

SEKOLAH PARENTING

Mendorong Kemandirian Lewat Kebiasaan Sederhana Sehari-hari



dr. Avie Andriyani

- Certified clinical mental health counselor
- Alumnus Ma'had Al-Ilmi Yogyakarta

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

APA ITU “KEMANDIRIAN”?

Definisi Kemandirian:

Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengambil keputusan, dan menyelesaikan kebutuhan hidupnya tanpa bergantung penuh pada orang lain.

Kemandirian anak-anak tentu berbeda dengan orang dewasa

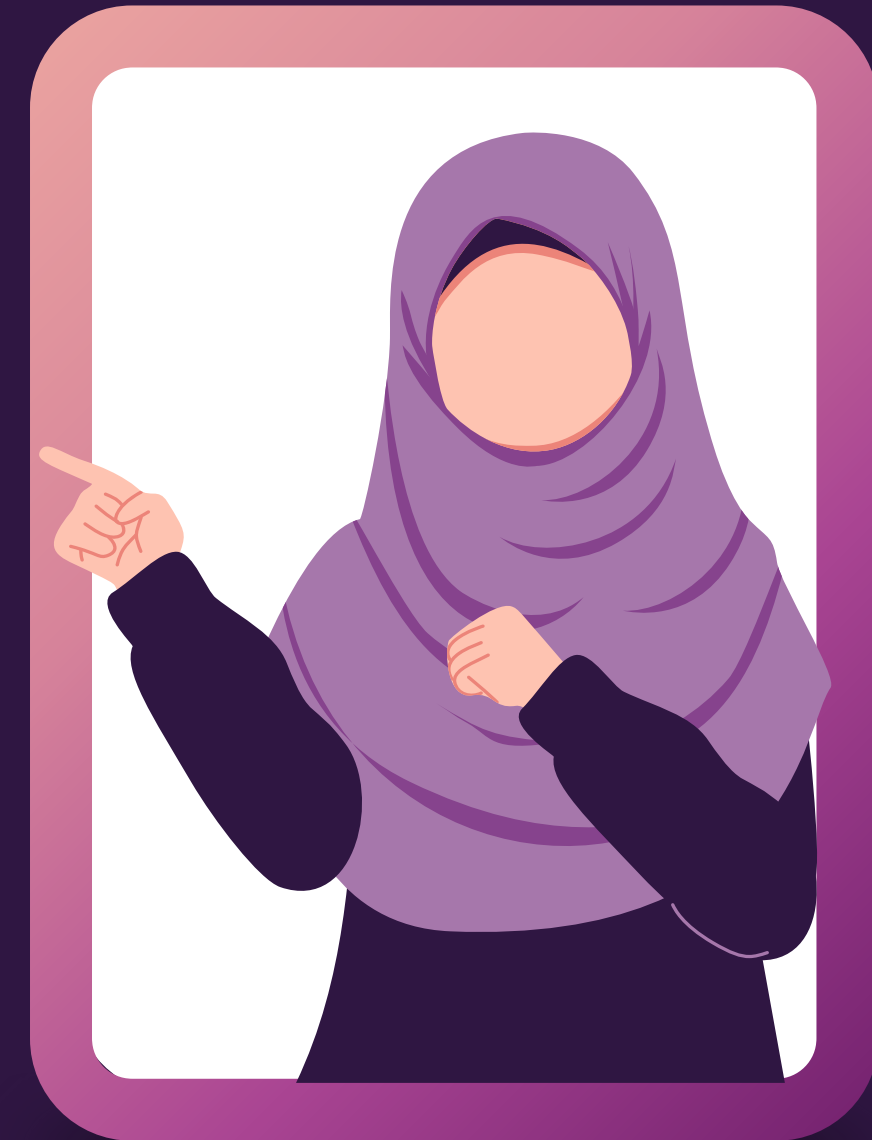
- Menyesuaikan usia
- Tetap butuh pengawasan dan bimbingan orang tua
- Anak faham kapan harus mengerjakan sendiri dan kapan meminta bantuan

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

ASPEK KEMANDIRIAN

Aspek Kemandirian:

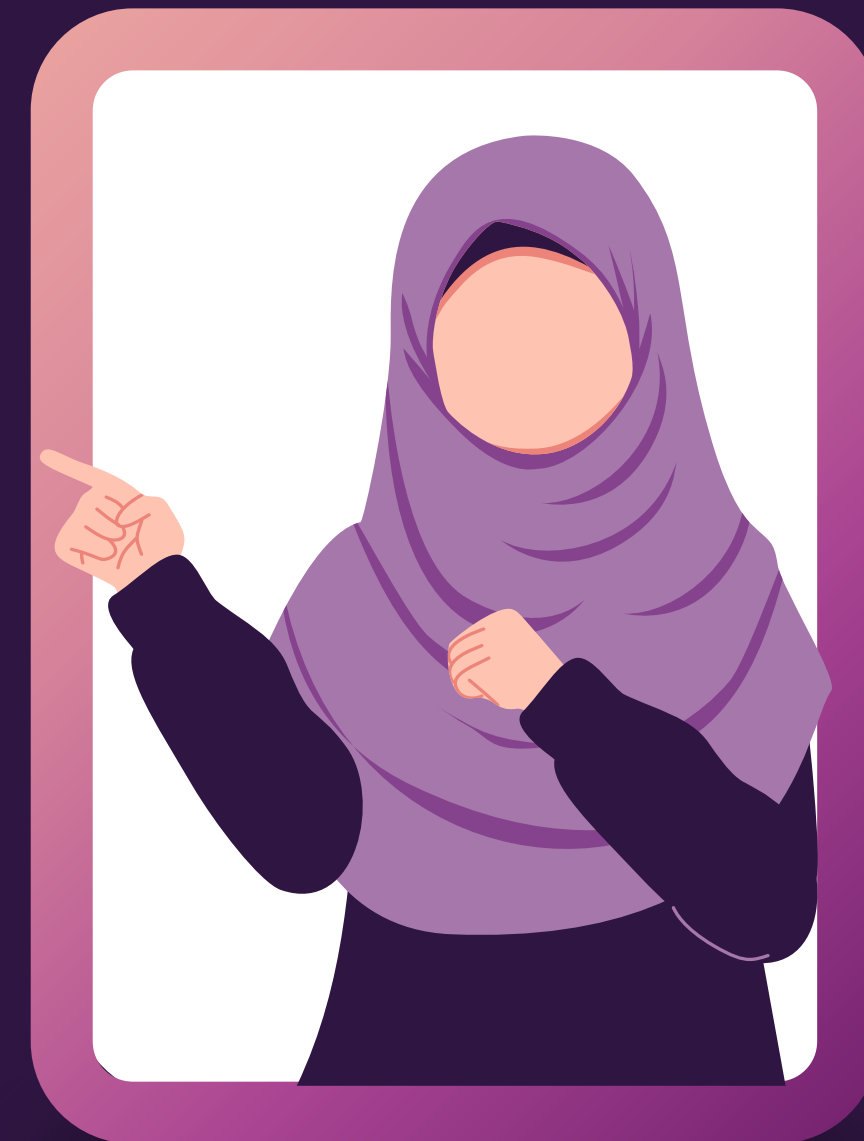
- *Psikologis*: mampu berpikir dan mengambil keputusan.
- *Emosional*: mampu mengendalikan perasaan tanpa mudah bergantung.
- *Praktis*: mampu mengurus kebutuhan sehari-hari.



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

MENGAPA PENTING?

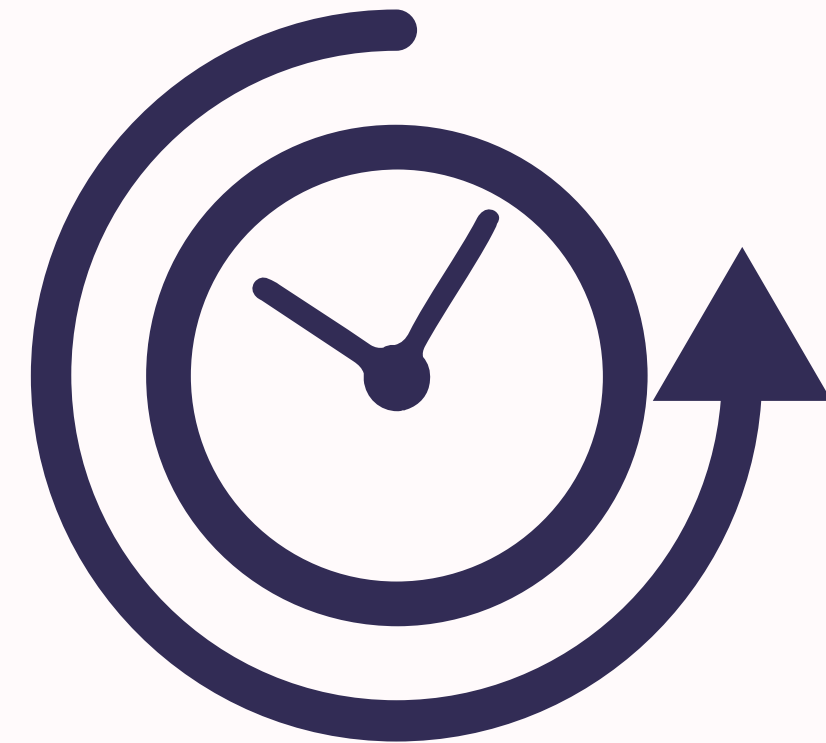
- Meningkatkan rasa percaya diri.
- Membentuk tanggung jawab pribadi.
- Mengurangi ketergantungan pada orang lain.
- Membuat lebih siap menghadapi tantangan hidup.
- Menciptakan pribadi produktif dan resilien (tangguh).



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

PERAN KEBIASAAN SEHARI-HARI

- Kebiasaan kecil adalah *pondasi karakter*.
- Prinsip: *Small habits lead to big changes*.
- Kebiasaan yang diulang terus-menerus akan membentuk pola hidup.
- Contoh sederhana: merapikan tempat tidur setiap pagi → membentuk rasa tanggung jawab & keteraturan.



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

Contoh Kebiasaan Sederhana yang Mendorong Kemandirian

- **Mengurus diri sendiri**

Bangun tidur, mandi, berpakaian, makan tanpa disuruh.

- **Disiplin waktu**

Membuat jadwal harian, menggunakan alarm untuk bangun.

- **Mengatur keuangan pribadi**

Menabung meski recehan, mencatat pengeluaran kecil.

- **Mengambil keputusan sederhana**

Memilih pakaian, menentukan menu makan, mengatur waktu belajar.

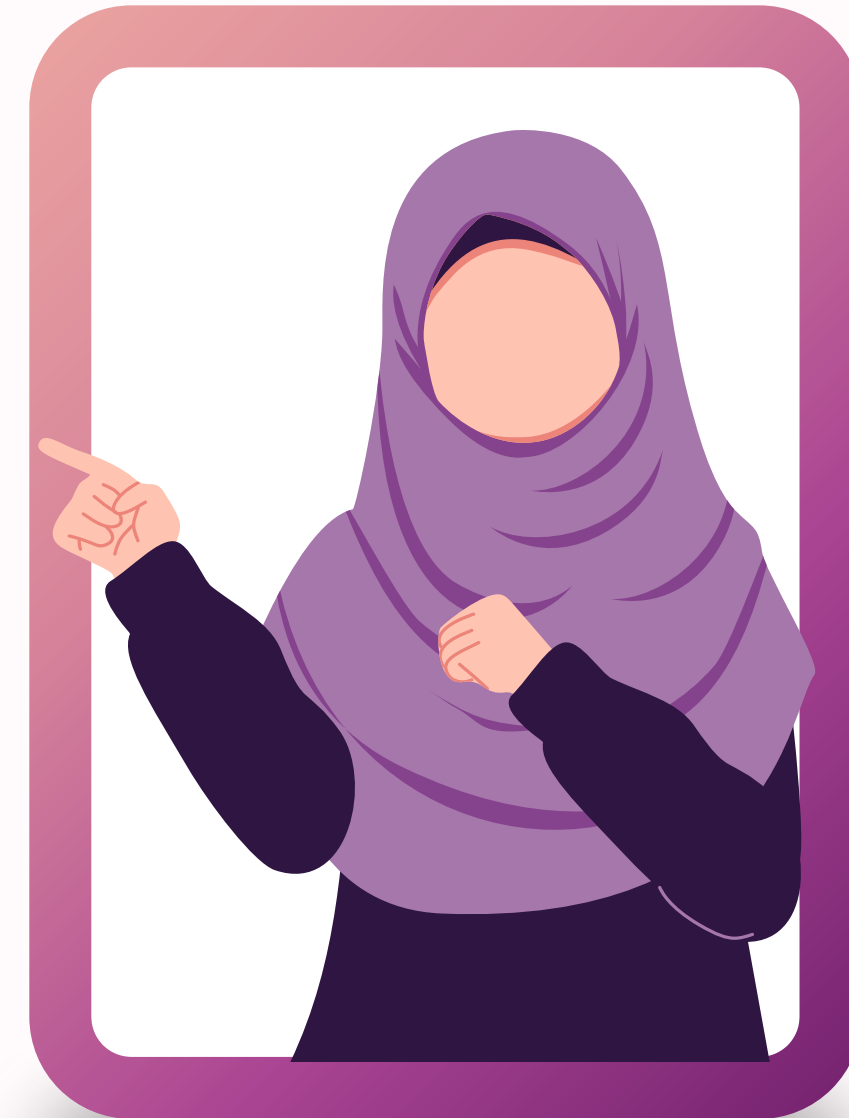
- **Berpartisipasi dalam pekerjaan rumah**

Menyapu, mencuci piring, menata kamar.

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

Strategi Menerapkan Kebiasaan Kecil

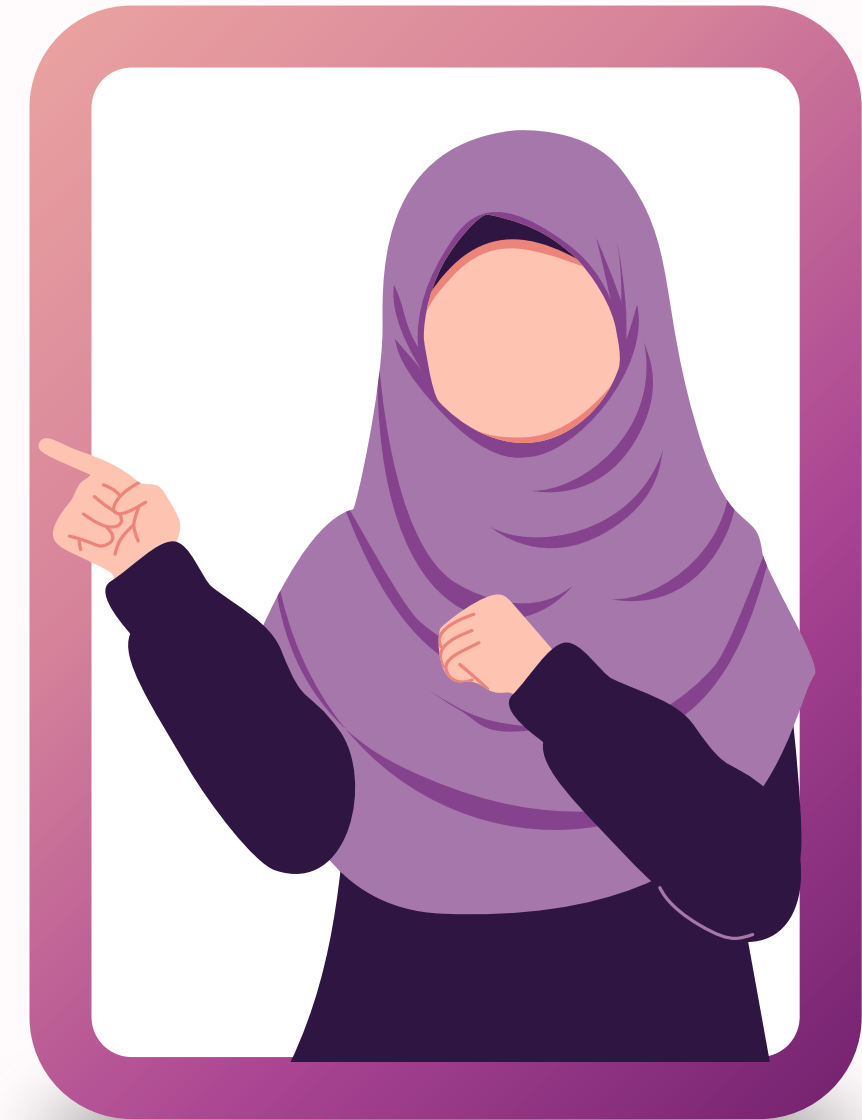
- **Mulai dari hal sederhana:** fokus pada satu kebiasaan dulu.
- **Konsistensi lebih penting daripada jumlah:** lakukan sedikit tapi rutin.
- **Dukungan lingkungan:** orang tua, guru, atau teman memberi dorongan.
- **Reward and reminder:** beri penghargaan kecil untuk diri sendiri.
- **Evaluasi rutin:** cek kemajuan, lakukan perbaikan bila perlu.



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

Tantangan dalam Membentuk Kemandirian

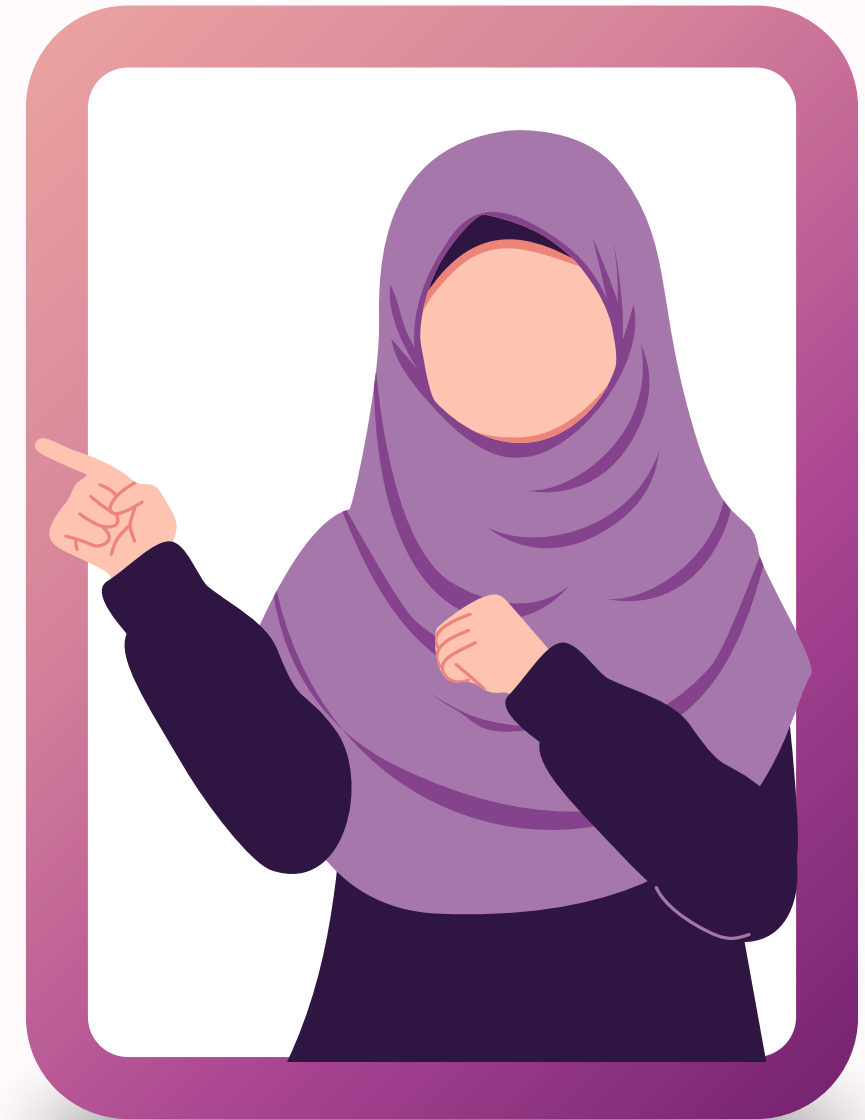
- **Keluarga terlalu protektif** → anak/remaja tidak terbiasa mengurus dirinya.
- **Ketergantungan teknologi & kemudahan instan** → terbiasa “serba cepat” tanpa usaha.
- **Takut gagal & rendahnya kepercayaan diri** → memilih bergantung pada orang lain.
- **Budaya sosial tertentu** → masih ada anggapan kemandirian = kurang kasih sayang.



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

MEMBIASAKAN KEBIASAAN SEHAT (HEALTHY HABITS) SEJAK DINI

- Seorang anak yang sudah dibiasakan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini insyaallah akan lebih mudah menerapkannya hingga dewasa nanti.
- Ada begitu banyak kebiasaan sehat yang bisa mulai diterapkan sejak dini.
- Manfaat yang diperoleh akan lebih maksimal karena tertanam kuat dan dikerjakan oleh anak tanpa beban.



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

Manfaat Membiasakan Healthy Habits Sejak Dini

- Lebih mudah mengarahkan ketika masih usia anak-anak.
- Jika sejak kecil sudah terbiasa maka kebiasaan sehat menjadi sesuatu hal yang otomatis dikerjakan, tanpa harus disuruh atau diingatkan lagi □ sudah menjadi bagian hidup sehari-hari.
- Sekaligus menjadi sarana mendidik anak agar memiliki kebiasaan yang baik sesuai ajaran Islam □ Islam mengajarkan kebersihan dan menjaga kesehatan.
- Terhindar dari berbagai penyakit dan berdampak positif di masa depan

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

Bangun tidur awal di pagi hari

- Menghirup udara pagi yang segar membuat badan bugar dan pikiran lancar.
- Pagi hari adalah waktu terbaik untuk belajar dan menghafal sebagaimana banyak diwasiatkan oleh para ulama terdahulu.

Dari sahabat **Shokhr Al Ghomidiy**,

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. Al Hafizh Abu Thohir mengatakan bahwa hadits ini *hasan*)

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

Cukup tidur di malam hari

- Cukup tidur bisa meningkatkan fokus dan daya tahan tubuh.
- Durasi tidur setiap orang berbeda, tergantung usia dan aktivitasnya.
- Durasi tidur malam yang disarankan untuk anak berdasarkan usia :
 - 1-2 tahun : 11-14 jam
 - 3-5 tahun : 10-13 jam
 - 6-13 tahun : 9-11 jam

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

Tidak tidur larut malam (begadang).

Efek buruk kebiasaan begadang :

- Mengganggu tumbuh kembang.
- Menurunkan kemampuan berpikir

Dari **Abu Barzah radhiallahu ‘anhu :**

*“Bahwasanya Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa
sallam tidak menyukai tidur sebelum shalat
‘Isya’ dan berbincang-bincang setelahnya.”*

[HR. Bukhari-Muslim]



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

Menyempatkan tidur siang

Penelitian membuktikan tidur siang 20-90 menit bermanfaat untuk

- memulihkan tenaga dan pikiran
- lebih bersemangat dan fokus

Hadits 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 dalam Ath-Thibb 1: 12; Akhbar Ashbahan, 1: 195, 353; 2: 69. Syaikh Al-Albani menyatakan bahwa sanad hadits ini hasan dalam Silsilah Al-Ahadits Ash-Shahihah, no. 1647).

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

Mandi dan keramas

- Mandi minimal dua kali sehari.
- Ajarkan anak cara mandi yang benar
- Biasakan menggunakan air dingin
- Keramas minimal dua kali dalam sepekan.



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

Tidak makan berlebihan.

- Terlalu kenyang membuat perut begah dan badan jadi malas.
- Dalam agama Islam diajarkan untuk makan secukupnya saja dan tidak berlebihan. Allah berfirman :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.”

(QS. Al-A'raf: 31)



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

Makan makanan lengkap dan bergizi seimbang

- “Isi piringku” berisi makanan pokok, lauk, sayur, dan buah.
- Minum minimal 8 gelas sehari
- Biasakan membawa bekal ke sekolah
- Tidak jajan sembarangan



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

Mencuci tangan menggunakan sabun & air mengalir.

- Sebelum makan, sesudah buang air, dan sesudah beraktivitas dari luar rumah.
- Mencegah masuknya kuman penyebab penyakit
- Ajarkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar



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

Minum cukup air dalam sehari

- Mencegah dehidrasi (kurang cairan)
- Memperlancar metabolisme tubuh
- Kebutuhan cairan anak berbeda tergantung usia, aktivitas, berat badan, suhu tubuh, suhu lingkungan.
- Berdasarkan usianya, patokan kebutuhan cairan untuk anak
 - 1-3 tahun : 1200 ml
 - 4-6 tahun : 1500 ml
 - 7-9 tahun : 1900 ml



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

Menjaga lingkungan

- Membersihkan rumah
- Memilah dan membuang sampah pada tempatnya.
- Mengenalkan perbedaan sampah organik dan anorganik
- Meminimalisir penggunaan plastik



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

Aktif bergerak

- Olahraga menjaga kebugaran serta menguatkan otot dan tulang.
- Beraktivitas di luar rumah pada pagi hari
- Sinar matahari pagi mengandung vitamin D
- Disarankan untuk berjemur selama 10-30 menit di antara pukul 09.00 hingga 10.00 pagi.



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

Tidak berlebihan menggunakan gawai (gadget)

Screen time sesuai usia :

- 0-2 tahun : 0 jam
- 2-6 tahun : maksimal 1 jam
- usia >6-16 tahun : maksimal 2 jam.

“Peraturan 20”

beristirahat setelah menatap layar selama 20 menit, mengistirahatkan mata dengan menatap objek hijau (tanaman, rumput, pohon) sejauh 20 kaki (6 meter) selama 20 detik.



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

Menggosokgigi

- Minimal dua kali sehari, yaitu setelah makan dan sebelum tidur.
- Minimal selama dua menit
- Memutar kecil dari arah gusi ke gigi.
- Bersihkan bagian lidah dari pangkal hingga ujung.

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam :

السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ

“Bersiwak itu akan membuat mulut bersih dan diridhoi oleh Allah.”

(Shohih, HR. An Nasa’i, Ahmad, dll)



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

Potong kuku tangan dan kaki

Kuku yang panjang rentan patah dan menjadi tempat bersarangnya kuman. Memotong kuku termasuk satu dari lima sunnah fitrah, berdasarkan Hadits dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu*,

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda :
**الْفِطْرَةُ خَمْسٌ الْخِتَانُ وَالِاسْتِحْدَادُ وَقَصُّ الشَّارِبِ وَتَقْلِيمُ الْأُظْفَارِ
 وَنَتْفُ الْأَبَاطِ**

“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)



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

Menghindari paparan sinar matahari terlalu lama

Agar terhindar dari bahaya sinar ultraviolet :

- Menggunakan pakaian tertutup, topi, payung ketika beraktivitas di luar rumah.
- Menggunakan sunscreen (tabir surya) dengan minimal SPF 30 □ pilih physical sunscreen yang aman untuk anak



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



Pesan motivasi:

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

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



جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

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