
Catatan Kajian Sesi Kesepuluh (Lengkap): 1000 Hari Pertama, Peran Ayah dan Ibu dalam Menanam Rasa Aman dan Kasih Sayang

- **Pemateri:** Kak Aldino G. Rachmadi, S. Psi.
 - **Modul:** Membangun Kepercayaan (0-1 Tahun)
 - **Tanggal:** Kamis, 18 September 2025
 - **Link YouTube:** <https://youtu.be/wl9pQv4xk6g>
 - **Link Modul :**  10. 1000 Hari Pertama, Peran Ayah dan Ibu dalam Menanam Rasa Ama...
-

Mukadimah: Peluang Emas yang Tak Terulang

Kak Aldino mengawali sesi dengan menekankan bahwa **1000 hari pertama kehidupan (HPK)** anak adalah sebuah peluang emas. Ikatan emosional (*bonding* atau *attachment*) yang kita bangun pada masa ini akan menjadi pijakan yang sangat kokoh dan akan sangat memudahkan langkah-langkah pengasuhan kita di masa-masa mendatang. Seperti 5 tahun pertama pernikahan, 1000 HPK ini pengaruhnya begitu besar untuk puluhan tahun setelahnya.

Meskipun sebagai manusia kita pasti pernah melakukan kesalahan atau melewatkan momen, kuncinya adalah bagaimana kita berikhtiar sebaik mungkin untuk tidak menyalakan periode krusial ini.

1. Pondasi Ikatan Emosional: Kenapa *Bonding* Sangat Penting?

Untuk memahami pentingnya ikatan emosional, Kak Aldino menggunakan **Piramida Kebutuhan Maslow** sebagai kerangka berpikir.

- **Tingkatan Kebutuhan:** Agar seorang anak bisa tumbuh maksimal, ada level kebutuhan yang harus dipenuhi secara berurutan dari bawah ke atas:
 1. **Kebutuhan Fisiologis:** Makan, minum, tempat tinggal.
 2. **Kebutuhan Rasa Aman (*Safety Needs*):** Merasa dilindungi oleh orang tua, rumah yang aman.
 3. **Kebutuhan Rasa Cinta dan Memiliki (*Love and Belonging*):** Merasa dicintai, diperhatikan, ditemani, dipeluk, dan dicium oleh orang tua.
 4. **Kebutuhan Harga Diri (*Esteem*):** Memiliki kepercayaan diri, rasa mampu, dan

keterampilan.

5. **Aktualisasi Diri:** Menjadi versi terbaik dari dirinya.

- **Pentingnya Level ke-3:**

Seringkali kita menginginkan anak memiliki esteem yang baik: mandiri, semangat belajar shalat, mudah beradaptasi di sekolah, dan memiliki kontrol emosi yang baik. Namun, semua itu baru bisa tercapai jika kebutuhan di level bawahnya, yaitu kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki (Love & Belonging), telah terpenuhi dengan baik. Anak yang menunjukkan perilaku menantang seringkali merupakan indikator bahwa kebutuhan di level 3 ini belum terpenuhi, sehingga esteem mereka rendah.

2. Mengapa 1000 HPK adalah Momen Terbaik untuk Membangun Bonding

Masa 1000 hari pertama (sekitar usia 0-3 tahun) adalah waktu yang paling strategis untuk membangun fondasi ikatan emosional yang solid karena beberapa alasan:

1. **Anak Masih Sangat Bergantung pada Orang Tua:** Di usia ini, dunia anak adalah kita, orang tuanya. Mereka masih sangat dependen dan "menempel" pada kita.
 2. **Belum Banyak Pengaruh Eksternal:** Anak belum terlalu terpengaruh oleh teman-teman, gawai, atau lingkungan luar lainnya.
 3. **Bonding yang Kuat Memudahkan Tugas di Masa Depan:** Ikatan yang kuat akan sangat memudahkan orang tua saat mendampingi anak menyelesaikan tugas perkembangan yang lebih menantang di usia selanjutnya, seperti belajar shalat (mulai 7 tahun) atau beradaptasi di sekolah (mulai 5 tahun).
 - **Kisah Inspiratif:** Kak Aldino menceritakan pengalaman putrinya yang kedua, yang secara karakter pemalu. Namun, proses adaptasinya saat masuk SD ternyata sangat cepat. Mengapa? Karena ia sudah bisa membaca dan berhitung, sebuah kompetensi yang membangun *self-esteem*-nya. Kemampuan ini ia dapatkan karena sang istri sangat gencar membangun *bonding* melalui aktivitas literasi sejak dini. *Bonding* yang kuat membuat proses belajar menjadi mudah dan menyenangkan.
-

3. Bonding sebagai Pijakan Dakwah

Kak Aldino menyampaikan sebuah poin yang sangat mendalam: **ikatan emosional (*bonding*) adalah pijakan dakwah pertama dalam Islam.**

- **Bukti dari Sirah:** Dakwah pertama Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* disampaikan kepada orang-orang yang memiliki ikatan emosional terkuat dengan beliau: istrinya

(Khadijah), sepupunya (Ali bin Abi Thalib), dan sahabat terdekatnya (Abu Bakar Ash-Shiddiq). Mereka menerima dakwah dengan mudah karena mereka percaya dan memiliki *bonding* yang kuat dengan Rasulullah.

- **Orang Tua adalah Pendakwah:** Sebagai orang tua muslim, tugas kita mendidik anak menjadi shalih pada hakikatnya adalah **sebuah proses dakwah**.
 - **Kunci Keberhasilan:** Kunci agar "dakwah" kita (nasihat, ajakan shalat, ajaran adab) mudah diterima oleh anak adalah **bonding yang kuat**. Kak Aldino berbagi bahwa ia dan istri tidak memiliki metode mendidik yang rumit. Fokus mereka hanya satu: **menjaga bonding dengan anak-anak**. Ketika anak sudah menjadi sahabat, nasihat apapun akan lebih mudah diterima, atas izin Allah.
-

4. "How-To": Rutinitas Harian yang Memperkuat Ikatan Emosional

Setelah memahami *mengapa* bonding itu penting, Kak Aldino menjelaskan *bagaimana* cara membangunnya. Hal abstrak seperti ikatan emosional bisa dibangun melalui kebiasaan-kebiasaan konkret dan sederhana. Berikut adalah beberapa rutinitas yang sangat disarankan untuk dijadikan ritual keluarga:

1. Makan Bersama

- Ini adalah salah satu kunci terpenting. Kak Aldino mengamati, keluarga yang tidak akur biasanya tidak punya rutinitas makan bersama.
- Dalam makan bersama ada keberkahan, yang salah satu bentuknya adalah *bonding* yang kuat, hati yang lembut, dan lisan yang baik.
- **Untuk Ayah:** Sesibuk apapun, usahakan hadir saat makan bersama. Ini adalah momen krusial kehadiran ayah. Di sinilah terjadi obrolan dan interaksi yang mendalam.

2. Ngobrol dalam Perjalanan

- Libatkan anak dalam kegiatan sehari-hari, seperti ikut ke pasar, minimarket, atau bahkan saat mencuci mobil. Ini akan membiasakan mereka dengan pekerjaan rumah tangga dan membangun kedekatan.

3. Ngobrol Sebelum/Bangun Tidur

- **Untuk Ayah:** Jika tidak punya banyak waktu bermain, sempatkan 10 menit menemani anak sebelum tidur. Tidak harus membacakan buku, cukup berbaring di sampingnya, elus kepalanya, dan ingatkan untuk membaca doa.
- **Untuk Ibu:** Jangan terburu-buru di pagi hari. Sempatkan 2-3 menit untuk ngobrol, memijat lembut, atau mengelus rambut anak saat membangunkannya.

4. Memasak Bersama

- Ini adalah aktivitas bonding yang sangat efektif. Anak belajar banyak hal: keterampilan motorik, pengelolaan waktu, dan pola makan sehat.
- **Pesan Penting:** Akan ada "biaya" yang harus dikeluarkan, seperti masakan jadi lebih lama atau dapur lebih berantakan. Jangan mengeluhkan hal ini. Anggaphlah itu

sebagai investasi untuk menguatkan ikatan dengan anak.

5. Baca Al-Qur'an atau Kajian Bersama

- Seperti makan bersama, majelis ilmu dan Al-Qur'an adalah pintu masuk keberkahan dalam keluarga. Tidak harus setiap hari, bisa di akhir pekan.

5. Rutinitas yang Harus Dihindari Karena Merusak *Bonding*

Selain rutinitas yang membangun, ada juga kebiasaan-kebiasaan yang secara tidak sadar dapat merusak ikatan emosional.

1. Sering Mengabaikan Sinyal Anak (*Cues Ignored*)

- Contoh: Bayi menangis tapi dibiarkan lama sekali, atau anak minta diperhatikan tapi orang tua sibuk dengan HP.
- Dampak: Anak belajar bahwa ekspresinya tidak penting dan tidak akan direspons, sehingga menurunkan rasa amannya (*secure attachment*).

2. Penggunaan Gawai Berlebihan (*Over-Use of Screen*)

- Saat orang tua sibuk dengan gawai, kontak mata dan interaksi dua arah (*serve-and-return*) dengan anak akan terputus. Padahal, interaksi inilah yang membangun *bonding*.
- **Produktif vs. Konsumtif:** Kak Aldino membedakan penggunaan gawai. **Konsumtif** adalah untuk hiburan (nonton, main game). **Produktif** adalah untuk belajar atau berkarya (belajar matematika, desain, menulis). Arahkan penggunaan gawai anak ke arah yang produktif dan tetap batasi waktunya.

3. Mengasuh dengan Nada Kasar atau Respons Negatif Berulang

- Marah, membentak, atau memberi tatapan dingin dalam rutinitas harian akan memicu stres beracun (*toxic stress*) pada anak.
- Kunci utama munculnya marah adalah **kelelahan** (fisik, mental, atau spiritual). Kenali sumber kelelahan kita dan kurangi beban yang tidak perlu.

4. Kurang Sentuhan Fisik (*Physical Touch*) dalam Rutinitas

- Anak yang jarang dipeluk, dielus, atau digendong akan kekurangan sentuhan positif. Padahal sentuhan hangat terbukti meningkatkan hormon oksitosin (hormon cinta), menenangkan, dan memperkuat *bonding*.

5. Mengabaikan Rutinitas Tidur & Makan yang Konsisten

- Anak membutuhkan rasa aman yang hadir lewat rutinitas yang terprediksi. Jika jadwal sering tidak teratur, anak bisa merasa cemas dan tidak aman (*insecure*).

Sesi Tanya Jawab (Q&A)

? Pertanyaan (Ibu Mifta): Bagaimana cara agar tidak mudah marah dan membentak kepada anak?

 Jawaban Kak Aldino: Akar dari kemarahan adalah kelelahan, baik fisik, mental, maupun spiritual. Seringkali, kita marah pada anak karena kesal pada diri sendiri (misalnya, merasa pekerjaan rumah tidak beres, atau kecewa dengan peran sebagai ibu rumah tangga). Solusinya adalah dengan mengenali sumber kelelahan tersebut dan mengurangi beban-beban yang tidak perlu. Sederhanakan pekerjaan, kurangi ekspektasi perfeksionis, dan jangan terlalu banyak ikut kelas atau kegiatan hingga kewalahan.

? Pertanyaan (Ibu Resti): Jika ibu bekerja freelance dari rumah sebagai content creator dan ayah seorang programmer (keduanya lekat dengan gawai), bagaimana cara mengaturnya agar bonding tetap terjaga?

 Jawaban Kak Aldino: Kuncinya ada tiga:

1. Fokus pada fungsi gawai yang **produktif**, bukan konsumtif. Ajak anak menggunakan gawai untuk belajar (mengerjakan soal matematika, membaca cerita, desain di Canva), bukan hanya untuk hiburan.
2. Tetap **batasi waktu**. Buat kesepakatan, misalnya anak boleh menggunakan gawai saat orang tua juga sedang bekerja.
3. Perbanyak **alternatif aktivitas non-gawai** (main sepeda, membuat prakarya, main lego) agar anak tidak menjadikan gawai sebagai satu-satunya sumber hiburan.

? Pertanyaan (Pak Tanjung): Saat melibatkan anak dalam kegiatan, kadang anak bosan atau kita sebagai orang tua jenuh karena pekerjaan tidak kunjung selesai, yang akhirnya memicu marah. Bagaimana solusinya?

 Jawaban Kak Aldino: Terapkan sikap pertengahan (wasathiyah). Kita perlu tahu kedudukan sebuah tugas. Apakah merapikan kamar itu sebuah kewajiban syar'i yang jika ditinggalkan berdosa? Tentu tidak, itu adalah sunnah atau hal mubah. Maka, tidak tepat jika kita marah berlebihan untuk hal tersebut. Ingat nasihat Nabi: "Mudahkanlah, jangan mempersulit; berilah kabar gembira, jangan membuat orang lari." Perbanyak motivasi dan kabar gembira. Idealnya, rasio interaksi positif dan negatif adalah 5:1 (lima kali memotivasi, baru sekali menegur).

Rangkuman Kajian

- **Fondasi Utama:** Kebutuhan anak akan rasa cinta dan memiliki (*Love and Belonging*) harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kita menuntutnya untuk berprestasi dan mandiri (*Esteem*).
- **1000 HPK adalah Momen Emas:** Ini adalah waktu terbaik membangun ikatan emosional (*bonding*) karena anak masih dependen dan belum banyak terpengaruh lingkungan luar. *Bonding* yang kuat akan memudahkan semua tugas pengasuhan di masa depan.
- ***Bonding* adalah Pijakan Dakwah:** Sebagaimana dakwah Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* yang pertama kali diterima oleh orang-orang terdekatnya, nasihat dan ajaran

kita akan lebih mudah diterima anak jika ikatan emosionalnya kuat.

- **Bangun *Bonding* Lewat Rutinitas:** Ikatan emosional dibangun melalui kebiasaan-kebiasaan sederhana seperti makan bersama, memasak bersama, dan ngobrol sebelum tidur.
- **Hindari Perusak *Bonding*:** Jauhi kebiasaan mengabaikan sinyal anak, penggunaan gawai berlebihan, nada kasar, kurang sentuhan fisik, dan rutinitas yang tidak konsisten.



Catatan Penting (Pelajaran Praktis)

- **Jadikan Makan Malam Bersama Prioritas:** Sesibuk apapun, usahakan ada waktu makan bersama keluarga. Ini adalah pintu keberkahan dan momen *bonding* yang sangat kuat.
- **Terima "Biaya" dari Melibatkan Anak:** Saat memasak atau mengerjakan tugas bersama anak, hasilnya mungkin akan lebih lama dan berantakan. Terimalah ini sebagai "biaya" investasi untuk membangun ikatan emosional yang tak ternilai.
- **Ayah, Manfaatkan Momen Singkat:** Jika waktu terbatas, maksimalkan momen-momen singkat seperti menemani anak 10 menit sebelum tidur atau hadir saat makan bersama. Kualitas lebih penting daripada kuantitas.
- **Kurangi Beban, Kurangi Marah:** Jika Anda sering marah, coba identifikasi sumber kelelahan Anda. Apakah terlalu banyak pekerjaan? Ekspektasi terlalu tinggi? Kurangi beban yang tidak perlu agar Anda lebih tenang dalam mengasuh.
- **Gunakan Gawai secara Produktif:** Alihkan fungsi gawai dari sekadar hiburan (konsumtif) menjadi alat belajar (produktif) bagi anak, namun tetap dengan batasan waktu yang jelas.

Rangkuman Kuis Sesi 10: 1000 Hari Pertama Kehidupan

Berikut adalah kompilasi soal dan jawaban berdasarkan materi yang disampaikan oleh Kak Aldino G. Rachmadi, S. Psi.

Soal 1

? Pertanyaan: Mengapa 1000 hari pertama kehidupan anak disebut periode emas untuk membangun bonding (ikatan emosional)?

- (A) Karena anak sudah mulai mandiri dan lebih banyak dipengaruhi teman sebaya
- (B) Karena anak masih sangat dependen pada orangtua dan minim pengaruh eksternal
- (C) Karena anak sudah mulai belajar shalat dan masuk sekolah
- (D) Karena anak sudah bisa mengontrol emosi sepenuhnya

✓ Jawaban Benar: B. Karena anak masih sangat dependen pada orangtua dan minim pengaruh eksternal

Penjelasan: Sesuai materi Sesi 10, periode ini disebut "emas" karena dua alasan utama: anak masih **sangat bergantung (*dependen*)** pada orang tua untuk segala kebutuhannya, dan **pengaruh dari luar (*eksternal*)** seperti teman atau gawai masih sangat minim. Kondisi ini menciptakan peluang terbaik untuk membentuk ikatan emosional yang kuat.

Soal 2

? Pertanyaan: Salah satu rutinitas sederhana yang terbukti menguatkan bonding sekaligus membangun pola makan sehat pada anak adalah:

- (A) Menonton TV bersama setiap malam
- (B) Memberi anak makanan cepat saji agar lebih praktis
- (C) Makan bersama dalam keluarga secara rutin
- (D) Membiarkan anak makan sambil bermain gadget

✓ Jawaban Benar: C. Makan bersama dalam keluarga secara rutin

Penjelasan: Kak Aldino secara spesifik menyebutkan **makan bersama** sebagai rutinitas utama yang tidak hanya menjadi pintu keberkahan dan momen interaksi untuk menguatkan *bonding*, tetapi juga sangat bermanfaat untuk **membangun kebiasaan makan yang sehat** pada anak.

Soal 3

? **Pertanyaan:** Berdasarkan teori attachment, apa dampak jika orangtua sering mengabaikan sinyal anak (misalnya menangis atau meminta perhatian)?

- (A) Anak menjadi lebih sabar dan mandiri sejak dini
- (B) Anak belajar bahwa ekspresinya tidak akan direspons → insecure attachment
- (C) Anak lebih cepat mengenal dunia luar dan teman sebaya
- (D) Anak tumbuh lebih kuat secara emosional

✓ **Jawaban Benar: B. Anak belajar bahwa ekspresinya tidak akan direspons → insecure attachment**

Penjelasan: Materi Sesi 10 menjelaskan bahwa ketika sinyal anak (seperti tangisan) sering diabaikan, anak akan belajar bahwa ekspresinya tidak akan direspons. Hal ini akan merusak pembentukan ikatan yang aman (*secure attachment*) dan justru mengarah pada terbentuknya ikatan yang tidak aman (*insecure attachment*).

Soal 4

? **Pertanyaan:** Kebiasaan berikut yang sebaiknya dihindari karena berpotensi merusak bonding adalah:

- (A) Membacakan Al-Qur'an selepas maghrib
- (B) Memasak bersama anak
- (C) Ngobrol sebelum tidur
- (D) Orangtua sibuk dengan gadget saat bersama anak

✓ **Jawaban Benar: D. Orangtua sibuk dengan gadget saat bersama anak**

Penjelasan: Pilihan A, B, dan C adalah contoh rutinitas yang dianjurkan untuk **membangun bonding**. Sebaliknya, **orang tua yang sibuk dengan gawai** adalah kebiasaan yang harus **dihindari** karena akan memutus kontak mata dan interaksi dua arah yang menjadi inti dari proses *bonding*.

Soal 5

? **Pertanyaan:** Mengapa physical touch (pelukan, elusan, gendongan) penting dalam rutinitas harian anak usia dini?

- (A) Karena bisa membuat anak lebih penurut
- (B) Karena meningkatkan hormon oksitosin yang memperkuat bonding dan menenangkan anak

- (C) Karena hanya mengikuti tradisi budaya
- (D) Karena bisa mengurangi waktu anak bermain sendiri

✓ **Jawaban Benar: B. Karena meningkatkan hormon oksitosin yang memperkuat bonding dan menenangkan anak**

Penjelasan: Materi kajian menjelaskan secara ilmiah bahwa sentuhan fisik yang hangat terbukti **meningkatkan hormon oksitosin** (sering disebut hormon cinta). Hormon ini memiliki dua fungsi utama: **memperkuat bonding** (ikatan emosional) dan memberikan efek **menenangkan** pada sistem saraf anak.