatkan rasa pedulinya terhadap lingkungan di sekitarnya. Tak lupa untuk mengajak anak berdialog tentang pentingnya berempati kepada orang lain. Orang tua bisa memberikan contoh dengan mengatakan kalau anak merasa tidak nyaman dengan ejeken temannya, maka berarti ia tidak akan melakukan hal itu kepada orang lain. Hendaknya diajarkan juga untuk menghargai dan menghormati orang lain.

Sejak dini sebaiknya orang tua mulai mengajarkan anak untuk meminta maaf jika melakukan kesalahan. Jangan lupa jelaskan juga kepada anak bahwa kalau sesudah meminta maaf, berarti anak tidak mengulangi lagi kesalahan yang sama.

Menumbuhkan empati kepada anak juga bisa dilakukan dengan cara sering membawanya mengunjungi panti asuhan. Selain menumbuhkan empati, orang tua juga telah mengajarkan rasa syukur dengan kelebihan yang Tuhan berikan kepadanya.

Ada banyak sisi positif jika anak memiliki rasa empati yang tinggi. Anak menunjukkan pribadi yang hangat, murah hati, dan memiliki kepekaan sosial yang tinggi pada lingkungan sekitarnya. Mereka adalah para dermawan yang disenangi dan mempunyai rasa percaya diri sehingga mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan.

Dalam dirinya terdapat kepekaan dan kepedulian. Sifatsifat baik tersebut akan menghindarkan anak dari sifat egois, suka memberontak, bertindak menjengkelkan, malas, dan tidak jujur.

Biasanya kecerdasan secara emosional melekat juga pada diri anak yang memiliki rasa empati tinggi; mencakup kecakapan sosial, ketekunan, semangat, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengendalikan dorongan hati.

\*\*\*

#### 14. Membiarkan Anak Berkata Kasar

"Eh, dasar gebleg! Bukan begitu caranya dong!" Ujar Udin ketus menghardik temannya yang sedang bermain di rumah. Ibunya kaget mendapati anaknya yang baru duduk di TK A, tetapi sudah pandai mengucapkan katakata kasar. Ia tak habis pikir bagaimana bisa anaknya melontarkan kata-kata itu dan dari mana ia mengetahui kata-kata seperti itu? Sementara di rumahnya tidak ada seorang pun yang berkata seperti itu? Bukahkan Ibunya yang selalu memperhatikan perkembangan dan lingkungan si kecil secara saksama?

Kekhawatiran orang tua adalah hal yang wajar saja. Makanya, perlu mencari solusi yang tepat agar anaknya tidak terkontaminasi lebih parah lagi. Saat mendapati anaknya berkata kasar, biasanya reaksi orang tua adalah kaget. Kemudian terlontar banyak pertanyaan seperti, "Dari siapa kamu belajar kata-kata itu?" "Tahukah kamu apa artinya?" "Tahukah kamu apa akibatnya jika orang lain dikatakan kata itu?"

Memang terdapat banyak alasan anak berkata kasar atau jorok. Maka, perhatikanlah saat kapan dan apa yang

terjadi setelah anak berkata kasar atau jorok. Ini agar kita bisa mengerti alasan si anak. Dengan mengetahui hal itu, maka kita akan lebih mudah mengatasinya.

Sebagai langkah awal, cari tahulah darimana anak meniru kata-kata kasar seperti itu. Pelajari di lingkungan mana anak mencontoh hal tersebut; apakah dari teman di rumahnya, teman di sekolahnya, ataukah dari pengasuh. Jika ternyata anak mencontoh kata-kata kasar itu dari teman mainnya di rumah, maka kurangilah pergaulan anak dengan mereka. Jika ternyata dia mengadopsi kata-kata itu dari pengasuh, maka tegurlah pengasuh untuk tidak mengucapka kata-kata yang tidak baik di depan anak. Jika kata-kata kasar atau jorok yang diucapkan oleh anak berasal dari sekolah, jangan lantas memindahkan anak ke sekolah lain karena tindakan seperti itu tidak menyelesaikan masalah.

Alasan lainnya, anak mengucapkan kata-kata kasar hanya sekadar iseng. Maklum saja saat, anak berusia 4 tahun adalah masa dimana anak sedang senang-senangnya mempelajari kata-kata yang baru. Dalam masa ini kemampuan berbahasa dan menyerap informasi pada anak sedang berkembang pesat. Maka tidak mengherankan jika anak senang dengan bunyi kata itu. Tanyakan kepada anak; apakah ia tahu arti kata itu sebenarnya? Bisa jadi anak tidak mengetahui arti dari kata kasar tadi. Bahkan, ia belum sadar kalau kata-kata seperti itu bisa menyakiti orang lain.

Tugas orang tua kemudian adalah memberi pemahaman kepada anak tentang arti kata tersebut. Tanyalah anak tentang alasan ia melontarkannya,kemudian luruskan perilaku yang tak pantas tersebut. Orang tua bisa memberi tahu artinya secara singkat dan jelas, juga mengenalkan

akibatnya jika ia mengucapkan kata-kata itu kepada orang lain.

Ternyata ada juga anak yang mengucapkan kata-kata kasar itu,sekadar untuk memancing reaksi orang-orang di sekitarnya. Ia akan merasa senang ditertawakan karena dianggap lucu dan menghibur. Ia akan merasa diperhatikan karena orang-orang menjadi kaget dan penasaran ingin mengetahui darimana kata itu berasal.

Segeralah orang tua memberi pengertian kepada seluruh keluarga untuk tidak memberikan respons positif saat anak melontarkan kata-kata yang kurang pantas. Minta mereka untuk tidak menganggap sebuah hal yang lucu atas kata-kata itu. Jika anak mulai berkata kasar, jangan pedulikan—pura-pura tidak tahu saja. Umumnya anak akan segera menghentikan kebiasaan buruknya karena ia tidak sukses mendapat perhatian dari perilaku tersebut.

Ternyata ada juga anak yang mengucapkan kata-kata kasar itu, sekadar untuk memancing reaksi orang-orang di sekitarnya. Ia akan merasa senang ditertawakan karena dianggap lucu dan menghibur.

Yang lebih berbahaya, jika anak mengucapkan katakata kasar karena dia memang benar-benar marah dan ingin memancing kekesalan orang lain. Dalam hal ini orang tua wajib memberitahu kepada anak kata-kata apa saja yang boleh ia ucapkan saat ia sedang marah. Katakata kasar dan jorok tidak baik diucapkan apalagi di dalam keluarga.

Hal yang perlu diperhatikan orang tua adalah tetap bersikap wajar. Jangan mendramatisasi keadaan. Jangan juga memberi peringatan keras atau hukuman saat anak berkata kasar. Hal itu tidak akan menyelesaikan masalah. Hukuman tidak menghilangkan peyebab dasarnya. Bisa jadi anak malah semakin sering mengucapkan kata kasar itu. Kemarahan orang tua hanya akan membuat anak bingung. Karena hal itu bukanlah cara efektif untuk membuat anak menjadi jera. Bahkan, pada beberapa kasus anak lebih senang mengulangi hal buruk tersebut agar dimarahi orang tuanya—ada beberapa anak yang menikmati kemarahan orang tua sebagai bentuk perhatian terhadap dirinya.

Lebih baik mengarahkan saja anak untuk berkata yang baik dan sopan. Berikanlah nasihat dengan lembut. Mohonlah kepada anak untuk tidak mengulangi mengatakan kata-kata itu lagi. Berikan nasihat yang berulangulang agar anak paham.

Jangan mudah menyerah jika anak sudah dinasihati, namun tetap mengulang kata-kata tak pantas itu. Tugas orang tua adalah membimbing dan mengarahkan buah hati secara terus menerus. Bila anak sudah dinasehati berulang kali tetapi masih berkata kasar dan buruk, maka buatlah kesepakatan. Berilah hukuman yang disepakati bersama, tetapi hukuman fisik—misalnyajika melanggar, anak harus diam di pojok ruangan selama tiga menit dan tidak boleh berbicara dengan orang tua selama waktu itu.

Lebih baik mengarahkan saja anak untuk berkata yang baik dan sopan. Berikanlah nasihat dengan lembut. Mohonlah kepada anak untuk tidak mengulangi mengatakan kata-kata itu lagi. Berikan nasihat yang berulang-ulang agar anak paham.

\*\*\*

Ф

## 15. Tidak Membentuk Mental Juara pada Anak

Ayu adalah anak yang lucu dan lincah. Ia berani naik ke atas panggung untuk mengikuti berbagai lomba. Karena kesukaannya pada bahasa Inggris, ia pun meminta izin orang tuanya untuk ikut kontes story telling antarsekolah. Kebetulan ia terpilih jadi duta sekolah untuk kontes itu. Orang tua pun mendukungnya penuh. Namun, ternyata Ayu hanya meraih juara kedua. Padahal biasanya ia selalu juara pertama. Orang tuanya pun segera mengobati kekecewaan Ayu. Mereka mengatakan bahwa di setiap perlombaan tidak mesti harus juara pertama. Hasil itu sudah sangat bagus mengingat Ayu bekerja keras selama latihan. Orang tuanya pun kemudian mengevaluasi dengan mencari kelemahan dan kekurangannya, lalu mencari solusinya. Mereka berharap anaknya mau berusaha lebih baik lagi pada kesempatan yang akan datang.

Membentuk mental juara adalah bagaimana orang tua membantu anak-anak untuk menang dalam setiap langkahnya. Caranya adalah dengan mengajari anak untuk menghargai sekecil apapun prestasi yang dia miliki. Dengan begitu, ia juga akan belajar untuk menghargai orang lain.

Bermental juara tanpa perlu menjadi ambisius bukanlah sesuatu yang gampang dipetik. Ada proses sosialisasi dan pembiasaan yang perlu dilakukan, terutama bila diterapkan sejak masa kanak-kanak. Mental juara memang perlu dapat dibentuk dan dilatih orang tua sejak kecil, terutama begitu anak yang mulai berinteraksi dengan dunia sekitarnya.

Para psikolog menyarankan bahwa dalam membentuk mental juara dan memotivasi anak harus mementingkan kenyamanan dan kebahagiaan anak. Gunakan cara-cara yang bisa diterima anak. Usahakan agar anak tidak merasa terpaksa. Buatlah anak nyaman dan senang dengan apa yang dilakukannya.

Ketua Jurusan Psikologi Universitas Paramadina, Ayu Dwi Nindyati, Msi., Psi., konsultan Psikolog untuk pengembangan Sumber Daya Manusia, beliau menyatakan bahwa juara tidak hanya merujuk kepada anak yang memenangkan kompetisi tertentu. Anak bisa juga dikatakan juara saat dia berhasil melakukan apa yang seharusnya dia lakukan. Sering kali makna juara yang seperti ini kurang disadari, baik oleh orang tua maupun anak.

Mental juara memang perlu dapat dibentuk dan dilatih orang tua sejak kecil, terutama begitu anak yang mulai berinteraksi dengan dunia sekitarnya.

Dra.Puji Lestari Prianto, M.Psi., dosen Psikologi Pendidikan dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia menyebutkan bahwa membentuk mental juara berarti menempa anak supaya lebih tangguh menghadapi segala tantangan. Tentu saja untuk masa sekarang ini anak perlu ditempa agar ia siap menghadapi tantangan dan menjadi anak yang mandiri.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pembentukan mental juara pada anak. Antara lain; anak menjadi siap, tidak bergantung pada orang lain, percaya diri, tidak cepat putus asa, serta menjadi sosok pribadi yang terbiasa untuk memecahkan masalah (problem solver).

Cara tepat orang tua membentuk mental juara adalah dengan tidak selalu membantu anak dengan tidak selalu menganggapnya sebagai anak masih kecil. Orang tua perlu menyadari kapan anak perlu dibantu dan kapan anak bisa dilepas untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Dengan demikian, orang tua dapat membentuk anak menjadi tangguh. Selain itu, orang tua juga perlu menanamkan motivasi dari dalam diri anak sendiri, sehingga anak tidak selalu harus disuruh dan ditentukan oleh lingkungannya dalam melakukan segala sesuatu.

Orang tua kerap menyalahartikan konsep membentuk mental juara dengan menuntut anak untuk selalu menjadi juara. Memotivasi memang penting, tetapi jangan lupa bahwa antara memotivasi dengan memaksa itu cukup dekat. Orang tua harus hati-hati agar maksud baiknya untuk memotivasi tidak dilakukan dengan memaksa.

Seringkali orang tua lebih termotivasi memiliki *pride* atau *prestise* saat anak memenangkan sesuatu sehingga yang dikejar adalah hasilnya, bukan prosesnya. Hal ini bisa menciptakan anak ambisius dan hanya akan berorientasi pada pencapaian hasil. Berbeda dengan anak yang memahami proses, maka akan tercipta aspirasi di dalam dirinya. Anak yang memiliki aspirasi, artinya terinspirasi dan termotivasi untuk senantiasa melakukan yang lebih baik lagi.

Dengan demikian, aspirasi sifatnya lebih jangka panjang daripada ambisi. Pada anak yang ambisius, anak akan sangat keras berusaha mencapai sesuatu, tetapi di lain pihak anak akan cepat puas dan bangga apa yang diperolehnya dan berhenti hanya pada pencapaian yang telah dilakukannya. Oleh sebab itu, ajarlah anak untuk lebih menghargai proses daripada hasil. Memotivasi memang penting, tetapi jangan lupa bahwa antara memotivasi dengan memaksa itu cukup dekat. Orang tua harus hati-hati agar maksud baiknya untuk memotivasi tidak dilakukan dengan memaksa.

Sebenarnya yang penting bukanlah menjadi juaranya, tetapi bagaimana usaha anak untuk mencapainya. Bukan harus selalu menjadi juara, tetapi berusaha menjadi lebih baik dari pada yang telah dilakukannya selama ini. Ia bisa lebih percaya diri, siap menghadapi berbagai tantangan.

Menghadapi kekalahan pun merupakan salah satu hal yang bisa membentuk mental juara. Dalam hidup seseorang tidak selalu menghadapi keberhasilan, tetapi juga dalam saat-saat tertentu ia akan menghadapi kegagalan atau ketidakmulusan. Dengan adanya hal-hal seperti ini, justru anak belajar bahwa diperlukan usaha untuk mengatasi sesuatu.

\*\*\*

## 16. Tidak Paham Bagaimana Membesarkan Anak Laki-Laki

Sejenak kita merenungkan beberapa kasus. Pada suatu waktu seorang murid wanita menangis kesal karena pada kursinya ada permen karet yang ia duduki. Hal itu berarti ada yang dengan telah sengaja menaruh bekas permen di kursinya.

Kasus yang lebih besar adalah geng motor liar yang beraksi kembali. Mereka melakukan tindakan kriminal. Beberapa orang terluka karena perkelahian di jalan. Dari 2 kasus di atas siapakah pelakunya? Ya, pasti anak laki-laki. Bahkan hal itu diperkuat dengan fakta bahwa anak laki-laki mengalami lima kali lipat problem belajar dan sepuluh kali lipat problem tingkah laku di sekolah. Artinya mendidik anak lelaki zaman sekarang tidaklah sesederhana seperti zaman dahulu. Karena mereka akan dihadapkan pada persaingan yang lebih besar dan hal-hal dimana mereka harus pintar mengendalikan emosinya. Sebaiknya orang tua sudah memperoleh gambaran yang jelas mengenai jenis laki-laki dewasa seperti apa yang kita harapkan dari anak laki-lakinya.

Dalam sebuah seminar didapatkan fakta bahwa para wanita mendambakan seorang pria yang memiliki beberapa kriteria tertentu. Di antaranya mereka memimpikan lelaki yang penuh cinta, percaya diri, suka berbagi pekerjaan, mampu mencintai secara mendalam, kreatif, mampu menghargai orang lain, dan lain sebagainya. Jadi semua itu bisa dijadikan patokan bahwa hal itu jugalah yang diinginkan laki-laki ada dalam diri mereka.

Ketika orang tua mendidik anaknya, maka sifat-sifat seperti itulah yang bisa dijadikan acuan sasaran pendidikan orang tua. Apalagi anak laki-laki akan tampak memperlihatkan pembawaan yang berbeda dengan anak perempuan. Misalnya saja, anak laki-laki akan cenderung mempertontonkan perasaannya. Ia akan menunjukkan perasaan sayang yang kuat terhadap adiknya dan mempunyai dorongan untuk melindungi. Ia berkecenderungan menampilkan sosok pahlawan lewat tindakan nyata.

Sebaiknya orang tua sudah memperoleh gambaran yang jelas mengenai jenis laki-laki dewasa seperti apa yang kita harapkan dari anak laki-lakinya.

Anak laki-laki juga mempunyai sifat loyal, mampu menahan diri saat berhadapan dengan sesuatu yang tidak menyenangkan. Rasa keadilannya juga kuat. Selain itu, mereka suka humor, optimis, dan menyukai berada pada posisi paling depan. Menjadi laki-laki dan perempuan membawa kecenderungan yang berbeda. Anak laki-laki lebih agresif dalam tindakan dan kata-kata daripada anak perempuan sejak usia prasekolah.

Makanya, orang tua perlu membantu anak laki-laki untuk tumbuh menjadi laki-laki dewasa yang baik. Dan berikut adalah hal-hal penting yang berkaitan dengan itu.

Sadarilah kalau anak laki-laki itu membutuhkan figur ayah. Libatkan ayah dalam pengasuhan anak. Maksudnya agar anak memiliki tokoh identifikasi atau model dari jenis kelamin yang sama. Menurut psikolog Elly Risman Musa, beliau mengatakan bahwa sebenarnya penyadaran peran jenis kelamin harus terbentuk sebelum anak memasuki TK sehingga ketika sudah memasuki SD ia akan tahu bagaimana harus bertingkah laku.

Salah satu penyebab anak kehilangan figur ayah adalah karena perceraian. Ada banyak anak yang terpaksa hanya diasuh oleh ibunya. Itu karena perceraian yang kemudian sosok ayah menghilang untuk selamanya dari kehidupan anak-anaknya. Jika figure ayah itu tidak ada, maka carilah seseorang yang baik yang bisa menggantikan figur seorang ayah.

q.

Akan tetapi, banyak juga anak-anak yang kehilangan sosok ayah secara emosional. Maksudnya, sosok ayah setiap hari sebenarnya ada bersama mereka, tetapi pagipagi sekali ia sudah berangkat kerja dan baru pulang saat larut malam. Sehingga,anak-anak tidak bisa berinteraksi dengan ayah mereka. Sosok ayah hanya ada dalam foto keluarga saja.

Ketidakhadiran ayah baik secara fisik maupun emosional seperti contoh di atas, keduanya menyakitkan anak, baik bagi anak wanita maupun anak lelaki. Pada anak laki-laki, hal itu bisa menumbuhkan sikap agresif atau menjadi penolong ibu yang aktif. Ia tidak punya panutan untuk belajar bagaimana menjadi seorang lelaki dewasa.

Ada banyak anak yang terpaksa hanya diasuh oleh ibunya. Itu karena perceraian yang kemudian sosok ayah menghilang untuk selamanya dari kehidupan anak-anaknya.

Apalagi kalau kita mengacu pada beberapa ahli psikologi yang berpendapat bahwa dibutuhkan kontak dengan figur laki-laki dewasa selama beberapa jam dalam sehari bagi seorang anak laki-laki agar ia belajar menjadi seorang laki-laki dewasa.

Diperlukan perencanaan khusus bagi seorang ibu, terutama yang berperan sebagai orang tua tunggal dalam membesarkan dan mengasuh anak laki-lakinya. Ia harus bisa memberikan cinta dalam bentuk yang tegas maupun dalam bentuk yang lembut. Belajarlah bersikap tegas saat dibutuhkan. Karena pada dasarnya seorang wanita selalu bersikap tidak tega, sehingga kurang lugas dalam segala hal yang membutuhkan sikap tegas.

Jangan lupa perlakukan anak sesuai dengan jenis kelaminnya. Berikan juga penguatan pada tingkah laku yang sesuai gendernya. Misalnya, mengembangkan karakter keibuan untuk anak perempuan dan mengembangkan kebapakan bagi anak laki-laki.

Menjadi laki-laki atau perempuan akan memengaruhi bagaimana penampilan mereka, bagaimana mereka menggerakkan tubuh, bekerja, bermain, dan berpakaian/berdandan. Hal ini juga memengaruhi persepsi mereka terhadap diri mereka dan apa yang dipikirkan orang lain tentang mereka.

\*\*\*





ika diibaratkan sebuah kertas, maka bayi adalah selembar kertas yang polos dan putih. Di tangan orang tuanyalah sang anak akan dibentuk dan akan menjadi seperti apa ia kelak di masa mendatang. Orang tualah yang bisa membentuk, mengarahkan, membimbing, dan mendidik mereka.

Anak itu memang karunia yang luar biasa. Para sastrawan banyak menganalogikannya dengan sesuatu yang indah. Anak bagai bintang berkelip di langit. Cahayanya cantik menerangi kegelapan malam. Kalau bintang adalah cahaya langit, maka anak adalah cahaya kehidupan dunia. Untuk itu, berikanlah anak pendidikan yang baik. Bangkitkan potensi besar yang ada dalam dirinya agar kelak anak menjadi anak yang berguna. Anak memiliki banyak potensi tersembunyi. Bila potensi itu dikembangkan, maka akan membantunya mengarungi kehidupan ini dengan langkah yang berarti.

# gramediana

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kompas Gramedia Building JI Palmerah Barat 29-37 Jakarta 10270 Telp. (021) 53650110, 53650111 ext. 3224 Web Page: http://www.elexmedia.co.id

