

SEKOLAH PARENTING

1000 Hari Pertama: Peran dan Rutinitas Ayah dan Ibu dalam Menanam Rasa Aman dan Kasih Sayang



Kak Alddino G. Rachmadi, S. Psi.

- Parenting educator & konselor
- Ilmuwan psikologi
- Founder @parentingberdua

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

Outline Materi

1000 Hari pertama: peran dan rutinitas ayah dan ibu dalam menanam rasa aman dan kasih sayang.

Intisari materi:

Pondasi ikatan emosional sejak dini

Peran ayah dan ibu yang saling melengkapi

Rutinitas harian yang menumbuhkan rasa aman

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

Untuk anak tumbuh berkembang jadi pribadi yang mandiri dan produktif, kebutuhan rasa aman dan dicintai harus dipenuhi



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

1000 hari pertama kehidupan anak peluang bangun pondasi bonding atau attachment (ikatan emosional) yang sangat solid, karena:

1. Anak masih sangat dependen dengan orangtua
2. Belum banyak pengaruh eksternal: teman2, gadget
3. Bonding yang kuat, sangat memudahkan orangtua mendampingi anak menyelesaikan tugas perkembangan yang lebih menantang di usia selanjutnya seperti bersiap masuk sekolah (mulai 5 tahun), belajar shalat dan belajar mandiri (mulai 7 tahun)

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

Rutinitas Harian

Rutinitas harian yang sangat kami sarankan dibentuk jadi kebiasaan/ritual keluarga untuk menguatkan ikatan emosional

1. Makan bersama > juga bermanfaat bangun kebiasaan makan sehat
2. Ngobrol dalam perjalanan (ajak anak ikut beli keperluan sehari-hari misalnya ke pasar, minimarket, cuci mobil, dll)
3. Ngobrol sebelum/bangun tidur > juga bermanfaat bangun pola tidur sehat
4. Memasak bersama
5. Baca Al Quran bersama selepas maghrib

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

Rutinitas yang Dihindari

Rutinitas yang sebaiknya dihindari karena berpotensi merusak bonding:

Sering Mengabaikan Sinyal Anak (Cues Ignored)

- Contoh: bayi menangis tapi ditunda lama sekali ditanggapi, atau anak kecil minta diperhatikan tapi orangtua sibuk main HP.
 - Dampak: anak belajar bahwa ekspresinya tidak akan direspons → menurunkan secure attachment.
 - 📖 Ref: *Ainsworth's Attachment Theory, Harvard Center on the Developing Child.*

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

Rutinitas yang Dihindari

Over-Use of Screen (Orang Tua dan Anak)

- Orangtua sibuk dengan gadget → eye contact dan interaksi berkurang.
- Anak terlalu banyak screen time → mengurangi serve-and-return interaction yang sangat penting di usia dini.
- 📖 *Ref: American Academy of Pediatrics (AAP) Screen Time Guidelines.*



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

Rutinitas yang Dihindari

Mengasuh dengan Nada Kasar atau Respons Negatif Berulang

- Marah, membentak, atau memberi tatapan dingin dalam rutinitas sehari-hari (makan, mandi, tidur).
- Anak usia dini sangat sensitif terhadap ekspresi wajah & nada suara → bisa memicu *toxic stress*.
- 📖 Ref: *National Scientific Council on the Developing Child*.



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

Rutinitas yang Dihindari

Kurang Physical Touch dalam Rutinitas

- Jarang dipeluk, dielus, digendong, atau kontak fisik positif.
- Padahal sentuhan hangat terbukti meningkatkan oksitosin, menenangkan anak, dan memperkuat bonding.
- 📖 *Ref: Field, T. (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review.*



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

Rutinitas yang Dihindari

Mengabaikan Rutinitas Tidur & Makan yang Konsisten

- Anak butuh rasa aman lewat rutinitas → kalau sering tidak teratur, anak bisa merasa insecure.
- 📖 *Ref: Zero to Three, Early Childhood Development research.*



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 style is modern and artistic.

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

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