

SEKOLAH PARENTING

Mengasuh Tanpa Marah, Mendisiplinkan Tanpa Menyakiti

Kak Satwika P. Nandini, S. Psi., M. Psi., Psikolog

- Psikolog pendidikan & keluarga
- Associate psychologist Ruang Optima

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

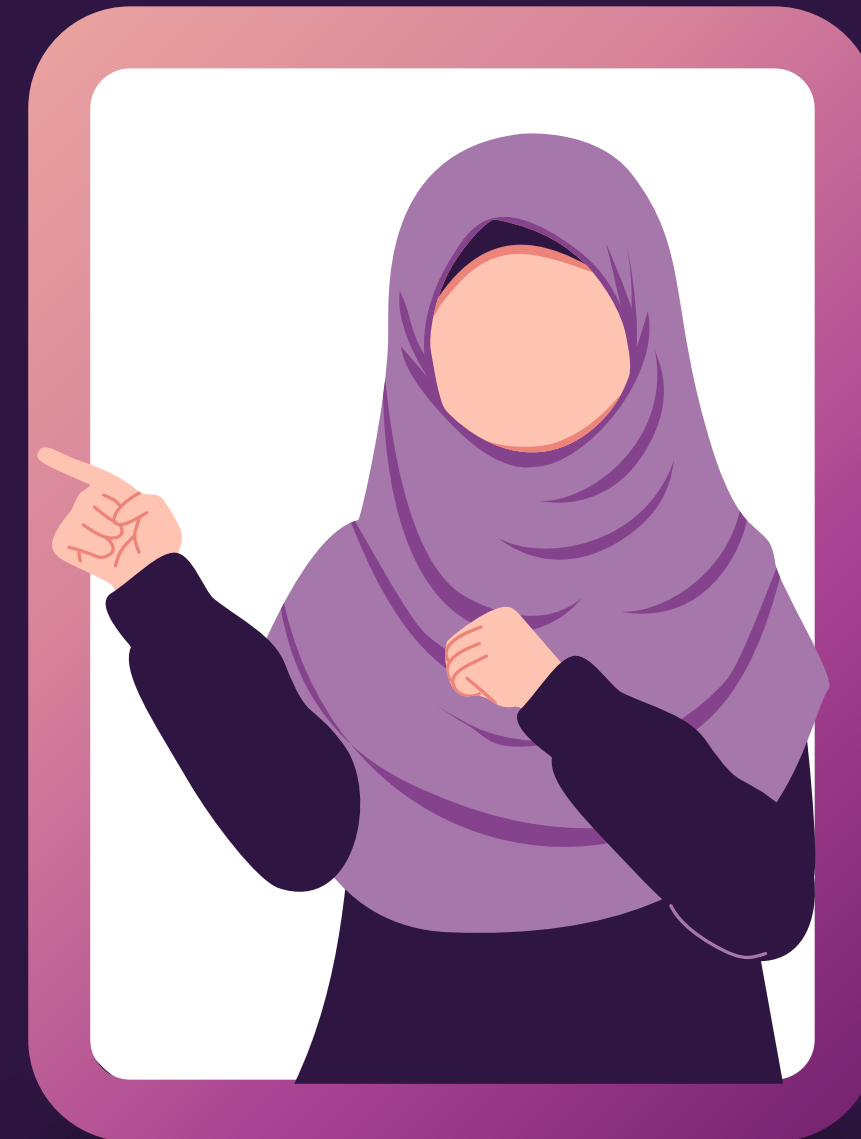
Apa bisa?



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Disclaimer

1. Yang berbicara tidak berarti paling ahli
2. Mengetahui & mau belajar adalah titik awal perubahan ke arah yang lebih baik
3. Sulit bukan tanda untuk berhenti
4. Jangan kejar kesempurnaan
5. Konsep yang akan dipaparkan tidak terbatas untuk anak usia 1-3 tahun



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Disiplin?

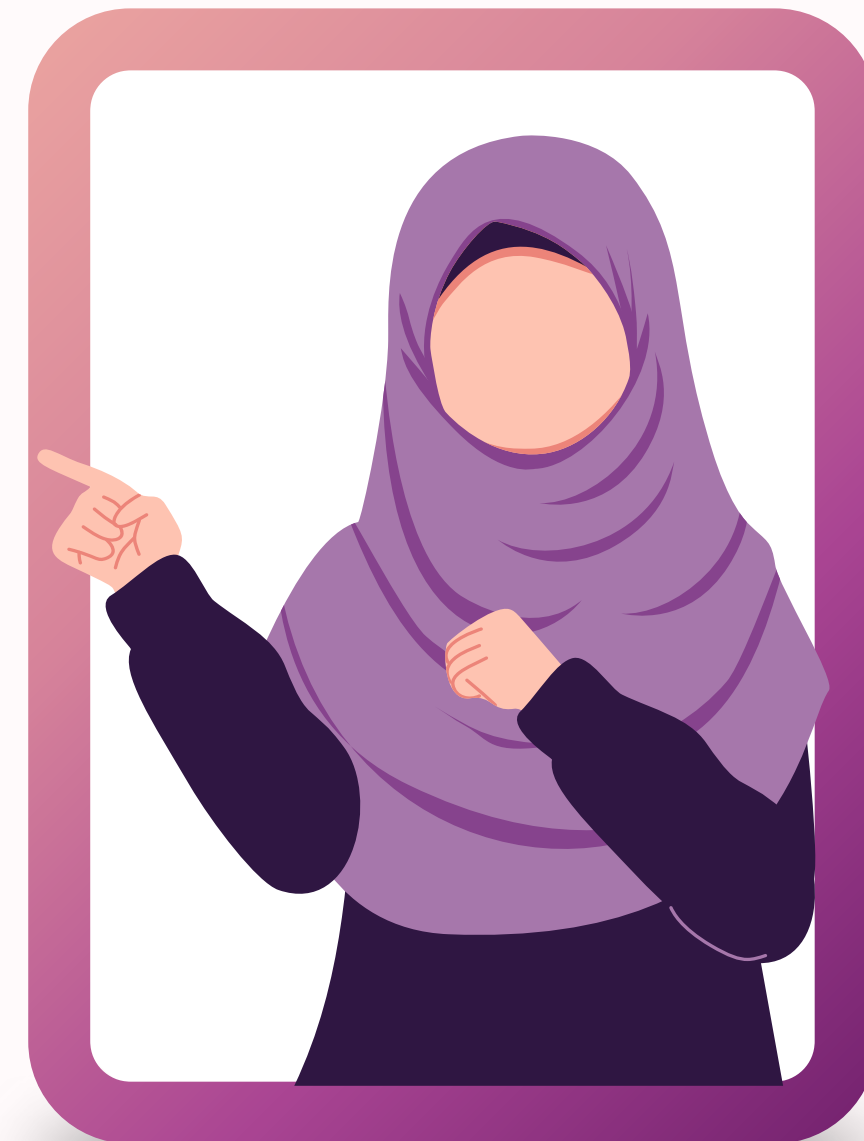
Apa yang terlewat di kepala kita ketika mendengar tentang
“disiplin”?



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Disiplin...

- Khas ketentaraan/militer
- Kepatuhan mutlak
- Tanpa kompromi dan negosiasi
- Identik dengan “keras” dan hukuman
- *Corporal punishment* → hukuman fisik, *timeout*, dll
- “VOC parenting”

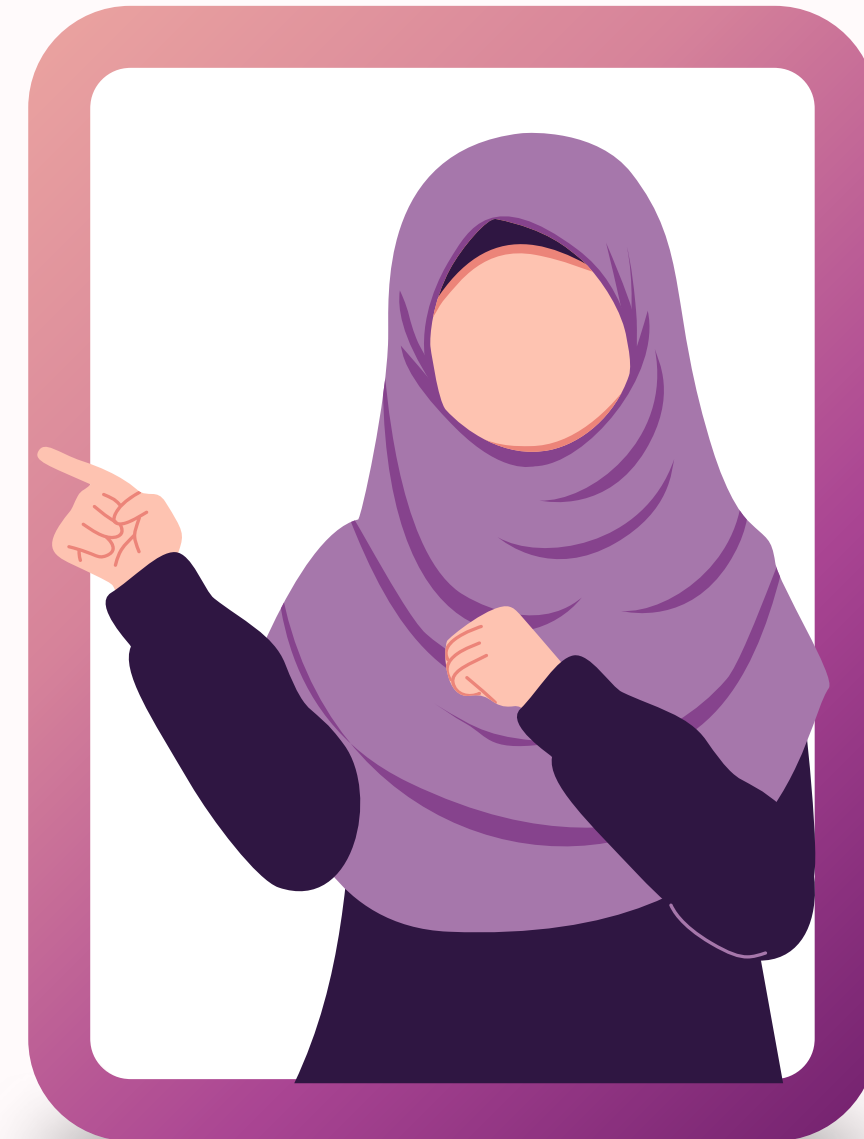


Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Disiplin itu ternyata:

- Akar kata: “*discipulus*” (Latin) → “*disciple*” (English) = *pupil* (murid).
- Berkaitan dengan konsep pendidikan → pengaturan perilaku agar sesuai dengan *code of conduct* tertentu.
- Penggunaan katanya identik dengan pendidikan perilaku yang salah/menyimpang/harus dikoreksi.

[Merriam-Webster Dictionary]



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Disiplin dalam Pendidikan & Parenting

- Dunia pendidikan saat ini mengenal istilah “*positive discipline*” atau “disiplin positif” yang dipopulerkan oleh Jane Nelsen, PhD.
- Beriringan & sejalan dengan konsep pengasuhan: *authoritative parenting, gentle parenting, positive parenting*, dll dst dsb dkk.
- Menjawab pertanyaan “bagaimana bisa mengasuh tanpa amarah dan mendisiplinkan tanpa menyakiti?”
- Secara umum tidak bertentangan dengan contoh Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* dengan beberapa catatan (insyaaAllah akan dibahas di akhir pemaparan materi).

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Disiplin Positif

“Positive Discipline is **not about punishment or control**. Rather it is about **instructing, educating, preparing, training, regulating, skill building, and focusing on solutions.**”

“Positive Discipline **begins at birth and lasts a lifetime.**”

“With Positive Discipline, the emphasis is **on a balance of firmness and kindness**, and on **providing respect for both adults and children**. [It] is neither permissive nor punitive, [but it] brings hope, increased skills, and love to your family.”

Excerpt From: Jane Nelsen, Ed.D., Lynn Lott, M.A., M.F.T., and H. Stephen Glenn. “Positive Discipline A–Z.”

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Kenapa Harus Mendisiplinkan Anak (dengan positif)?

- Orang tua bertanggung jawab atas pendidikan & pengasuhan anaknya.
- Anak belum tahu tata krama, batasan, dan aturan yang berlaku di dunia. (Namanya juga anak-anak → mewajarkan ≠ membiarkan).
- Disiplin dengan cara yang salah = berdampak negatif (pada anak & diri kita juga).
 - Otoriter → trauma, anak mencontoh perilaku keras tsb, bisa terjerumus pada dosa kezaliman, menimbun rasa bersalah.
 - Permisif → anak tidak tahu batasan, berbuat seenaknya, bisa terjerumus pada orang tua tidak bertanggung jawab pada anak (bisa dosa juga).
- Lebih dekat pada yang dicontohkan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* (dibanding parenting VOC dan permisif).

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Bagaimana caranya?



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Mulai dari Diri Sendiri

Kita tidak bisa berharap anak tiba-tiba bisa berubah atau menjadi baik begitu saja—meski bukan tidak mungkin *bitaufiqillah*.

Parenting bukan soal anaknya, tapi soal bagaimana **orang tua berperilaku dalam mengasuh anaknya.**

Jika kita ingin anak berubah → kita dulu yang berubah.

Self-awareness & acceptance ✅ *Denial* ❌



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Pahami Karakter Usia & Kepribadian Anak

- Anak usia 1-3 tahun (“*toddler*”) memiliki karakter perkembangan yang khas.
- Kemampuan kognitif, bahasa, motorik, dan kematangan emosionalnya masih terbatas.
- Sering tantrum.
- Butuh ditumbuhkan rasa otonomi/kemandirian agar memupuk harga diri, rasa percaya diri, dan *self-control* anak.
- Temperamen anak berbeda-beda (*easy, slow-to-warm up, difficult*): beberapa perlakuan perlu menyesuaikan.
- *Kepribadian unik anak lainnya?...*

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Tegas & Lembut

3a. Bedakan antara “Tegas” vs “Keras”

- Menetapkan batasan dengan tegas = konsisten.
- Menetapkan batasan dengan keras = berteriak, memaksa, membentak, dll.
- Tegas bisa diiringi dengan senyuman, kelembutan, ekspresi netral. Keras? Tidak bisa.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Tegas & Lembut

3b. Bedakan antara “Lembut” vs “Lembek”

- Lembut tidak berarti lembek.
- Lembut = tidak berteriak, tidak membentak, tidak mengamuk, netral.
- Lembek = tidak ada batasan yang jelas, iya iya aja, menuruti apa mau anak, permisif.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Tegas & Lembut

Di mana tantangan kita?

- Ada orang tua yang tantangannya harus lebih tegas, ada pula yang harus lebih lembut.
- Petakan:
 - Di mana kekurangan kita?
 - Apa situasi yang biasa memicu?
 - Bagaimana kita akan mengubahnya?



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Menetapkan Batasan yang Jelas

- Singkat → anak usia dini rentang atensi terbatas.
- Jelas → apa yang harus dilakukan.
 - Bukan sekadar “jangan”.
 - Bukan pula berupa “pertanyaan” → terutama yang berkaitan dengan hal-hal prinsip/keamanan/kesehatan.
- Konsisten → *do what you say you would do*.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Menetapkan Batasan yang Jelas

- Tetapkan juga **konsekuensi**, bukan hukuman.
- Konsekuensi → natural, logis, relevan dengan perilaku, membuat anak belajar & berpikir.
- Hukuman → seringkali reaktif dan membuat anak ‘menderita’ tanpa relevan dengan perilaku, membuat anak jera untuk ‘tertangkap’.
- Bila anak sudah mampu, boleh diajak diskusi untuk mencari solusi bersama → anak lebih kooperatif.
- **Apresiasi** saat anak melakukan hal positif yang sesuai batasan → anak lebih semangat melakukan kebaikan.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Koneksi & Komunikasi Sebelum Koreksi

- Tanya “apa” dan “bagaimana”, bukan “kenapa”.
- Validasi dan label emosi.
- Gunakan diksi “*I notice...*” / “Mama lihat/coba lihat...”
- Ajak diskusi untuk mencari solusi (sesuai kemampuan bahasa masing-masing anak) → bantu bila anak kesulitan.
- Pupuk koneksi setiap hari, sesering mungkin, se-*random* mungkin.
- Bukan hanya saat ada masalah.
- Pelukan, elusan, tepuk hangat, semangat, doa di hadapan mereka.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Beri Pilihan Terbatas

- Terbatas: *appropriate & acceptable*.
 - *Appropriate* → sesuai usianya (anak usia dini: e.g. memilih baju di lemari, warna botol minum yang hendak digunakan, dll).
 - *Acceptable* → manapun yang anak pilih, kita bisa menerimanya (tidak berkaitan dengan hal-hal prinsip/keamanan/kesehatan).
- Berlaku bagi anak laki-laki maupun perempuan.
 - Laki-laki → sebagai *qawwam*.

Perempuan → *daily decision making*.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Buat Rutinitas

- Tetapkan rutinitas berkaitan dengan perilaku yang hendak disasar.
 - Boleh ajak anak untuk terlibat menetapkan urutan kegiatan yang harus dilakukan.
- Alangkah baiknya bila disediakan media bantuan visual.
- Anak lebih mudah & kooperatif tanpa harus disuruh berulang kali setiap hari.



Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Legowo akan Kesalahan

- Berusaha sebaik mungkin itu harus, namun terima juga bahwa baik anak maupun orang tua pasti akan jatuh pada kesalahan.
 - Anak → *testing boundaries*.
 - Orang tua → kesempurnaan itu tidak mungkin.
- Bekal penting:
 - Istighfar.
 - Koneksi & perbaikan → validasi, minta maaf, akui kesalahan sesuai proporsi.
- Bila perlu, tunda nasihat → jangan terlalu lama.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Bertanya & Diskusi pada Profesional

- Bila bingung, merasa *stuck*, atau tidak ada perubahan dalam waktu lama hingga mengganggu keseharian: tidak mengapa untuk bertanya dan berdiskusi dengan profesional yang terpercaya.
 - Psikolog pendidikan/anak, *Positive discipline certified educator*, guru/konselor/konsultan pendidikan.
- Benefit:
 - Perspektif/ide/alternatif baru yang bisa dicoba,
 - Menemukan kesalahan yang terluput,
 - Memperoleh validasi kesulitan dan tantangan,
 - Meminimalisasi risiko perburukan (bila ada),
 - Mengidentifikasi masalah lain/trigger pada orang tua (bila ada).
 - Memperoleh rujukan (bila perlu).

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Filter Syariat

- Secara umum, tidak bertentangan dengan ajaran & contoh bagaimana Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* mendidik anak-anak di sekitar beliau.
 - Tidak pelit afeksi.
 - Mencium, menggendong, mengajak bermain cucu-cucunya.
 - Mendekap Ibnu Abbas *radhiyallahu ‘anh*u.
 - Menasihati dalam kondisi yang rileks/menyenangkan (naik kendaraan, makan bersama).
 - Memberikan batasan yang jelas.
 - “Nak, ucapkanlah bismillah. Makanlah dengan tangan kananmu. Makanlah yang dekat darimu.” (HR. Bukhari & Muslim)

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Filter Syariat

Namun...

- Bisa jadi ada miskonsepsi pada peran orang tua: terkesan ‘sejajar’ dengan anak, namun sebetulnya tidak. Orang tua tetaplah **figur otoritas**.
- Disiplin positif berangkat dari konsep yang sekuler → tidak ada batasan syariat yang menjadi pertimbangan.
 - Islam membolehkan hukuman fisik sebagai **jalan terakhir** saat kesalahan fatal dilakukan (e.g. tidak sholat di usia 10 tahun, dst).
 - Islam memiliki konsep *reward & punishment* yang bersifat religius/cenderung abstrak, e.g. pahala, dosa, surga, neraka, diganggu syaitan, didoakan malaikat, dll.

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

Last but not the very least:

Menerapkan disiplin positif butuh kesabaran. Kunci kesabaran:

- Butuh pertolongan Allah; bukan harta, asisten rumah tangga, atau ikhtiar semata.
- Luruskan niat karena Allah ta'ala.
- Iringi ikhtiar dengan istighfar.

Selengkapnya bisa disimak di
Kajian Kitab Tadzkiratus Saami' Wa Muta'allim oleh Ustadz
Muhammad Nuzul Dzikri *hafidzahullah*
Episode 217 dst mengenai "Sabar".

Ambil Peran Utama Kita Sebagai Orang Tua, Mendidik Anak dengan Seutuhnya

The background is a stylized illustration of a mosque at night. The mosque has a large central dome and several minarets. It is set against a dark purple sky with a large, textured, circular moon. The foreground is filled with stylized, layered clouds in shades of purple, pink, and blue. The overall aesthetic is modern and artistic.

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

**Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamankan dan
diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah
menuntut ilmu.**