



# **MODUL PARENTING BALITA**



# ANAK BALITA

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih popular dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah istilah umu bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3- 5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh pada orangtua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air dan makan (Setyawati dan Hartini, 2018).

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi (Ariani, 2017). Kesehatan seorang balita sangat dipengaruhi oleh gizi yang terserat didalam tubuh kurangnya gizi yang diserap oleh tubuh mengakibatkan mudah terserang penyakit karena gizi memberi pengaruh yang besar terhadap kekebalan tubuh (Gizi et al., 2018).



# GAYA PENGASUHAN

# **POLAH ASUH OTORITER**

Gaya pengasuhan yang mengontrol perilaku anak dengan tegas, berorientasi pada kekuasaan, menuntut ketaatan anak untuk mengikuti arahan mereka, ikut campur dan membatasi perilaku anak tanpa ragu untuk kebaikan anak. Pola asuh ini dapat memberikan dampak kepada anak menjadi tidak Bahagia, suka berbohong, suka melawan, dan ketakutan.

# **POLAH ASUH PERMOISIF**

Polah asuh Otoriter Gaya pengasuhan yang mengontrol perilaku anak dengan tegas, berorientasi pada kekuasaan, menuntut ketaatan anak untuk mengikuti arahan mereka, ikut campur dan membatasi perilaku anak tanpa ragu untuk kebaikan anak. Pola asuh ini dapat memberikan dampak kepada anak menjadi tidak Bahagia, suka berbohong, suka melawan, dan ketakutan.

# POLAH ASUH DEMOKRATIF

Gaya pengasuhan ini mendorong anak-anaknya agar mandiri namun masih memberikan batas-batas atas tindakan mereka dengan memberi konsekuensi untuk perilaku buruk dan memberikan penghargaan untuk semua bentuk pencapaian anak. Pengasuhan dengan cara ini dinilai paling optimal berdasarkan metaanalisis (Lamborn et al., 1991 & Steinberg et al., 1994)

Dampak dari pola asuh ini menjadikan anak ceria, mandiri, mampu mengendalikan diri, dapat mengatasi stress dengan baik, dan ramah.



# **TOXIC PARENT: KESALAHAN YANG SERING DILAKUKAN ORANG TUA**

Toxic parenting adalah pola asuh yang dilakukan secara keliru dan tidak sadar melukai atau membahayakan perasaan dan psikologi anak. Pola asuh tersebut sering terjadi pada orang tua yang tidak dewasa, posesif, kasar, kurang peduli serta memiliki gangguan mental.

Toxic parenting bisa juga dilakukan oleh orang tua yang normal yang tanpa mereka sadari bisa melukai psikologi anak. Sering terjadi orang tua yang konsisten berperilaku kepada anaknya dengan cara tidak menghargai anak, cenderung menyakitkan.



**CIRI CIRI TOXIC PARENTS  
FORWARD DAN BUCK (2002),  
MENYEBUTKAN CIRI-CIRI TOXIC PARENTS  
YAITU :**

## **MEMBERI HUKUMAN FISIK YANG BERLEBIHAN**

Hukuman yang keras dapat menghambat perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Anak yang terus-menerus dihukum akan sulit belajar dari kesalahan dan mengembangkan empati.



## **MELIBATKAN ANAK DALAM MASALAH ORANG TUA**

Anak-anak perlu memiliki ruang untuk bermain, belajar, dan berkembang secara emosional. Membebani mereka dengan masalah orang dewasa dapat menghambat perkembangan mereka secara keseluruhan.

## **MEMBERIKAN TEKANAN SECARA MENTAL DAN EMOSIONAL**

Tekanan yang berkelanjutan dapat menyebabkan trauma psikologis pada anak. Mereka mungkin merasa takut, cemas, dan tidak aman. Trauma ini bisa berdampak jangka panjang pada kesehatan mental mereka.



## **MENYUAP ANAK DENGAN IMBALAN UANG JIKA ANAK DAPAT MENGIKUTI KEINGINAN ORANG TUA**

Jika anak terbiasa mendapatkan imbalan setiap kali melakukan sesuatu, mereka akan menjadi lebih menuntut dan kurang menghargai usaha mereka sendiri. Mereka akan cenderung menunggu imbalan sebelum melakukan sesuatu.

# **DAMPAK TOXIC PARENT**

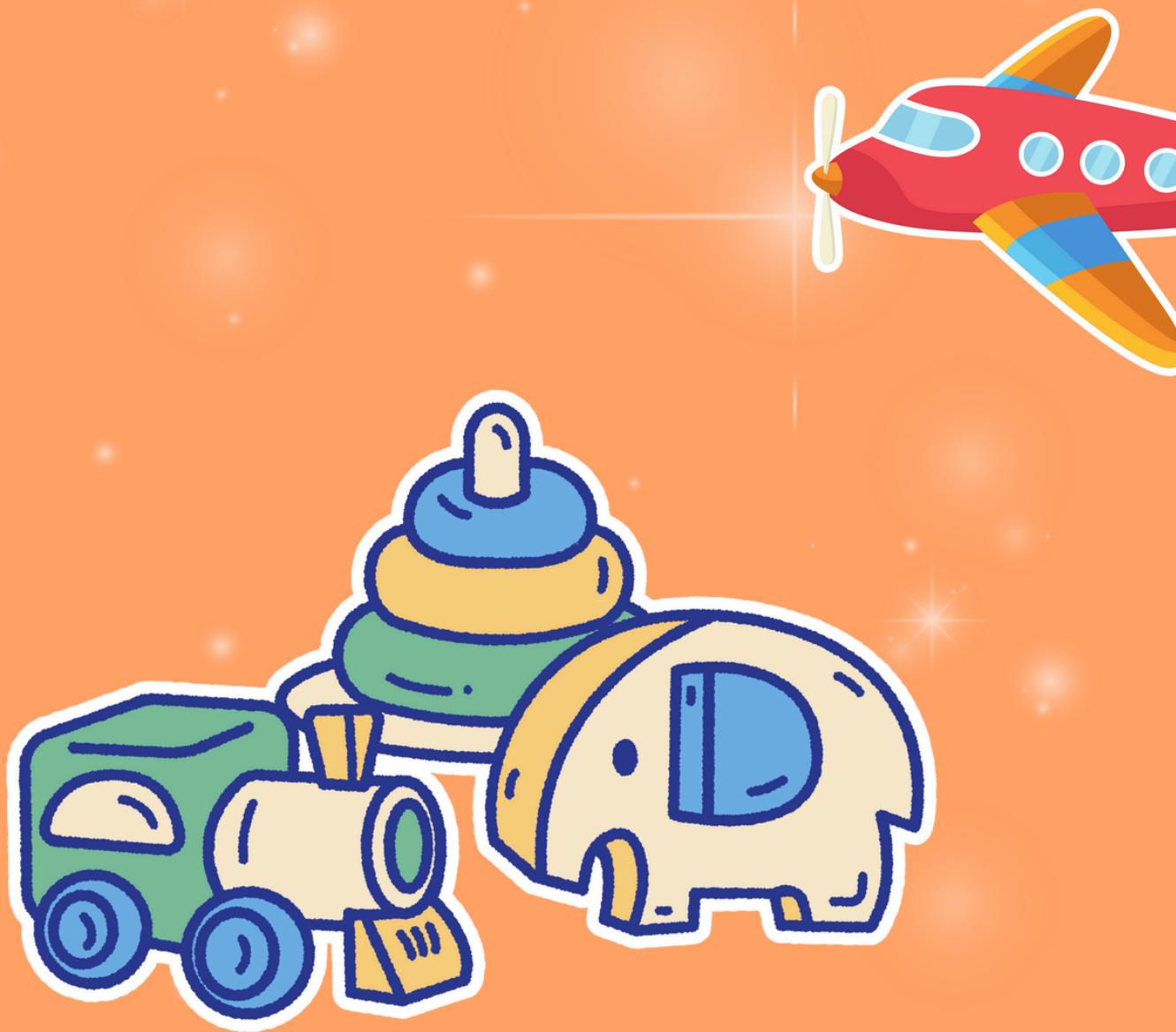
Kesehatan mental memiliki hubungan yang berkelanjutan. Kesehatan mental dan mental illness ditentukan oleh berbagai faktor seperti biologis, psikologis, dan sosial. Kesehatan mental anak yang dibesarkan dengan orang tua yang toxic akan mengalami gangguan saat anak tumbuh dewasa.

Perilaku yang akan muncul pada anak yang memiliki toxic parent yaitu:

1. Memiliki kecemasan yang tinggi, perasaan ketakutan dan tidak aman yang sangat besar terhadap lingkungan sekitarnya.
2. Merasa kesepian dan tidak ada yang mengerti dan memahami dirinya.
3. Sering bersikap tidak konsisten, mengalami kesulitan dalam membangun prinsip dan nilai hidup.
4. Dorongan agresif untuk melanggar peraturan sosial, melawan figure dominan.
5. Mengembangkan pertahanan diri yang sangat kuat, sehingga menutupi diri mereka yang sebenarnya atau tidak mengenal diri sendiri.
6. Kesulitan mengungkapkan perasaan atau emosi, reaksi emosional kadang tidak sesuai dengan stimulus yang diberikan.
7. Tidak memiliki tujuan pribadi yang jelas. Tujuan mereka seringkali untuk menyenangkan orang tua mereka.



8. Merasa tidak mampu membangun kedekatan emosional dengan orang lain.
9. Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.
10. Kesulitan untuk berempati dan menunjukkan kasih sayang yang tepat kepada orang lain.
11. Terlalu patuh atau sebaliknya, menjadi sangat memberontak terhadap orang lain.
12. Memiliki ketergantungan yang kuat pada orang lain selain dirinya.
13. Selalu menyalahkan orang tua ketika mereka memiliki masalah dalam hidup.
14. Pada level yang lebih senius akan munculnya gangguan kecemasan, gangguan fisik, dan depresi.



# **CARA MENGHADAPI TOXIC PARENT**

## **ADANYA BATASAN ANTARA ANAK DAN ORANG TUA**

Cara terbaik untuk menghadapi orang tua beracun adalah dengan menetapkan batasan yang jelas antara anak dan orang tua. Batasan ini termasuk secara fisik maupun psikologis yang tidak boleh dilanggar.



## **JANGAN TAKUT MENOLAK**

Anak-anak harus dapat menolak apa yang tidak mereka sukai atau ada suatu hal yang membuat mereka merasa kurang nyaman.

## **MELUANGKAN WAKTU UNTUK BERSENANG-SENANG (ME TIME)**

Orang tua yang toxic biasanya cenderung mengendalikan anak, sehingga anak tidak terbiasa untuk menjaga dirinya. Upaya untuk mengobati kebosanan yaitu me time atau menghabiskan waktu sendiri untuk melakukan hobi seperti bermain game, menulis, menyanyi, membaca, berolah raga, menonton film dan lain sebagaya.



## **KONSULTASI PADA PSIKOLOG**

Proses pemulihan dari toxic parenting bisa sangat emosional. Psikolog akan memberikan dukungan emosional yang Anda butuhkan selama menjalani proses tersebut.

# PARENTING YANG TEPAT UNTUK BALITA

Penerapan pola asuh sebaiknya dilakukan sedini mungkin agar anak terbiasa. Dengan pola asuh yang tepat, orang tua bisa mengajari anak bagaimana cara berperilaku baik, memahami aturan, dan tumbuh bahagia.

Punya balita memang menyenangkan, banyak tingkah laku balita yang lucu dan menggemaskan sekaligus membingungkan bagi orang tua seperti halnya dengan cara mendidik anak usia 0-5 tahun. Ternyata bagi anak bayi dan balita, hidup terasa tidak mudah. Meskipun mereka ingin mandiri namun mereka tidak bisa selalu bergerak secepat yang mereka inginkan atau mengungkapkan dengan jelas keinginannya. Anak balita pun cenderung memiliki kesulitan untuk berurusan dengan batasan, kompromi, dan kekecewaan yang mengakibatkan tantrum dan perilaku menyimpang.



# TAHAPAN PERKEMBANGAN KOGNITIF BAYI (PERILAKU)

Otak anak akan mengalami perkembangan paling pesat pada 1000 hari kehidupan pertama dan akan mencapai ukuran hampir sempurna pada usia 5 tahun

## USIA 0 – 3 BULAN

- Menunjukkan perilaku antisipatif, seperti menghisap di tempat puting atau botol
- Mendeteksi perbedaan nada dan volume suara
- Membedakan objek lebih jelas dalam jarak 27 cm
- Fokus pada objek bergerak, termasuk wajah pengasuh
- Melihat semua warna spektrum visual manusia
- Menggunakan ekspresi wajah untuk menanggapi lingkungan mereka.



## USIA 3 – 6 BULAN

- Meniru ekspresi wajah
- Bereaksi terhadap suara yang familiar
- Mengenali wajah-wajah yang dikenal
- Menanggapi ekspresi wajah orang lain

## USIA 6 – 9 BULAN

- Menatap lebih lama pada hal-hal yang 'tidak mungkin', seperti benda yang melayang di udara
- Menyebutkan perbedaan antara gambar yang menggambarkan jumlah objek yang berbeda
- Memahami perbedaan antara benda hidup dan benda mati
- Memanfaatkan ukuran relatif suatu objek untuk menentukan seberapa jauh jaraknya



## USIA 9 – 12 BULAN

- Senang melihat-lihat buku bergambar
- Meniru gerakan dan beberapa tindakan dasar
- Memanipulasi objek dengan membaliknya, mencoba memasukkan satu objek ke objek lainnya
- Menanggapi dengan gerakan dan suara
- Memahami konsep kepermanenan objek, gagasan bahwa suatu objek tetap ada meskipun tidak dapat dilihat



## USIA 1 – 2 TAHUN

- Mengidentifikasi objek yang serupa
- Meniru tindakan dan bahasa orang dewasa
- Belajar melalui eksplorasi
- Menunjukkan objek dan orang yang sudah dikenal di buku bergambar
- Menyebutkan perbedaan antara "Aku" dan "Kamu"
- Memahami dan menanggapi kata-kata



## USIA 2 – 3 TAHUN

- Mengajukan pertanyaan "mengapa" untuk mendapatkan informasi
- Mampu menunjukkan kesadaran akan masa lalu dan masa kini
- Belajar dengan mengamati dan mendengarkan instruksi
- Fokus yang lebih lama sekitar 5 hingga 15 menit
- Mengatur objek berdasarkan ukuran dan bentuk
- Mencari jawaban atas pertanyaan
- Memahami cara mengelompokkan dan mencocokkan objek berdasarkan warna

## USIA 4 – 5 TAHUN

- Membuat gambar yang sering mereka beri nama dan deskripsikan
- Menghitung sampai lima
- Menggambar bentuk seseorang
- Menyebutkan dan mengenali banyak warna
- Memberitahu di mana mereka tinggal



## USIA 2 – 3 TAHUN

- Mengajukan pertanyaan "mengapa" untuk mendapatkan informasi
- Mampu menunjukkan kesadaran akan masa lalu dan masa kini
- Belajar dengan mengamati dan mendengarkan instruksi
- Fokus yang lebih lama sekitar 5 hingga 15 menit
- Mengatur objek berdasarkan ukuran dan bentuk
- Mencari jawaban atas pertanyaan
- Memahami cara mengelompokkan dan mencocokkan objek berdasarkan warna

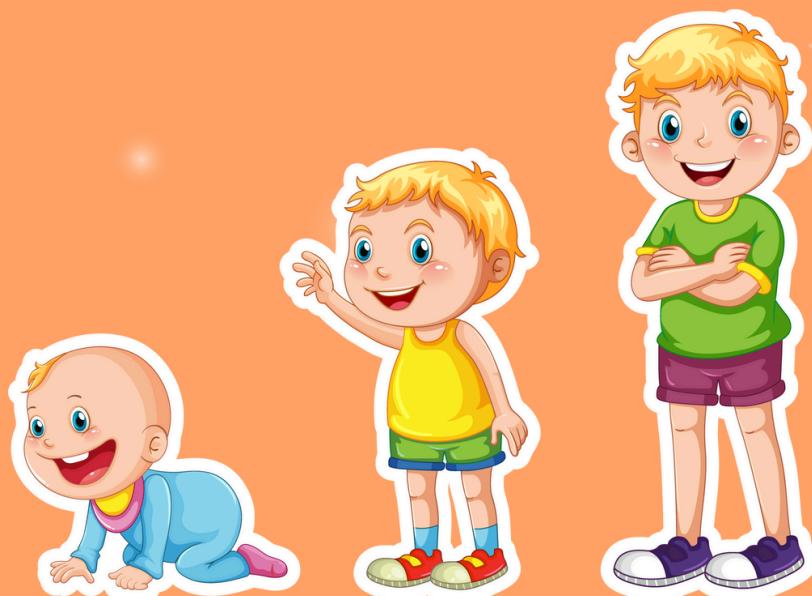


## USIA 4 – 5 TAHUN

- Membuat gambar yang sering mereka beri nama dan deskripsikan
- Menghitung sampai lima
- Menggambar bentuk seseorang
- Menyebutkan dan mengenali banyak warna
- Memberitahu di mana mereka tinggal

# **CARA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENGOPTIMALKAN PERTUMBUHAN OTAK ANAK**

1. Rutin membacakan buku sejak dini, Penelitian mengungkapkan bahwa membaca buku bantu anak belajar tentang suara, kosakata, dan bahasa, melatih anak berpikir logis, serta mempererat hubungan dengan orang tua. rutin membacakan buku sejak dini akan membuat kecerdasan intelektualnya lebih tinggi pada usia 7 tahun.
2. Mengenalkan berbagai jenis alat musik kepada anak, Sejumlah penelitian menunjukkan fasih memainkan alat musik memiliki efek yang lebih permanen pada keterampilan berpikir tertentu dibandingkan hanya mendengarkan musik.
3. Ajarkan mengenal angka dan bilangan
4. Mengajak anak untuk mengeksplorasi lingkungan sekitar dan wisata alam.
5. Mengajak anak untuk berbicara dan saling berbagi cerita.
6. Berikan permainan sensorik
7. Memastikan anak mendapatkan waktu tidur yang cukup dan berkualitas.
8. Menyediakan menu makanan sehat dengan gizi seimbang untuk anak



## **5 PERMASALAHAN UMUM ANAK USIA DINI DAN CARA MENANGANINYA**

## MENGOMPOL

Mengompol terjadi karena kandung kemih anak belum tumbuh dengan baik. Di luar itu, ada beberapa kemungkinan penyebab lainnya seperti ketidakseimbangan hormon, sembelit, mengalami stress dan kecemasan, riwayat mengompol di keluarga, atau mengalami ADHD. Sebagai orang tua, anda bisa melakukan beberapa hal untuk mengatasi masalah mengompol pada anak seperti mengatur waktu minum, menjadwalkan waktu buang air, mengurangi asupan yang mengganggu kandung kemih, atau tidur lebih awal, dan lainnya

## TANTRUM

Di usia satu hingga tiga, anak baru belajar mengenali emosi diri yang ternyata sangat luas. Dia belum bisa mengekspresikannya dengan baik, meskipun dia memahami apa yang orang tuanya katakan. Rasa frustrasi ini biasanya dilakukan dengan cara tantrum. Bentuknya bisa menangis dengan kencang, berteriak, dan melempar-lempar benda yang ada di sekelilingnya.

Yang bisa kita lakukan sebagai orang tua adalah lakukan adalah tetap tenang dan tidak ikut memarahinya. Tatap matanya dalam-dalam sambil menurunkan badan agar setara dengannya lalu genggam tangannya dan erat. Menunjukkan rasa sayang dengan sentuhan fisik dapat membuatnya merasa nyaman. Jika tidak berhasil, biarkan dia meluapkan emosinya dan beri dia penjelasan setelahnya



## **SULIT MAKAN**

Di masa pertumbuhan, tidak jarang anak-anak mengalami permasalahan seperti susah makan. Alasannya beragam, salah satunya adalah selera makan anak yang berubah-ubah karena adanya percepatan pertumbuhan serta aktivitas yang beragam. Kapasitas perut yang kecil dan masalah perhatian juga bisa menjadi faktor. Anak mudah terdistraksi oleh banyak hal di sekitarnya, sehingga rentang perhatian dia saat makan sangat pendek karena adanya gangguan yang dapat mengalihkan perhatiannya.

Hal yang bisa lakukan orang tua antara lain, mengurangi jumlah porsi makanan setiap kali makan. Di sela-sela waktu makan, anda dapat mengisinya dengan memberikan camilan sehat seperti buah atau sayuran. Jangan paksa anak untuk menghabiskan makanan karena itu akan membuatnya stres. Alih-alih, selalu apresiasi upayanya ketika mencoba makan satu sendok saja atau hanya satu teguk minuman saja.



## **MANJA**

Masalah manja juga dapat dilihat dari betapa bergantungnya anak. Contohnya seperti tidak bisa tidur tanpa diteman, atau mengamuk saat harus berangkat ke sekolah, sering menolak makanan yang sudah disajikan, bahkan selalu meminta makanan khusus dan jika tidak, dia akan menolak makan. Anak yang manja biasanya akan berlaku seperti itu terus menerus. Selain itu, jika di usia 5-6 tahun anak masih sering tantrum ketika keinginannya tidak terpenuhi, itu jadi tanda lain anak manja. Ketergantungan pada orang tua memang wajar, namun seiring dengan bertambahnya usia, maka dia harus belajar nyaman dengan orang lain maupun saat sendirian.

Untuk mengatasinya, biasakan untuk membatasi anak dari hal-hal yang dapat membahayakan keselamatannya. Beri tahu apa yang boleh dan tidak boleh terkait batasan keamanan. Lebih sering beri contoh perilaku sosial yang positif dan usahakan agar terbuka dengan anak mengenai perilaku. Yang penting adalah menunjukkan konsistensi terhadap nilai-nilai yang anda tanamkan sebagai orang tua agar anak mendapatkan contoh yang baik



## **PEMALU**

Sifat pemalu pada anak adalah sifat yang normal dan umum terjadi. Hal tersebut terjadi karena kemampuan sosialnya belum matang dan minim pengalaman dengan situasi sosial. Dengan meningkatnya kemampuan serta pengalamannya dalam situasi sosial, sifat pemalu ini akan berangsur hilang, tapi tidak jarang berlangsung sekian lama. Tanda bahwa anak adalah pemalu biasanya ditunjukkan dengan dia tidak suka keramaian, selalu nempel pada orang tua atau orang-orang terdekatnya di tempat bermain, dan dia enggan berpartisipasi pada aktivitas kelompok.

Sebagai orang tua kita dapat melakukan beberapa hal seperti hindari melabeli anak pemalu pada anak agar perasaan akan sifat menempel terus pada dirinya, tidak perlu menunjukkan bahwa malu adalah hal yang buruk dan jangan bandingkan dengan anak sebaya lainnya, Jangan paksa anak untuk bersosialisasi yang dapat membuatnya tertekan. Bangun kepercayaan diri anak sebelum mulai bermain atau bertemu dengan banyak orang



# **GAYA BELAJAR ANAK**

Selain mengenal perkembangannya hal lain yang tak kalah penting untuk diketahui adalah Gaya belajar anak. Bila orang tua memahami hal ini maka akan lebih gampang membuat anak paham dengan pembelajaran yang kita berikan

## GAYA BELAJAR VISUAL

- Anak akan berusaha melihat wajah gurunya yang sedang menyampaikan materi.
- Anak tidak suka untuk menjadi terdepan dalam berbicara dan anak cenderung tidak suka untuk mendengarkan penjelasan orang lain.
- Anak tidak cepat dalam memahami pembelajaran yang disampaikan secara lisan.
- Anak dapat berdiam diri dan tetap konsentrasi manakala lingkungannya banyak keributan dan ramai.
- Ketika anak kesusahan dalam menyampaikan sesuatu maka anak akan menggunakan gerakan tubuh untuk membantu dalam penyampaian.
- Mementingkan penampilan.
- Anak akan mudah mengingat apa saja yang dibacanya dan anak suka dengan membaca



# GAYA BELAJAR AUDITORI

- Anak lebih suka dengan pembelajaran metode diskusi dan anak-anak mampu mengingat pelajaran yang disampaikan secara lisan.
- Anak auditori lebih senang banyak bicara dan fasih dalam menyampaikan.
- Anak akan mudah mengingat lirik lagu ataupun jingle iklan yang ia dengar dan dapat mengikutinya secara lengkap.
- Anak tidak pandai dalam membuat karangan maupun menulis.
- Anak bukan pembaca yang baik sehingga anak akan mengalami kesulitan untuk mengingat apa yang telah dibacanya dan anak biasanya akan mengeraskan bacaannya.
- Anak tidak suka melihat hal-hal baru disekitarnya seperti anak baru, papan pengumuman sekolah dan lain-lain.
- Anak suka berbicara sendiri.
- Anak sulit berkonsentrasi ketika berada ditempat yang bising dan penuh keributan



# GAYA BELAJAR KINESTITEK

- Anak tidak akan bisa berdiam diri dan cenderung lebih menyukai gerak.
- Tangannya selalu aktif.
- Anak kinestetik akan memiliki koordinasi tubuh yang cukup baik.
- Anak kinestetik cenderung lebih sulit untuk memahami dan mempelajari yang sifatnya abstrak. Misalnya mengenai symbol matematika, melihat peta, rumus kimia dan lain-lain.
- Anak lebih suka menyentuh dan memegang benda yang dijumpainya.
- Menggunakan jari sebagai petunjuk ketika sedang membaca.
- Suka mengekspresikan dengan gerakan

