

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Tentu, dengan senang hati. Berikut adalah gabungan lengkap dari ketiga bagian catatan kajian sesi keempatbelas, disusun menjadi satu dokumen yang utuh dan komprehensif.

Catatan Kajian Sesi Keempatbelas (Lengkap): Mengasuh Tanpa Marah, Mendisiplinkan Tanpa Menyakiti

- **Pemateri:** Kak Satwika P. Nandini, S. Psi., M. Psi., Psikolog
 - **Modul:** Mendorong Kemandirian (1-3 Tahun)
 - **Tanggal:** Jumat, 12 September 2025 (Kelas Pengganti)
-

Mukadimah: Mungkinkah Mengasuh Tanpa Marah?

Kak Satwika mengawali sesi dengan sebuah pertanyaan reflektif: "Apakah mungkin mengasuh tanpa marah dan mendisiplinkan tanpa menyakiti?". Beliau memberikan beberapa catatan penting (*disclaimer*) sebelum masuk ke materi inti:

- **Bukan Berarti Paling Ahli:** Pemateri sendiri masih terus belajar dan berjuang untuk menerapkannya, karena ini bukanlah hal yang mudah.
 - **Mau Belajar adalah Titik Awal:** Sekadar mengetahui dan mau belajar sudah merupakan langkah awal yang sangat baik menuju perubahan.
 - **Sulit Bukan Tanda untuk Berhenti:** Dalam prosesnya, kita pasti akan sering "kelepasan". Namun, sulit bukan berarti kita harus menyerah dan kembali ke cara lama ("PC parenting"). Di balik kesulitan ini, insyaAllah ada pahala besar yang menanti.
 - **Jangan Kejar Kesempurnaan:** Kita tidak akan pernah bisa menjadi orang tua yang sempurna. Yang terpenting adalah terus berusaha.
-

1. Memaknai Ulang Kata "Disiplin"

Selama ini, kata "disiplin" seringkali disalahpahami dan diidentikkan dengan sesuatu yang kaku dan menghukum.

- **Persepsi Lama:** Disiplin sering dianggap khas militer, menuntut kepatuhan mutlak, identik dengan hukuman fisik, *time-out*, atau yang kini populer disebut "VOC parenting".

- **Makna Asli:** Ternyata, akar kata disiplin berasal dari bahasa Latin "**discipulus**" (atau *disciple* dalam bahasa Inggris) yang artinya adalah **murid**. Ini menunjukkan bahwa esensi disiplin adalah tentang **pendidikan**, yaitu proses mengajar dan melatih anak agar perilakunya sesuai dengan norma yang benar.
-

2. Mengenal Disiplin Positif: Jawaban atas Pengasuhan Tanpa Amarah

Dunia pendidikan modern mengenalkan sebuah konsep yang disebut **Disiplin Positif**, yang dipopulerkan oleh Jane Nelsen, PhD. Konsep ini sejalan dengan gaya pengasuhan *authoritative* (berwibawa) yang telah dibahas di sesi sebelumnya.

- **Apa Itu Disiplin Positif?**
Ini adalah konsep pendidikan yang bukan tentang hukuman atau kontrol, melainkan tentang:
 - Memberi instruksi
 - Mendidik dan melatih
 - Membangun keterampilan
 - Dan fokus pada **solusi**.
 - **Keseimbangan Kunci:** Penekanan utamanya adalah pada **keseimbangan antara ketegasan (*firmness*) dan kelembutan (*kindness*)**, serta adanya **rasa saling menghargai (*respect*)** antara orang dewasa dan anak. Jika penghargaan hanya berat sebelah ke orang tua, akan menjadi otoriter. Jika hanya berat sebelah ke anak, akan menjadi permisif.
-

3. Kenapa Harus Menerapkan Disiplin Positif?

Menerapkan disiplin dengan cara yang positif adalah sebuah keharusan karena beberapa alasan mendasar:

- **Tanggung Jawab Orang Tua:** Mendidik adalah amanah dari Allah. Kita tidak boleh membiarkan anak tumbuh begitu saja tanpa arahan.
- **Anak Belum Tahu Batasan:** "Namanya juga anak-anak" adalah sebuah pemakluman, bukan pembenaran untuk membiarkan perilaku salah. Tugas kita adalah memberitahu mereka.
- **Menghindari Dampak Negatif:** Mendisiplinkan dengan cara yang salah (otoriter atau permisif) akan berdampak buruk, baik bagi anak (trauma, meniru perilaku keras) maupun bagi kita sebagai orang tua (terjerumus dalam dosa kezaliman, menumpuk rasa

bersalah).

- **Lebih Dekat dengan Contoh Rasulullah ﷺ** : Metode disiplin positif pada dasarnya lebih dekat dengan cara Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* berinteraksi dengan anak-anak, yang penuh kelembutan namun tetap memiliki batasan yang jelas.
-

4. Bagaimana Caranya? Langkah-Langkah Praktis Disiplin Positif

Setelah memahami konsep dasarnya, Kak Satwika memaparkan langkah-langkah konkret yang bisa kita terapkan sehari-hari.

Langkah 1: Mulai dari Diri Sendiri

Perubahan harus dimulai dari kita, orang tuanya. Kita tidak bisa menunggu anak berubah lebih dulu. *Parenting* bukan tentang mengubah anak, tetapi tentang bagaimana **kita berperilaku** dalam mengasuh mereka. Sadari dan terimalah bahwa kita yang harus memulai perubahan ini, karena kitalah yang memiliki akal dan wawasan yang lebih matang.

Langkah 2: Pahami Karakter Usia & Kepribadian Anak

Setiap anak itu unik. Kita perlu memahami karakter khas sesuai tahapan usianya, terutama pada usia *toddler* (1-3 tahun).

- **Karakteristik Usia 1-3 Tahun:**
 - Kemampuan kognitif, bahasa, dan emosinya masih sangat terbatas.
 - Sering tantrum karena belum bisa mengungkapkan emosi kompleks yang ia rasakan.
 - Butuh menumbuhkan rasa otonomi ("aku bisa sendiri") untuk membangun harga diri dan kepercayaan dirinya.
 - Temperamennya berbeda-beda (ada yang mudah, ada yang perlu "pemanasan", ada yang sulit beradaptasi).

Langkah 3: Terapkan Prinsip Tegas & Lembut (*Firm & Kind*)

Ini adalah inti dari Disiplin Positif. Kita harus bisa menyeimbangkan keduanya.

- **Bedakan "Tegas" vs "Keras":**
 - **Tegas:** Artinya **konsisten** dengan aturan dan batasan yang telah ditetapkan. Tegas bisa disampaikan dengan senyuman, nada netral, dan kelembutan.
 - **Keras:** Artinya menggunakan paksaan, bentakan, atau teriakan. Keras identik dengan amarah dan tidak bisa diiringi kelembutan.
- **Bedakan "Lembut" vs "Lembek":**
 - **Lembut:** Artinya tidak berteriak, tidak membentak, dan disampaikan dengan nada netral. Contoh: "*Nak, tidak boleh ya. Cukup di sini saja mainnya.*"
 - **Lembek:** Artinya **tidak ada batasan yang jelas**, selalu "iya-iya saja", dan menuruti semua kemauan anak. Ini adalah ciri pengasuhan permisif.

Langkah 4: Tetapkan Batasan yang Jelas & Konsisten

Saat menetapkan aturan, pastikan batasan tersebut jelas bagi anak.

- **Singkat:** Sampaikan aturan secara singkat, karena rentang atensi anak usia dini sangat terbatas.
- **Fokus pada Apa yang Harus Dilakukan:** Daripada hanya berkata "Jangan lari!", lebih baik katakan "**Jalan saja ya, Nak.**" Anak usia dini belum paham antonim, mereka hanya menangkap kata "lari". Jelaskan perilaku yang kita harapkan.
- **Bukan Pertanyaan:** Untuk hal yang prinsipil (keamanan, kesehatan, syariat), jangan bertanya "Mau divaksin, tidak?" karena itu memberinya pilihan untuk menolak. Sampaikan sebagai pernyataan: "Nak, hari ini kita ke dokter untuk suntik ya."
- **Konsisten:** *Do what you say you would do.* Lakukan apa yang sudah Anda katakan. Ini membangun kepercayaan dan membuat aturan menjadi kokoh.

Langkah 5: Gunakan Konsekuensi, Bukan Hukuman

Ini adalah salah satu perbedaan mendasar antara disiplin positif dengan disiplin konvensional.

- **Konsekuensi:** Sifatnya logis, relevan dengan perilaku, dan tujuannya agar **anak belajar dan berpikir**. Contoh: Anak menumpahkan air, konsekuensi logisnya adalah ia harus ikut membantu mengelapnya.
- **Hukuman:** Seringkali bersifat reaktif, tidak relevan, dan tujuannya hanya membuat anak "jera" atau menderita. Contoh: Anak menumpahkan air, hukumannya dimarahi atau dipukul. Dampaknya, anak bukan belajar bahwa menumpahkan air itu merepotkan, melainkan ia belajar untuk berbohong atau menyembunyikan kesalahannya agar tidak dihukum.

- **Ajak Diskusi dan Beri Apresiasi:** Jika anak sudah mampu, ajak ia berdiskusi untuk mencari solusi bersama ("Kira-kira gimana ya cara membersihkan tumpahan air ini?"). Dan jangan lupa, **beri apresiasi** setiap kali anak melakukan hal positif.

Langkah 6: Koneksi & Komunikasi Sebelum Koreksi

Sebelum mengoreksi kesalahan anak, bangun dulu koneksinya. Ini adalah kunci agar nasihat kita diterima.

- **Gunakan Pertanyaan "Apa" dan "Bagaimana", Bukan "Kenapa":** Pertanyaan "kenapa" cenderung menyudutkan. Ganti dengan "Apa yang terjadi?" atau "Bagaimana ini bisa ada di sini?" untuk membuka dialog.
- **Validasi Emosi:** Akui perasaan anak terlebih dahulu. "*Iya, Bunda tahu kamu capek/marah.*".
- **Gunakan Diksi "Bunda Lihat...":** Alih-alih menuduh, gunakan kalimat observasi. "*Bunda lihat ada sandal di dalam ruang tamu.*". Cara ini membuat anak menyadari kesalahannya tanpa merasa diserang.
- **Pupuk Koneksi Setiap Hari:** Jangan hanya terkoneksi saat ada masalah. Berikan sentuhan, pelukan, elusan, dan doa secara acak dan sesering mungkin untuk memperkuat ikatan.

Langkah 7: Beri Pilihan Terbatas

Memberikan pilihan akan melatih kemampuan anak dalam mengambil keputusan (*decision making*), baik bagi anak laki-laki maupun perempuan.

- **Terbatas:** Pilihan yang diberikan harus *appropriate* (sesuai usia) dan *acceptable* (bisa kita terima apapun pilihannya).
- **Contoh:** "*Mau pakai piyama yang biru atau yang hijau?*" (Bukan bertanya di mal, "Kamu mau baju yang mana?"). Apapun yang ia pilih, kita sudah setuju.

Langkah 8: Buat Rutinitas Visual

Rutinitas memberikan struktur dan rasa aman bagi anak.

- Gunakan bantuan visual (gambar atau *chart*) untuk menunjukkan urutan kegiatan, misalnya "Persiapan Sekolah".

- Manfaatnya, anak menjadi lebih mandiri dan kooperatif tanpa harus kita suruh berulang kali setiap hari.

Langkah 9: Legowo akan Kesalahan

Jangan kejar kesempurnaan. Baik kita maupun anak pasti akan berbuat salah.

- **Saat Anak Salah:** Pahami bahwa kadang ia sedang menguji batasan (*testing boundaries*).
- **Saat Kita Salah (Marah/Membentak):** Jangan ragu untuk **meminta maaf** dengan tulus. Akui kesalahan kita ("Maaf ya Nak, tadi Bunda kelepan marah. Harusnya tidak seperti itu.") tanpa menyalahkan anak ("...habisnya kamu sih..."). Fokuslah pada perbaikan koneksi.

5. Filter Syariat: Menyesuaikan Disiplin Positif dengan Nilai Islam

Meskipun konsep Disiplin Positif berasal dari Barat dan sekuler, secara umum prinsipnya **tidak bertentangan** dengan ajaran Islam dan contoh dari Rasulullah ﷺ.

- **Kesesuaian:**
 - Rasulullah ﷺ **tidak pelit afeksi:** Beliau sering mencium, menggendong, dan mengajak bermain cucu-cucunya.
 - Rasulullah ﷺ **memberi batasan yang jelas:** Seperti saat mengajar adab makan kepada anak kecil, "Nak, ucapkan bismillah, makanlah dengan tangan kananmu, dan makanlah yang terdekat darimu." (HR. Bukhari & Muslim).
- **Namun, ada beberapa catatan penting:**
 - **Figur Otoritas:** Disiplin Positif terkadang bisa disalahpahami seolah-olah orang tua sejajar dengan anak. Dalam Islam, orang tua tetaplah figur otoritas yang harus dihormati.
 - **Hukuman Fisik:** Disiplin Positif cenderung menolak hukuman fisik sama sekali. Sementara dalam Islam, hukuman fisik **diperbolehkan sebagai jalan terakhir** untuk kesalahan fatal (seperti meninggalkan shalat di usia 10 tahun), dengan syarat dan cara tertentu.
 - **Konsep Abstrak:** Islam memiliki konsep *reward & punishment* yang bersifat abstrak (pahala, dosa, surga, neraka) yang mungkin tidak ada dalam kerangka Disiplin Positif yang sekuler.

Sesi Tanya Jawab (Q&A)

? **Pertanyaan (Ibu Tias):** Bagaimana jika kita sudah berusaha tegas dan lembut, tapi anak tetap melanggar, akhirnya kita terpancing marah?

 **Jawaban Kak Satwika:** Coba cek kembali, apakah batasan yang kita berikan sudah disertai dengan konsekuensi yang logis dan relevan? Terkadang anak terus melanggar karena ia tahu tidak ada konsekuensi yang jelas. Contoh: jika anak main keluar tanpa izin, konsekuensinya besok tidak boleh main keluar sama sekali. Terapkan konsekuensi ini dengan konsisten.

? **Pertanyaan (Ibu Nurul):** Anak saya (3 tahun) sering didorong atau dipukul temannya. Apa yang harus saya ajarkan padanya?

 **Jawaban Kak Satwika:** Ajak anak berdiskusi tentang perasaannya ("Gimana rasanya dipukul? Sakit ya?"). Lalu, latih ia untuk bersikap asertif dan membela dirinya. Ajarkan ia untuk berani berkata dengan tegas kepada temannya, "Jangan pukul, sakit tahu!". Ini adalah bentuk amar ma'ruf nahi munkar sekaligus melatihnya untuk tidak menjadi korban.

? **Pertanyaan (Ibu Resti):** Saya sedang mendisiplinkan anak (8 bulan) untuk makan duduk di high chair selama 30 menit. Tapi ia sering menolak dan menangis, dan saya tetap paksakan duduk. Apakah cara saya sudah benar?

 **Jawaban Kak Satwika:** Niat untuk mendisiplinkan sudah baik. Namun, perlu diperhatikan prioritas di usianya. Untuk bayi, prioritas utamanya adalah pemenuhan nutrisi dan pertumbuhan fisik. Jika aturan duduk justru membuatnya menolak makan hingga berat badannya terganggu, maka aturan tersebut perlu dilonggarkan. Coba cari alternatif tempat makan lain yang nyaman baginya (misal, di lantai sambil piknik). Mendidik adab makan secara ketat lebih tepat dilakukan saat usianya sudah lebih besar dan lebih paham.

Rangkuman Kajian

- **Makna Disiplin:** Disiplin sejatinya berarti "mendidik" atau "mengajar", bukan menghukum.
- **Disiplin Positif:** Adalah pendekatan yang menyeimbangkan antara **ketegasan** (konsisten dengan aturan) dan **kelembutan** (penuh kasih sayang), dengan landasan rasa saling menghargai.
- **Fokus pada Solusi, Bukan Hukuman:** Gunakan **konsekuensi logis** yang relevan dengan perilaku untuk membuat anak belajar, bukan hukuman yang hanya membuat jera untuk tertangkap.
- **Koneksi Sebelum Koreksi:** Bangun ikatan emosional terlebih dahulu. Anak yang merasa terhubung akan lebih mudah menerima nasihat dan arahan.
- **Sabar adalah Kunci:** Menerapkan ini semua butuh kesabaran yang sumber utamanya adalah pertolongan dari Allah *Ta'ala*. Luruskan niat dan iringi ikhtiar dengan istighfar.



Catatan Penting (Pelajaran Praktis)

- **Mulai dari Diri Sendiri:** Jika ingin anak berubah, kita dulu yang harus berubah. Sadari pola asuh kita dan petakan di mana tantangan terbesar kita, apakah kurang tegas atau kurang lembut.
- **Bedakan Tegas vs Keras, Lembut vs Lembek:** **Tegas** itu konsisten, bisa sambil tersenyum. **Keras** itu identik dengan amarah. **Lembut** itu tidak membentak. **Lembek** itu permisif tanpa aturan.
- **Gunakan Kalimat Ajaib:** Alih-alih "Kenapa kamu...?!", coba gunakan "Bunda lihat ada..." atau "Bagaimana ya caranya supaya...". Ini membuka dialog, bukan memicu pertahanan diri.
- **Terapkan Konsekuensi, Bukan Hukuman:** Jika anak menumpahkan air, jangan marahi. Ajak ia mengambil lap dan membersihkannya bersama. Itulah konsekuensi logis yang mendidik.
- **Minta Maaf Saat Khilaf:** Jika kita terlanjur marah atau membentak, jangan ragu untuk meminta maaf kepada anak. Ini mengajarkan mereka tentang tanggung jawab dan cara memperbaiki hubungan.
- **Jangan Ragu Konsultasi:** Jika merasa *stuck* dan masalah perilaku anak mengganggu keseharian, jangan ragu untuk berdiskusi dengan profesional (psikolog, konselor) untuk mendapatkan perspektif baru.

Tentu, ini adalah rangkuman dari 5 soal kuis terakhir yang telah kita bahas, disusun menjadi satu kesatuan lengkap dengan pertanyaan, pilihan jawaban, jawaban benar, dan penjelasannya.

Rangkuman Kuis Sesi 14: Mengasuh Tanpa Marah, Mendisiplinkan Tanpa Menyakiti

Berikut adalah kompilasi soal dan jawaban berdasarkan materi yang disampaikan oleh Kak Satwika P. Nandini, S. Psi., M. Psi., Psikolog.

Soal 1

? Pertanyaan: Berikut merupakan di antara ciri anak usia 1-3 tahun, kecuali...

- (A) Mulai banyak bicara
- (B) Ingin mandiri
- (C) Sering tantrum
- (D) Banyak menangis

✓ Jawaban Benar: D. Banyak menangis

Penjelasan: Dalam kajiannya, Kak Satwika menjelaskan bahwa ciri khas anak usia 1-3 tahun (*toddler*) adalah mulai banyak bicara, memiliki keinginan kuat untuk mandiri ("aku-aku"), dan sering mengalami tantrum karena emosinya yang kompleks belum bisa diungkapkan. Adapun "**banyak menangis**" adalah ciri yang lebih dominan pada fase **bayi (di bawah 1 tahun)** sebagai alat komunikasi utamanya.

Soal 2

? Pertanyaan: Konsep pengasuhan apa yang tidak sejalan dengan disiplin positif?

- (A) Authoritative parenting
- (B) Authoritarian parenting
- (C) Gentle parenting
- (D) Positive parenting

✓ Jawaban Benar: B. Authoritarian parenting

Penjelasan: Kak Satwika menjelaskan bahwa konsep **Disiplin Positif** pada dasarnya **sejalan** dengan pendekatan pengasuhan modern yang mengedepankan koneksi dan rasa hormat, seperti *Authoritative parenting*, *Gentle parenting*, dan *Positive parenting*. Sebaliknya, Disiplin

Positif sangat kontras dengan gaya pengasuhan **Authoritarian (Otoriter)** yang identik dengan paksaan, hukuman, dan kontrol penuh tanpa kelembutan.

Soal 3

? Pertanyaan: Mana yang bukan merupakan karakteristik dari disiplin positif?

- (A) Tegas
- (B) Keras
- (C) Lembut
- (D) Afektif

✓ Jawaban Benar: B. Keras

Penjelasan: Inti dari Disiplin Positif adalah keseimbangan antara **Tegas (Firmness)** dan **Lembut (Kindness)**. Kak Satwika secara spesifik membedakan bahwa "tegas" berarti konsisten, sementara "**keras**"—yang berarti membentak atau memaksa—justru merupakan hal yang ingin **dihindari** dalam pendekatan ini.

(Catatan: Pilihan D pada soal kemungkinan besar maksudnya adalah Efektif, yang tentu menjadi tujuan dari metode ini).

Soal 4

? Pertanyaan: Berikut merupakan beberapa teknik dalam disiplin positif, kecuali...

- (A) Yakin pada diri sendiri
- (B) Susun jadwal rutin
- (C) Perbaiki koneksi
- (D) Buat aturan yang singkat, padat, jelas

✓ Jawaban Benar: A. Yakin pada diri sendiri

Penjelasan: Dalam materi Sesi 14, teknik-teknik Disiplin Positif yang dibahas meliputi **menyusun jadwal rutin (B)**, **memperbaiki koneksi** sebelum mengoreksi (C), dan **membuat aturan yang jelas (D)**. Adapun "yakin pada diri sendiri" (A), meskipun merupakan sikap yang baik, tidak disebutkan sebagai salah satu teknik spesifik dalam kerangka Disiplin Positif yang dipaparkan. Justru yang ditekankan adalah kesadaran diri dan "legowo jika gagal".

Soal 5

? Pertanyaan: Apa yang dimaksud dengan Legowo dalam konteks disiplin positif?

- **(A)** Membiarkan anak berbuat salah tanpa konsekuensi
- **(B)** Menerima bahwa baik orang tua maupun anak pasti akan melakukan kesalahan, dan fokus pada perbaikan
- **(C)** Menyerah dalam mendisiplinkan anak karena sulit
- **(D)** Selalu menuruti kemauan anak agar tidak stres

✓ Jawaban Benar: B. Menerima bahwa baik orang tua maupun anak pasti akan melakukan kesalahan, dan fokus pada perbaikan

Penjelasan: Kak Satwika menjelaskan konsep "**Legowo akan Kesalahan**" sebagai salah satu pilar penting. Ini berarti kita menerima dengan lapang dada bahwa kesempurnaan itu mustahil, baik kita maupun anak pasti akan berbuat salah. Sikap legowo ini bukan berarti membiarkan kesalahan (A) atau menyerah (C), melainkan menjadi bekal untuk fokus pada **istighfar, perbaikan koneksi, dan meminta maaf** saat kita sebagai orang tua melakukan kesalahan.