



📖 Catatan Kajian Sesi Ketigabelas: Mendorong Kemandirian Lewat Kebiasaan Sederhana Sehari-hari

Pemateri: dr. Avie Andriyani

Modul: Mendorong Kemandirian (1-3 Tahun)

Tanggal: Selasa, 30 September 2025

Link YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=FRkQQ8iQoY>

Link Modul:  13. Mendorong Kemandirian Lewat Kebiasaan Sederhana Sehari-Hari - dr. A...

Bismillah. Alhamdulillah, kita bersyukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas nikmat iman, Islam, dan kesehatan yang masih kita rasakan. Shalawat serta salam tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Pada pertemuan ke-14 Sekolah Parenting ini, kita akan membahas tema yang sangat penting: **"Mendorong Kemandirian Lewat Kebiasaan Sederhana Sehari-hari"** yang disampaikan oleh dr. Avie Andriyani. Beliau adalah seorang konselor klinis kesehatan mental tersertifikasi dan alumnus Ma'had Al-Ilmi Yogyakarta.

Adab Menuntut Ilmu

Sebelum memulai kajian, mari kita ingat kembali beberapa adab penting dalam menuntut ilmu:

- Mengikhlaskan niat karena Allah Subhanahu wa Ta'ala.
- Menyimak dengan seksama materi dan diskusi yang berlangsung.
- Mencatat poin-poin penting yang disampaikan.
- Menjaga adab dalam bertanya maupun berpendapat.

Semoga dengan adab yang baik, ilmu yang kita dapatkan bisa lebih bermanfaat dan membawa keberkahan. Aamiin.

Pentingnya Mendorong Kemandirian Anak

Kemandirian adalah salah satu karakter fundamental yang perlu kita tanamkan pada anak sejak dini. dr. Avie Andriyani membagi pembahasan ini menjadi dua bagian utama: pembiasaan kemandirian secara umum, dan membiasakan kemandirian dalam kebiasaan sehat (*healthy habits*) yang relevan dengan bidang kesehatan beliau.

Apa Itu Kemandirian?

Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengambil keputusan, dan menyelesaikan kebutuhan hidupnya tanpa bergantung penuh pada orang lain. Namun, penting untuk diingat bahwa **kemandirian anak-anak tentu berbeda dengan orang dewasa**. Perbedaannya meliputi:

- **Penyesuaian Usia:** Tingkat kemandirian harus disesuaikan dengan usia anak³. Harapan kemandirian anak usia 2 tahun berbeda dengan anak usia 5 tahun, apalagi remaja.
- **Tetap Butuh Pengawasan dan Bimbingan Orang Tua:** Mandiri tidak berarti kita mengabaikan atau membiarkan anak begitu saja. Orang tua tetap wajib memberikan pengawasan dan bimbingan. Jangan menyerahkan tugas yang belum sesuai dengan usia dan kemampuan mereka.
- **Memahami Kapan Harus Mandiri dan Kapan Meminta Bantuan:** Anak harus diajarkan untuk memahami kapan mereka bisa mengerjakan sesuatu sendiri dan kapan saatnya meminta bantuan. Ini adalah keterampilan penting yang perlu kita ajarkan, agar anak tidak terus bergantung atau justru terlalu memaksakan diri dalam bahaya.

Aspek Kemandirian

Ada tiga aspek kemandirian yang perlu dikembangkan pada anak:

1. **Psikologis** : Kemampuan untuk berpikir dan mengambil keputusan⁴. Ini harus

disesuaikan usia. Anak bisa dilatih memilih hal sederhana seperti warna atau model baju, tetapi orang tua wajib campur tangan dalam keputusan besar yang terkait baik dan buruk.

2. **Emosional** ❤️: Kemampuan mengendalikan perasaan tanpa mudah bergantung pada orang lain⁵. Anak perlu diajarkan bagaimana mengekspresikan emosi seperti sedih atau marah sesuai syariat. Misalnya, saat marah, disarankan untuk duduk atau berbaring dan menghindari perkataan yang dimurkai Allah. Kita juga harus mengajarkan anak agar tidak mengamuk ketika keinginan tidak dituruti, terutama saat masa tantrum.
3. **Praktis** 🛠️: Kemampuan mengurus kebutuhan sehari-hari⁶. Ini adalah aspek yang seringkali paling terlihat secara fisik, seperti merapikan tempat tidur, mandi sendiri, atau membantu pekerjaan rumah. Namun, penting untuk diingat bahwa dua aspek lainnya (psikologis dan emosional) sama pentingnya dan harus dilatih juga.

Mengapa Kemandirian Itu Penting?

Mendidik anak agar mandiri adalah bagian dari mempersiapkan mereka untuk hidup tanpa kita. Manfaat kemandirian sangat besar, antara lain:

- **Meningkatkan Rasa Percaya Diri** 💪: Anak yang terbiasa mandiri akan lebih percaya diri dalam melakukan tugas, baik di rumah maupun di sekolah, seperti saat pelajaran keterampilan atau kerja bakti.
- **Membentuk Tanggung Jawab Pribadi** 🌟: Kebiasaan merapikan barang atau menyelesaikan tugas sejak kecil akan membentuk karakter bertanggung jawab yang terbawa hingga dewasa. Ini penting karena banyak orang dewasa kurang bertanggung jawab karena tidak dibiasakan sejak dini.
- **Mengurangi Ketergantungan pada Orang Lain** 🙏: Anak yang mandiri tidak akan sedikit-sedikit meminta bantuan orang lain, baik di rumah maupun di sekolah, sehingga meringankan beban orang di sekitarnya.
- **Lebih Siap Menghadapi Tantangan Hidup** 🦁: Persaingan hidup di masa depan akan semakin sulit. Anak yang terbiasa berjuang dan memiliki daya juang tinggi akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan, baik dalam pendidikan maupun karir.
- **Menciptakan Pribadi Produktif dan Resilien (Tangguh)** 💎: Kemandirian membantu anak menjadi pribadi yang tangguh, tidak mudah *down* atau bermasalah mental ketika menghadapi kesulitan. Generasi yang terbiasa instan cenderung kurang tangguh.

Peran Kebiasaan Sehari-hari dalam Membentuk Kemandirian

Kebiasaan kecil yang dibangun secara konsisten merupakan **pondasi karakter** yang kuat. Prinsipnya adalah:

"Small habits lead to big changes."⁷. Kebiasaan yang diulang terus-menerus akan

membentuk pola hidup⁸. Jika anak selalu dilayani, mereka tidak akan mampu bertahan ketika harus hidup mandiri, misalnya saat belajar di luar negeri. Contoh sederhana seperti merapikan tempat tidur setiap pagi, walaupun terlihat sepele, dapat membentuk rasa tanggung jawab dan keteraturan. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa mengerjakan pekerjaan rumah dapat

meningkatkan kecerdasan anak karena melatih mereka dalam perencanaan dan efisiensi.

Contoh Kebiasaan Sederhana yang Mendorong Kemandirian

Beberapa contoh kebiasaan sederhana yang bisa mendorong kemandirian anak meliputi:

- **Mengurus diri sendiri** 🛁: Bangun tidur, mandi, berpakaian, dan makan tanpa disuruh⁹. Meskipun di awal perlu disuruh dan dibimbing, lama-kelamaan akan menjadi otomatis.
- **Disiplin waktu** ⌚: Membuat jadwal harian dan menggunakan alarm untuk bangun¹⁰. Libatkan anak dalam agenda keluarga agar mereka terbiasa mengatur waktu untuk tugas dan kegiatan.
- **Mengatur keuangan pribadi** 💰: Bagi anak yang sudah diberi uang saku (biasanya SD), ajarkan menabung meskipun recehan dan mencatat pengeluaran kecil. Orang tua perlu tegas agar anak belajar mengelola uang dan tidak mudah meminta tambahan.
- **Mengambil keputusan sederhana** ✅: Memilih pakaian (dengan batasan pilihan), menentukan menu makan (dengan pilihan terbatas), dan mengatur waktu belajar. Memberi kebebasan memilih dalam batasan akan membuat anak merasa dihargai, namun hindari pemborosan waktu dalam memilih.
- **Berpartisipasi dalam pekerjaan rumah** 🧹: Menyapu, mencuci piring (sesuai usia dan keamanan), dan menata kamar¹¹. Melibatkan anak membuat mereka merasa dipercaya dan melatih tanggung jawab.

Strategi Menerapkan Kebiasaan Kecil

Agar kebiasaan kecil dapat tertanam dengan baik, terapkan strategi berikut:

- **Mulai dari hal sederhana** 🌱: Fokus pada satu kebiasaan dulu¹². Jangan menuntut semua harus sempurna sejak awal.
- **Konsistensi lebih penting daripada jumlah** 🔄: Lakukan sedikit tapi rutin¹³. Jika anak sudah konsisten pada satu kebiasaan, baru bisa beralih ke kebiasaan lain.
- **Dukungan lingkungan** 👨👩👧👦: Orang tua, guru, dan teman-teman harus memberikan dorongan¹⁴. Pastikan ada keselarasan antara ayah dan ibu, serta berkomunikasi dengan guru mengenai kebiasaan yang dibiasakan di rumah.

- **Reward and Reminder** 🎉: Berikan penghargaan kecil, seperti pujian atau gambar, dan ingatkan secara rutin. Hindari hukuman (*punishment*) untuk kebiasaan yang sifatnya melatih, bukan kewajiban.
- **Evaluasi rutin** 📊: Cek kemajuan dan lakukan perbaikan bila perlu¹⁵. Perhatikan apakah ada kemajuan atau perlu pendekatan yang berbeda.

Tantangan dalam Membentuk Kemandirian

Membentuk kemandirian anak bukanlah tanpa hambatan. Beberapa tantangan yang sering muncul adalah:

- **Keluarga terlalu protektif** 🛡️: Kekhawatiran berlebihan orang tua ("Jangan nanti kena minyak/kepeleset/kotor") membuat anak tidak terbiasa mengurus diri sendiri, apalagi jika ada pihak lain di rumah (nenek/ART) yang kurang selaras dalam mendidik kemandirian.
- **Ketergantungan teknologi & kemudahan instan** ⚡: Kebiasaan serba cepat tanpa usaha, seperti penggunaan mesin cuci, mesin pencuci piring, atau robot penyapu, dapat menghambat anak belajar proses manual. Penting untuk mengajarkan anak cara manual juga agar siap menghadapi kondisi tidak biasa.
- **Takut gagal & rendahnya kepercayaan diri** 😞: Anak yang takut pecah piring saat mencuci atau takut terpeleset saat mengepel akan memilih bergantung pada orang lain. Kerap kali, kekhawatiran orang tua yang berlebihan menjadi penyebab anak merasa tidak dipercaya.
- **Budaya sosial tertentu** 😞: Masih ada anggapan bahwa memandirikan anak sama dengan "kurang kasih sayang". Padahal, justru dengan melatih kemandirian, kita sedang menyayangi anak agar mereka lebih siap menghadapi hidup yang penuh tantangan di kemudian hari.

🌿 Membiasakan Kebiasaan Sehat (Healthy Habits) Sejak Dini

Membiasakan *healthy habits* sejak dini akan membuat anak lebih mudah menerapkannya hingga dewasa nanti. Manfaatnya akan lebih maksimal karena kebiasaan tersebut tertanam kuat dan dikerjakan tanpa beban.

Manfaat Membiasakan Healthy Habits Sejak Dini

- **Lebih mudah mengarahkan** ketika masih usia anak-anak.
- Kebiasaan sehat menjadi sesuatu yang **otomatis dikerjakan**, tanpa harus disuruh atau diingatkan lagi.
- Menjadi **sarana mendidik anak agar memiliki kebiasaan yang baik sesuai ajaran Islam**, yang mengajarkan kebersihan dan menjaga kesehatan.
- **Terhindar dari berbagai penyakit** dan berdampak positif di masa depan.

Rangkaian Kebiasaan Sehat untuk Anak Mandiri

Berikut adalah beberapa kebiasaan sehat yang dapat kita ajarkan kepada anak-anak untuk membangun kemandirian dan menjaga kesehatan mereka, InsyaAllah.

1. Bangun Tidur Awal di Pagi Hari ☀️

Membiasakan anak bangun pagi seringkali menjadi tantangan. Namun, dengan penjelasan yang baik, anak akan memahami manfaatnya. Dari sisi kesehatan, menghirup udara pagi yang segar membuat badan lebih bugar dan pikiran lancar. Pagi hari adalah waktu terbaik untuk belajar dan menghafal, karena otak dalam kondisi segar setelah beristirahat di malam hari.

Lebih dari itu, ada keberkahan yang luar biasa di waktu pagi, bukan hanya rezeki berupa materi, tetapi juga rezeki ilmu. Sebagaimana doa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*:

📖 Dalil Keberkahan Waktu Pagi

Dari sahabat Shakhr Al-Ghamidi radhiyallahu 'anhu, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

"Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya."

(HR. Abu Daud no. 2606, Ibnu Majah no. 2236, dan Tirmidzi no. 1212. Hadits ini dinilai hasan oleh Al-Hafizh Abu Thahir) 16

⚠️ **Kunci utama** agar anak bisa bangun pagi adalah dengan memastikan mereka **tidur lebih awal di malam hari**. Orang tua perlu lebih tegas dalam hal ini.

2. Cukup Tidur di Malam Hari 🌙

Tidur yang cukup sangat penting untuk meningkatkan fokus dan daya tahan tubuh anak. Jika kurang tidur, anak akan lebih mudah sakit. Durasi tidur yang disarankan berbeda-beda sesuai usia:

- **1-2 tahun:** 11-14 jam
- **3-5 tahun:** 10-13 jam
- **6-13 tahun:** 9-11 jam

3. Tidak Tidur Larut Malam (Begadang) 🚫

Begadang memiliki efek buruk bagi anak, di antaranya:

- **Mengganggu tumbuh kembang:** Hormon pertumbuhan untuk menambah tinggi badan paling aktif bekerja saat anak tidur nyenyak di malam hari. Jika anak sering begadang, potensi tingginya bisa terhambat. Terkadang, anak mengeluh pegal-pegal, ini bisa jadi pertanda mereka sedang dalam masa puncak pertumbuhan (*growth spurt*).
- **Menurunkan kemampuan berpikir:** Membuat anak menjadi lambat dalam berpikir dan sulit fokus.

📖 Pandangan Islam Mengenai Begadang

Islam pun tidak menganjurkan untuk begadang jika tidak ada manfaatnya.

Dari Abu Barzah radhiyallahu 'anhu, "Bahwasanya Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam tidak menyukai tidur sebelum shalat Isya dan berbincang-bincang setelahnya."

(HR. Bukhari & Muslim)

4. Menyempatkan Tidur Siang (Qailulah) 😴

Penelitian membuktikan bahwa tidur siang selama 20-90 menit sangat bermanfaat untuk memulihkan tenaga dan pikiran, membuat anak lebih bersemangat dan fokus. Tidur siang yang terlalu lama (lebih dari 90 menit) justru bisa membuat badan lemas.

📖 Anjuran Tidur Siang dalam Islam

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam juga menganjurkan kita untuk tidur siang (qailulah) agar menyelisihi kebiasaan setan.

Dari Anas radhiyallahu 'anhu, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

"Tidurlah qailulah (tidur siang) karena setan tidak tidur siang."

(HR. Abu Nu'aim. Syaikh Al-Albani menyatakan bahwa sanad hadits ini hasan dalam Silsilah Al-Ahadits Ash-Shahihah, no. 1647)

5. Mandi dan Keramas Secara Teratur 🚿

Ajarkan anak untuk mandi minimal dua kali sehari dan ajarkan cara mandi yang benar, yaitu dengan menggosok seluruh bagian tubuh, bukan hanya mengguyur air. Biasakan menggunakan air dingin karena lebih menyehatkan dan menyegarkan, kecuali saat anak sedang sakit. Ajarkan juga untuk keramas minimal dua kali sepekan.

6. Tidak Makan Berlebihan 🍽️

Makan terlalu kenyang dapat membuat perut begah dan badan menjadi malas. Di zaman sekarang, di mana anak kurang bergerak dan banyak disuguhi makanan instan, kasus obesitas pada anak semakin meningkat.

📖 Larangan Berlebihan dalam Makan

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.”

(QS. Al-A'raf: 31) 17

7. Makan Makanan Lengkap & Bergizi Seimbang 🍱

Konsep "4 Sehat 5 Sempurna" sudah tidak lagi digunakan. Konsep ini dihapus karena menempatkan susu sebagai "penyempurna" yang seolah-olah wajib, padahal tidak demikian. Konsep yang dianjurkan sekarang adalah "Isi Piringku" yang menekankan pada gizi seimbang.

Komposisi "Isi Piringku" secara umum adalah:

- **1/2 piring:** Sayur dan Buah.
- **1/4 piring:** Makanan Pokok (nasi, kentang, dll.).
- **1/4 piring:** Lauk Pauk (utamakan protein hewani seperti ikan, telur, daging untuk mencegah stunting).

Susu tidak lagi wajib setelah anak disapih pada usia 2 tahun. Air putih sudah sangat cukup. Jika ingin memberikan susu, pilihlah susu murni dengan kandungan gula yang rendah.

8. Mencuci Tangan dengan Sabun 🧼

Biasakan anak mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir pada waktu-waktu penting: sebelum makan, sesudah dari toilet, dan setelah beraktivitas dari luar rumah. Ajarkan 6 langkah mencuci tangan yang benar untuk mencegah masuknya kuman penyebab

penyakit¹⁸.

9. Minum Cukup Air Putih 💧

Cukupi kebutuhan cairan anak untuk mencegah dehidrasi dan memperlancar metabolisme tubuh. Kebutuhan cairan bervariasi tergantung usia, aktivitas, dan kondisi lingkungan¹⁹.

10. Menjaga Lingkungan Sekitar ♻️

Ajarkan anak untuk peduli terhadap lingkungan melalui kebiasaan sederhana seperti:

- Membersihkan rumah²⁰.
- Membuang sampah pada tempatnya²¹.
- Mengenalkan cara memilah sampah organik dan anorganik.
- Meminimalisir penggunaan plastik dengan membawa botol minum dan tas belanja sendiri.

11. Aktif Bergerak dan Berjemur 🏃

Ajak anak untuk aktif bergerak dan berolahraga di luar rumah untuk menjaga kebugaran serta menguatkan otot dan tulang. Berjemur di bawah sinar matahari pagi (antara pukul 09.00-10.00) selama 10-30 menit membantu tubuh mendapatkan vitamin D.

12. Tidak Berlebihan Menggunakan Gawai (Gadget) 📱

Penggunaan gawai harus dibatasi sesuai usia (screen time):

- **0-2 tahun:** 0 jam (kecuali untuk video call).
- **2-6 tahun:** Maksimal 1 jam.
- **>6-16 tahun:** Maksimal 2 jam.

Terapkan juga "**Peraturan 20-20-20**": Setelah menatap layar selama **20 menit**, istirahatkan mata dengan menatap objek hijau sejauh **20 kaki (6 meter)** selama **20 detik** untuk mencegah mata kering dan lelah.

13. Menggosok Gigi Secara Rutin 😊

Ajarkan anak menggosok gigi minimal dua kali sehari (terutama setelah sarapan dan sebelum tidur) selama minimal 2 menit. Pastikan juga membersihkan lidah dari pangkal hingga ujung.

📖 Keutamaan Menjaga Kebersihan Mulut

Bersiwak adalah sunnah yang sangat dianjurkan untuk membersihkan mulut dan

mendatangkan keridhaan Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءَةٌ لِلرَّبِّ

"Bersiwak itu akan membuat mulut bersih dan diridhai oleh Allah."

(Shahih, HR. An-Nasa'i, Ahmad, dll.) 22

14. Memotong Kuku Tangan dan Kaki 🪄

Kuku yang panjang bisa menjadi tempat bersarangnya kuman. Memotong kuku adalah bagian dari sunnah fitrah.

📖 Memotong Kuku Bagian dari Sunnah Fitrah

Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

الْفِطْرَةُ خَمْسٌ: الْخِتَانُ، وَالْأَسْتِحْدَادُ، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ، وَتَنْفُ الْأَبْطِ

"Ada lima macam fitrah, yaitu: khitan, mencukur bulu kemaluan, memotong kumis, memotong kuku, dan mencabut bulu ketiak."

(HR. Bukhari no. 5891 dan Muslim no. 258) 23

15. Menghindari Paparan Sinar Matahari Terlalu Lama ☂

Untuk melindungi kulit dari bahaya sinar ultraviolet (UV), ajarkan anak untuk:

- Menggunakan pakaian tertutup, topi, atau payung saat beraktivitas di luar²⁴.
- Menggunakan
sunscreen (tabir surya) dengan minimal SPF 30²⁵. Untuk anak-anak, pilih jenis
- **physical sunscreen** yang mengandung *zinc oxide* atau *titanium dioxide*, karena lebih aman untuk kulit mereka.

Sebagai penutup materi, dr. Avie Andriyani menyampaikan sebuah pesan motivasi yang indah untuk kita renungkan bersama.

“Kemandirian bukan hasil instan, tetapi buah dari kebiasaan sederhana yang konsisten.”

Sesi Tanya Jawab

Berikut adalah rangkuman dari sesi dialog dan tanya jawab yang berlangsung setelah penyampaian materi.

Pertanyaan 1: Tentang Susu Kambing Etawa

Bismillah. Tadi sempat dibahas tentang susu, Dok. Kalau misalkan susu kambing etawa bubuk itu apakah bagus, Dok?

Jawaban:

- Bismillah. Perlu diluruskan bahwa yang ditekankan adalah **konsep "4 Sehat 5 Sempurna" sudah tidak berlaku**, bukan berarti tidak boleh minum susu sama sekali. Susu tetap boleh dikonsumsi.
- Yang menjadi perhatian utama adalah **kandungan gula** dalam produk susu tersebut. Banyak susu formula atau susu bubuk modern memiliki tambahan gula yang sangat tinggi, inilah yang membuatnya kurang sehat.
- Untuk susu kambing etawa bubuk, silakan **cek label komposisinya (ingredients)**. Perhatikan kadar gulanya. Jika terlalu manis atau mengandung pemanis buatan, konsumsinya harus dibatasi. Pilihlah produk susu yang murni atau rendah gula jika memungkinkan.
- Ingat, setelah usia 2 tahun, susu bukan lagi kewajiban. Makanan dengan gizi seimbang sudah cukup.

Pertanyaan 2: Membiasakan Bangun Pagi pada Bayi di Bawah 1 Tahun

Anak saya usianya di bawah 1 tahun. Untuk pembiasaan bangun pagi itu sebaiknya dimulai dari umur berapa, ya Dok? Dan jam berapa yang bagus, apakah harus bersamaan dengan waktu shalat Subuh orang tuanya? Saya khawatir mengganggu tumbuh kembangnya.

Jawaban:

- Untuk bayi usia di bawah 1 tahun, pembiasaannya **bukan dengan memaksanya bangun pada jam tertentu**, karena kebutuhan tidurnya masih sangat banyak.
- Yang terpenting adalah **memperkenalkan konsep terang dan gelap**. Jika malam hari,

buat suasana kamar menjadi redup atau gelap. Ketika pagi tiba, buka jendela agar cahaya matahari masuk, dan matikan pendingin ruangan (AC) jika ada. Ini akan membantu "jam biologis" anak terprogram untuk mengenali waktu tidur dan waktu bangun.

- Jangan terlalu kaku. Di usia ini, bayi seringkali bangun untuk menyusui lalu tidur lagi, dan itu sangat normal.
- Kunci agar bayi bisa tidur lebih awal adalah **orang tuanya juga harus tidur lebih awal**. Ciptakan rutinitas menenangkan sebelum tidur, seperti membacakan cerita atau menyusui di tempat tidur setelah Isya.

? Pertanyaan 3: Anak Sekolah Tahfizh & Pengaruh Teman Manja

1. Anak saya sekolah di sekolah tahfizh yang aktivitasnya padat dari pagi sampai siang, sehingga waktu tidur siangnya terganggu. Apakah bermain bola saat istirahat bisa membantu menyegarkan pikirannya kembali?
2. Bagaimana cara menyikapi ketika anak yang sudah dibiasakan mandiri di rumah, lalu di sekolah ia bercerita tentang temannya yang sangat manja dan serba dilayani, sehingga ia seolah membandingkan?

Jawaban:

1. **Tentang Tidur Siang di Sekolah:** Ini sangat bergantung pada kebijakan sekolah. Orang tua bisa memberi masukan kepada sekolah untuk menyediakan waktu singkat (meski hanya beberapa menit) bagi anak-anak untuk istirahat atau tidur siang singkat di meja, mungkin dengan bantal tangan. Penelitian menunjukkan tidur siang singkat terbukti meningkatkan fokus. Jika tidak memungkinkan, maka solusinya adalah **memajukan jam tidur malam di rumah** agar anak mendapatkan istirahat yang cukup.
2. **Tentang Pengaruh Teman:** Ini adalah kesempatan untuk **menanamkan rasa bangga pada anak atas keterampilannya**. Beri pengertian bahwa mampu melakukan banyak hal sendiri adalah sebuah **kelebihan dan kekuatan**, bukan kekurangan. Biasanya, anak yang terampil (bisa memasak, bisa memperbaiki sesuatu) justru dianggap keren oleh teman-temannya. Yakinkan anak bahwa dengan kemandiriannya, ia bisa menjadi lebih hebat dan bahkan bisa membantu teman-temannya yang belum bisa.

? Pertanyaan 4: Panduan Usia, Keterlambatan, dan Menjaga Konsistensi

(Dirangkum dari beberapa pertanyaan serupa) Adakah panduan kemandirian anak sesuai usia? Apakah ada kata terlambat untuk memulainya? Dan bagaimana cara menanamkan healthy habits agar anak tetap konsisten meski terpengaruh lingkungan sekolah?

Jawaban:

- **Tidak ada panduan baku (milestone) untuk kemandirian** seperti pada tumbuh kembang anak. Target kemandirian sangat bergantung pada tujuan (*goals*) masing-masing keluarga dan budaya lingkungan (*'urf*). Fokuslah pada keterampilan yang benar-benar dibutuhkan anak, misalnya untuk tidak kesulitan saat di sekolah (bisa buka bekal sendiri, buang sampah, dll).
- **Tidak ada kata terlambat untuk melatih kemandirian.** Bahkan orang dewasa pun masih bisa dilatih untuk mengubah kebiasaan. Memang akan lebih sulit (*struggle*) jika dimulai saat sudah besar, tetapi tetap bisa. Memulainya sejak dini akan membuat prosesnya jauh lebih mudah bagi anak di kemudian hari.
- **Menjaga Konsistensi di Tengah Lingkungan:** Kuncinya adalah **komunikasi dan memberi pengertian**.
 - **Maksimalkan pembiasaan di rumah.** Apa yang paling sering dilakukan di rumah akan menjadi fondasi terkuat bagi anak.
 - Jadikan momen saat anak "terpengaruh" sebagai **bahan diskusi**. Misalnya, saat ia jajan makanan tidak sehat, tanyakan, "Bagaimana rasanya? Terlalu manis, kan?" agar lidahnya terlatih membedakan.
 - Ajarkan anak untuk **menjadi pemberi pengaruh (influencer) kebaikan**. Jika temannya tidak cuci tangan, dorong anak untuk mengajak temannya cuci tangan bersama, bukan malah ikut-ikutan tidak cuci tangan.
 - Jelaskan **konsekuensi nyata** dari kebiasaan buruk dengan contoh yang mudah dipahami (misal: "Kalau tidak cuci tangan, kuman di kuku bisa masuk perut dan bikin sakit perut").

Rangkuman Kajian

Alhamdulillah, dari pembahasan yang mendalam oleh dr. Avie Andriyani, kita dapat mengambil beberapa poin utama:

1. **Hakikat Kemandirian:** Kemandirian anak adalah kemampuan mengurus diri sendiri sesuai usianya, dengan tetap dalam bimbingan dan pengawasan orang tua. Ini mencakup tiga aspek: **Psikologis** (berpikir & mengambil keputusan), **Emosional** (mengelola perasaan), dan **Praktis** (keterampilan sehari-hari).
2. **Pentingnya Kemandirian:** Melatih kemandirian adalah bentuk kasih sayang untuk masa depan anak. Manfaatnya sangat besar, mulai dari meningkatkan **rasa percaya diri, tanggung jawab, hingga membentuk pribadi yang tangguh (resilien)** dalam menghadapi tantangan hidup.
3. **Kekuatan Kebiasaan Kecil:** Karakter anak dibangun dari kebiasaan-kebiasaan kecil yang dilakukan secara **konsisten**. Prinsip "*Small habits lead to big changes*" menjadi landasan utama. Membiasakan hal-hal seperti merapikan tempat tidur atau mencuci piring sendiri dapat meningkatkan kecerdasan dan tanggung jawab.
4. **Strategi Penerapan:** Untuk berhasil, mulailah dari **hal sederhana, fokus pada**

konsistensi, libatkan dukungan lingkungan (ayah-ibu harus kompak), gunakan penghargaan (reward) alih-alih hukuman, dan lakukan evaluasi rutin.

5. **Healthy Habits sebagai Fondasi:** Membiasakan gaya hidup sehat sejak dini adalah investasi jangka panjang. Ini mencakup:
 - **Pola Tidur:** Bangun pagi, cukup tidur di malam hari, tidur siang (*qailulah*), dan menghindari begadang.
 - **Pola Makan:** Tidak makan berlebihan dan menerapkan konsep gizi seimbang "**Isi Piringku**", bukan lagi "4 Sehat 5 Sempurna". Perhatikan asupan gula, terutama dari produk susu kemasan.
 - **Kebersihan Diri & Lingkungan:** Rutin mandi, cuci tangan, sikat gigi, potong kuku, serta menjaga kebersihan lingkungan dengan memilah sampah.
 - **Aktivitas Fisik & Pembatasan Gawai:** Mendorong anak untuk aktif bergerak dan membatasi waktu layar (*screen time*) sesuai usia yang direkomendasikan.
6. **Tantangan & Solusi:** Tantangan seperti keluarga yang terlalu protektif, budaya instan, dan pengaruh lingkungan bisa diatasi dengan **komunikasi yang baik, memberikan pengertian, dan menanamkan rasa bangga pada anak atas keterampilan yang dimilikinya**. Ingat, tidak ada kata terlambat untuk memulai.



Catatan Penting (Pelajaran Praktis)

Berikut adalah poin-poin praktis yang bisa langsung kita amalkan sebagai orang tua:

1. **Mulai dari Satu Hal Kecil:** Jangan langsung menuntut anak bisa segalanya. Pilih satu kebiasaan sederhana (misalnya, meletakkan piring kotor ke dapur setelah makan) dan fokuslah pada konsistensi hingga menjadi kebiasaan.
2. **Ayah & Ibu Harus Satu Suara:** Pastikan ada kesepakatan antara suami dan istri dalam menerapkan aturan kemandirian. Jangan sampai Ibu menyuruh, tetapi Ayah melarang karena kasihan, atau sebaliknya.
3. **Berikan Kebebasan Terbatas:** Saat melatih anak mengambil keputusan (misal: memilih baju), tawarkan 2-3 pilihan yang sudah kita setujui. Ini memberi mereka rasa kontrol tanpa membuat mereka bingung atau membuang waktu.
4. **Ubah Pola Pikir "4 Sehat 5 Sempurna":** Mulai sekarang, terapkan konsep "**Isi Piringku**". Pastikan ada sayur, buah, lauk, dan makanan pokok di setiap piring. Ingat, susu setelah usia 2 tahun bukan kewajiban, air putih lebih utama.
5. **Terapkan "Aturan 20-20-20":** Jika anak menggunakan gawai, ajarkan mereka untuk setiap 20 menit menatap layar, istirahatkan mata dengan melihat objek hijau sejauh 20 kaki (6 meter) selama 20 detik.
6. **Jadikan Anak "Agen Kebajikan":** Saat anak berhadapan dengan lingkungan yang kurang baik, tanamkan pola pikir bahwa ia bisa menjadi contoh dan mengajak temannya kepada kebiasaan yang lebih baik.
7. **Sabar dan Jangan Membandingkan:** Setiap anak unik. Jangan membandingkan kecepatan kemandirian anak kita dengan anak lain. Proses ini adalah maraton, bukan sprint. Yang terpenting adalah progres yang konsisten.

8. **Pujian Lebih Baik dari Hukuman:** Apresiasi setiap usaha kecil yang anak lakukan dengan pujian tulus. Ini akan memotivasi mereka jauh lebih baik daripada ancaman atau hukuman.

Rangkuman Kuis Sesi 13: Mendorong Kemandirian Lewat Kebiasaan Sederhana

Berikut adalah kompilasi soal dan jawaban berdasarkan materi yang disampaikan oleh dr. Avie Andriyani.

Soal 1

? Pertanyaan: Apa yang dimaksud dengan kemandirian?

- (A) Kebebasan penuh anak tanpa bimbingan orang tua
- (B) Kemampuan seseorang mengatur, mengambil keputusan, dan memenuhi kebutuhannya tanpa bergantung penuh pada orang lain
- (C) Sikap menolak bantuan dari siapa pun dalam segala hal
- (D) Keberanian anak melanggar aturan untuk menunjukkan jati diri

✓ Jawaban Benar: B. Kemampuan seseorang mengatur, mengambil keputusan, dan memenuhi kebutuhannya tanpa bergantung penuh pada orang lain

Penjelasan: Definisi ini dikutip langsung dari modul materi Sesi 13. dr. Avie menekankan bahwa kemandirian bagi anak harus disesuaikan dengan usianya dan tetap memerlukan bimbingan, bukan kebebasan mutlak atau penolakan total terhadap bantuan.

Soal 2

? Pertanyaan: Aspek kemandirian yang ditunjukkan dengan kemampuan mengendalikan perasaan tanpa mudah bergantung pada orang lain adalah aspek...

- (A) Psikologis
- (B) Sosial
- (C) Praktis
- (D) Emosional

✓ Jawaban Benar: D. Emosional

Penjelasan: Dalam kajiannya, dr. Avie membagi kemandirian menjadi tiga aspek. Aspek yang secara spesifik berkaitan dengan **kemampuan mengendalikan perasaan** adalah **aspek Emosional**.

Soal 3

? Pertanyaan: Seorang anak terbiasa bangun pagi, merapikan tempat tidur, dan menyiapkan perlengkapan sekolah sendiri. Kebiasaan ini menunjukkan pengembangan aspek kemandirian...

- (A) Psikologis
- (B) Emosional
- (C) Praktis
- (D) Sosial

✓ **Jawaban Benar: C. Praktis**

Penjelasan: Aspek kemandirian **Praktis** berkaitan dengan kemampuan untuk mengurus kebutuhan fisik dan tugas sehari-hari. Kebiasaan seperti merapikan tempat tidur dan menyiapkan perlengkapan sekolah adalah contoh nyata dari pengembangan kemandirian dalam aspek praktis ini.

Soal 4

? Pertanyaan: Salah satu hambatan dalam menumbuhkan kemandirian anak adalah...

- (A) Anak diberi tanggung jawab kecil di rumah
- (B) Anak diberi tanggung jawab kecil di rumah (duplikat)
- (C) Keluarga terlalu protektif sehingga anak tidak terbiasa mengurus dirinya
- (D) Orang tua memberikan penghargaan kecil sebagai motivasi

✓ **Jawaban Benar: C. Keluarga terlalu protektif sehingga anak tidak terbiasa mengurus dirinya**

Penjelasan: dr. Avie secara spesifik menyebutkan "**Keluarga terlalu protektif**" sebagai salah satu tantangan utama dalam membentuk kemandirian. Sikap ini menghalangi anak untuk mendapatkan kesempatan belajar dan mencoba mengurus dirinya sendiri. Pilihan lainnya justru merupakan cara untuk mendorong kemandirian.

Soal 5

? Pertanyaan: Hadits Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam yang berbunyi "اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا" mengajarkan pentingnya...

- (A) Bangun di waktu pagi untuk mendapatkan keberkahan
- (B) Membatasi penggunaan gadget (gawai) di siang hari
- (C) Tidur larut malam agar dapat belajar lebih lama

- **(D)** Berolahraga malam demi menjaga kebugaran

✓ **Jawaban Benar: A. Bangun di waktu pagi untuk mendapatkan keberkahan**

Penjelasan: Hadits tersebut berarti "Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya". Dalam kajian, dr. Avie mengutip hadits ini untuk menekankan pentingnya membiasakan anak **bangun di waktu pagi** guna meraih keberkahan dan manfaat kesehatan.