

RAHASIA MEMBENTUK ANAK MANDIRI DAN BERAKHLAK MULIA

Panduan 7 Pembiasaan Anak Usia Dini



Aris Gundara & Herri Azhari

RAHASIA MEMBENTUK ANAK MANDIRI DAN BERAKHLAK MULIA

Panduan 7 Pembiasaan Anak Usia Dini

H. Herri Azhari, M.Ag.

Aris Gundara, S.Pd., M.M.



RAHASIA MEMBENTUK ANAK MANDIRI DAN BERAKHLAK MULIA

Panduan 7 Pembiasaan Anak Usia Dini

Ditulis oleh:

H. Herri Azhari, M.Ag.
Aris Gundara, S.Pd., M.M.

**Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang keras
memperbanyak, menerjemahkan atau mengutip baik sebagian
ataupun keseluruhan isi buku
tanpa izin tertulis dari penerbit.**



**ISBN: 978-634-7457-05-9
xi + 168 hlm; 15,5 x 23 cm.
Cetakan I, November 2025**

**Desain Sampul & Tata Letak :
H. Herri Azhari, M.Ag.**

**Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh
PT Media Penerbit Indonesia
Royal Suite No. 6C, Jalan Sedap Malam IX, Sempakata
Kecamatan Medan Selayang, Kota Medan 20131
Telp: 081362150605
Email: ptmediapenerbitindonesia@gmail.com
Web: <https://mediapenerbitindonesia.com>
Anggota IKAPI No.088/SUT/2024**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, buku "Rahasia Membentuk Anak Mandiri dan Berakhlak Mulia" ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi nyata dalam dunia pendidikan keluarga, khususnya dalam mendampingi orang tua dan pendidik untuk membentuk karakter anak yang mandiri serta berakhlak mulia sebagai bekal utama dalam menjalani kehidupan.

Mendidik anak tidak hanya sekadar memberikan ilmu pengetahuan, melainkan menanamkan nilai-nilai karakter yang kuat sejak dini agar kelak mereka tumbuh menjadi pribadi yang tidak hanya berhasil secara akademik, tetapi juga memiliki kepribadian yang mulia, bertanggung jawab, dan mampu berinteraksi dengan baik di masyarakat. Buku ini mengupas secara ringan namun mendalam mengenai berbagai aspek pembiasaan yang efektif dalam membangun kemandirian, tanggung jawab, disiplin, kebersihan, empati, dan spiritualitas anak.

Dalam penyusunan buku ini, penulis banyak mengacu pada hasil penelitian dan teori-teori pendidikan serta psikologi perkembangan anak, yang dipadukan dengan pengalaman praktis dan cerita nyata di tengah-tengah keluarga. Diharapkan buku ini menjadi sumber inspirasi serta panduan yang aplikatif bagi para orang tua, guru, dan semua pihak yang peduli terhadap pendidikan karakter anak.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan buku ini ke depan. Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi amal jariyah bagi kita semua.

Sukabumi, Oktober 2025
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii

BAB 1

MASA EMAS ANAK USIA DINI.....	1
A . Apa Itu Usia Emas Anak?.....	1
B . Kenapa Usia 0–7 Tahun Sangat Penting.....	3
C . Dampak Pembiasaan Sejak Dini	5
D . Peran Orang Tua Sebagai Role Model	7
E . Tantangan Orang Tua di Era Digital	10

BAB 2

FONDASI KARAKTER SEJAK KECIL	13
A. Mengapa Karakter Harus Dibentuk Dini.....	13
B. Hubungan Antara Kebiasaan dan Karakter.....	15
C. Nilai-Nilai Utama yang Perlu Ditanamkan	18
D. Contoh Karakter Positif dari Lingkungan Sekitar	20
E. Bagaimana Anak Meniru Orang Dewasa	23

BAB 3

PEMBIASAAN 1 : KEMANDIRIAN

SEHARI-HARI	26
A. Mengajarkan Anak Merapikan Mainan.....	26
B. Melatih Anak Makan dan Minum Sendiri	28
C. Mengajarkan Anak Berpakaian Mandiri.....	31
D. Peran Rutinitas Harian dalam Kemandirian	33
E. Kesalahan Umum Orang Tua saat Membantu Anak.....	36

BAB 4

PEMBIASAAN 2 : TANGGUNG JAWAB KECIL	40
A. Mengenalkan Konsep Tanggung Jawab	40
B. Memberi Tugas Rumah Sederhana	42
C. Mengajarkan Konsekuensi Ringan.....	45

D. Belajar Menyelesaikan Masalah Sederhana.....	48
E. Menghargai Usaha Anak.....	51

BAB 5

PEMBIASAAN 3 :

DISIPLIN DENGAN KASIH SAYANG.....	55
A . Bedanya Disiplin dengan Hukuman.....	55
B . Membuat Aturan Rumah yang Konsisten	58
C. Menjaga Rutinitas Tidur dan Bangun.....	61
D . Disiplin Waktu Bermain dan Belajar	63
E. Belajar Menunggu dan Antri	65

BAB 6

PEMBIASAAN 4 :

KEBIASAAN BERSIH DAN SEHAT	68
A. Mengajarkan Anak Mencuci Tangan dengan Benar	68
B. Membiasakan Menyikat Gigi Sejak Dini.....	70
C. Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumah	73
D. Mengajarkan Anak Pentingnya Pola Makan Sehat	75
E. Membuat Kebersihan Jadi Kegiatan Menyenangkan	78

BAB 7

PEMBIASAAN 5 :

EMPATI DAN KEPEDULIAN SOSIAL	82
A. Mengenalkan Anak pada Perasaan Orang Lain.....	82
B. Mengajarkan Berbagi Mainan atau Makanan.....	85
C. Melatih Anak Membantu Sesama.....	88
D. Membiasakan Ucapan Terima Kasih dan Maaf	91
E. Role Model Empati dalam Keluarga	93

BAB 8

PEMBIASAAN 6 :

IBADAH DAN NILAI SPIRITUAL.....	96
A. Mengenalkan Doa Harian Secara Ringan.....	96
B. Membiasakan Salam dan Ucapan Baik.....	99

C. Menanamkan Kebiasaan Bersyukur.....	102
D. Membawa Anak Ikut dalam Aktivitas Ibadah.....	105
E. Membuat Ritual Ibadah Jadi Kegiatan Ceria	108

BAB 9

PEMBIASAAN 7 :

RASA INGIN TAHU DAN BELAJAR.....	113
A. Menghargai Pertanyaan Anak.....	113
B. Memberi Kesempatan Eksperimen Aman.....	116
C. Mengajarkan Anak Membaca Buku Bergambar	119
D. Memperkenalkan Alam dan Lingkungan Sekitar.....	122
E Menjaga Antusiasme Belajar Anak.....	125

BAB 10

KOLABORASI ORANG TUA & LINGKUNGAN	129
A. Peran Keluarga Besar dalam Pembiasaan Anak	129
B. Sinergi dengan Sekolah atau Guru PAUD.....	132
C. Menghadapi Perbedaan Nilai di Lingkungan	135
D. Mengontrol Pengaruh Media & Gadget	137
E. Konsistensi Orang Tua Sebagai Kunci Utama	141

DAFTAR PUSTAKA	144
TENTANG PENULIS.....	158

BAB 1

– MASA EMAS ANAK USIA DINI –

A . Apa Itu Usia Emas Anak?

Bayangkan kamu menanam sebuah pohon mangga di halaman rumah. Di awal-awal, batangnya kecil, akarnya belum kuat, dan butuh perhatian ekstra: disiram teratur, diberi pupuk, dijaga dari hama. Kalau masa kecil pohon itu terlewati dengan baik, nanti dia bisa tumbuh kokoh, berbuah lebat, bahkan jadi tempat orang lain berteduh. Tapi kalau masa kecilnya dibiarkan sering kekeringan, tak dipupuk pohonnya bisa tumbuh miring, rapuh, bahkan gampang roboh saat angin kencang datang.

Nah, kira-kira begitulah usia emas anak (*golden age*). Para ahli perkembangan anak menyebut rentang usia 0–7 tahun ini sebagai fase emas karena otak anak berkembang dengan sangat cepat, ibarat spons yang bisa menyerap segala hal di sekitarnya baik yang positif maupun negatif.

Saat anak usia dini, sinaps-sinaps otak mereka membentuk jaringan luar biasa pesat. Setiap pengalaman, kebiasaan, bahkan kata-kata yang mereka dengar, akan menjadi "bahan bangunan" untuk karakter, kecerdasan, dan emosi mereka di masa depan.

Kalau orang tua berhasil memberikan stimulus yang tepat di masa ini seperti pembiasaan baik, kasih sayang, dan rutinitas positif maka efeknya akan terasa hingga anak dewasa. Sebaliknya, jika masa emas ini terlewat dengan kebiasaan buruk atau kurang perhatian, hasilnya juga bisa terbawa panjang.

Cerita Sehari-hari

Bayangkan Rani, seorang balita berusia 4 tahun. Sejak kecil, ibunya selalu membiasakan dia merapikan mainan sebelum tidur. Awalnya, tentu Rani sering protes: “Nanti aja, Ma...” atau pura-pura capek. Tapi sang ibu sabar, memberi contoh, bahkan membuatnya jadi permainan kecil. Hasilnya? Saat masuk TK, Rani

jadi anak yang paling rapi menaruh buku, dan gurunya memuji. Kebiasaan kecil itu ternyata membawa pengaruh besar.

Di sisi lain, ada Bima, anak seusia Rani, yang selalu dibiarkan meninggalkan mainan berserakan. Ibunya berpikir, “Ah, nanti juga rapihin sendiri pas udah gede.” Tapi apa yang terjadi? Di sekolah, Bima cenderung malas membereskan barang, dan sering ditegur gurunya. Dari hal kecil ini, kita bisa lihat bagaimana masa emas benar-benar menjadi fondasi.

Kenapa Disebut "Emas"?

Kata *emas* di sini bukan berarti anak harus selalu sempurna. Maksudnya, masa ini sangat berharga, karena peluang membentuk karakter dan kebiasaan jauh lebih mudah dibandingkan saat mereka sudah besar.

Psikolog anak sering menyebut, "Apa yang ditanam di usia dini akan dipanen sepanjang hayat." Ibarat menulis di atas kertas putih: sekali coretan dibuat, akan selalu ada bekasnya.

Humor Ringan

Pernah dengar orang bilang, “Kalau anak kecil rewel, nanti kalau sudah gede jadi gampang diatur.”? Nah, kenyataannya sering terbalik! Anak yang dibiarkan semaunya malah terbiasa jadi "bos kecil" di rumah. Jadi kalau dibiarkan, orang tua bisa-bisa berubah jadi "asisten pribadi" anak 24 jam, tanpa gaji pula.

Penjelasan Ilmiah Singkat

Riset neuroscience menunjukkan bahwa pada 6 tahun pertama kehidupan, otak anak sudah mencapai 80–90% kapasitas perkembangan dewasa. Artinya, di usia ini, stimulasi lingkungan punya pengaruh luar biasa. Anak yang mendapat pembiasaan positif seperti kemandirian, disiplin, dan nilai spiritual akan lebih siap menghadapi tantangan hidup di masa depan.

B . Kenapa Usia 0–7 Tahun Sangat Penting

Bayangkan kamu sedang membangun sebuah rumah. Pondasi adalah bagian paling vital, bukan? Kalau pondasi rapuh, tembok bisa retak, atap bisa miring, bahkan rumah bisa roboh. Sama halnya dengan perkembangan anak. Usia 0-7 tahun itu ibarat pondasi rumah kehidupan. Kalau fondasinya kuat dibangun dengan kasih sayang, kebiasaan baik, dan stimulasi tepat maka bangunan kepribadian anak bisa berdiri kokoh. Sebaliknya, kalau fondasi ini retak, perbaikan di usia remaja atau dewasa sering lebih sulit, butuh biaya (energi, waktu, emosi) lebih besar, dan kadang tidak bisa sempurna lagi.

Otak Bertumbuh Super Cepat

Di usia 0–7 tahun, perkembangan otak anak luar biasa. Penelitian dari Harvard Center on the Developing Child (2007) menjelaskan bahwa sinaps otak terbentuk hingga 1 juta koneksi per detik pada awal kehidupan. Setiap pengalaman baik membaca buku, mendengar dongeng, atau bahkan melihat orang tua tersenyum langsung menambah “jalur jalan raya” dalam otak mereka.

Kalau otaknya terbiasa diberi jalur positif (seperti empati, kemandirian, disiplin), anak akan tumbuh dengan kecerdasan emosional yang sehat. Namun, bila jalurnya diisi dengan pengalaman negatif (teriakan, hukuman keras, gadget berlebihan), maka jalur itu juga bisa tertanam kuat. Ibarat jalan tol: sekali dibangun, akan selalu ada pengendara yang lewat (Shonkoff & Phillips, 2000).

Cerita Sehari-hari

Coba bayangkan dua keluarga berbeda :

- Keluarga A punya kebiasaan membacakan dongeng sebelum tidur. Walau hanya 10 menit, anak terbiasa mendengar bahasa, imajinasi, dan interaksi emosional. Hasilnya, anak ini cepat sekali belajar kosa kata, dan saat masuk sekolah jadi lebih percaya diri bicara (Montessori, 1967).

- Keluarga B lebih sering menenangkan anak dengan gadget. Kalau anak rewel, langsung diberi ponsel. Diam sih, tapi lama-lama anak jadi sulit fokus, terbiasa mencari hiburan instan, dan kesulitan bersosialisasi di sekolah.

Kedua anak sama-sama hidup di usia emas, tapi pengalaman mereka berbeda jauh, sehingga hasilnya pun akan kontras.

Masa Usia Emas $\neq$ Masa Tunggu

Banyak orang tua mengira, “Ah, masih kecil, nanti juga ngerti sendiri pas gede.” Sayangnya, logika itu justru terbalik. Anak tidak akan “tiba-tiba ngerti sendiri.” Mereka butuh pembiasaan konsisten sejak dini, agar kebiasaan itu tertanam menjadi karakter (Piaget, 1972).

Analogi gampang: kalau kamu ingin anak pandai berenang, tidak cukup menunggu sampai remaja, baru masuk kolam. Lebih baik dikenalkan sejak kecil, dengan cara yang menyenangkan.

Humor Ringan

Pernah lihat anak kecil yang merengek minta jajan di minimarket? Kalau sejak kecil selalu dituruti, jangan kaget kalau nanti pas kuliah dia jadi “raja diskon” yang sulit mengontrol belanja online. Sebaliknya, kalau sejak kecil dia sudah belajar menunggu, maka saat dewasa ia lebih bisa mengatur keinginan.

Penjelasan Psikologis

Teori Erik Erikson menyebut tahap 0–6 tahun sebagai fase trust vs mistrust, autonomy vs shame, dan initiative vs guilt. Jika anak berhasil melewati tahap ini dengan baik, ia akan tumbuh percaya diri, mandiri, dan punya motivasi eksplorasi. Tapi jika gagal, anak bisa jadi pribadi yang takut mencoba, tidak percaya diri, atau selalu bergantung pada orang lain (Erikson, 1993).

C . Dampak Pembiasaan Sejak Dini

Pernah dengar pepatah, “*Biasakan yang benar, jangan benarkan yang biasa*”? Kalimat sederhana itu menggambarkan betapa kuatnya pengaruh pembiasaan. Anak kecil ibarat spons apapun yang menetes di sekitarnya, baik air bersih atau cairan kotor, akan terserap tanpa filter. Begitulah hebatnya dampak pembiasaan sejak dini.

Orang tua sering tidak sadar, hal-hal kecil sehari-hari ternyata bisa membentuk karakter permanen anak. Misalnya, anak yang dibiasakan untuk mengucapkan “terima kasih” meski hanya diberi sepotong biskuit, lama-lama akan tumbuh menjadi pribadi yang tahu cara menghargai. Sebaliknya, anak yang dibiarkan selalu menuntut tanpa belajar berterima kasih, bisa tumbuh menjadi pribadi yang serba merasa berhak.

Pembiasaan = Jalan Tol Karakter

Riset psikologi perkembangan menjelaskan bahwa kebiasaan yang diulang terus-menerus akan menjadi *blueprint* perilaku. Anak usia dini punya otak yang sangat plastis mudah dibentuk jalurnya. Setiap kali anak melakukan satu kebiasaan, otaknya sedang “mengaspal jalan tol” agar perilaku itu lebih mudah dilakukan di kemudian hari (Shonkoff & Phillips, 2000).

Ibaratnya, semakin sering anak melewati jalan yang sama, semakin mulus jalan itu, dan semakin otomatis mereka berjalan di jalur tersebut. Kalau jalurnya positif, hasilnya baik. Kalau jalurnya negatif, akan susah dibongkar di kemudian hari.

Cerita Nyata Sehari-hari

Coba bayangkan si kecil bernama Fira. Sejak umur 3 tahun, ia dibiasakan orang tuanya untuk selalu membereskan mainan sebelum tidur. Awalnya tentu banyak drama: nangis, protes, pura-pura capek. Tapi dengan konsistensi, akhirnya kegiatan itu jadi rutinitas. Saat masuk TK, guru-gurunya langsung kaget: Fira tidak pernah meninggalkan kelas dalam keadaan berantakan. Kebiasaan kecil di rumah membentuk kebiasaan besar di sekolah.

Bandingkan dengan Dito, yang selalu ditinggalkan mainannya berantakan. Orang tuanya beranggapan, “Ah, masih kecil, biar saja.” Hasilnya, saat sekolah, ia sering ditegur karena malas membereskan barang. Di usia remaja, kebiasaan itu berubah jadi kamar super berantakan—ibunya sering bercanda, “Kalau ada gempa, mungkin dia aman, karena susah ketemu tempat kosong di kamarnya.”

Cerita sederhana ini menunjukkan bahwa kebiasaan kecil di usia dini bertransformasi menjadi pola besar dalam hidup.

Pembiasaan Membentuk Kepribadian

Jean Piaget, seorang psikolog perkembangan, menjelaskan bahwa anak membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung (*constructivism*). Artinya, apa yang dibiasakan sehari-hari adalah bahan dasar dari “bangunan kepribadian” mereka (Piaget, 1972). Anak tidak hanya meniru, tapi menginternalisasi hingga menjadi bagian dirinya.

Maria Montessori juga menambahkan bahwa anak di usia dini punya “absorbent mind” pikiran yang menyerap pengalaman lingkungan secara luar biasa. Menurutnya, pembiasaan di usia dini tidak hanya memengaruhi perilaku sesaat, tapi membentuk karakter jangka panjang (Montessori, 1967).

Humor Ringan

Pernah lihat anak kecil yang suka pakai sandal kebalik? Kalau sejak kecil dibiasakan diperbaiki, lama-lama ia bisa rapi sendiri. Tapi kalau dibiarkan, bisa-bisa sampai dewasa terbiasa pakai sandal kebalik, terus bilang, “Gak apa-apa, yang penting nyaman.”

Hal ini mengingatkan kita bahwa “kebiasaan sepele” bisa jadi identitas yang terbawa sampai besar.

Dampak Positif vs Negatif

- Dampak Positif: Anak yang dibiasakan mandiri (makan sendiri, merapikan mainan, mengucapkan terima kasih) akan tumbuh percaya diri, tangguh, dan mudah beradaptasi.

- Dampak Negatif: Anak yang terbiasa dimanja berlebihan (semua dibantu, selalu dituruti) cenderung tumbuh menjadi pribadi yang manja, sulit menghadapi tantangan, bahkan mudah stres saat menghadapi dunia nyata.

Haim Ginott, seorang psikolog pendidikan, pernah berkata, *“Children are like wet cement. Whatever falls on them makes an impression”* (Ginott, 1972). Artinya, setiap kebiasaan, sekecil apapun, bisa meninggalkan bekas permanen.

Riset Modern

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa pembiasaan kecil, seperti rutinitas tidur teratur, punya korelasi langsung dengan regulasi emosi anak. Anak yang dibiasakan tidur cukup cenderung lebih mudah berkonsentrasi dan mengelola emosi (Mindell & Williamson, 2018). Jadi, jangan anggap remeh kebiasaan sederhana: “Tidur tepat waktu.” Itu bisa jadi investasi emosi sehat di masa depan.

D . Peran Orang Tua Sebagai Role Model

Coba ingat masa kecilmu dulu. Apa kamu pernah meniru cara ayah atau ibu berjalan, berbicara, atau bahkan cara mereka tertawa? Hampir semua anak melakukannya. Bahkan, ada anak yang bisa menirukan ekspresi orang tua dengan sangat detail, seolah mereka “fotokopi kecil” dari ayah-ibunya.

Itu bukan kebetulan. Anak-anak memang belajar dengan cara meniru. Mereka melihat, mendengar, lalu menyerap perilaku orang tua sebagai contoh nyata. Maka tak heran, banyak psikolog mengatakan bahwa orang tua adalah cermin pertama dan utama bagi anak.

Anak Belajar Lebih Banyak dari Contoh, Bukan Perkataan

Ada pepatah bijak yang berbunyi, *“Don’t worry that children never listen to you; worry that they are always watching you”*. Anak mungkin

sering terlihat cuek saat dinasihati, tapi diam-diam mereka merekam setiap gerak-gerik kita (Bandura, 1977).

Contoh sederhana: orang tua menyuruh anaknya jangan main HP saat makan, tapi si ayah sendiri asyik scrolling media sosial sambil mengunyah. Hasilnya? Anak akan lebih mengikuti perilaku ayah ketimbang ucapannya.

Bandura, dengan teori *social learning*-nya, menegaskan bahwa anak belajar melalui observasi, imitasi, dan modeling. Perilaku yang sering mereka lihat, apalagi dari figur yang mereka kagumi (orang tua), akan lebih cepat masuk ke dalam sistem kepribadian mereka.

Cerita Nyata Sehari-hari

Ada seorang anak bernama Arka. Setiap kali melihat ibunya rajin membaca buku, Arka ikut duduk dengan buku bergambar. Padahal, ibunya tidak pernah berkata, “Nak, ayo baca buku.” Cukup dengan contoh nyata, Arka terdorong meniru.

Sebaliknya, ada Riko, yang sering melihat ayahnya marah-marah di jalan setiap kali kena macet. Tanpa disadari, Riko tumbuh dengan kebiasaan mudah emosi. Di sekolah, ia gampang tersulut hanya karena hal kecil.

Cerita ini menunjukkan : anak bukan sekadar mendengar kata-kata kita, tapi menyerap “getaran hidup” kita sehari-hari.

Role Model dalam Nilai dan Karakter

Ki Hadjar Dewantara, Bapak Pendidikan Indonesia, terkenal dengan falsafahnya “*Ing ngarsa sung tuladha, ing madya mangun karsa, tut wuri handayani.*” Artinya, di depan, guru (atau orang tua) harus memberi teladan; di tengah, memberi semangat; di belakang, memberi dorongan (Dewantara, 1936).

Kalau orang tua ingin anaknya disiplin, mereka harus menunjukkan disiplin dalam keseharian: datang tepat waktu, menepati janji, konsisten dalam ucapan. Kalau ingin anaknya punya empati, orang tua harus menunjukkan kepedulian, misalnya membantu tetangga atau menghargai orang lain.

Anak kecil itu ibarat kamera yang merekam 24 jam. Mereka tidak bisa membedakan mana “saat orang tua serius” dan mana “sekadar bercanda.” Semua yang terekam, bisa mereka ulangi kapan saja.

Humor Ringan

Ada kisah lucu: seorang ayah kaget ketika anaknya yang masih TK tiba-tiba menirukan kata-kata kasarnya saat mobil diserempet motor. Ayah itu langsung sadar: ternyata anak adalah “perekam tercepat” di dunia. Jadi, hati-hati, jangan sampai anak jadi *podcast edisi khusus* yang menyiarkan kebiasaan buruk orang tua.

Konsistensi Lebih Penting daripada Ceramah

Menurut penelitian, konsistensi perilaku orang tua jauh lebih efektif dalam membentuk karakter anak dibandingkan ceramah panjang lebar (Baumrind, 1991). Anak lebih peka terhadap pola perilaku yang mereka lihat setiap hari daripada kata-kata yang kadang hanya numpang lewat di telinga.

Bayangkan kalau setiap malam orang tua berteriak, “Ayo tidur cepat!” tapi mereka sendiri begadang dengan TV menyala keras. Anak akan lebih percaya pada realitas yang dilihat, bukan instruksi yang didengar.

Role Model dalam Era Digital

Di zaman sekarang, tantangan jadi role model semakin besar. Orang tua tidak hanya bersaing dengan guru atau lingkungan, tapi juga dengan “role model digital” seperti influencer, YouTuber, atau tokoh media sosial.

Kalau anak lebih sering melihat influencer favoritnya daripada melihat kebiasaan positif orang tuanya, maka jangan kaget kalau panutannya bukan lagi ayah-ibunya. Karena itu, peran orang tua sebagai model nyata sehari-hari harus makin kuat. Anak butuh figur hidup yang nyata, bukan sekadar idola di layar.

E . Tantangan Orang Tua di Era Digital

Kalau dulu tantangan terbesar orang tua adalah menjaga anak jangan main hujan terlalu lama atau jangan ikut-ikutan manjat pohon tetangga, sekarang tantangannya beda: anak jangan kebanyakan main gadget. Dunia berubah drastis. Anak usia 3 tahun sudah bisa swipe layar dengan lancar, bahkan ada yang lebih lihai pakai tablet daripada neneknya yang masih bingung cari tombol power.

Fenomena ini disebut para peneliti sebagai generasi “digital natives” anak-anak yang lahir langsung dikelilingi teknologi (Prensky, 2001). Masalahnya, orang tua sering masih bertindak seperti “digital immigrants” pendatang yang kadang gagap menghadapi derasnya teknologi. Jadilah kesenjangan digital antara anak dan orang tua makin terasa.

Anak vs Gadget: Siapa Mengendalikan Siapa?

Orang tua sering bilang, “HP ini cuma hiburan kok.” Tapi kenyataannya, gadget bisa jadi “pengasuh dadakan”. Ketika anak rewel, HP langsung disodorkan, YouTube dinyalakan, dan seketika rumah jadi tenang. Praktis memang, tapi kalau jadi kebiasaan, anak bisa bergantung berlebihan pada layar.

American Academy of Pediatrics (2016) menekankan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada usia dini bisa mengganggu perkembangan bahasa, tidur, dan kemampuan sosial. Anak yang terbiasa “diam karena layar” kehilangan kesempatan emas untuk belajar komunikasi tatap muka.

Bayangkan kalau anak lebih sering ngobrol dengan robot suara daripada orang tuanya sendiri. Lama-lama, anak bisa jago bilang “Hey Google” tapi kikuk saat harus bilang “Hai teman baru.”

Lingkungan Digital = Lingkungan Kedua

Kalau dulu orang tua cukup mengawasi anak bermain di halaman rumah, sekarang mereka juga harus mengawasi “halaman

digital” anak. Media sosial, game online, dan YouTube adalah “taman bermain” baru, tapi penuh risiko.

Sherry Turkle (2011), profesor MIT, menulis bahwa teknologi membuat anak-anak dan orang dewasa “*alone together*”. Secara fisik bersama, tapi perhatian terpecah oleh layar. Betapa sering kita lihat satu keluarga makan bersama di meja, tapi semuanya sibuk dengan gadget masing-masing.

Kalau orang tua tidak peka, anak bisa merasa lebih dekat dengan dunia virtual daripada dunia nyata.

Orang Tua Sebagai “Digital Role Model”

Tantangan terbesar bukan hanya mengawasi anak, tapi juga mengendalikan diri sendiri. Bagaimana bisa melarang anak main gadget berlebihan, kalau orang tua sendiri tiap lima menit cek notifikasi WhatsApp?

Penelitian menunjukkan, anak yang melihat orang tuanya sibuk dengan layar cenderung merasa diabaikan (*technoference*) dan bisa mengalami masalah perilaku (McDaniel & Radesky, 2018). Jadi, kuncinya bukan sekadar melarang, tapi memberi teladan digital yang sehat.

Dengan kata lain: jangan cuma atur screen time anak, tapi atur juga screen time orang tua.

Humor Ringan

Ada meme populer: “Anak sekarang pintar sekali, bisa membuka semua aplikasi dalam 5 detik. Orang tua juga pintar, bisa menutup semua aplikasi begitu cepat kalau anak mendekat.” 😊 Humor ini mengingatkan kita: anak selalu mengamati, bahkan saat orang tua diam-diam main gadget.

Strategi Menghadapi Era Digital

1. Aturan jelas dan konsisten. Misalnya, tidak ada gadget saat makan atau menjelang tidur.

2. Gunakan teknologi sebagai alat belajar, bukan pengasuh. Pilih aplikasi edukatif, bukan sekadar hiburan pasif.
3. Dampingi anak saat menonton. Ajak diskusi tentang apa yang mereka lihat.
4. Bangun aktivitas alternatif. Membaca buku, bermain di luar, atau melukis bisa jadi pengalih perhatian dari layar.
5. Jadilah teladan digital. Orang tua perlu menunjukkan keseimbangan antara dunia online dan offline.

Menurut UNICEF (2017), anak-anak butuh dukungan orang tua dalam menggunakan internet dengan aman. Peran orang tua bukan hanya sebagai pengawas, tapi juga sebagai pendamping aktif.

BAB 2

– FONDASI KARAKTER SEJAK KECIL –

A. Mengapa Karakter Harus Dibentuk Dini

Pernah lihat bangunan rumah yang fondasinya asal-asalan? Dari luar mungkin terlihat kokoh, tapi begitu ada gempa kecil langsung retak. Nah, karakter manusia juga begitu. Kalau fondasinya rapuh sejak kecil, maka ketika besar ia mudah goyah saat menghadapi tekanan hidup.

Anak kecil memang terlihat polos, lucu, dan seperti “kertas kosong”. Tapi sesungguhnya, sejak lahir mereka sudah membawa potensi, sementara lingkunganlah yang memberi warna. Karakter yang kuat tidak bisa tiba-tiba muncul saat anak dewasa, tapi harus ditempa sejak dini.

Karakter Bukan Sekadar “Tambahan”

Banyak orang tua berpikir, yang penting anak pintar dulu di sekolah, soal karakter bisa menyusul. Padahal, menurut Thomas Lickona, pakar pendidikan karakter, *“Character education is the deliberate effort to cultivate virtue that is good for the individual and good for society”* (Lickona, 1991). Artinya, pendidikan karakter bukan pelengkap, tapi inti dari pendidikan itu sendiri.

Jika anak hanya dibekali kecerdasan kognitif tanpa karakter, hasilnya bisa seperti pisau tajam tanpa gagang. Tajam, tapi mudah melukai.

Otak Anak di Masa Kritis

Penelitian neurosains menjelaskan bahwa masa awal kehidupan adalah periode kritis untuk pembentukan perilaku. Harvard Center on the Developing Child (2007) menegaskan bahwa otak berkembang paling cepat di 5 tahun pertama, dan pengalaman yang

diberikan di masa itu akan membentuk pola dasar bagi perilaku sosial, emosional, dan moral anak.

Ibaratnya, otak anak adalah tanah liat yang masih lembut. Mau dibentuk jadi vas indah atau sekadar gumpalan tak beraturan, tergantung siapa yang membentuknya.

Karakter Sebagai “Kompas Hidup”

Stephen R. Covey, penulis *The 7 Habits of Highly Effective People*, menyebut karakter sebagai “kompas” yang membantu seseorang tetap pada jalurnya meski dalam badai (Covey, 1989). Kalau sejak kecil anak tidak dibekali kompas, ia bisa tersesat di persimpangan kehidupan.

Contohnya, anak yang sejak dini dibiasakan jujur, saat dewasa akan lebih mampu menolak tawaran korupsi meski menggiurkan. Sebaliknya, jika sejak kecil dibiarkan berbohong kecil tanpa konsekuensi, lama-lama ia menganggap kebohongan adalah hal biasa.

Cerita Nyata Sehari-hari

Ada kisah seorang guru TK yang selalu mengingatkan murid-muridnya untuk antre dengan sabar saat masuk kelas. Awalnya anak-anak suka berebut, tapi lama-lama terbiasa. Saat ada acara sekolah bersama orang tua, sang guru kaget: anak-anak bisa antre rapi meski orang dewasa di belakangnya masih saling serobot.

Pelajaran kecil ini membuktikan: karakter bisa dibentuk sejak dini, bahkan lebih cepat daripada melatih orang dewasa.

Humor Ringan

Bayangkan kalau orang tua menunggu anak belajar karakter setelah remaja. Itu ibarat ingin melatih kucing dewasa supaya suka mandi. Bisa, sih... tapi siap-siap baret di tangan! Lebih mudah membiasakan sejak kecil, saat anak masih lentur menerima arahan.

Karakter dan Kebahagiaan Jangka Panjang

Martin Seligman, bapak psikologi positif, menyatakan bahwa karakter yang kuat, seperti rasa syukur, empati, dan kejujuran, berhubungan langsung dengan kebahagiaan jangka panjang (Seligman, 2002). Jadi, saat orang tua menanamkan karakter sejak dini, sesungguhnya mereka sedang menyiapkan “tabungan kebahagiaan” bagi anaknya.

Tantangan Jika Terlambat

Kalau pembentukan karakter ditunda, orang tua akan menghadapi lebih banyak tantangan. Anak yang terbiasa egois sejak kecil akan sulit berbagi saat dewasa. Anak yang terbiasa dimanja akan kesulitan menghadapi dunia kerja yang penuh tuntutan.

Ibaratnya, membentuk karakter di usia dini itu seperti menanam pohon muda—mudah diarahkan ke arah tertentu. Tapi kalau sudah tumbuh besar dan bengkok, butuh tenaga luar biasa untuk meluruskannya.

B. Hubungan Antara Kebiasaan dan Karakter

Pernahkah kamu merasa ada kebiasaan kecil yang ternyata “menyelamatkan” hidupmu? Misalnya, kebiasaan menaruh kunci motor di tempat yang sama setiap kali pulang. Kelihatannya sepele, tapi bayangkan kalau kebiasaan itu tidak ada: bisa setiap pagi heboh satu rumah mencari kunci. Nah, kebiasaan kecil itu lama-lama membentuk bagian dari karaktermu: disiplin, teratur, dan bertanggung jawab.

Begitu pula dengan anak-anak. Karakter bukan sesuatu yang tiba-tiba muncul di usia remaja atau dewasa, melainkan hasil akumulasi kebiasaan yang ditanam sejak dini. Dengan kata lain: kebiasaan adalah “bata-bata kecil” yang menyusun dinding besar bernama karakter.

Kebiasaan = Latihan Karakter

Aristoteles pernah berkata, *“We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit”* (Aristotle, trans. 1999). Artinya, keunggulan atau karakter baik tidak muncul sesaat, melainkan dari kebiasaan yang diulang terus-menerus. Misalnya, anak yang setiap hari dilatih untuk mengucapkan “tolong” dan “terima kasih”, lambat laun tidak hanya berperilaku sopan, tapi juga memiliki karakter yang menghargai orang lain.

Otak Menyukai Pola

Menurut riset neurosains, otak manusia cenderung membentuk jalur otomatis dari kebiasaan yang sering dilakukan. Kebiasaan sederhana seperti menyikat gigi setiap malam, jika dilakukan konsisten, akan terekam di otak sebagai rutinitas otomatis (Graybiel, 2008).

Hal ini berlaku juga pada perilaku moral. Anak yang dibiasakan jujur, meski pada hal kecil seperti mengakui saat menumpahkan susu, akan membangun jalur otak yang mendukung kejujuran sebagai respons otomatis.

Cerita Nyata Sehari-hari

Ada seorang anak bernama Naya. Setiap selesai makan, ia terbiasa membawa piringnya sendiri ke dapur. Awalnya tentu karena diingatkan orang tua. Tapi setelah beberapa bulan, kebiasaan itu jadi refleks. Ketika berkunjung ke rumah neneknya, ia juga langsung melakukan hal yang sama, tanpa diminta.

Neneknya tersenyum dan berkata, “Wah, anak ini sudah punya karakter mandiri.” Padahal, yang ditanamkan sejak kecil hanyalah kebiasaan kecil. Dari kebiasaan itulah lahir karakter.

Kebiasaan Baik = Tabungan Moral

Stephen Covey menjelaskan konsep *“private victory before public victory”* dalam bukunya. Menurutnya, keberhasilan pribadi, termasuk karakter, dibangun dari kebiasaan sehari-hari yang konsisten (Covey,

1989). Dengan kata lain, kebiasaan baik yang dilakukan di rumah akan menjadi modal bagi anak untuk tampil percaya diri dan berintegritas di luar rumah.

Anak yang terbiasa berkata jujur pada hal kecil di rumah akan lebih siap berkata jujur dalam situasi besar di sekolah, bahkan di kehidupan dewasa.

Humor Ringan

Kalau ada orang tua bilang, “Nanti deh, kalau sudah besar baru diajarin jujur,” itu sama saja seperti menunggu cabai tumbuh dulu baru belajar menanam biji. Eh, ujung-ujungnya malah beli cabai di pasar tiap hari. Intinya: karakter besar tidak bisa dibangun tiba-tiba, harus dimulai dari kebiasaan kecil.

Dampak Kebiasaan Buruk

Sayangnya, kebiasaan buruk juga sama kuatnya dalam membentuk karakter. Anak yang dibiasakan menunda-nunda (“Nanti aja deh, Mama”) bisa tumbuh dengan karakter malas. Anak yang terbiasa selalu dituruti keinginannya bisa tumbuh menjadi pribadi yang egois.

James Clear, dalam bukunya *Atomic Habits*, menegaskan bahwa kebiasaan kecil bisa jadi “compound interest of self-improvement” (Clear, 2018). Artinya, kebiasaan itu menumpuk efeknya: bisa positif, bisa negatif.

Karakter Sejati = Kebiasaan yang Konsisten

Thomas Lickona, pakar pendidikan karakter, menyebut karakter sebagai “knowing the good, desiring the good, and doing the good” (Lickona, 1991). Jadi, anak tidak hanya tahu mana yang benar, tapi juga terbiasa melakukannya hingga menjadi bagian dari dirinya. Dan ini semua dimulai dari pembiasaan sehari-hari.

C. Nilai-Nilai Utama yang Perlu Ditanamkan

Kalau bicara soal karakter, pertanyaan besarnya adalah: nilai apa sih yang paling penting ditanamkan sejak anak kecil? Jujur, sopan, disiplin, atau mandiri? Semua memang penting, tapi ada nilai-nilai dasar yang bisa menjadi pondasi kuat agar anak siap menghadapi tantangan hidup.

Bayangkan membangun rumah. Kita butuh tiang utama yang kokoh agar rumah tidak roboh diterpa badai. Nilai-nilai utama inilah yang menjadi “tiang penyangga” dalam bangunan kepribadian anak. Tanpa tiang itu, anak bisa tumbuh cerdas secara akademik, tapi rapuh dalam menghadapi masalah kehidupan.

Nilai 1 : Kejujuran

Kejujuran adalah dasar semua karakter. Kalau anak tidak dibiasakan jujur sejak kecil, ia bisa tumbuh dengan mudah mencari alasan atau berbohong demi kenyamanan.

Benjamin Franklin pernah berkata, *“Honesty is the best policy”* (Franklin, 2003). Ungkapan sederhana ini masih relevan sampai hari ini. Anak yang dibiasakan jujur akan lebih dipercaya orang lain dan punya integritas yang kuat.

Contoh nyata: anak yang berani mengakui menumpahkan air meski takut dimarahi, sedang belajar nilai penting—bahwa kebenaran lebih utama daripada kenyamanan sesaat.

Nilai 2 : Tanggung Jawab

Anak kecil sering lari dari tanggung jawab, itu normal. Tapi justru sejak kecil mereka perlu belajar menerima konsekuensi. Misalnya, kalau mainan ditinggal berantakan, maka ia harus membereskan sendiri.

Menurut William Damon, pakar psikologi perkembangan, tanggung jawab moral adalah inti dari perkembangan karakter anak (Damon, 2008). Dengan belajar bertanggung jawab, anak akan lebih siap menghadapi tantangan hidup yang nyata di kemudian hari.

Nilai 3 : Empati

Empati membuat anak tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tapi juga peduli terhadap perasaan orang lain. Empati bisa tumbuh lewat hal-hal kecil, seperti berbagi mainan dengan teman atau menolong adik yang jatuh.

Daniel Goleman, penulis *Emotional Intelligence*, menegaskan bahwa empati adalah keterampilan emosional yang sangat menentukan keberhasilan sosial anak (Goleman, 1995). Anak yang berempati cenderung lebih mudah membangun hubungan sehat dengan teman, guru, bahkan nanti saat dewasa di lingkungan kerja.

Nilai 4 : Disiplin

Disiplin sering dianggap mengekang, padahal sebenarnya membebaskan. Anak yang disiplin tahu batasan, tahu kapan harus belajar, kapan bermain, kapan tidur.

Penelitian menunjukkan bahwa anak yang dibesarkan dalam pola asuh penuh disiplin positif lebih cenderung sukses secara akademik dan sosial (Baumrind, 1991). Disiplin bukan berarti keras, tapi konsisten: aturan jelas, konsekuensi jelas, dan dijalankan dengan kasih sayang.

Nilai 5 : Rasa Syukur

Rasa syukur membuat anak lebih bahagia, meski dalam kondisi sederhana. Anak yang dibiasakan bersyukur tidak mudah iri dengan orang lain.

Martin Seligman menemukan bahwa rasa syukur yang ditanamkan sejak kecil bisa meningkatkan kebahagiaan jangka panjang (Seligman, 2002). Mengajarkan anak mengucapkan “terima kasih” setiap kali menerima sesuatu adalah langkah sederhana, tapi efeknya besar.

Cerita Nyata Seharian

Seorang ibu bercerita, ia selalu membiasakan anaknya untuk menuliskan “3 hal yang disyukuri hari ini” sebelum tidur. Awalnya

anak bingung, tapi lama-lama terbiasa. Hasilnya, anak jadi lebih tenang, jarang mengeluh, bahkan bisa menghargai hal-hal kecil seperti hujan deras yang membuat mereka bisa minum cokelat panas bersama.

Humor Ringan

Kadang orang tua terlalu fokus pada akademik. Ada cerita lucu: seorang anak bisa menghafal 100 nama dinosaurus, tapi tidak tahu cara bilang “permisi” saat lewat depan orang tua. Padahal, karakter lebih penting untuk hidup sehari-hari daripada hafalan ilmiah yang mungkin jarang dipakai.

Nilai-Nilai Lain yang Tak Kalah Penting

Selain 5 nilai utama di atas, ada juga nilai-nilai lain yang bisa ditanamkan: keberanian, kerja sama, rendah hati, dan cinta tanah air. Namun, kejujuran, tanggung jawab, empati, disiplin, dan rasa syukur bisa jadi “starter pack” pembentukan karakter yang kokoh.

D. Contoh Karakter Positif dari Lingkungan Sekitar

Anak belajar bukan hanya dari orang tua, tapi juga dari apa yang mereka lihat dan alami setiap hari. Lingkungan sekitar—mulai dari rumah, sekolah, tetangga, hingga komunitas—menjadi “cermin besar” tempat anak bercermin. Jika lingkungannya penuh nilai positif, besar kemungkinan anak juga akan meniru hal baik.

Bayangkan seorang anak yang tinggal di lingkungan di mana orang-orang saling menyapa, membantu tetangga yang kesulitan, dan menjaga kebersihan bersama. Tanpa perlu ceramah panjang, anak akan menangkap pesan: *“Oh, beginilah seharusnya hidup.”*

Belajar dari Orang Tua di Rumah

Orang tua adalah guru pertama. Anak mengamati cara bicara, cara menyelesaikan masalah, bahkan cara tertawa orang tuanya. Jika orang tua terbiasa berkata sopan dan penuh hormat, anak juga cenderung menirunya.

Seperti dikatakan Albert Bandura dalam teorinya tentang *observational learning*, anak belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku orang dewasa (Bandura, 1977). Jadi, orang tua yang suka mengucapkan “tolong” dan “terima kasih” sedang menanamkan benih karakter sopan santun.

Inspirasi dari Guru di Sekolah

Guru bukan hanya pengajar akademik, tapi juga teladan moral. Anak-anak sering kali lebih patuh pada gurunya daripada orang tua, karena mereka melihat guru sebagai figur yang dihormati.

Menurut Lickona, sekolah yang menerapkan pendidikan karakter dengan konsisten dapat menanamkan nilai-nilai positif yang bertahan lama (Lickona, 1991). Misalnya, guru yang terbiasa datang tepat waktu memberi contoh nyata tentang disiplin, tanpa perlu banyak kata.

Tetangga dan Komunitas Sebagai Role Model

Anak-anak juga belajar dari interaksi sosial di sekitar rumah. Jika tetangga sering bergotong royong, anak akan melihat bahwa kerja sama adalah bagian penting dari kehidupan.

Robert Putnam dalam bukunya *Bowling Alone* menjelaskan bahwa keterlibatan sosial dan kepercayaan dalam komunitas bisa membentuk modal sosial yang kuat (Putnam, 2000). Anak yang tumbuh dalam komunitas peduli akan cenderung lebih empatik dan memiliki rasa kebersamaan.

Figur Inspiratif di Masyarakat

Selain orang tua, guru, dan tetangga, anak bisa menemukan figur inspiratif lain, misalnya pemimpin lokal, ustaz, atau bahkan pedagang sayur yang ramah setiap pagi. Figur-figur ini memberi contoh bahwa kebaikan tidak harus besar, tapi bisa dilakukan dalam hal sederhana.

Sebagaimana dikatakan John Dewey, pendidikan bukan hanya terjadi di sekolah, melainkan juga di seluruh pengalaman sosial anak

(Dewey, 1938). Lingkungan sosial yang kaya nilai positif otomatis menjadi ladang pendidikan karakter yang efektif.

Media dan Dunia Digital

Tidak bisa dipungkiri, anak-anak sekarang juga belajar dari media. Konten positif—misalnya cerita anak yang mengajarkan tolong-menolong—bisa jadi sumber inspirasi. Namun, ini hanya bisa berfungsi baik jika orang tua mendampingi dan menyaring.

Penelitian oleh Anderson & Gentile (2014) menunjukkan bahwa media dapat memperkuat nilai prososial ketika anak terekspos pada konten yang menekankan empati dan kerja sama. Artinya, gadget bukan hanya “musuh” bagi anak, tapi juga bisa jadi sahabat pendidikan bila diarahkan.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang anak bernama Arka tumbuh di kompleks perumahan yang aktif mengadakan kerja bakti setiap bulan. Sejak kecil, ia terbiasa ikut melihat ayahnya menyapu jalan bersama tetangga. Suatu hari, tanpa diminta, Arka memungut sampah plastik di sekolah dan membuangnya ke tempat sampah. Temannya heran, “Kenapa sih kamu repot-repot?” Arka menjawab polos, “Ya biar bersih, kan di rumah juga gitu.”

Ini bukti nyata: lingkungan sekitar bisa menjadi sekolah karakter yang tidak kalah penting.

Humor Ringan

Kadang anak malah meniru hal-hal kocak dari lingkungan. Ada cerita, seorang anak kecil setiap kali ayahnya ngobrol dengan tetangga selalu menambahkan “loh” di akhir kalimat. Jadi saat guru bertanya, “Siapa presiden Indonesia?” ia jawab, “Pak Jokowi, loh!” Walau lucu, ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh lingkungan terhadap perilaku anak.

E. Bagaimana Anak Meniru Orang Dewasa

Pernahkah kamu merasa “bercermin” saat melihat anakmu? Misalnya, ketika kamu mengeluh soal macet lalu tiba-tiba anak ikut-ikutan bilang, “Ih, macet banget sih!” dengan nada yang persis sama. Atau saat kamu refleks memainkan ponsel, eh anakmu juga pura-pura sibuk main “ponsel” mainannya. Nah, di sinilah rahasianya: anak adalah peniru ulung.

Proses meniru ini bukan sekadar hobi anak, tapi memang cara mereka belajar memahami dunia. Anak belum bisa langsung mencerna teori moral atau prinsip hidup. Mereka lebih mudah menangkap perilaku nyata yang dilakukan orang dewasa di sekitarnya.

Observasi: Pintu Masuk Belajar Anak

Albert Bandura, tokoh psikologi sosial, menjelaskan bahwa perilaku manusia banyak dipelajari melalui *observational learning*—belajar dengan mengamati orang lain (Bandura, 1977). Itulah mengapa anak-anak sering meniru ucapan, gaya bicara, bahkan ekspresi wajah orang tuanya.

Kalau orang tua terbiasa mengucapkan “maaf” ketika salah, anak akan lebih cepat belajar meminta maaf. Sebaliknya, jika orang tua suka membentak, anak juga bisa menirunya.

Mini-Mirror Effect: Anak Sebagai Cermin

Ada istilah populer di kalangan pendidik: *children see, children do*. Anak ibarat cermin kecil yang memantulkan perilaku orang dewasa. Hal-hal sederhana seperti cara makan, cara menyapa tetangga, atau cara memperlakukan binatang akan dengan mudah ditiru.

Penelitian Hartup & van Lieshout (1997) menunjukkan bahwa interaksi sosial anak dengan orang dewasa membentuk pola perilaku sosial yang kelak terbawa hingga remaja. Dengan kata lain, “cermin kecil” ini bisa merekam untuk jangka panjang.

Keteladanan Lebih Kuat daripada Perintah

Sering kali orang tua berkata, “Nak, jangan berbohong.” Tapi di saat yang sama, orang tua sendiri bilang ke tetangga lewat telepon, “Maaf ya, saya nggak bisa datang, soalnya sakit” (padahal aslinya malas). Anak menangkap kontradiksi ini dengan cepat.

Maria Montessori menekankan pentingnya keteladanan dalam pendidikan anak: *“Children learn more from what you are than what you teach”* (Montessori, 1967). Pesan ini jelas: anak lebih percaya pada apa yang dilihat daripada apa yang didengar.

Humor Ringan

Ada cerita lucu, seorang anak ikut-ikutan menirukan ayahnya yang setiap malam nonton bola. Anak itu pakai sarung, duduk di sofa, lalu teriak, “GOOOLLL!” padahal TV sedang menayangkan kartun. 😊 Walau kocak, ini membuktikan betapa kuatnya daya tiru anak terhadap rutinitas orang dewasa.

Lingkungan Sosial yang Lebih Luas

Bukan hanya orang tua, anak juga meniru guru, saudara, atau bahkan figur publik yang mereka lihat di media. Inilah kenapa anak-anak kadang tiba-tiba berbicara dengan logat tertentu setelah sering menonton film kartun.

Menurut Vygotsky (1978), perkembangan anak banyak dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Maka, semakin banyak teladan positif yang hadir, semakin kaya pula perilaku baik yang bisa ditiru anak.

Dampak Negatif Meniru

Sayangnya, peniruan tidak selalu positif. Anak yang terbiasa melihat orang dewasa mudah marah bisa meniru cara berteriak. Anak yang menyaksikan perilaku tidak jujur bisa menganggap kebohongan adalah hal biasa.

Christakis & Zimmerman (2006) menemukan bahwa anak-anak yang sering terekspos perilaku negatif dari media televisi lebih

berisiko memperlihatkan perilaku agresif. Artinya, pola meniru bisa menjadi pisau bermata dua—bisa menguatkan karakter baik, bisa juga menumbuhkan karakter buruk.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang ayah bercerita, ia punya kebiasaan memberi salam setiap kali masuk rumah. Awalnya, anaknya cuek saja. Namun, setelah beberapa bulan, anaknya mulai ikut mengucapkan salam dengan semangat, bahkan mendahului ayahnya. Ayah itu tersadar: “Ternyata selama ini anakku memperhatikan, meskipun aku pikir dia tidak peduli.”

Dari sini terlihat jelas: apa yang kita lakukan akan ditiru, entah kita sadar atau tidak.

BAB 3

– PEMBIASAAN 1 : KEMANDIRIAN

SEHARI-HARI –

A. Mengajarkan Anak Merapikan Mainan

Ada satu kalimat yang sering terdengar di rumah dengan anak kecil: “*Nak, tolong rapikan dulu mainannya.*” Dan biasanya jawaban anak bisa dua macam: “Iyaa, Ma...” (lalu pura-pura sibuk gambar dinosaurus), atau “Nanti aja!” sambil kabur ke luar kamar.

Padahal, kebiasaan sederhana seperti merapikan mainan bukan sekadar soal kerapian rumah. Lebih dari itu, ini adalah *latihan kecil* yang sangat berharga dalam membentuk karakter anak: kemandirian, tanggung jawab, disiplin, bahkan empati.

Kerapian sebagai Latihan Tanggung Jawab

Ketika anak merapikan mainannya sendiri, ia belajar bahwa setiap tindakan punya konsekuensi. Kalau main, ya harus dibereskan. Dengan kata lain, anak mulai memahami tanggung jawab sejak usia dini.

Maria Montessori menekankan pentingnya memberikan anak aktivitas nyata yang sesuai usianya agar mereka belajar mandiri: “*Never help a child with a task at which he feels he can succeed*” (Montessori, 1967). Jadi, biarkan anak mencoba membereskan mainannya sendiri, meski awalnya belum sempurna.

Rutinitas Membentuk Kebiasaan

Charles Duhigg menjelaskan dalam bukunya *The Power of Habit* bahwa kebiasaan terbentuk dari *cue–routine–reward* (Duhigg, 2012). Dalam konteks anak, “cue”-nya bisa berupa selesai bermain, “routine”-nya adalah merapikan mainan, dan “reward”-nya bisa berupa pujian atau kesempatan melakukan aktivitas lain.

Jika dilakukan konsisten, merapikan mainan akan menjadi kebiasaan otomatis, bukan lagi sesuatu yang terasa “berat.”

Proses Belajar dari Lingkungan

Anak-anak belajar bukan hanya dari instruksi, tapi juga dari contoh nyata. Jika orang tua terbiasa menjaga kerapian rumah, anak akan lebih mudah mengikuti.

Bandura (1986) menegaskan dalam teori pembelajaran sosialnya bahwa anak meniru perilaku yang mereka lihat sebagai model, terutama jika perilaku itu mendapatkan penghargaan. Jadi, saat orang tua ikut membereskan mainan sambil tersenyum, anak akan lebih termotivasi meniru.

Pentingnya Memberi Rasa Kepemilikan

Psikolog perkembangan, Erik Erikson, menekankan bahwa masa kanak-kanak awal adalah tahap penting dalam membangun rasa otonomi dan inisiatif (Erikson, 1963). Dengan memberi anak tanggung jawab terhadap mainannya, kita sebenarnya sedang melatihnya merasa memiliki dan mengelola sesuatu.

Rasa kepemilikan ini penting karena melatih anak menghargai barang, menghormati usaha, dan tidak bergantung sepenuhnya pada orang lain.

Kerapian dan Dampak Emosional

Kerapian tidak hanya berdampak pada fisik, tapi juga pada emosi anak. Penelitian McMains & Kastner (2011) menunjukkan bahwa lingkungan yang rapi dapat meningkatkan fokus dan mengurangi stres. Jadi, saat anak belajar membereskan mainan, sebenarnya ia sedang menciptakan ruang yang mendukung kesehatan emosionalnya sendiri.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang ibu bercerita: “Anakku dulu selalu malas beresin mainan. Tapi saya mulai bikin aturan: kalau mainan tidak

dibereskan, besok mainannya ‘libur’ alias disimpan dulu. Lama-lama dia terbiasa membereskan karena tahu konsekuensinya. Sekarang malah dia suka bilang, ‘Yuk, rapikan dulu, biar besok bisa main lagi.’”

Ini bukti bahwa kebiasaan sederhana bisa menjadi pintu masuk bagi karakter yang lebih besar.

Humor Ringan

Ada juga cerita lain: seorang ayah sudah berulang kali mengajarkan anaknya membereskan mainan. Suatu hari, si anak tiba-tiba berkata, “Ayah, kok mainan ayah (remote TV, laptop, HP) nggak pernah diberesin?” 🤔 Dari sini jelas: anak bukan cuma belajar dari aturan, tapi juga dari teladan.

Strategi Praktis untuk Orang Tua

1. Buat aturan sederhana: misalnya, “Selesai main, rapikan dulu sebelum ambil mainan baru.”
2. Gunakan kotak mainan: agar anak tahu tempat khusus untuk menyimpan barang.
3. Lakukan bersama di awal: sampai anak terbiasa.
4. Berikan pujian: apresiasi kecil bisa jadi motivasi besar.
5. Konsisten: jangan berubah-ubah aturan, karena anak butuh kejelasan.

B. Melatih Anak Makan dan Minum Sendiri

Ada momen yang tak terlupakan bagi banyak orang tua: saat pertama kali melihat anaknya berusaha makan sendiri. Tangannya gemetar memegang sendok, nasinya lebih banyak jatuh ke meja daripada masuk ke mulut, dan minumannya kadang tumpah sampai baju basah. Rasanya campur aduk antara gemas, bangga, dan ingin langsung turun tangan membantu. Namun, di balik kekacauan kecil itu, ada pelajaran besar: kemandirian sedang bertunas.

Mengapa Anak Perlu Dilatih Makan Sendiri?

Makan bukan sekadar memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga bagian dari perkembangan psikososial anak. Erikson (1963) menyebut bahwa usia dini adalah masa penting dalam membangun rasa otonomi. Ketika anak diberi kesempatan makan dan minum sendiri, ia sedang belajar mengontrol tubuhnya, mengambil keputusan, dan merasa mampu.

Kesabaran Orang Tua adalah Kunci

Banyak orang tua yang tak sabar saat anak makan sendiri karena takut berantakan atau lama. Padahal, menurut Maria Montessori, proses belajar anak harus melibatkan pengalaman nyata, termasuk *trial and error* (Montessori, 1967). Biarkan anak menumpahkan sedikit nasi atau air, karena dari situlah mereka belajar keterampilan motorik halus sekaligus tanggung jawab.

Seperti pepatah, “*A messy child is a learning child.*” Kekacauan bukan tanda gagal, tapi justru bukti anak sedang berproses.

Motorik Halus dan Koordinasi Tangan-Mata

Melatih anak makan sendiri sebenarnya bagian dari stimulasi perkembangan motorik halus. Penelitian oleh Gisela Appelbaum, dan Thomson (1988) menunjukkan bahwa keterampilan makan mandiri berkorelasi erat dengan perkembangan koordinasi tangan-mata anak.

Jadi, jangan remehkan latihan sederhana ini—anak yang terbiasa makan sendiri juga sedang mempersiapkan keterampilan lain seperti menulis, menggambar, atau mengancingkan baju.

Pengaruh Lingkungan Sosial

Vygotsky (1978) menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pembelajaran. Anak belajar lebih cepat ketika ada *scaffolding*—dukungan dari orang dewasa. Dalam hal makan, orang tua bisa

menjadi role model: duduk bersama anak, menunjukkan cara memegang sendok, lalu memberi kesempatan anak mencoba sendiri. Dengan begitu, anak tidak merasa “dibiarkan” sendirian, tetapi tetap didampingi dengan cara yang positif.

Rasa Kepemilikan dan Harga Diri

Ketika anak berhasil menyuapkan makanan ke mulutnya sendiri, sekecil apa pun pencapaiannya, ada perasaan bangga yang tumbuh. Psikolog perkembangan menekankan bahwa keberhasilan kecil di usia dini dapat memperkuat *self-efficacy*—rasa percaya diri anak terhadap kemampuannya (Bandura, 1997).

Semakin sering anak diberi kesempatan makan dan minum sendiri, semakin kuat pula keyakinannya bahwa ia mampu melakukan hal-hal lain tanpa selalu bergantung pada orang dewasa.

Humor Ringan

Ada cerita lucu: seorang ibu membiarkan anaknya belajar minum dari gelas. Hasilnya? Lebih banyak air tumpah ke lantai daripada masuk ke mulut. Sang ibu mengeluh, “Aduh, lantai jadi basah semua.” Anak itu menjawab polos, “Nggak apa-apa, Ma, lantainya kan juga haus.”

Tips Praktis Melatih Anak Makan dan Minum Sendiri

1. Mulai dari finger food – potongan buah kecil atau biskuit bisa jadi latihan awal.
2. Gunakan peralatan sesuai usia – sendok kecil, gelas plastik tebal, atau cangkir anti-tumpah.
3. Dampingi, jangan dominasi – biarkan anak mencoba, jangan buru-buru membantu.
4. Jadikan makan sebagai momen menyenangkan – bukan sesi penuh tekanan.
5. Berikan pujian sederhana – seperti “Wah, hebat sudah bisa pegang sendok sendiri!”

Cerita Nyata Inspiratif

Seorang ayah di Yogyakarta bercerita bahwa ia selalu meluangkan waktu makan bersama anaknya. Awalnya, anaknya selalu minta disuapi. Tapi perlahan, sang ayah menunjukkan cara menggunakan sendok, lalu memberi kesempatan anak mencoba. Meski awalnya berantakan, dalam beberapa bulan anaknya sudah bisa makan dengan rapi. Kini, anak itu malah suka bangga berkata, “Aku bisa makan sendiri kayak Ayah.”

Dari cerita ini terlihat jelas bahwa pembiasaan makan sendiri bukan hanya soal keterampilan, tetapi juga soal *bonding* emosional antara anak dan orang tua.

C. Mengajarkan Anak Berpakaian Mandiri

Ada pemandangan lucu tapi mengharukan ketika anak pertama kali belajar memakai baju sendiri: kaos sering terbalik, celana kadang dipakai mundur, atau kancing yang tak pernah bertemu pasangannya. Walau hasilnya sering membuat orang tua geli, sebenarnya itu adalah tonggak penting dalam perjalanan kemandirian anak.

Mengajarkan anak berpakaian mandiri bukan sekadar soal kerapian, melainkan latihan berharga untuk melatih koordinasi motorik, tanggung jawab, hingga kepercayaan diri.

Mengapa Penting Melatih Anak Berpakaian Sendiri?

Menurut Erik Erikson (1963), masa kanak-kanak awal adalah tahap krusial di mana anak belajar otonomi versus rasa malu dan ragu. Jika anak diberi kesempatan berpakaian sendiri, ia akan merasakan kebanggaan karena mampu mengurus dirinya, meskipun awalnya penuh kesalahan. Sebaliknya, jika terlalu sering dibantu, anak bisa merasa tidak mampu.

Artinya, memberi kesempatan anak memilih dan mengenakan pakaiannya sendiri adalah investasi pada rasa percaya diri. Latihan Motorik Halus dan Kognitif

Kegiatan sederhana seperti mengancing baju atau menarik resleting sebenarnya adalah stimulasi penting bagi perkembangan motorik halus. Menurut Case-Smith (2005), keterampilan berpakaian mandiri membantu melatih koordinasi tangan-mata, kekuatan jari, serta kemampuan problem solving. Anak belajar mencari solusi saat kancing tidak masuk, atau mencoba cara lain ketika kaos sulit dipakai.

Selain itu, berpakaian mandiri juga melatih fungsi eksekutif otak, seperti perencanaan (*planning*) dan urutan langkah (*sequencing*).

Peran Lingkungan dan Teladan

Vygotsky (1978) menekankan konsep *zone of proximal development*—anak bisa belajar lebih baik dengan bantuan orang dewasa pada tahap awal, lalu perlahan menjadi mandiri. Dalam berpakaian, orang tua bisa menunjukkan langkah demi langkah, kemudian memberi kesempatan anak mencobanya sendiri.

Misalnya, pada awalnya orang tua membantu menyiapkan baju, lalu anak diminta mencoba mengenakannya. Seiring waktu, anak belajar memilih baju sendiri dari lemari.

Harga Diri dan Kebebasan Ekspresi

Memberi kesempatan anak memilih pakaian sendiri juga membentuk rasa identitas. Menurut Piaget (1952), anak belajar mengenali dirinya melalui eksplorasi pilihan. Jadi, jangan heran kalau anak tiba-tiba ingin memakai baju dengan warna mencolok atau memadukan sandal dengan kaos kaki lucu. Itu adalah bagian dari proses menemukan “aku” dalam dirinya.

Bandura (1997) menambahkan bahwa keberhasilan kecil, seperti berhasil memakai baju tanpa bantuan, memperkuat *self-efficacy* anak—keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan tugas.

Humor Ringan

Ada cerita nyata: seorang anak berusia 4 tahun berhasil mengenakan celananya sendiri. Sang ibu bangga, sampai menyadari celana itu dipakai di kepala seperti topi. Anak itu dengan percaya diri berkata, “Lihat, Ma! Aku pintar pakai celana sendiri.” 🤪 Walau salah, rasa percaya diri itu patut dirayakan!

Tips Praktis Mengajarkan Anak Berpakaian Mandiri

1. Mulai dari pakaian sederhana – misalnya kaos tanpa kancing dan celana karet.
2. Gunakan metode step by step – ajarkan urutan logis: celana dulu, lalu kaos, baru kaos kaki.
3. Sediakan waktu ekstra – jangan terburu-buru, terutama di pagi hari.
4. Beri apresiasi kecil – pujian sederhana seperti “Wah, bagus sekali kamu bisa pakai baju sendiri.”
5. Biarkan anak bereksperimen – meski kadang warnanya “tabrakan,” itu bagian dari proses.

Cerita Nyata Inspiratif

Di sebuah taman kanak-kanak, guru selalu memberi waktu bagi murid-muridnya untuk mencoba memakai jaket sendiri sebelum pulang. Awalnya banyak anak kesulitan, tapi setelah beberapa bulan, hampir semua murid bisa melakukannya tanpa bantuan. Guru itu mengatakan, “Melihat mereka belajar menarik resleting sendiri lebih berharga daripada melihat mereka cepat pulang dengan bantuan orang dewasa.”

Dari cerita ini kita belajar bahwa kemandirian anak tumbuh ketika diberi ruang untuk berlatih, bukan ketika semuanya diselesaikan orang tua atau guru.

D. Peran Rutinitas Harian dalam Kemandirian

Bayangkan pagi di sebuah rumah dengan anak kecil. Alarm berbunyi, matahari sudah muncul, tapi anak masih meringkuk di

kasur. Begitu bangun, ia buru-buru mandi, sarapan terburu-buru, lalu berangkat sekolah dalam kondisi setengah ngantuk. Bandingkan dengan anak yang sudah terbiasa bangun, mandi, sarapan, dan bersiap dengan tenang karena sudah punya rutinitas harian. Hasilnya jelas berbeda: anak yang terbiasa dengan rutinitas akan lebih siap menghadapi hari, lebih mandiri, dan lebih percaya diri.

Inilah kekuatan rutinitas. Bagi anak, rutinitas harian bukan sekadar urutan aktivitas, tetapi *peta hidup kecil* yang membuat mereka merasa aman, terarah, sekaligus bertanggung jawab.

Rutinitas Membentuk Rasa Aman

Anak-anak sangat membutuhkan prediktabilitas. Ketika mereka tahu apa yang akan terjadi selanjutnya, mereka merasa lebih tenang. Menurut Spagnola dan Fiese (2007), rutinitas harian membantu anak merasa stabil, menumbuhkan keterikatan emosional, serta membangun regulasi diri.

Itulah sebabnya rutinitas sederhana—seperti mandi pagi, makan bersama, atau membaca buku sebelum tidur—bisa menjadi fondasi kuat bagi perkembangan kemandirian.

Rutinitas sebagai Latihan Disiplin

Disiplin tidak selalu identik dengan hukuman. Disiplin sejati adalah konsistensi. Ketika anak terbiasa dengan rutinitas, mereka belajar disiplin tanpa merasa dipaksa.

Seperti yang dijelaskan Thomas Lickona, pakar pendidikan karakter, “*Discipline is not control from the outside; it’s order from within*” (Lickona, 1991). Artinya, rutinitas yang konsisten melatih anak untuk mengatur dirinya sendiri, bukan sekadar menaati perintah orang tua.

Rutinitas dan Perkembangan Otak Anak

Rutinitas harian juga berhubungan dengan perkembangan fungsi eksekutif otak, yang mengatur kemampuan merencanakan, mengingat langkah, dan mengontrol impuls. Penelitian Fiese et al.

(2002) menunjukkan bahwa rutinitas yang teratur mendukung keterampilan kognitif, emosional, dan sosial anak.

Jadi, saat anak belajar menyikat gigi setiap malam tanpa diingatkan, mereka sebenarnya sedang melatih otaknya untuk konsisten dan mandiri.

Rutinitas Menumbuhkan Tanggung Jawab

Ketika anak tahu bahwa setelah makan ia harus mencuci tangan atau setelah bermain ia harus merapikan mainan, itu menanamkan rasa tanggung jawab. Erikson (1963) menyebut tahap ini sebagai masa penting di mana anak belajar inisiatif versus rasa bersalah. Dengan rutinitas, anak merasa punya kendali dan tanggung jawab terhadap hidupnya sendiri.

Seiring waktu, anak tidak lagi melihat rutinitas sebagai kewajiban orang tua, tetapi sebagai bagian dari dirinya.

Humor Ringan

Ada kisah seorang anak yang setiap malam harus sikat gigi sebelum tidur. Suatu malam ibunya lupa mengingatkan. Tiba-tiba anak berkata, “Mama, aku belum sikat gigi. Nanti giginya bolong kayak jalan di kampung kita!” 🤪 Humor polos ini menunjukkan bahwa rutinitas sudah meresap menjadi kebiasaan anak.

Rutinitas Membantu Mengurangi Konflik

Banyak konflik kecil dalam rumah tangga sebenarnya terjadi karena tidak adanya rutinitas. Misalnya, anak rewel ketika harus tidur karena jam tidurnya tidak teratur. Dengan rutinitas, anak tahu kapan waktunya mandi, belajar, bermain, atau tidur.

Menurut Markham (2012), rutinitas membantu anak merasa lebih kooperatif karena mereka tahu ekspektasi orang tua tanpa perlu berulang kali diomeli.

Tips Praktis Membangun Rutinitas Kemandirian

1. Mulai dari hal kecil – misalnya rutinitas tidur atau rutinitas sebelum berangkat sekolah.
2. Gunakan visual schedule – papan gambar dengan urutan aktivitas harian bisa membantu anak memahami dengan cepat.
3. Konsisten tapi fleksibel – konsistensi penting, tapi tetap beri ruang untuk penyesuaian.
4. Jadikan menyenangkan – nyanyian, permainan, atau penghargaan kecil bisa membuat rutinitas lebih menarik.
5. Libatkan anak – biarkan anak ikut menentukan urutan rutinitas, agar merasa lebih memiliki.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang ibu bercerita bahwa dulu anaknya selalu sulit tidur malam. Setelah membuat rutinitas tidur sederhana (sikat gigi, membaca buku, lalu doa bersama), anak jadi lebih cepat tidur dan tidak lagi rewel. Kini, setiap jam 8 malam, anak sendiri yang mengingatkan, “Ayo, waktunya baca buku dulu sebelum tidur.”

Ini bukti bahwa rutinitas bukan hanya membantu anak lebih mandiri, tetapi juga mengurangi stres orang tua.

E. Kesalahan Umum Orang Tua saat Membantu Anak

Membesarkan anak memang seperti berjalan di tali: kita ingin mereka mandiri, tapi di sisi lain, kita juga ingin mereka selalu merasa aman. Tak jarang, niat baik orang tua justru menjadi jebakan yang menghambat kemandirian anak.

Kalau kita terlalu cepat menolong, anak tidak belajar mengatasi kesulitan. Kalau kita terlalu keras, anak bisa merasa tidak didukung. Maka penting sekali bagi orang tua untuk menyadari kesalahan umum yang sering dilakukan ketika membantu anak.

a) Terlalu Cepat Menolong

Bayangkan anak sedang berusaha mengancing bajunya. Baru mencoba sekali, orang tua langsung berkata, “Sudah, sini Mama saja yang bantu.” Akibatnya, anak kehilangan kesempatan belajar.

Maria Montessori mengingatkan, *“Never help a child with a task at which he feels he can succeed”* (Montessori, 1967). Dengan kata lain, biarkan anak berjuang sedikit lebih lama, karena dari sanalah ia belajar ketekunan dan rasa percaya diri.

b) Perfeksionisme Orang Tua

Banyak orang tua ingin hasil yang “rapi dan cepat.” Misalnya, anak diminta merapikan mainan, tapi begitu hasilnya tidak sesuai standar, orang tua langsung merapikan ulang. Anak pun bisa merasa usahanya sia-sia.

Menurut Carol Dweck (2006), anak perlu belajar bahwa usaha lebih penting daripada hasil sempurna. Jika orang tua terlalu fokus pada kesempurnaan, anak bisa kehilangan motivasi mencoba.

c) Terlalu Banyak Larangan

Seringkali orang tua berkata, “Jangan itu, nanti jatuh,” atau “Jangan begini, nanti kotor.” Tentu larangan ada yang penting untuk keselamatan, tapi jika terlalu sering, anak akan kehilangan kesempatan eksplorasi.

Jean Piaget (1952) menjelaskan bahwa anak belajar memahami dunia melalui eksplorasi aktif. Jika semua dilarang, mereka kehilangan pengalaman berharga untuk memahami sebab-akibat.

d) Mengontrol Semua Pilihan Anak

Kesalahan lain yang umum adalah orang tua terlalu mengatur detail kehidupan anak, mulai dari pakaian, makanan, sampai mainan. Padahal, anak juga perlu ruang untuk mengambil keputusan sederhana.

Erikson (1963) menyebutkan bahwa di masa kanak-kanak awal, anak berada pada tahap membangun otonomi. Jika kesempatan ini

selalu diambil alih, anak bisa tumbuh menjadi individu yang ragu-ragu dan bergantung pada orang lain.

e) **Membandingkan Anak dengan Anak Lain**

Kalimat seperti “Lihat tuh kakakmu, cepat sekali pakai bajunya” atau “Temanmu sudah bisa makan sendiri, kok kamu belum?” bisa melukai harga diri anak.

Menurut Hurlock (1978), perbandingan negatif dapat menurunkan rasa percaya diri dan membuat anak merasa tidak cukup baik. Sebaliknya, setiap anak berkembang dengan tempo yang berbeda, sehingga apresiasi atas kemajuan kecil jauh lebih bermanfaat.

Humor Ringan

Ada kisah seorang ayah yang terlalu cepat menolong anaknya makan. Setiap kali anak kesulitan, ayah langsung menyuapi. Suatu hari si anak berkata, “Ayah, kalau aku sudah besar nanti, ayah juga aku suapin ya.” Humor polos ini menyadarkan bahwa anak belajar dari pola bantuan yang ia terima.

Bagaimana Seharusnya Orang Tua Membantu?

Alih-alih jatuh pada kesalahan umum, orang tua bisa menerapkan pendekatan berikut:

- Berikan kesempatan – biarkan anak mencoba lebih lama sebelum membantu.
- Hargai usaha – puji kerja keras, bukan hanya hasil.
- Batasi larangan – fokus hanya pada hal-hal yang membahayakan.
- Berikan pilihan terbatas – misalnya, “Kamu mau pakai baju biru atau merah hari ini?”
- Fokus pada perkembangan individu – setiap anak unik, bandingkan hanya dengan dirinya sendiri.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang ibu di Jakarta mengaku dulu ia sering terburu-buru menolong anaknya berpakaian karena takut terlambat ke sekolah. Tapi lama-lama ia sadar, justru karena terburu-buru itulah anak tidak belajar mandiri. Akhirnya ia membuat strategi: bangun 15 menit lebih awal agar anak punya waktu mencoba sendiri. Hasilnya, anak lebih percaya diri dan tidak lagi selalu bergantung pada ibunya.

BAB 4

– PEMBIASAAN 2 : TANGGUNG JAWAB KECIL –

A. Mengenalkan Konsep Tanggung Jawab

Seorang anak berusia 4 tahun diminta ibunya untuk menyiram tanaman setiap sore. Awalnya ia sering lupa. Kadang lebih memilih main sepeda, kadang sibuk menonton kartun. Tapi ibunya tetap mengingatkan dengan sabar. Setelah sebulan, tanpa perlu diminta, si anak mengambil gayung kecil dan dengan bangga berkata, “Ini tugasku, Ma.”

Cerita sederhana ini menunjukkan bahwa tanggung jawab bukanlah sesuatu yang datang tiba-tiba, melainkan hasil pembiasaan yang ditanam sejak dini.

Apa Itu Tanggung Jawab?

Tanggung jawab bukan sekadar melakukan sesuatu karena diperintah, melainkan kesadaran bahwa tindakan kita membawa konsekuensi. Anak yang bertanggung jawab bukan hanya tahu apa tugasnya, tetapi juga memahami bahwa tindakannya berdampak bagi dirinya dan orang lain.

Seperti dikatakan John Locke, *“Education begins the gentleman, but reading, good company and reflection must finish him”* (Locke, 1693/1979). Artinya, pendidikan karakter, termasuk tanggung jawab, harus dibentuk dari kecil melalui pengalaman sehari-hari, bukan hanya teori.

Mengapa Tanggung Jawab Perlu Dikenalkan Sejak Kecil?

Anak kecil ibarat spons yang cepat menyerap kebiasaan. Jika sejak dini ia terbiasa diberi tanggung jawab sederhana, maka kelak ia lebih siap menghadapi tanggung jawab yang lebih besar.

Menurut Erikson (1963), anak pada usia prasekolah berada pada tahap perkembangan “initiative versus guilt.” Pada tahap ini,

mereka perlu diberi kesempatan untuk mencoba, memimpin, dan menyelesaikan tugas sederhana. Jika selalu dihalangi, mereka bisa tumbuh dengan rasa bersalah dan kurang percaya diri.

Dengan kata lain, memberi anak tanggung jawab kecil sejak dini adalah investasi untuk membentuk rasa percaya diri dan inisiatif di masa depan.

Bentuk-Bentuk Tanggung Jawab Kecil

Tanggung jawab anak tidak harus besar atau rumit. Justru yang sederhana dan sesuai usia akan lebih efektif. Beberapa contohnya:

- Merapikan mainan setelah digunakan.
- Membawa piring kotor ke dapur setelah makan.
- Menyiram tanaman atau memberi makan hewan peliharaan.
- Mengingatkan adik untuk cuci tangan sebelum makan.

Menurut penelitian McHale et al. (2000), keterlibatan anak dalam pekerjaan rumah tangga sejak usia dini berkaitan positif dengan keterampilan sosial dan rasa tanggung jawab saat remaja.

Kesalahan Orang Tua Saat Mengenalkan Tanggung Jawab

Kadang orang tua tanpa sadar membuat kesalahan saat mengenalkan tanggung jawab, misalnya:

1. Memberi tugas terlalu berat atau tidak sesuai usia.
2. Mengkritik berlebihan saat anak belum sempurna.
3. Tidak konsisten memberi kesempatan tanggung jawab.

Konsekuensinya, anak bisa kehilangan motivasi. Menurut Alfie Kohn (1993), motivasi anak tumbuh lebih kuat jika mereka diberi rasa memiliki terhadap tugas, bukan sekadar perintah dari luar.

Humor Ringan

Ada seorang ibu yang meminta anaknya menaruh baju kotor ke keranjang. Besoknya, sang ibu heran karena baju kotor tidak ada di kamar. Setelah dicari-cari, ternyata semua baju kotor ditaruh si anak di... keranjang sayur dapur! 🥦 Meski salah tempat, setidaknya anak sudah belajar menghubungkan kata “keranjang” dengan

“tugasnya.” Dari sinilah kita belajar bahwa proses lebih penting daripada hasil sempurna.

Bagaimana Cara Efektif Mengenalkan Tanggung Jawab?

1. Mulai dari hal kecil – tugas sederhana yang bisa dilakukan anak tanpa merasa kewalahan.
2. Konsisten – ulangi setiap hari agar menjadi kebiasaan.
3. Berikan apresiasi – puji usaha anak, bukan hanya hasilnya.
4. Gunakan bahasa positif – alih-alih “kamu malas,” lebih baik “Mama suka saat kamu berusaha.”
5. Jadikan contoh nyata – orang tua harus menunjukkan bahwa mereka juga bertanggung jawab.

Seperti kata Albert Bandura, *“Most human behavior is learned observationally through modeling”* (Bandura, 1977). Anak belajar tanggung jawab bukan hanya dari tugas yang diberikan, tapi terutama dari meniru orang tuanya.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang ayah memberi tugas kepada anaknya untuk memberi makan ikan setiap pagi. Awalnya sering lupa, tapi setelah dibuat jadwal bergambar (gambar matahari = pagi, gambar mangkuk = makan ikan), anak jadi lebih disiplin. Bahkan suatu pagi ketika ayahnya lupa, si anak berkata, “Ayah, ikannya belum sarapan!”

Cerita ini menunjukkan bahwa tanggung jawab bisa dipupuk melalui simbol sederhana, konsistensi, dan contoh nyata.

B. Memberi Tugas Rumah Sederhana

Anak-anak sering kali melihat rumah seperti hotel: kamar sudah rapi, makanan selalu tersedia, baju bersih tinggal pakai. Semua itu karena ada “staf hotel” alias orang tua yang diam-diam bekerja keras di balik layar. Tapi, apakah sehat jika anak selalu merasa rumah berjalan otomatis tanpa keterlibatan dirinya?

Di sinilah pentingnya mengenalkan anak pada tugas rumah sederhana. Bukan berarti anak harus menggantikan pekerjaan orang

tua, tetapi memberi mereka tanggung jawab kecil yang sesuai dengan usia. Dari sinilah mereka belajar disiplin, kerjasama, dan rasa memiliki terhadap rumah.

Kenapa Anak Perlu Ikut Tugas Rumah?

Penelitian menunjukkan bahwa anak yang sejak kecil dilibatkan dalam pekerjaan rumah akan lebih mandiri, bertanggung jawab, dan sukses di kemudian hari. Marty Rossmann (2002) menemukan bahwa anak-anak yang memiliki kebiasaan membantu pekerjaan rumah sejak usia dini cenderung lebih kompeten secara sosial dan profesional saat dewasa.

Dengan kata lain, piring yang dibawa ke dapur hari ini bisa berkontribusi pada kesuksesan karier anak 20 tahun ke depan!

Bentuk Tugas Rumah yang Cocok untuk Anak

Tugas rumah untuk anak tentu harus disesuaikan dengan usia. Anak usia 3–4 tahun bisa mulai dengan hal-hal sederhana, seperti :

- Menaruh mainan ke tempat semula.
- Membawa piring atau sendok ke dapur setelah makan.
- Menyapu area kecil dengan sapu kecil.
- Menyiram tanaman.

Seiring bertambah usia, tanggung jawab bisa ditingkatkan. Menurut Lawrence Balter (2000), memberikan anak kesempatan mengerjakan tugas rumah sesuai kemampuan mereka memperkuat keterampilan hidup dan rasa percaya diri.

Jangan Takut Berantakan

Salah satu kesalahan umum orang tua adalah ingin semua pekerjaan rumah cepat dan rapi. Padahal, memberi kesempatan anak belajar memang identik dengan kekacauan.

Seperti kata Carol Dweck (2006), *“Effort is what ignites ability and turns it into accomplishment.”* Artinya, usaha adalah kunci, bukan hasil instan. Jadi, kalau anak masih tumpah-tumpah saat menuang air ke gelas, biarkan saja—itu bagian dari proses belajar.

Humor Ringan

Ada seorang anak diminta membantu menyapu. Hasilnya? Debu malah dikumpulkan jadi satu gundukan besar di tengah ruangan. Saat ditanya kenapa tidak dibuang, si anak menjawab polos, “Biar gampang dicari kalau kangen debunya, Ma.” 🗨️ Dari cerita ini kita belajar: anak memang belum sempurna, tapi niatnya untuk membantu harus dihargai..

Cara Efektif Memberi Tugas Rumah pada Anak

1. Pilih sesuai usia – jangan memberi tugas yang membuat anak frustrasi.
2. Jelaskan dengan jelas –tunjukkan contoh cara melakukannya.
3. Jangan perfeksionis – hargai usaha, meski hasilnya belum rapi.
4. Buat konsisten–jadikan rutinitas, bukan pekerjaan insidental.
5. Jadikan menyenangkan–nyanyian, permainan, atau penghargaan kecil bisa membuat anak lebih antusias.

Albert Bandura menegaskan bahwa anak banyak belajar dari pengamatan, *“Learning would be exceedingly laborious if people had to rely solely on the effects of their own actions to inform them what to do”* (Bandura, 1977). Jadi, orang tua harus menjadi contoh nyata dalam melakukan pekerjaan rumah.

Efek Positif Tugas Rumah bagi Anak

- Meningkatkan kemandirian – anak terbiasa mengurus kebutuhan kecilnya sendiri.
- Melatih kerjasama – anak belajar bahwa rumah berjalan karena kontribusi bersama.
- Membangun rasa empati – anak paham kerja keras orang tua.

- Mengembangkan keterampilan hidup – hal sederhana seperti melipat baju atau mencuci gelas menjadi bekal masa depan.

Menurut Hurlock (1978), tugas rumah kecil adalah bagian dari proses sosialisasi anak dalam keluarga, yang nantinya berdampak pada pembentukan sikap sosial di luar rumah.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang ayah memberi anak usia 5 tahun tugas sederhana: menaruh sepatu di rak setiap kali pulang. Awalnya sering lupa, tapi lama-lama terbiasa. Kini, setiap kali ada tamu, anak itu langsung berkata, “Sepatunya taruh di sini ya, biar rapi.” Dari kebiasaan sederhana ini, anak belajar tentang tanggung jawab, kerapian, dan rasa bangga terhadap rumahnya sendiri.

C. Mengajarkan Konsekuensi Ringan

Ada seorang anak yang sering meninggalkan mainannya berserakan di ruang tamu. Suatu hari, ibunya berkata, “Kalau mainannya tidak dibereskan, Mama simpan dulu ya, supaya tidak hilang.” Anak itu kaget ketika mainannya benar-benar tidak ditemukan esok hari. Namun, seminggu kemudian, ia jadi lebih rajin merapikan mainan. Mengapa? Karena ia belajar dari konsekuensi ringan yang ia alami.

Konsekuensi adalah salah satu cara terbaik untuk mengajarkan tanggung jawab. Namun penting membedakan konsekuensi dengan hukuman. Hukuman cenderung menimbulkan rasa takut, sementara konsekuensi ringan menanamkan kesadaran bahwa setiap tindakan ada akibatnya.

Konsekuensi vs Hukuman

Menurut Jane Nelsen (2006), dalam pendekatan *Positive Discipline*, konsekuensi yang baik harus bersifat logis dan berkaitan langsung dengan perilaku anak. Misalnya, jika anak menumpahkan

minuman, konsekuensinya adalah ia membantu mengelap, bukan malah disuruh berdiri di pojok ruangan.

Konsekuensi memberi anak pelajaran nyata, bukan sekadar rasa bersalah.

Pentingnya Konsekuensi dalam Belajar Tanggung Jawab

Albert Bandura (1977) menjelaskan bahwa manusia belajar melalui hubungan sebab-akibat: jika suatu perilaku diikuti akibat tertentu, maka perilaku itu lebih mungkin diulang atau ditinggalkan. Artinya, anak butuh pengalaman nyata untuk memahami bahwa tindakannya memiliki dampak.

Dengan konsekuensi ringan, anak belajar bahwa merapikan mainan menjaga barangnya tetap aman, atau tidur larut malam membuat tubuh lelah esok hari.

Jenis Konsekuensi Ringan yang Efektif

1. Konsekuensi alami – anak merasakan akibat langsung dari tindakannya. Misalnya, jika menolak makan malam, ia merasa lapar.
2. Konsekuensi logis – orang tua memberi akibat yang berhubungan dengan perilaku anak. Misalnya, jika anak tidak menyimpan sepatu di rak, sepatu disimpan dulu dan tidak bisa dipakai esok hari.
3. Konsekuensi sosial – anak belajar bahwa sikapnya berdampak pada hubungan dengan orang lain, misalnya teman tidak mau bermain jika ia selalu merebut mainan.

Seperti dinyatakan Rudolf Dreikurs, *“Children need encouragement just as plants need water”* (Dreikurs & Soltz, 1964). Artinya, konsekuensi harus tetap disertai dukungan, bukan dimaksudkan untuk memermalukan.

Humor Ringan

Seorang ayah berkata pada anaknya yang malas membereskan piring, “Kalau piringnya tidak dibereskan, nanti ayam yang beresin.”

Besoknya, anak benar-benar menaruh piring di halaman belakang sambil menunggu ayam. 🐔 Dari sini kita belajar, kadang anak menafsirkan konsekuensi dengan cara yang polos, jadi orang tua harus jelas memberi arahan.

Kesalahan Orang Tua dalam Memberi Konsekuensi

Banyak orang tua tanpa sadar mengubah konsekuensi menjadi hukuman. Contohnya: anak tidak merapikan mainan, lalu orang tua berkata, “Kalau tidak dibereskan, besok tidak boleh main sama sekali!” Padahal, konsekuensi yang lebih tepat adalah menyimpan mainan sementara, bukan melarang total.

Menurut Thomas Gordon (2000), konsekuensi harus adil, konsisten, dan tetap menghormati martabat anak. Jika tidak, anak bisa merasa ditolak, bukan belajar tanggung jawab.

Strategi Praktis untuk Orang Tua

1. Kaitkan langsung – pastikan konsekuensi berhubungan dengan perilaku.
2. Segera berikan – konsekuensi harus diberikan tepat setelah kejadian.
3. Tetap tenang – jangan emosional, cukup jelaskan alasannya.
4. Diskusikan – ajak anak memahami kenapa konsekuensi terjadi.
5. Apresiasi perbaikan – saat anak belajar dari konsekuensi, berikan pujian.

Seperti kata Carol Dweck (2006), *“The way parents respond to mistakes determines whether children see them as opportunities to learn or as failures to fear.”* Jadi, konsekuensi harus membimbing, bukan menakut-nakuti.

Cerita Nyata Sehari-hari

Seorang ibu di Bandung bercerita bahwa anaknya selalu lupa menaruh botol minum di tas sekolah. Akhirnya, sang ibu memutuskan tidak lagi mengingatkan. Suatu hari, anak benar-benar

kehausan di sekolah. Sejak itu, ia tidak pernah lupa lagi. Konsekuensi alami mengajarkan lebih cepat daripada seribu kali nasihat.

D. Belajar Menyelesaikan Masalah Sederhana

Bayangkan seorang anak berusia lima tahun mencoba menyusun puzzle. Beberapa potongannya tidak pas, dan ia mulai mengernyitkan dahi. Insting orang tua biasanya ingin segera turun tangan: “Sini, biar Mama bantu!” Namun, jika setiap kali anak menemui kesulitan kita langsung mengambil alih, anak kehilangan kesempatan untuk belajar menyelesaikan masalah sederhana.

Kemandirian dan rasa tanggung jawab tidak lahir begitu saja, melainkan tumbuh dari kesempatan kecil untuk berpikir, mencoba, dan mencari solusi. Saat anak berhasil menemukan jawaban sendiri meskipun sederhana ia membangun kepercayaan diri bahwa “aku bisa”.

Mengapa Penting Anak Belajar Memecahkan Masalah

Piaget (1952) menyebutkan bahwa anak berada pada tahap perkembangan kognitif yang ditandai dengan eksplorasi. Mereka belajar bukan hanya dari jawaban yang diberikan orang dewasa, tetapi dari proses mencoba-coba, gagal, dan akhirnya berhasil. Dengan membiarkan anak berlatih menyelesaikan masalah kecil, kita sedang menyiapkan pondasi keterampilan berpikir kritis dan tanggung jawab.

Masalah sederhana di sini bukan berarti hal besar seperti konflik sosial, melainkan tantangan sehari-hari: mengancingkan baju yang macet, mencari kaus kaki yang hilang sebelah, atau menuangkan air ke gelas tanpa tumpah.

Perbedaan Membantu dan Mengambil Alih

Seorang psikolog pendidikan, Lev Vygotsky, memperkenalkan konsep *zone of proximal development* (1978). Artinya, ada batas antara apa yang bisa anak lakukan sendiri dan apa yang bisa ia lakukan

dengan bantuan. Peran orang tua bukan untuk menyelesaikan masalah anak sepenuhnya, melainkan memberi dukungan seperlunya agar anak bisa belajar menemukan solusi sendiri.

Contohnya: ketika anak tidak bisa membuka botol minum, orang tua bisa menunjukkan cara memutar tutupnya, lalu membiarkan anak mencoba. Bukan langsung membuka dan memberikannya.

Contoh Masalah Sederhana untuk Latihan Anak

1. Merapikan barang yang jatuh Anak belajar menyusun kembali balok yang runtuh.
2. Mengatasi kesalahan kecil Misalnya, kaus terbalik saat dipakai, lalu ia mencoba membalikkan.
3. Menghadapi benda macet Ritsleting yang tersangkut bisa jadi latihan kesabaran.
4. Memecahkan teka-teki sederhana Puzzle, lego, atau permainan logika ringan.
5. Masalah sosial kecil Misalnya, berebut mainan dengan teman. Anak belajar tawar-menawar: “Aku dulu, nanti kamu ya.”

Seperti ditegaskan oleh Maria Montessori, *“Never help a child with a task at which he feels he can succeed”* (Montessori, 1967). Artinya, biarkan anak menyelesaikan masalah sederhana selama ia masih mampu, meski butuh waktu lebih lama.

Peran Orang Tua sebagai Pemandu

Orang tua ibarat pelatih sepak bola. Pelatih tidak ikut masuk ke lapangan untuk menggiring bola, tapi memberikan strategi, motivasi, dan umpan balik. Demikian pula dengan anak: kita tidak perlu selalu memecahkan masalah mereka, tapi cukup memberi petunjuk, dorongan, atau pertanyaan terbuka seperti:

- “Menurutmu, bagaimana caranya agar tidak tumpah?”
- “Kalau puzzle ini tidak pas, apa yang bisa kamu coba lagi?”
- “Ada cara lain nggak biar kancingnya masuk?”

Menurut Carol Dweck (2006), cara orang tua merespons kesulitan anak akan memengaruhi apakah anak melihat tantangan sebagai ancaman atau sebagai peluang belajar.

Humor Ringan

Seorang ayah bercerita, anaknya mencoba membuka bungkus snack tetapi gagal. Sang ayah berkata, “Coba kamu gigit aja, pasti bisa.” Akhirnya plastik terbuka, tapi isinya berhamburan ke lantai. Anak itu berkata polos, “Ayah, masalahnya sudah selesai... tapi tambah masalah baru.” 🎨 Dari sini terlihat, proses belajar menyelesaikan masalah memang penuh warna!

Konsekuensi Positif dari Melatih Pemecahan Masalah

1. Rasa percaya diri meningkat Anak merasa lebih mampu mengatasi tantangan.
2. Keterampilan berpikir berkembang Anak belajar menghubungkan sebab-akibat.
3. Tanggung jawab terbentuk Anak tahu bahwa masalah adalah bagian dari hidup.
4. Kesiapan sosial lebih baik Anak lebih mandiri dan tidak bergantung penuh pada orang tua.
5. Ketekunan terbentuk Anak belajar tidak menyerah meski gagal di awal.

Daniel Goleman (1995) menekankan bahwa kemampuan anak mengelola emosi saat menghadapi masalah berhubungan erat dengan kecerdasan emosional. Anak yang terbiasa menghadapi tantangan kecil akan lebih sabar dan resilien.

Strategi Praktis untuk Orang Tua

- Berikan waktu ekstra – Jangan terburu-buru membantu.
- Hargai proses, bukan hanya hasil Puji usaha anak walau belum sempurna.
- Gunakan pertanyaan terbuka Pancing anak berpikir, jangan langsung beri jawaban.

- Berikan masalah sesuai usia Jangan terlalu sulit agar tidak frustrasi, jangan terlalu mudah agar tidak bosan.
- Jaga suasana positif Jangan marahi jika anak gagal, tetap berikan semangat.

Albert Einstein pernah berkata, *“It’s not that I’m so smart, it’s just that I stay with problems longer”* (Einstein, 1934). Anak-anak pun perlu belajar bertahan sedikit lebih lama dengan masalah, bukan menyerah seketika.

E. Menghargai Usaha Anak

Seorang ibu bercerita tentang anaknya yang berusia enam tahun. Suatu sore, anak itu berusaha keras menuangkan air dari teko ke gelas tanpa menumpahkan. Meski sebagian air tetap tumpah ke meja, sang ibu berkata sambil tersenyum, *“Wah, kamu sudah berusaha keras. Mama bangga kamu mau mencoba sendiri.”* Seketika wajah anak itu berbinar. Ia tidak merasa gagal, justru semakin semangat untuk mencoba lagi.

Inilah kunci penting dalam mendidik anak : menghargai usaha, bukan hanya hasil akhir. Banyak orang tua terjebak dalam memberikan pujian hanya ketika anak berhasil atau “sempurna”. Padahal, proses yang dijalani anak seringkali lebih penting daripada hasilnya.

Mengapa Usaha Lebih Penting dari Hasil?

Carol Dweck (2006) dalam penelitiannya tentang *growth mindset* menjelaskan bahwa ketika anak mendapat apresiasi atas usaha, mereka lebih termotivasi untuk terus belajar dan menghadapi tantangan. Sebaliknya, jika anak hanya dipuji saat berhasil, ia akan takut gagal dan cenderung menghindari tantangan.

Dengan menghargai usaha, anak belajar bahwa kerja keras dan ketekunan adalah jalan menuju keberhasilan, bukan sekadar bakat atau hasil instan.

Pujian yang Mendidik vs Pujian yang Menjebak

Tidak semua pujian berdampak positif. Alfie Kohn (1993) mengkritik pujian yang sifatnya manipulatif, seperti “Kalau kamu rapi, Mama sayang kamu.” Pujian seperti ini membuat anak merasa kasih sayang bersyarat.

Sebaliknya, pujian yang sehat adalah yang menekankan pada proses, misalnya:

- “Aku lihat kamu berusaha keras menyelesaikan puzzle itu.”
- “Kamu sabar sekali belajar mengikat tali sepatu.”
- “Tadi kamu tidak menyerah walau sulit, itu hebat.”

Dengan begitu, anak merasa dihargai atas usahanya, bukan hanya hasil akhirnya.

Usaha sebagai Fondasi Tanggung Jawab

Martin Seligman (2011) menekankan pentingnya menumbuhkan *resilience* pada anak—kemampuan untuk bangkit dari kegagalan. Anak yang dihargai usahanya lebih mudah menerima bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, bukan alasan untuk menyerah.

Dalam kehidupan nyata, jarang sekali seseorang langsung berhasil tanpa usaha berulang. Anak yang terbiasa dihargai usahanya akan lebih sabar, tekun, dan bertanggung jawab ketika menghadapi kesulitan.

Humor Ringan

Seorang ayah berkata pada anaknya yang sedang belajar menggambar kucing, “Bagus sekali! Kucingmu mirip singa, gagah sekali.” Anak menjawab polos, “Ayah, itu kucing kok. Nanti kalau besar baru jadi singa.” 🐾 Dari sini kita belajar, meski hasil belum sesuai, menghargai usaha membuat anak tetap percaya diri dan bersemangat.

Cara Menghargai Usaha Anak dalam Kehidupan Sehari-hari

1. Amati proses, bukan hanya hasil – Katakan apa yang Anda lihat: “Kamu sabar sekali menyusun balok.”
2. Gunakan bahasa positif – Fokus pada keberanian mencoba, bukan pada kesalahan.
3. Hargai ketekunan – Ingatkan anak bahwa berusaha berkali-kali adalah bagian dari belajar.
4. Berikan apresiasi spesifik – Hindari pujian umum seperti “Pintar sekali,” ganti dengan “Aku suka caramu mencoba dengan cara berbeda.”
5. Rayakan kegagalan sebagai pelajaran – Ajarkan bahwa gagal itu wajar dan bisa dicoba lagi.

Daniel Goleman (1995) menyebutkan bahwa kemampuan anak mengatur emosi ketika gagal dan tetap mencoba lagi merupakan bagian dari kecerdasan emosional. Menghargai usaha adalah salah satu cara menumbuhkan kemampuan ini.

Bahaya Mengabaikan Usaha

Jika anak hanya dipuji ketika berhasil, ia akan merasa gagal saat usahanya tidak menghasilkan hasil “sempurna”. Hal ini bisa membuat anak mudah putus asa atau mencari jalan pintas. Misalnya, mencontek di sekolah karena lebih fokus pada hasil nilai tinggi daripada proses belajar.

Menurut Haim Ginott (1972), kata-kata orang tua dapat menjadi “alat untuk membangun atau meruntuhkan harga diri anak.” Oleh karena itu, pujian yang bijak adalah yang memperkuat rasa percaya diri anak, bukan justru membuatnya takut gagal.

Cerita Nyata Sehari-hari

Di sebuah taman bermain, seorang anak berulang kali mencoba meluncur di monkey bar. Tangannya sering terlepas, tapi ibunya tetap memberi semangat: “Kamu hampir sampai! Tadi sudah lebih jauh dari sebelumnya.” Setelah beberapa kali mencoba, anak itu

berhasil mencapai ujung. Ia tersenyum bangga, bukan hanya karena berhasil, tetapi karena merasa dihargai setiap kali mencoba.

BAB 5

– PEMBIASAAN 3 : DISIPLIN DENGAN KASIH SAYANG –

A . Bedanya Disiplin dengan Hukuman

Seorang anak kecil memecahkan gelas saat berlari di ruang makan. Ayahnya marah besar, berteriak, bahkan memberi hukuman berdiri di pojok. Anak itu menangis, bukan karena sadar kesalahannya, melainkan karena merasa takut. Di lain kesempatan, ibunya menangani situasi berbeda: ia menenangkan anak, lalu berkata, *“Kalau kita berlari di ruang makan, barang bisa jatuh dan pecah. Yuk, kita belajar jalan pelan-pelan di dalam rumah.”* Anak itu akhirnya paham, bukan karena dipaksa, tapi karena diarahkan.

Dari contoh tersebut, kita melihat perbedaan mendasar antara hukuman dan disiplin. Hukuman fokus pada penderitaan, sedangkan disiplin fokus pada pembelajaran.

Apa Itu Hukuman?

Hukuman sering kali bersifat reaktif, muncul dari kemarahan orang tua. Hukuman bertujuan menghentikan perilaku buruk dengan membuat anak merasa sakit hati, malu, atau takut. Namun, penelitian menunjukkan bahwa efek hukuman hanya sementara. Anak mungkin berhenti sesaat, tetapi tidak memahami alasan di baliknya.

B. F. Skinner (1953), seorang tokoh psikologi perilaku, menjelaskan bahwa hukuman memang dapat menekan perilaku tidak diinginkan, tetapi jarang mengajarkan perilaku alternatif yang benar. Anak hanya tahu apa yang tidak boleh, tapi tidak tahu apa yang seharusnya dilakukan.

Apa Itu Disiplin?

Disiplin berasal dari kata *disciple*, yang berarti murid atau pembelajar. Artinya, disiplin sejati bukanlah tentang menghukum, melainkan mengajar. Menurut Barbara Coloroso (2002), disiplin adalah proses membimbing anak untuk mengembangkan pengendalian diri, tanggung jawab, dan rasa hormat terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Dengan disiplin, anak belajar memahami sebab-akibat dari tindakannya dan menemukan cara yang lebih baik untuk bertindak.

Perbedaan Mendasar Hukuman dan Disiplin

1. Tujuan
 - Hukuman: menimbulkan rasa takut agar anak berhenti.
 - Disiplin: mengajarkan nilai dan keterampilan hidup.
2. Fokus
 - Hukuman: perilaku salah di masa lalu.
 - Disiplin: perilaku yang lebih baik di masa depan.
3. Dampak emosional
 - Hukuman: membuat anak merasa rendah diri atau marah.
 - Disiplin: membangun rasa percaya diri dan pengendalian diri.

Seperti dikatakan William Glasser (1998), *“Punishment is not discipline. Discipline teaches. Punishment hurts.”* Artinya, hukuman hanya menyakiti, sementara disiplin mendidik.

Mengapa Hukuman Kurang Efektif?

Hukuman mungkin tampak cepat menghentikan perilaku buruk, tetapi risikonya besar. Anak yang sering dihukum bisa tumbuh dengan rasa takut, menyimpan dendam, atau justru semakin memberontak.

John Holt (1964) menekankan bahwa ketika anak takut dihukum, ia akan belajar menyembunyikan kesalahan, bukan

memperbaikinya. Ini berbahaya karena anak bisa tumbuh tanpa kejujuran.

Selain itu, hukuman keras dapat merusak hubungan emosional antara orang tua dan anak. Padahal, hubungan yang penuh kasih adalah kunci keberhasilan dalam mendidik.

Disiplin dengan Kasih Sayang

Disiplin positif menggunakan pendekatan penuh kasih, tegas tapi tidak kasar. Tujuannya adalah membantu anak belajar dari kesalahan dengan cara yang membangun.

Beberapa langkah praktis disiplin positif:

1. Jelaskan konsekuensi logis – Kaitkan langsung dengan tindakan anak. Misalnya, jika anak menumpahkan minuman, ajak ia membantu membersihkan.
2. Gunakan bahasa yang mendidik – Katakan “Coba pelan-pelan ya” alih-alih “Jangan berlari terus!”
3. Tetap konsisten – Anak butuh aturan yang jelas dan konsisten.
4. Berikan pilihan – Libatkan anak dalam solusi: “Kamu mau rapikan mainan sekarang atau setelah makan?”
5. Berikan contoh nyata – Anak lebih mudah belajar dari teladan orang tua.

Thomas Gordon (2000) menyebutkan bahwa komunikasi yang penuh empati lebih efektif daripada ancaman. Dengan mendengar perasaan anak, orang tua bisa memberi bimbingan yang lebih membekas.

Humor Ringan

Ada cerita tentang seorang ibu yang mencoba “disiplin dengan kasih sayang” saat anaknya menolak makan sayur. Sang ibu berkata, “Kalau kamu makan wortel, matamu bisa lihat lebih jelas.” Anak itu menjawab polos, “Mama, aku kan nggak mau jadi CCTV.” 🤖 Humor seperti ini menunjukkan bahwa anak kadang menguji batas, tapi tetap bisa diarahkan dengan lembut.

Dampak Positif Disiplin Dibanding Hukuman

- Anak merasa aman karena tahu aturan jelas.
- Anak belajar mengendalikan diri, bukan hanya menghindari rasa takut.
- Hubungan orang tua-anak semakin dekat.
- Anak tumbuh percaya diri, mandiri, dan bertanggung jawab.
- Anak belajar bahwa kesalahan bukanlah akhir, melainkan bagian dari proses belajar.

B . Membuat Aturan Rumah yang Konsisten

Bayangkan sebuah keluarga tanpa aturan yang jelas. Anak-anak bebas tidur jam berapa pun, makan sambil berlari, menonton TV tanpa batas, dan meninggalkan mainan di mana saja. Awalnya mungkin terasa “bebas”, tetapi lambat laun, rumah berubah seperti kapal tanpa nakhoda. Anak menjadi bingung mana yang boleh, mana yang tidak, dan orang tua sendiri kewalahan.

Di sinilah pentingnya aturan rumah yang konsisten. Aturan bukan untuk membatasi kebahagiaan anak, melainkan memberi arah, rasa aman, dan keteraturan. Anak justru merasa lebih nyaman ketika tahu apa yang diharapkan darinya.

Aturan sebagai Kompas dalam Keluarga

Menurut Diana Baumrind (1971), pola asuh otoritatif—yang tegas namun penuh kasih—memberikan aturan jelas sekaligus dukungan emosional. Anak dalam keluarga seperti ini cenderung lebih disiplin, percaya diri, dan bertanggung jawab. Aturan rumah adalah “kompas” yang membantu anak menavigasi kehidupannya sehari-hari.

Misalnya, aturan sederhana:

- Mainan harus dibereskan sebelum tidur.
- Gadget hanya boleh digunakan maksimal satu jam sehari.
- Setiap anggota keluarga ikut membantu pekerjaan rumah sesuai kemampuan.

Konsistensi Adalah Kunci

Banyak orang tua membuat aturan, tetapi gagal menjalankannya secara konsisten. Misalnya, hari ini anak dilarang makan permen sebelum makan siang, tapi besok diperbolehkan karena orang tua sedang lelah. Inkonsistensi membuat anak bingung dan cenderung menguji batas lagi dan lagi.

Seperti yang ditekankan Thomas Lickona (1991), konsistensi orang tua dalam menerapkan aturan adalah bagian penting dari pendidikan karakter. Anak belajar bahwa nilai dan aturan bukan sesuatu yang bisa dinegosiasikan sesuka hati.

Bagaimana Membuat Aturan Rumah yang Efektif

1. Sederhana dan jelas – Gunakan kalimat singkat: “Rapikan mainan sebelum tidur.”
2. Sesuai usia anak – Aturan harus bisa dipahami sesuai tahap perkembangan anak.
3. Libatkan anak – Ajak anak berdiskusi dalam pembuatan aturan. Anak yang merasa dilibatkan lebih cenderung mematuhi.
4. Tegas tapi hangat – Terapkan aturan tanpa marah-marah, tapi tetap konsisten.
5. Berikan konsekuensi logis – Jika aturan dilanggar, berikan konsekuensi yang sesuai, bukan hukuman yang berlebihan.

Seperti yang dikatakan Rudolf Dreikurs (1964), *“A child needs encouragement as much as a plant needs water.”* Artinya, aturan harus disertai dukungan, bukan sekadar larangan.

Aturan Rumah Bukan Penjara

Banyak orang tua khawatir bahwa aturan membuat anak kehilangan kebebasan. Padahal, aturan yang baik justru membebaskan anak dari kebingungan. Anak tahu apa yang boleh, sehingga bisa berkreasi tanpa takut salah.

Lawrence Steinberg (2001) menemukan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam rumah dengan aturan yang jelas lebih cenderung

berprestasi akademik dan memiliki keterampilan sosial yang baik dibanding anak-anak yang tumbuh tanpa aturan konsisten.

Humor Ringan

Seorang ibu pernah berkata kepada anaknya, “Aturan rumah kita jelas: tidak boleh makan di kamar.” Anak itu menjawab polos, “Kalau gitu Mama, aku pindahin kamarku ke dapur aja biar bisa makan.” 🍷 Dari sini kita tahu, anak memang kreatif mencari celah, tapi tugas orang tua adalah tetap menjaga konsistensi aturan.

Tantangan Konsistensi

- Kelelahan orang tua – Kadang orang tua membiarkan aturan dilanggar karena merasa capek.
- Tekanan sosial – Anak membandingkan aturan rumahnya dengan teman.
- Kurangnya kesepahaman antar orang tua – Jika ayah dan ibu tidak kompak, anak akan bingung.

John Gottman (1997) menegaskan bahwa keluarga yang berhasil adalah keluarga yang memiliki kesepahaman nilai dan konsistensi dalam aturan. Dengan begitu, anak tumbuh dalam suasana aman dan penuh kepastian.

Strategi Praktis Menjaga Konsistensi

1. Tuliskan aturan rumah – Tempel di dinding agar semua anggota keluarga melihat.
2. Buat kesepakatan bersama – Ajak anak ikut menandatangani aturan rumah.
3. Ingatkan dengan sabar – Jangan bosan mengulang sampai menjadi kebiasaan.
4. Jaga kekompakan orang tua – Ayah dan ibu harus menerapkan aturan yang sama.
5. Berikan teladan – Orang tua juga harus mematuhi aturan. Misalnya, jika ada aturan tidak boleh main gadget saat makan, orang tua pun harus menaruh HP.

C. Menjaga Rutinitas Tidur dan Bangun

Tidur mungkin terdengar hal sederhana, tetapi bagi anak-anak, tidur adalah fondasi pertumbuhan. Orang tua yang pernah begadang menemani anaknya menolak tidur tahu betapa “drama jam tidur” bisa jadi pertarungan panjang: mulai dari alasan “masih haus”, “mau pipis lagi”, hingga “cuma lima menit lagi main, Ma!”.

Namun di balik drama itu, ada fakta penting: kualitas tidur anak memengaruhi kesehatan fisik, emosi, dan perkembangan otaknya. Rutinitas tidur dan bangun yang konsisten bukan hanya soal menghindari tantrum malam hari, tetapi juga membantu anak belajar disiplin sejak dini.

Pentingnya Tidur untuk Anak

National Sleep Foundation (2020) merekomendasikan anak usia prasekolah tidur 10–13 jam per hari. Tidur cukup terbukti meningkatkan konsentrasi, emosi stabil, dan daya tahan tubuh. Seperti yang diungkapkan Mindell & Owens (2015), anak dengan jadwal tidur yang konsisten cenderung lebih bahagia dan berperilaku lebih baik di siang hari.

Tidur juga berperan penting dalam memori dan pembelajaran. Menurut penelitian Stickgold (2005), saat tidur, otak anak mengolah informasi dan menguatkan memori. Jadi, anak yang cukup tidur bukan hanya sehat, tetapi juga lebih siap belajar.

Rutinitas Tidur: Ritual Kecil dengan Dampak Besar

Rutinitas sebelum tidur bisa sesederhana membaca buku, menyikat gigi, atau mendengarkan musik lembut. Hal ini memberi sinyal pada otak anak bahwa waktunya beristirahat. Mindell et al. (2009) menemukan bahwa rutinitas tidur konsisten dapat mengurangi kesulitan tidur pada anak bahkan hanya dalam waktu beberapa minggu.

Ritual kecil ini bagaikan “pintu masuk” ke dunia mimpi. Anak tahu bahwa setelah kegiatan tertentu, tubuhnya harus siap tidur. Sama seperti orang dewasa yang merasa lebih rileks jika minum teh

hangat sebelum tidur, anak juga butuh kebiasaan yang menenangkan.

Tantangan Era Digital

Gawai menjadi musuh terbesar rutinitas tidur. Cahaya biru dari layar menekan produksi melatonin, hormon tidur, sehingga anak sulit mengantuk (Cain & Gradisar, 2010). Sayangnya, banyak orang tua yang memberi gadget menjelang tidur agar anak “anteng”. Akibatnya, anak tidur larut dan bangun kelelahan.

Untuk itu, aturan tanpa layar setidaknya satu jam sebelum tidur sangat penting. Ganti dengan kegiatan menenangkan: menggambar, membaca cerita, atau berbincang ringan.

Peran Orang Tua dalam Konsistensi Jadwal

Seperti yang ditegaskan American Academy of Pediatrics (2014), orang tua harus menjadi teladan dalam menjaga pola tidur. Tidak mungkin anak tidur tepat waktu jika melihat orang tuanya masih menonton TV atau sibuk dengan ponsel hingga larut malam. Konsistensi adalah kunci. Tidur pukul 9 malam harus berlaku setiap hari, bukan hanya saat hari sekolah. Anak akan lebih mudah mengikuti pola jika tidak ada pengecualian mendadak.

Humor Ringan

Pernah ada seorang ayah yang mencoba membujuk anaknya tidur lebih awal dengan berkata, “Nak, kalau kamu tidur cepat, besok kamu bisa bangun pagi dan main lebih lama.” Anak itu menjawab, “Kalau gitu aku tidur sekarang aja biar bisa main sampai besok lusa!”

Humor seperti ini menunjukkan betapa anak punya logikanya sendiri, tapi tugas orang tua adalah tetap menjaga konsistensi rutinitas.

Strategi Praktis Menjaga Rutinitas Tidur dan Bangun

1. Tetapkan jam tidur dan bangun tetap – termasuk akhir pekan.
2. Ciptakan suasana kamar nyaman – cahaya redup, suhu sejuk, tanpa kebisingan.
3. Batasi kafein dan gula – hindari camilan manis menjelang tidur.
4. Lakukan rutinitas tidur konsisten – misalnya membaca cerita atau doa bersama.
5. Jadikan tidur sebagai prioritas keluarga – bukan hal sekunder yang bisa dinegosiasikan.

D . Disiplin Waktu Bermain dan Belajar

Anak-anak adalah makhluk bermain. Dunia mereka dipenuhi imajinasi, tawa, dan rasa ingin tahu. Namun, anak juga perlu belajar agar pengetahuannya berkembang. Tantangannya bagi orang tua adalah: bagaimana menyeimbangkan waktu bermain dan belajar tanpa membuat salah satu terasa “hukuman”?

Keseimbangan ini penting karena bermain adalah cara alami anak belajar. Montessori (1967) menyebut bermain sebagai “pekerjaan anak.” Sementara Vygotsky (1978) menegaskan bahwa bermain membantu anak mengembangkan keterampilan sosial, kognitif, dan emosional. Namun, jika bermain dibiarkan tanpa aturan waktu, anak bisa kehilangan fokus belajar. Sebaliknya, jika belajar dipaksakan tanpa ruang bermain, anak bisa kehilangan motivasi.

Mengapa Perlu Disiplin dalam Waktu

Menurut American Academy of Pediatrics (2018), anak-anak membutuhkan setidaknya satu jam aktivitas fisik bebas per hari. Aktivitas ini termasuk bermain aktif di luar ruangan. Di sisi lain, penelitian Cooper et al. (2009) menemukan bahwa anak yang memiliki jadwal belajar rutin cenderung lebih teratur dan mampu mengelola waktu dengan baik di usia sekolah.

Artinya, disiplin waktu bukan berarti membatasi kebebasan, melainkan menciptakan struktur sehat: kapan saatnya bermain, kapan saatnya belajar.

Menjadikan Rutinitas yang Menyenangkan

Disiplin waktu akan terasa kaku jika orang tua bersikap seperti polisi. Sebaliknya, jadikan rutinitas sebagai bagian dari kebersamaan yang menyenangkan. Misalnya:

- Setelah pulang sekolah → waktu makan → 30 menit istirahat → belajar 1 jam → bermain 1 jam → persiapan tidur.

Menurut Barkley (2013), rutinitas harian yang konsisten membantu anak memahami ekspektasi, mengurangi konflik, dan meningkatkan kerjasama.

Bahaya Ketidakseimbangan

1. Terlalu banyak bermain → anak bisa kehilangan fokus belajar, sulit disiplin, dan cenderung malas.
2. Terlalu banyak belajar → anak kehilangan kesempatan bereksplorasi, berisiko stres, bahkan kehilangan minat belajar.

Seperti yang diungkapkan Gray (2011), anak yang kekurangan waktu bermain bebas berisiko mengalami kecemasan dan kesulitan sosial. Ini menunjukkan bahwa bermain bukan sekadar hiburan, tetapi kebutuhan perkembangan yang sama pentingnya dengan belajar.

Strategi Mengatur Waktu Bermain dan Belajar

1. Gunakan jadwal visual – tempel di dinding gambar jam belajar dan jam bermain.
2. Tetapkan batas waktu jelas – misalnya, 1 jam belajar sebelum menonton TV.
3. Gunakan transisi lembut – beri pengingat sebelum berpindah aktivitas, seperti alarm lucu atau lagu.

4. Berikan pilihan – anak bisa memilih urutan: belajar dulu baru bermain, atau sebaliknya, tapi dengan durasi tetap.
5. Konsistensi – terapkan aturan sama setiap hari agar anak terbiasa.

Bronson & Merryman (2009) menekankan bahwa anak yang dilatih disiplin sejak dini belajar keterampilan manajemen diri yang sangat berguna saat dewasa.

Humor Ringan

Seorang ibu pernah berkata pada anaknya, “Nak, belajar dulu baru main.” Sang anak menjawab, “Kalau gitu, mainnya aku simpan buat nanti... setelah aku kuliah selesai!” 🎓 Humor polos anak seperti ini sering membuat orang tua tersenyum, tapi sekaligus mengingatkan bahwa keseimbangan itu kunci.

E. Belajar Menunggu dan Antri

Pernakah Anda berada di minimarket bersama anak kecil, lalu ia ingin segera membayar cokelat yang dipilihnya? Di depan ada lima orang sedang antri, dan tiba-tiba si kecil mulai resah: gelisah, mengeluh, bahkan menangis. Situasi ini mungkin terasa merepotkan, tetapi sebenarnya inilah momen emas untuk melatih kesabaran, disiplin, dan empati pada anak melalui keterampilan sederhana: menunggu dan antri.

Menunggu dan antri bukan sekadar aturan sosial, melainkan bagian penting dari pendidikan karakter. Kemampuan menunggu melatih anak memahami bahwa tidak semua keinginan bisa terpenuhi seketika. Di sisi lain, antri mengajarkan rasa hormat kepada orang lain serta pentingnya keadilan.

Menunggu: Latihan Kontrol Diri

Penelitian klasik *Stanford Marshmallow Test* oleh Mischel et al. (1972) menunjukkan bahwa anak yang mampu menunda kepuasan (misalnya menunggu untuk mendapat dua marshmallow daripada langsung memakan satu) cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik dan keterampilan sosial lebih kuat di masa depan. Ini

membuktikan bahwa menunggu bukan hal sepele, melainkan fondasi kontrol diri.

Seperti yang ditegaskan Baumeister & Tierney (2011), disiplin diri lebih menentukan kesuksesan jangka panjang daripada kecerdasan semata. Artinya, kemampuan anak untuk menahan diri ketika harus menunggu akan sangat berguna saat ia tumbuh dewasa.

Antri: Belajar Tentang Keadilan dan Empati

Saat anak diajak antri, ia belajar bahwa setiap orang punya hak yang sama. Vygotsky (1978) menjelaskan bahwa interaksi sosial adalah kunci perkembangan kognitif anak. Dalam konteks antri, anak berlatih menghargai orang lain, memahami giliran, dan menerima bahwa dunia tidak berputar hanya untuk dirinya.

Lickona (1991) menekankan bahwa pendidikan karakter melibatkan pembelajaran nilai-nilai praktis seperti tanggung jawab, kejujuran, dan rasa hormat. Antri mengajarkan semuanya dalam bentuk sederhana namun nyata.

Strategi Mengajarkan Anak Menunggu dan Antri

1. Mulai dari hal kecil di rumah – misalnya menunggu giliran menggunakan mainan atau menunggu waktu makan bersama.
2. Gunakan timer atau lagu – anak lebih mudah menunggu jika ada pengukur waktu yang jelas.
3. Berikan pujian atas usaha menunggu – “Kamu hebat bisa sabar ya.”
4. Jadilah teladan – anak meniru ketika melihat orang tua ikut antri dengan tertib.
5. Gunakan permainan – seperti “Simon says” atau board game, yang mengajarkan bergiliran.

Menurut Grolnick & Farkas (2002), anak-anak yang mendapat dukungan orang tua saat belajar disiplin memiliki kontrol diri lebih baik dibanding anak-anak yang sering dimarahi. Jadi, menunggu dan antri harus dipandu dengan sabar, bukan dipaksa dengan marah.

Humor Ringan

Seorang anak pernah protes saat diajak antri di kantin sekolah: “Kenapa aku harus antri lama-lama? Aku kan kecil, harusnya boleh nyelip biar cepat.” Sang guru tersenyum lalu menjawab, “Justru karena kamu kecil, latihan sabarnya harus lebih panjang.” Humor polos ini menunjukkan betapa anak selalu mencari celah, tetapi disiplin menunggu adalah latihan penting untuk semua.

Tantangan di Era Serba Cepat

Gadget, aplikasi pesan instan, dan layanan serba cepat membuat anak terbiasa dengan kepuasan instan. Menurut Rosen et al. (2014), paparan teknologi yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan anak untuk menunggu dan meningkatkan kecemasan. Oleh karena itu, orang tua perlu menciptakan situasi nyata di mana anak harus menunggu tanpa distraksi.

BAB 6

– PEMBIASAAN 4 : KEBIASAAN BERSIH DAN SEHAT –

A. Mengajarkan Anak Mencuci Tangan dengan Benar

Bayangkan seorang anak yang baru pulang bermain dari halaman, tangannya penuh tanah, lalu langsung mengambil roti tanpa mencuci tangan. Hasilnya? Perut sakit, demam, bahkan harus berkunjung ke dokter. Kasus sederhana ini menunjukkan betapa pentingnya mencuci tangan dengan benar.

Seringkali orang tua hanya berkata, “Cuci tangan dulu!” tanpa menjelaskan alasannya. Padahal, bagi anak, kebiasaan ini tidak akan melekat jika hanya menjadi perintah. Anak perlu memahami mengapa mencuci tangan adalah bagian dari kesehatan, tanggung jawab, dan perlindungan diri.

Cuci Tangan: Pertahanan Pertama Tubuh

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2009) menyebut mencuci tangan sebagai cara paling efektif dan murah untuk mencegah penyebaran penyakit menular. Bahkan, lebih dari separuh kasus diare dan infeksi pernapasan pada anak bisa dicegah dengan kebiasaan sederhana ini.

Menurut Curtis & Cairncross (2003), mencuci tangan dengan sabun dapat mengurangi risiko diare hingga 42–47%. Fakta ini menunjukkan bahwa sabun dan air bukan sekadar kebersihan, tetapi juga senjata kesehatan masyarakat.

Mengajarkan dengan Cara Menyenangkan

Anak-anak belajar melalui pengalaman yang menyenangkan. Jadi, alih-alih memerintah, ajarkan mencuci tangan lewat lagu, permainan, atau cerita. Misalnya, lagu “Happy Birthday” yang

dinyanyikan dua kali bisa menjadi timer alami agar anak mencuci tangan minimal 20 detik.

Menurut Piaget (1952), anak usia dini memahami aturan lebih baik jika dikaitkan dengan aktivitas konkret. Oleh karena itu, membimbing anak dengan praktik langsung jauh lebih efektif daripada hanya memberi tahu.

Kebiasaan Sehari-hari yang Perlu Ditanamkan

Ada momen-momen penting di mana anak wajib mencuci tangan:

1. Sebelum makan dan setelah makan.
2. Setelah bermain di luar rumah.
3. Setelah dari toilet.
4. Setelah bersin, batuk, atau menyentuh hewan.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2020) menegaskan bahwa kebiasaan cuci tangan harus menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari, sama pentingnya dengan sikat gigi atau mandi.

Tantangan yang Sering Dihadapi Orang Tua

Banyak anak malas mencuci tangan karena merasa repot atau tergesa-gesa. Di sinilah peran orang tua untuk memberi contoh nyata. Bandura (1977) melalui teori pembelajaran sosial menjelaskan bahwa anak belajar lebih banyak dari meniru perilaku orang dewasa dibanding sekadar instruksi. Jadi, orang tua yang rajin cuci tangan memberi pengaruh lebih besar daripada seribu kata.

Humor Ringan

Seorang anak pernah bertanya pada ibunya, “Kenapa sih harus cuci tangan pakai sabun? Air aja kan sudah basah.” Sang ibu menjawab, “Iya, air memang basah, tapi kuman itu licin, nak. Dia nggak mau pergi kalau nggak didorong sabun.” Anak itu pun berkata, “Berarti kuman itu kayak aku ya, nggak mau mandi kalau nggak dipaksa!” 🤪 Humor ini membuat momen belajar jadi lebih menyenangkan.

Strategi Praktis Mengajarkan Cuci Tangan

1. Gunakan pendekatan visual – poster bergambar atau video singkat tentang langkah mencuci tangan.
2. Buat rutinitas tetap – cuci tangan sebelum makan jadi aturan wajib di rumah.
3. Gunakan sabun wangi khusus anak – agar pengalaman lebih menyenangkan.
4. Berikan pujian – apresiasi setiap kali anak ingat mencuci tangan sendiri.
5. Jadilah teladan – orang tua ikut mencuci tangan bersama anak.

Seperti yang ditekankan Kolb (1984), pengalaman langsung adalah cara belajar yang paling efektif. Dengan membiarkan anak mempraktikkan dan merasakan manfaatnya, kebiasaan cuci tangan akan lebih mudah tertanam.

B. Membiasakan Menyikat Gigi Sejak Dini

Bayangkan gigi anak kecil yang putih dan mungil, tapi perlahan mulai tampak cokelat di ujungnya. “Ah, nanti juga gigi susu akan tanggal,” pikir sebagian orang tua. Padahal, kebiasaan menyikat gigi bukan hanya soal gigi susu—melainkan membentuk pola hidup bersih, disiplin, dan tanggung jawab diri sejak dini.

Menyikat gigi adalah kebiasaan kecil yang efeknya panjang. Tidak hanya menjaga kesehatan mulut, tetapi juga menanamkan nilai konsistensi dan kesadaran diri. Anak yang terbiasa merawat giginya, tanpa sadar sedang belajar merawat dirinya sendiri.

Mengapa Menyikat Gigi Itu Penting Sejak Usia Dini

Menurut American Dental Association (ADA, 2021), anak-anak sudah perlu mulai menyikat gigi sejak gigi pertama muncul, biasanya sekitar usia 6 bulan. Plak dan sisa makanan bisa menumpuk bahkan pada gigi susu, yang jika dibiarkan menyebabkan karies dini atau *Early Childhood Caries* (ECC).

Sebuah studi oleh Petersen & Kwan (2011) menunjukkan bahwa kebiasaan menyikat gigi sejak usia dini berhubungan dengan pola kesehatan gigi yang baik di masa remaja. Artinya, kebiasaan yang terlihat “sepele” ini membentuk fondasi perilaku jangka panjang.

Selain itu, kebersihan mulut juga berpengaruh pada kesehatan tubuh secara umum. Penelitian menunjukkan bahwa infeksi gigi dan gusi dapat memicu peradangan sistemik (Tonetti et al., 2013). Jadi, mulut yang sehat adalah bagian dari tubuh yang sehat.

Cara Efektif Mengajarkan Anak Menyikat Gigi

Anak kecil tidak bisa langsung diharapkan menyikat gigi dengan sempurna. Mereka perlu dibimbing dengan sabar dan kreatif.

Beberapa strategi sederhana:

1. Gunakan sikat gigi warna-warni atau bergambar karakter kesukaan anak.
2. Gunakan pasta gigi dengan rasa lembut (misalnya stroberi atau mint ringan).
3. Jadikan rutinitas yang konsisten pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
4. Gunakan cermin agar anak melihat dirinya dan merasa mandiri.
5. Jadikan aktivitas keluarga sikat gigi bersama!

Menurut teori pembelajaran sosial Bandura (1986), anak-anak belajar paling cepat lewat modeling meniru perilaku yang mereka lihat dari orang tua. Jadi, ketika orang tua rajin menyikat gigi bersama anak, pesan “ini penting” tertanam jauh lebih kuat daripada sekadar perintah.

Lagu, Cerita, dan Imajinasi

Pendekatan menyenangkan adalah kunci. Misalnya, lagu sederhana seperti “Sikat gigi kanan kiri, biar gigi berseri-seri” bisa jadi pengingat yang seru.

Bruner (1996) dalam *The Culture of Education* menekankan bahwa anak memahami dunia melalui narasi. Cerita tentang

“monster plak” atau “tentara sabun” membuat konsep abstrak jadi konkret. Dengan cara ini, anak belajar bukan karena takut, tapi karena merasa senang dan bangga menjaga kebersihan dirinya.

Tantangan Orang Tua dan Cara Mengatasinya

Beberapa anak menolak menyikat gigi karena rasa pasta, malas, atau menganggapnya membosankan. Di sinilah orang tua harus kreatif. Cobalah “game waktu” dengan timer lucu atau nyalakan lagu berdurasi dua menit sebagai patokan waktu menyikat gigi

Penelitian oleh Blinkhorn (2001) menunjukkan bahwa anak yang mendapat dukungan positif dan bimbingan rutin dari orang tua memiliki tingkat kepatuhan menyikat gigi dua kali lipat lebih tinggi dibanding yang tidak. Ini menegaskan peran dukungan emosional dan konsistensi dalam membentuk kebiasaan.

Humor Ringan

Seorang ayah bertanya kepada anaknya, “Nak, kenapa kamu nggak mau sikat gigi malam ini?” Anak itu menjawab polos, “Soalnya gigi aku nggak jalan-jalan, kok disuruh mandi dua kali?”

Jawaban ini menggemaskan sekaligus mengingatkan kita bahwa anak butuh penjelasan *mengapa*, bukan hanya *apa*.

Hubungan dengan Nilai Karakter

Menyikat gigi bukan sekadar kebersihan, tapi latihan karakter. Saat anak terbiasa menyikat gigi setiap hari:

- Ia belajar disiplin (melakukan sesuatu walau malas).
- Ia belajar tanggung jawab (merawat tubuhnya sendiri).
- Ia belajar kemandirian (tidak bergantung pada orang lain).

Dewantara (1936) dalam ajaran *Ing ngarsa sung tuladha* juga menekankan pentingnya teladan: orang tua bukan sekadar pengingat, tapi contoh nyata dari perilaku yang ingin ditanamkan.

C. Menjaga Kebersihan Lingkungan Rumah

Ketika anak menjatuhkan mainan ke lantai yang berdebu lalu memungutnya lagi tanpa pikir panjang, banyak orang tua hanya menegur, “Jangan begitu, nanti kotor!” Tapi sebenarnya, menjaga kebersihan lingkungan rumah lebih dari sekadar masalah estetika. Ia adalah bagian dari pendidikan karakter—mengajarkan anak tanggung jawab, kepedulian, dan rasa hormat terhadap ruang hidupnya sendiri.

Anak-anak belajar melalui contoh dan kebiasaan. Rumah yang bersih dan tertata bukan hanya membuat nyaman, tapi juga mencerminkan nilai-nilai penting yang tertanam dalam keluarga: disiplin, kerja sama, dan rasa saling peduli.

Kebersihan Rumah, Cermin Kepribadian

Menurut penelitian oleh Gorman & Sikorska (2020), lingkungan rumah yang teratur dan bersih berhubungan erat dengan tingkat stres yang lebih rendah serta peningkatan fokus belajar pada anak. Rumah yang berantakan dapat memicu gangguan perhatian dan rasa tidak nyaman, terutama bagi anak usia dini yang sedang membangun rutinitas.

Seperti dikatakan Montessori (1967), “Anak belajar mencintai keteraturan ketika ia melihat keteraturan itu dalam lingkungan sekitarnya.” Artinya, anak tidak bisa diajari disiplin jika ruang tempatnya tumbuh penuh kekacauan.

Selain itu, kebersihan rumah juga berdampak langsung pada kesehatan fisik. Menurut World Health Organization (2018), 15% penyakit pernapasan anak di negara berkembang disebabkan oleh paparan debu, jamur, atau lingkungan rumah yang lembap dan tidak bersih.

Mengajak Anak Terlibat dalam Kebersihan Rumah

Anak usia dini mungkin belum bisa membersihkan seluruh ruangan, tapi mereka bisa mulai dari hal sederhana—dan di situlah proses pembiasaan dimulai. Misalnya:

- Menyapu area kecil tempat bermain.
- Mengelap meja setelah makan.
- Memungut mainan dan meletakkannya kembali.
- Menyiram tanaman atau membantu membuang sampah kecil.

Erikson (1963) menyebut bahwa anak usia 3–6 tahun sedang berada dalam tahap *initiative vs. guilt*, di mana mereka senang mencoba hal baru dan merasa bangga jika diberi tanggung jawab kecil. Maka, melibatkan anak dalam kebersihan rumah bukan sekadar pekerjaan rumah tangga, tapi latihan membangun harga diri dan rasa kompetensi.

Mengubah Kebersihan Jadi Momen Menyenangkan

Orang tua sering kali memandang bersih-bersih sebagai beban, tapi bagi anak, itu bisa menjadi petualangan kecil. Jadikan kegiatan kebersihan sebagai permainan, seperti “Siapa paling cepat menemukan mainan yang tercecer?” atau “Lomba sapu super cepat tapi rapi!”.

Menurut penelitian dari University of Minnesota (2019), anak yang dilibatkan dalam pekerjaan rumah sejak usia dini cenderung memiliki rasa tanggung jawab dan keterampilan hidup lebih tinggi ketika remaja. Jadi, permainan sederhana ini bukan hanya menyenangkan, tapi juga membangun fondasi karakter jangka panjang.

Kebersihan dan Nilai Sosial

Menjaga kebersihan rumah juga mengajarkan anak nilai kepedulian terhadap orang lain. Saat anak membersihkan ruang bersama, mereka belajar bahwa kenyamanan bukan hanya milik diri sendiri, tapi juga bagian dari tanggung jawab sosial dalam keluarga.

Seperti yang diungkapkan Bronfenbrenner (1979) dalam teori ekologi perkembangan, anak tumbuh dalam sistem lingkungan yang saling berpengaruh. Kebersihan rumah adalah mikrosistem yang membentuk nilai, sikap, dan perilaku anak terhadap lingkungan yang lebih luas di luar rumah.

Dengan kata lain, jika anak belajar menjaga rumahnya tetap bersih, kelak ia juga akan lebih peduli terhadap lingkungan sekolah, tempat umum, dan bumi yang ia tinggali.

Tantangan Umum: Antara Sibuk dan Lelah

Banyak orang tua merasa kewalahan dengan urusan rumah, apalagi di era modern yang serba cepat. Kadang lebih mudah membersihkan sendiri daripada menunggu anak yang lamban dan berantakan. Namun, di situlah letak kesalahan yang sering terjadi—ketika niat mendidik kalah oleh efisiensi sesaat.

Seperti ditegaskan oleh Faber & Mazlish (2012), anak-anak yang sering dibiarkan tanpa kesempatan berpartisipasi akhirnya kehilangan rasa tanggung jawab karena terbiasa dilayani. Maka, biarkan mereka belajar, walau butuh waktu lebih lama. Kesabaran adalah bagian dari proses pendidikan karakter.

Humor Ringan

Seorang ibu berkata kepada anaknya, “Nak, tolong sapu ruang tamu, ya.” Anaknya menjawab, “Tapi, Bu, aku kan belum sekolah jadi belum belajar nyapu.”

Ibunya tersenyum dan menjawab, “Justru itu sekolahnya dimulai dari sini!” Kadang humor seperti ini membuat kegiatan rumah tangga terasa lebih ringan dan berkesan bagi anak.

D. Mengajarkan Anak Pentingnya Pola Makan Sehat

Seorang ibu pernah berkata, “Anak saya susah makan sayur, maunya nugget terus.” Kalimat itu mungkin terdengar akrab bagi banyak orang tua. Faktanya, mengenalkan pola makan sehat pada anak memang tantangan tersendiri—perlu kesabaran, kreativitas,

dan keteladanan. Namun, di balik piring sederhana itu, tersembunyi nilai penting: kesadaran menjaga tubuh, disiplin, dan pengendalian diri.

Makanan bukan hanya soal kenyang. Ia adalah bahasa cinta, bahan bakar energi, dan fondasi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, membiasakan anak makan sehat sejak dini sama artinya dengan menyiapkan masa depan yang kuat—baik fisik, mental, maupun emosional.

Mengapa Pola Makan Sehat Itu Penting?

Menurut World Health Organization (2020), 60% penyebab penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan jantung koroner berakar dari pola makan yang buruk sejak masa kanak-kanak. Anak yang terbiasa mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh lebih berisiko memiliki gaya hidup tidak sehat hingga dewasa.

Selain itu, penelitian oleh Birch & Fisher (1998) menunjukkan bahwa preferensi makanan anak dibentuk oleh paparan awal dan contoh orang tua. Artinya, jika anak sejak kecil terbiasa melihat orang tua makan buah, sayur, dan makanan rumahan, maka selera itu akan menempel secara alami.

“Children are great imitators. So give them something great to imitate,” tulis James Baldwin (1963). Anak-anak bukan hanya meniru perilaku sosial, tetapi juga pola konsumsi orang tuanya.

Mengenalkan Makanan Sehat Secara Menyenangkan

Banyak anak menolak sayur bukan karena rasanya, tapi karena pengalaman pertama yang kurang menyenangkan. Orang tua bisa mengubahnya dengan pendekatan bermain dan imajinatif:

1. Warna-warni pelangi di piring. Ajak anak “makan warna” – merah dari tomat, hijau dari bayam, oranye dari wortel.
2. Libatkan anak dalam proses masak. Ketika anak ikut mengupas, mencuci, atau mencetak bentuk lucu dari buah, mereka merasa memiliki peran dalam makanan itu.

3. Cerita bergizi. Misalnya, “Bayam bikin otot Popeye kuat,” atau “Wortel membantu mata jadi tajam seperti elang.”

Menurut penelitian oleh Cooke et al. (2011), keterlibatan anak dalam menyiapkan makanan meningkatkan kemungkinan mereka mau mencoba makanan sehat hingga 30% lebih tinggi dibanding hanya disajikan.

Pola Makan dan Nilai Karakter

Makan sehat bukan cuma urusan nutrisi, tapi juga soal karakter:

- Disiplin, karena anak belajar waktu makan yang teratur.
- Tanggung jawab, karena mereka diajak memahami apa yang masuk ke tubuh.
- Pengendalian diri, karena mereka belajar menahan keinginan terhadap makanan berlebihan.

Piaget (1952) menegaskan bahwa anak pada tahap praoperasional mulai memahami hubungan sebab-akibat secara sederhana. Dengan kata lain, anak bisa diajak berpikir, “Kalau aku makan banyak gula, gigiku bisa sakit,” atau “Kalau aku makan sayur, aku bisa kuat main bola.”

Tantangan Orang Tua di Era Modern

Di era digital, iklan makanan cepat saji hadir di mana-mana, dengan kemasan lucu dan hadiah menarik. Tak heran jika anak lebih tergoda burger daripada brokoli.

Menurut Harris et al. (2009), paparan iklan makanan tidak sehat di televisi dan media digital meningkatkan keinginan konsumsi makanan tinggi gula hingga 25% pada anak usia di bawah 10 tahun. Inilah alasan pentingnya pengawasan orang tua dan pembiasaan sejak dini.

Namun, bukan berarti anak tidak boleh jajan sama sekali. Kuncinya adalah keseimbangan. Ajarkan konsep *kadang boleh, tapi tidak setiap hari*. Seperti kata Pollan (2008), “Eat food, not too much, mostly plants.” Pesan sederhana tapi kuat—makan makanan asli, secukupnya, dan banyak sayur.

Humor Ringan

Suatu hari, seorang anak berkata, “Bu, aku kan makan wortel biar mataku tajam, tapi kenapa kacamataku tetap tebal?” Ibunya tersenyum, “Karena kamu makannya pas nonton TV, Nak.”

Humor ini mengingatkan kita bahwa makan sehat bukan hanya tentang *apa* yang dimakan, tapi juga *bagaimana* dan *kapan*.

Tips Praktis untuk Orang Tua

1. Sediakan pilihan sehat yang menarik. Potong buah dalam bentuk bintang atau hati.
2. Hindari memaksa. Tekanan membuat anak makin enggan makan.
3. Jadilah teladan. Anak makan sayur kalau melihat ayah-ibunya juga menikmatinya.
4. Kurangi makanan olahan di rumah. Ganti camilan dengan buah atau yoghurt.
5. Libatkan anak dalam belanja dan memasak. Anak lebih mudah tertarik pada apa yang mereka pilih sendiri.

Seperti dinyatakan oleh Satter (2007), kunci membentuk kebiasaan makan sehat adalah menciptakan *feeding relationship* yang positif antara anak dan orang tua—bukan paksaan, tapi kepercayaan dan kebersamaan.

E. Membuat Kebersihan Jadi Kegiatan Menyenangkan

Sebagian orang tua mungkin sering mendengar kalimat ini : “Aku nggak mau nyapu, capek!” atau “Beresi mainan itu bosan!” Padahal, kalau dipikir, anak-anak sebenarnya *tidak anti kebersihan*, mereka hanya belum menemukan cara yang menyenangkan untuk melakukannya. Sama seperti orang dewasa yang lebih semangat berolahraga kalau sambil dengar musik, anak-anak pun lebih bersemangat menjaga kebersihan kalau dikemas dengan rasa senang, tawa, dan kebersamaan.

Kebersihan bukan sekadar kewajiban rumah tangga, tapi kesempatan untuk menanamkan nilai karakter: tanggung jawab,

kerja sama, disiplin, dan kepedulian lingkungan. Dan semua itu bisa dimulai dengan satu prinsip: *buat anak merasa terlibat, bukan diperintah*.

Mengapa Kebersihan Perlu Diajarkan Lewat Kesenangan

Anak usia dini belajar paling baik melalui bermain. Montessori (1967) menulis bahwa “Play is the work of the child.” Bermain bukan sekadar hiburan, tapi cara anak memahami dunia dan membentuk kebiasaan. Jika kebersihan dikaitkan dengan aktivitas yang menyenangkan, maka ia tak lagi terasa seperti beban, tapi bagian alami dari keseharian.

Menurut Vygotsky (1978), emosi positif dalam belajar memperkuat daya ingat dan motivasi intrinsik anak. Jadi ketika anak merasa bahagia saat membersihkan rumah, pengalaman itu tertanam kuat dalam memori jangka panjang sebagai hal yang “menyenangkan untuk dilakukan”.

Ide Kreatif Menjadikan Kebersihan Sebagai Petualangan

1. **Lomba Waktu:**
Gunakan timer dan ucapkan, “Siapa yang paling cepat membereskan mainannya?” Tantangan sederhana membuat anak merasa seperti sedang berlomba, bukan bekerja.
2. **Musik Kebersihan:**
Nyalakan lagu favorit anak setiap kali waktu beres-beres tiba. Musik membantu mengalihkan fokus dari rasa bosan ke ritme yang menyenangkan.
3. **Cerita Imajinatif:**
Buat narasi seru seperti, “Kita adalah pahlawan kebersihan yang sedang melawan monster debu!” Anak-anak sangat menyukai permainan peran semacam ini.
4. **Hadiah Simbolik:**
Tidak perlu materi, cukup “stiker bintang” atau “pelukan super” setiap kali anak menyelesaikan tugas kebersihannya.
5. **Bersih-bersih Bersama:**

Anak akan lebih antusias jika melihat orang tuanya ikut turun tangan, bukan hanya memerintah.

Penelitian oleh Bronfenbrenner (1979) menunjukkan bahwa interaksi positif antara anak dan lingkungan rumah menjadi faktor kuat dalam membentuk sikap tanggung jawab sosial. Maka, kegiatan bersih-bersih bersama keluarga adalah investasi karakter yang luar biasa.

Hubungan Antara Kebersihan, Emosi, dan Karakter

Kegiatan kebersihan yang menyenangkan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Menurut Fredrickson (2001), emosi positif memperluas cara berpikir dan memperkuat kemampuan anak dalam memecahkan masalah. Saat anak merasa bahagia saat merapikan mainannya, ia belajar bahwa tanggung jawab bisa dilakukan tanpa paksaan.

Selain itu, kegiatan ini melatih disiplin diri. Misalnya, setiap kali selesai bermain, anak tahu bahwa tugas berikutnya adalah merapikan mainan. Rutinitas ini membangun keteraturan mental yang akan terbawa sampai dewasa.

Dewantara (1936) juga menekankan konsep *ing madya mangun karso*—“di tengah, membangun semangat.” Artinya, orang tua sebaiknya hadir dan terlibat, bukan sekadar memerintah. Anak lebih bersemangat bila orang tua ada di sampingnya, membersihkan meja bersama, atau menyapu lantai sambil tertawa.

Tantangan Orang Tua: Antara Cepat dan Edukatif

Kerap kali orang tua memilih membersihkan sendiri karena merasa anak terlalu lambat atau hasilnya tidak rapi. Padahal, menurut Erikson (1963), pada tahap perkembangan awal, anak membutuhkan kesempatan untuk “berinisiatif”—meskipun hasilnya belum sempurna. Jika kesempatan itu diambil, anak kehilangan rasa percaya diri dan inisiatifnya berkurang.

Jadi, kunci utamanya adalah kesabaran. Orang tua perlu memandang kegiatan kebersihan bukan sebagai pekerjaan rumah yang harus selesai cepat, tetapi sebagai *proses pendidikan karakter*.

Humor Ringan

Suatu hari seorang ayah berkata, “Nak, ayo bantu Ayah sapu rumah!”. Anaknya menjawab, “Ayah kan sudah besar, harusnya Ayah bisa sapu sendiri dong!”. Sang ayah tertawa, “Iya, Ayah bisa. Tapi kalau kita nyapu bareng, debunya takut!”

Humor seperti ini membuat suasana bersih-bersih lebih hangat dan penuh koneksi emosional antara anak dan orang tua.

Tips Praktis untuk Membuat Kebersihan Menyenangkan

1. Gunakan peralatan anak-anak – sapu kecil, lap warna-warni, atau ember lucu.
2. Jadwalkan waktu bersih-bersih bersama – misalnya setiap Sabtu pagi sebelum sarapan.
3. Puji proses, bukan hasil. Katakan “Kamu hebat mau bantu, ya,” bukan “Kok masih kotor.”
4. Jadikan kebersihan bagian dari identitas keluarga. Misalnya, sebut rumah sebagai “zona bebas debu.”
5. Gunakan visual. Poster bergambar “Langkah Bersih Ceria” bisa jadi pengingat visual bagi anak.

Penelitian oleh Skinner (1953) dalam teori *operant conditioning* menunjukkan bahwa perilaku positif akan terbentuk dan bertahan lama jika diikuti dengan *reinforcement* yang menyenangkan. Jadi, pujian ringan atau pelukan setelah anak membantu membersihkan rumah jauh lebih efektif daripada ancaman atau hukuman.

BAB 7

– PEMBIASAAN 5 : EMPATI DAN KEPEDULIAN SOSIAL –

A. Mengenalkan Anak pada Perasaan Orang Lain

Bayangkan seorang anak berumur empat tahun yang melihat temannya menangis karena jatuh. Ia menatap sebentar, lalu ikut menangis tanpa tahu kenapa. Itulah empati dalam bentuk paling murni—reaksi spontan dari hati yang peka, meski belum sepenuhnya paham alasan di baliknya.

Empati tidak muncul begitu saja; ia perlu ditanam, disiram, dan dipupuk sejak dini. Anak perlu belajar mengenali perasaan—baik miliknya maupun orang lain—agar tumbuh menjadi pribadi yang lembut dan peduli. Orang tua berperan penting dalam membentuk kemampuan ini melalui interaksi sehari-hari yang hangat dan penuh kasih.

Mengapa Empati Itu Penting

Daniel Goleman (1995), dalam bukunya *Emotional Intelligence*, menegaskan bahwa empati adalah salah satu inti kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain. Anak yang memiliki empati lebih mudah bersahabat, berkolaborasi, dan menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial.

Ketika anak belajar memahami perasaan orang lain, ia juga belajar mengontrol diri, karena ia tahu bahwa tindakannya memiliki dampak terhadap orang lain. Misalnya, ketika ia sadar bahwa berteriak bisa membuat temannya tidak nyaman, ia belajar menahan diri.

Penelitian oleh Eisenberg dan Miller (1987) menemukan bahwa anak-anak yang mendapat contoh empatik dari orang tuanya cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih tinggi—mau

menolong, berbagi, dan menenangkan teman yang sedih. Jadi, empati bukan sekadar teori, melainkan keterampilan sosial yang nyata dan terukur.

Cara Sederhana Mengenalkan Anak pada Perasaan

Langkah pertama untuk menumbuhkan empati adalah mengenalkan emosi. Anak perlu tahu kata-kata seperti “senang”, “sedih”, “marah”, atau “takut.” Dengan memiliki *vocabulary of feelings*, anak bisa mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaannya dengan cara yang sehat.

Menurut Denham (1998), kemampuan mengenali dan menamai emosi menjadi fondasi bagi perkembangan sosial-emosional anak. Tanpa kemampuan ini, anak akan kesulitan memahami perasaan orang lain karena ia sendiri tidak tahu bagaimana rasanya emosi tersebut.

Beberapa cara sederhana untuk mengenalkan anak pada perasaan orang lain antara lain:

1. Gunakan ekspresi wajah: Ajak anak menebak perasaan dari gambar wajah atau tokoh di buku cerita.
2. Tanya perasaan tokoh: Saat membaca buku, tanyakan, “Menurut kamu, tokoh ini lagi sedih atau senang?”
3. Bicara tentang pengalaman nyata: Misalnya, “Tadi temanmu sedih ya karena mainannya rusak. Kalau kamu, bagaimana perasaanmu kalau itu terjadi?”
4. Gunakan boneka atau permainan peran: Anak bisa meniru situasi sosial sambil belajar memahami emosi.

Peran Orang Tua dalam Menjadi Cermin Empati

Anak-anak belajar dari apa yang mereka lihat. Bandura (1977) dalam teori *social learning* menjelaskan bahwa anak mengamati, meniru, dan menginternalisasi perilaku yang dicontohkan orang dewasa di sekitarnya. Jadi, ketika orang tua berbicara dengan lembut, meminta maaf, atau menenangkan orang lain, anak secara tidak langsung belajar empati.

Sebaliknya, jika anak tumbuh di lingkungan yang keras, penuh bentakan, atau tidak peduli terhadap perasaan, ia akan meniru pola itu. Dalam konteks ini, orang tua bukan hanya pengasuh, tapi juga role model emosional yang menunjukkan cara menghargai perasaan manusia.

Sebuah penelitian oleh Thompson (2012) menegaskan bahwa keterlibatan emosional orang tua—seperti mendengarkan dengan tulus atau memberi validasi pada perasaan anak—secara langsung meningkatkan kemampuan empatik anak.

Empati dalam Keseharian

Empati bisa diajarkan lewat hal-hal kecil yang sering luput dari perhatian. Misalnya:

- Saat anak memeluk adiknya yang menangis, katakan, “Kamu baik sekali, kamu tahu adik lagi sedih, ya?”
- Ketika hujan deras, ajak anak berkata, “Kasih ya orang yang tidak punya payung, semoga mereka segera berteduh.”
- Jika hewan peliharaan tampak lapar, biarkan anak ikut memberi makan sambil berkata, “Kita bantu dia supaya kenyang.”

Kegiatan sederhana ini mengajarkan bahwa setiap makhluk memiliki perasaan dan layak diperhatikan. Empati seperti ini menumbuhkan *moral imagination* kemampuan untuk membayangkan apa yang dirasakan orang lain yang kelak menjadi dasar perilaku etis.

Menurut Hoffman (2000), empati adalah jembatan moral yang menghubungkan emosi dengan tindakan sosial. Anak yang terbiasa berempati sejak kecil akan lebih mudah memahami keadilan, kejujuran, dan tanggung jawab sosial saat dewasa.

Humor Ringan

Seorang ibu berkata, “Nak, kamu harus belajar memahami perasaan orang lain.” Anak menjawab polos, “Kalau begitu, aku harus tidur siang juga ya, biar tahu rasanya jadi Ibu yang capek?”

Kadang anak-anak memahami empati dengan cara yang lucu, tapi justru dari situlah proses belajar dimulai—dengan kejujuran yang polos dan hati yang terbuka.

B. Mengajarkan Berbagi Mainan atau Makanan

“Bu, aku nggak mau kasih mainanku, nanti aku nggak punya lagi!” Kalimat seperti ini mungkin terdengar biasa di telinga orang tua. Tapi di baliknya, tersembunyi pelajaran penting: anak sedang belajar tentang kepemilikan dan empati. Berbagi bukan hal yang alami bagi anak kecil—itu hasil dari *latihan sosial dan emosional* yang berulang, penuh contoh dan kesabaran.

Menurut psikolog perkembangan, kemampuan berbagi adalah tanda awal dari empati dan moralitas prososial. Saat anak belajar berbagi mainan atau makanan, ia sedang berlatih memahami bahwa kebahagiaan tidak selalu harus tentang “aku”, tetapi juga bisa “kita”.

Mengapa Berbagi Itu Sulit Tapi Penting

Pada usia 2–4 tahun, anak masih berada dalam tahap egosentris, di mana ia melihat dunia dari sudut pandangnya sendiri (Piaget, 1962). Maka, tidak aneh kalau ia merasa berat untuk berbagi. Namun justru di sinilah pentingnya peran orang tua: mengubah konsep berbagi dari “kehilangan” menjadi “kebahagiaan bersama”.

Penelitian oleh Hay dan Cook (2007) menemukan bahwa anak-anak yang sering terlibat dalam kegiatan berbagi sejak usia prasekolah menunjukkan perkembangan empati dan kontrol diri yang lebih baik di usia sekolah. Mereka juga lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial karena dianggap menyenangkan dan perhatian terhadap teman.

Berbagi mengajarkan kepekaan sosial, rasa syukur, dan keadilan. Anak belajar bahwa berbagi tidak membuatnya berkurang, tapi menambah rasa puas dan diterima dalam kelompok.

Cara Praktis Mengajarkan Anak untuk Berbagi

1. Mulai dari hal kecil.

Misalnya, “Boleh kamu bagi satu potong biskuit untuk Ayah, ya?” Saat anak mau berbagi, beri apresiasi hangat, bukan pujian berlebihan.

2. Gunakan contoh sehari-hari.

Saat orang tua berbagi makanan dengan pasangan atau saudara, anak melihat dan meniru. Bandura (1986) menekankan bahwa perilaku prososial lebih efektif dipelajari lewat observasi langsung dibanding instruksi verbal.

3. Gunakan permainan kelompok.

Misalnya, bermain balok atau puzzle bersama teman. Anak akan belajar bahwa keberhasilan permainan tergantung pada kerja sama dan saling memberi giliran.

4. Gunakan cerita dan dongeng.

Cerita seperti *Si Kancil Berbagi Makanan* atau *Anak yang Dermawan* dapat membantu anak memahami nilai moral melalui imajinasi.

5. Tunjukkan manfaat berbagi.

Katakan, “Lihat, temanmu senang ya kamu bagi mainanmu. Jadi kamu juga ikut senang, kan?”

Menurut Eisenberg et al. (2006), anak-anak yang mendapatkan umpan balik positif atas perilaku prososialnya akan lebih termotivasi mengulangnya di masa depan.

Menghubungkan Berbagi dengan Perasaan

Berbagi tidak hanya soal tindakan, tetapi juga soal resonansi emosional. Anak perlu tahu bagaimana rasanya membuat orang lain bahagia. Hoffman (2000) menyebut ini sebagai *empathic joy* kebahagiaan karena melihat orang lain senang.

Cobalah ajak anak merefleksikan pengalaman setelah berbagi: “Bagaimana rasanya waktu kamu kasih mainanmu ke adik?” Biasanya anak menjawab, “Senang, Bu!” Nah, dari sanalah tumbuh

benih kesadaran moral bahwa kebahagiaan bisa datang dari memberi, bukan hanya menerima.

Vygotsky (1978) menegaskan bahwa perkembangan moral anak sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial yang bermakna. Artinya, setiap momen berbagi yang disertai dialog hangat antara anak dan orang tua adalah *pelatihan moral dalam kehidupan nyata*.

Humor Ringan

Seorang ibu berkata, “Nak, ayo bagi permenmu ke adik.” Anak menjawab, “Tapi nanti aku tinggal satu, Bu!” Ibunya tersenyum, “Justru itu artinya kamu sudah besar, karena kamu bisa berbagi meski tinggal satu.” Anak pun menatap serius dan berkata, “Kalau begitu, aku besar besok aja ya, Bu.”

Humor semacam ini bisa mencairkan suasana belajar berbagi. Jangan khawatir kalau anak belum langsung mau berbagi; yang penting, ia belajar memahami *konsepnya dulu*, bukan dipaksa untuk langsung sempurna.

Mengajarkan Nilai di Balik Berbagi

Berbagi juga merupakan pintu masuk bagi nilai-nilai moral lain seperti kerendahan hati, empati, dan rasa cukup. Menurut Carlo dan Randall (2002), perilaku berbagi sering kali menjadi awal dari tindakan prososial yang lebih kompleks seperti menolong atau menyumbang.

Dalam konteks spiritual dan budaya Indonesia, berbagi juga mencerminkan nilai luhur *gotong royong* dan *tepa selira*—sikap saling memahami dan membantu sesama. Nilai ini bisa dikenalkan melalui kegiatan sosial sederhana, seperti berbagi makanan ke tetangga atau menyumbangkan mainan yang sudah tidak terpakai.

Dengan demikian, berbagi bukan hanya pelajaran sosial, tapi juga pembiasaan karakter yang berakar pada budaya dan empati universal.

C. Melatih Anak Membantu Sesama

Pernahkah kamu melihat anak kecil spontan menolong temannya yang jatuh, atau menawarkan tisu saat seseorang menangis? Momen-momen seperti itu terasa sederhana, tapi sebenarnya luar biasa penting. Di situlah akar kepedulian sosial mulai tumbuh.

Membantu sesama adalah salah satu wujud empati yang paling nyata. Anak yang terbiasa membantu belajar bahwa dunia ini tidak hanya tentang dirinya, tetapi juga tentang *kita*. Melatih anak untuk peduli dan menolong bukan berarti memaksanya menjadi “pahlawan kecil”, tetapi menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial yang akan menjadi bekalnya sepanjang hidup.

Mengapa Anak Perlu Dikenalkan pada Konsep Menolong

Sejak usia dini, anak memiliki potensi alami untuk berempati. Penelitian oleh Warneken dan Tomasello (2006) menemukan bahwa bahkan anak usia 18 bulan sudah menunjukkan perilaku membantu spontan tanpa diinstruksikan. Misalnya, mengambilkan benda yang terjatuh untuk orang lain. Artinya, naluri membantu itu ada—tugas orang tua adalah *memeliharanya agar tidak padam*.

Erik Erikson (1963) menjelaskan dalam teori *psychosocial development* bahwa anak usia 3–5 tahun sedang berada pada tahap “initiative vs. guilt”. Pada tahap ini, mereka senang merasa berguna dan ingin mengambil inisiatif. Ketika diberi kesempatan membantu, anak merasa dihargai dan memiliki makna dalam lingkungannya. Sebaliknya, jika sering dilarang atau diabaikan, mereka bisa kehilangan semangat dan merasa tidak mampu.

Dengan membiasakan anak membantu, kita sebenarnya sedang membangun pondasi penting: percaya diri, empati, dan tanggung jawab sosial.

Cara Sederhana Melatih Anak Membantu

1. Libatkan anak dalam kegiatan rumah tangga.
Anak bisa diajak mengambilkan piring, menyapu remah, atau menyiram tanaman. Jangan terlalu menilai hasilnya; fokuslah pada niat dan prosesnya.
2. Beri tanggung jawab kecil.
Misalnya, “Tolong bantu Ibu ambilkan tisu untuk tamu, ya.” Tugas ringan seperti ini menumbuhkan rasa kontribusi.
3. Gunakan momen sosial nyata.
Saat melihat orang kesulitan, gunakan kesempatan untuk berkata, “Ayo bantu Ibu itu membawa barangnya.” Anak akan belajar menolong dari situasi nyata.
4. Bacakan cerita inspiratif.
Buku anak seperti *The Giving Tree* (Silverstein, 1964) atau *A Chair for My Mother* (Williams, 1982) bisa jadi sarana empati yang lembut.
5. Jadikan membantu sebagai kebiasaan keluarga.
Misalnya, “Setiap minggu kita bantu bersih-bersih masjid atau berbagi makanan.” Tradisi kecil ini menanamkan nilai besar.

Menurut Grusec dan Goodnow (1994), perilaku prososial anak akan lebih stabil jika dibiasakan dalam konteks keluarga yang konsisten dan penuh kasih. Artinya, bukan sekadar instruksi sekali-sekali, tapi kebiasaan yang diulang dan dirasakan sebagai bagian dari identitas keluarga.

Keteladanan : Anak Belajar dengan Meniru

Albert Bandura (1977) dalam teori *social learning* menjelaskan bahwa anak mempelajari perilaku sosial dengan cara meniru figur yang mereka kagumi—biasanya orang tua. Jika orang tua menunjukkan sikap ringan tangan, membantu tetangga, atau sekadar menawarkan kursi kepada orang lain, anak akan meniru secara alamiah.

Sebaliknya, jika anak melihat orang tuanya bersikap acuh, tidak mau membantu, atau terlalu sibuk dengan gawai, pesan tak langsung yang diterima adalah bahwa “membantu itu tidak penting.”

Orang tua adalah panggung hidup pertama anak. Setiap tindakan mereka adalah naskah yang akan anak hafal tanpa disadari. Karena itu, menolong harus ditunjukkan bukan dengan ceramah, tapi dengan aksi nyata setiap hari.

Menghubungkan Menolong dengan Kebahagiaan

Riset modern menunjukkan bahwa membantu orang lain tidak hanya baik bagi penerimanya, tapi juga meningkatkan kebahagiaan penolongnya. Akinin et al. (2013) menyatakan bahwa memberi dan menolong mengaktifkan area otak yang berhubungan dengan kepuasan dan rasa bahagia, sama seperti saat seseorang menerima hadiah.

Anak perlu tahu bahwa menolong itu menyenangkan, bukan membebani. Setelah membantu, beri penguatan positif seperti, “Kamu pasti senang, ya, bisa bantu teman.” Dengan begitu, anak belajar mengaitkan menolong dengan emosi positif.

Hoffman (2000) menegaskan bahwa *empathic emotion* adalah jembatan antara moral dan tindakan. Ketika anak merasa senang karena membantu, ia tidak hanya mengerti bahwa “menolong itu baik,” tapi juga merasakan kebaikan itu di dalam dirinya.

Humor Ringan

Seorang ayah berkata, “Nak, kamu bantu Ayah buang sampah, ya.” Anak menjawab, “Oke, tapi aku bantu dari jauh aja, biar Ayah belajar mandiri.”

Humor seperti ini menunjukkan bahwa anak sebenarnya memahami konsep membantu, tapi masih butuh konteks dan contoh yang tepat. Orang tua tinggal mengarahkan dengan cara yang hangat dan sabar.

Tips Praktis

- Gunakan bahasa positif: “Ayo kita bantu” lebih efektif daripada “Kamu harus bantu.”
- Ceritakan dampak bantuan: “Lihat, Ibu itu senang banget karena kamu bantu.”
- Libatkan anak dalam kegiatan sosial keluarga.
- Jangan lupa memberi pujian yang tulus setelah anak membantu.
- Jadikan membantu sebagai *momen kebersamaan*, bukan tugas wajib.

Seiring waktu, anak akan memahami bahwa menolong orang lain adalah bagian alami dari hidup, bukan paksaan.

D. Membiasakan Ucapan Terima Kasih dan Maaf

Ucapan sederhana seperti “terima kasih” dan “maaf” sering terdengar sepele, tapi sebenarnya memiliki kekuatan besar dalam membentuk karakter empatik anak. Dua kata ini adalah fondasi komunikasi sosial yang sehat mengajarkan anak untuk menghargai dan bertanggung jawab atas perasaannya maupun orang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari, anak-anak yang dibiasakan mengucapkan “terima kasih” akan tumbuh menjadi pribadi yang tahu menghargai kebaikan sekecil apa pun. Sementara anak yang berani berkata “maaf” belajar untuk mengakui kesalahan tanpa merasa rendah diri. Kedua hal ini adalah pondasi penting dalam membangun hubungan sosial yang positif (Gordon, 2018).

Mengapa Ucapan Sopan Itu Penting

John Dewey (1938) menulis bahwa pendidikan bukan hanya tentang pengajaran formal, tapi pembiasaan moral yang terjadi dalam interaksi sehari-hari. Dengan kata lain, sopan santun adalah bagian dari pendidikan karakter itu sendiri.

Ketika anak terbiasa mengucapkan “terima kasih,” ia sedang belajar tentang rasa syukur. Penelitian oleh Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa kebiasaan bersyukur

berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan emosional dan sosial seseorang. Anak yang bersyukur cenderung lebih bahagia, lebih positif, dan lebih mudah berempati pada orang lain.

Demikian juga dengan “maaf.” Menurut Lerner dan Tiedens (2006), kemampuan meminta maaf bukan hanya mengembalikan hubungan sosial, tetapi juga memperkuat rasa tanggung jawab moral. Anak yang belajar meminta maaf akan lebih mudah memahami akibat tindakannya terhadap orang lain.

Strategi Melatih Anak Berterima Kasih dan Meminta Maaf

1. Gunakan contoh konkret.
Ucapkan “terima kasih” kepada anak ketika dia membantu, agar dia tahu bahwa kata itu bukan hanya formalitas, tapi ekspresi penghargaan.
2. Gunakan momen nyata.
Saat anak tidak sengaja menyakiti temannya, arahkan dengan lembut, “Kamu bisa bilang maaf supaya temanmu tahu kamu tidak sengaja.”
3. Berikan konteks emosional.
Jelaskan kenapa kita mengucapkan maaf — bukan sekadar karena disuruh, tapi karena kita ingin orang lain merasa lebih baik.
4. Gunakan permainan sosial.
Misalnya bermain peran (*role play*) “Toko Mainan” di mana anak belajar mengatakan “terima kasih” saat menerima barang.

Menurut Grusec dan Hastings (2015), pembelajaran moral yang efektif harus kontekstual dan penuh makna emosional. Artinya, anak perlu merasakan efek sosial dari kata-kata itu, bukan sekadar menghafalnya.

Teladan dari Orang Tua

Albert Bandura (1986) menjelaskan bahwa perilaku prososial lebih mudah ditiru jika disertai dengan model nyata. Ketika anak

melihat orang tuanya meminta maaf setelah melakukan kesalahan kecil, ia belajar bahwa meminta maaf bukan tanda lemah, melainkan bentuk kedewasaan emosional.

Contoh sederhana: “Maaf ya, Nak, Ibu tadi marah terlalu keras.” Kalimat ini mungkin terasa kecil, tapi dampaknya besar anak akan meniru cara orang tuanya memperbaiki hubungan.

Humor Ringan

Seorang anak berkata, “Bu, aku sudah minta maaf sama Dinda, tapi dia masih marah. Aku harus minta maaf dua kali, ya?” Ibunya tersenyum, “Nggak apa-apa, Nak. Kadang maaf perlu waktu buat sampai ke hati.”

Humor seperti ini membantu anak memahami bahwa meminta maaf adalah proses sosial, bukan transaksi instan.

E. Role Model Empati dalam Keluarga

Empati bukan sesuatu yang bisa diajarkan hanya lewat kata-kata; ia tumbuh lewat keteladanan. Anak-anak belajar memahami perasaan orang lain dari cara orang tua memperlakukan mereka dan orang lain di sekitar.

Menurut Daniel Goleman (1995), empati adalah inti dari kecerdasan emosional. Tanpa empati, seseorang mungkin pintar, tapi dingin dan sulit menjalin hubungan sosial. Dalam konteks keluarga, orang tua adalah “*guru emosi pertama*” bagi anak-anaknya. Mereka mengajarkan dengan contoh, bukan ceramah.

Orang Tua Sebagai Cermin Emosi

Ketika anak melihat orang tuanya mendengarkan tanpa menghakimi, menenangkan ketika marah, atau menolong orang lain dengan tulus, anak akan meniru pola itu. Seperti kata Carl Jung (1953), “Anak-anak tidak belajar dari perkataan orang dewasa, melainkan dari kehadiran mereka.”

Penelitian oleh Eisenberg et al. (2006) menunjukkan bahwa perilaku empatik anak sangat berkorelasi dengan sensitivitas orang

tua terhadap emosi anak. Artinya, cara kita merespons tangisan, kekecewaan, atau kemarahan anak, menjadi pelajaran langsung tentang empati.

Cara Menjadi Role Model Empati

1. Tunjukkan empati dalam percakapan.
Gunakan kalimat seperti, “Ibu ngerti kamu kecewa, ya,” agar anak tahu bahwa emosinya diakui.
2. Tunjukkan kepedulian pada orang lain.
Saat anak melihat Anda membantu tetangga atau menyapa sopan petugas kebersihan, ia belajar nilai kemanusiaan secara nyata.
3. Gunakan konflik sebagai momen belajar.
Ketika ada pertengkaran di rumah, ajak anak menganalisis perasaan semua pihak, bukan sekadar siapa yang salah.
4. Berempati pada anak sendiri.
Menurut Siegel dan Bryson (2011), anak yang merasa dimengerti akan lebih mampu memahami orang lain. Empati orang tua adalah fondasi empati anak.

Empati dalam Relasi Keluarga

Empati bukan hanya soal memahami emosi anak, tapi juga bagaimana seluruh anggota keluarga saling mendukung. Keluarga yang penuh empati menciptakan lingkungan aman untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi.

Seperti yang dikatakan oleh Rogers (1961), “Ketika seseorang benar-benar mendengarkan dengan empati, ia memberi ruang bagi orang lain untuk bertumbuh.” Prinsip yang sama berlaku di rumah ketika anak didengarkan dengan tulus, mereka belajar menghargai perasaan orang lain.

Humor Ringan

Ayah: “Nak, kamu bisa bantu Ayah ambulkan kopi?”

Anak: “Ayah kelihatan capek, tapi aku juga capek main, jadi gimana kalau kita empati bareng-bareng?”

Humor ini menggambarkan bahwa anak belajar empati dari suasana penuh kasih, bukan tekanan.

BAB 8

– PEMBIASAAN 6 :

IBADAH DAN NILAI SPIRITUAL –

A. Mengenalkan Doa Harian Secara Ringan

Bayangkan anak kecil yang setiap pagi dengan polosnya berkata, “Ya Allah, semoga hari ini aku nggak dimarahi Ibu.” Lucu, tapi juga mengharukan sebab di balik kata sederhana itu ada benih spiritualitas yang sedang tumbuh.

Mengenalkan doa harian sejak dini bukan sekadar soal hafalan, tapi tentang menumbuhkan kesadaran spiritual. Anak diajak untuk memahami bahwa di atas segala usaha, ada kekuatan yang lebih besar yang melindungi dan menuntun. Saat anak belajar berdoa, ia sesungguhnya sedang membangun hubungan pribadi dengan Tuhan hubungan yang penuh cinta, bukan ketakutan.

Mengapa Doa Penting Sejak Dini

Doa adalah bentuk komunikasi batin antara manusia dan Tuhan. Menurut James Fowler (1981) dalam teori *Faith Development*, anak usia dini (tahap “intuitive-projective faith”) memahami konsep keimanan melalui cerita, simbol, dan tindakan sederhana. Karena itu, mengenalkan doa tidak perlu berat; cukup lewat rutinitas yang lembut dan penuh makna, seperti sebelum makan atau sebelum tidur.

Penelitian oleh Good & Willoughby (2008) menunjukkan bahwa keterlibatan spiritual di masa kanak-kanak berhubungan erat dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kontrol diri di masa remaja. Anak yang terbiasa berdoa atau memiliki rutinitas ibadah ringan cenderung lebih tenang dan mudah mengelola emosi.

Dengan kata lain, doa bukan hanya aktivitas spiritual, tapi juga latihan mindfulness yang membentuk keseimbangan batin sejak kecil.

Cara Mengenalkan Doa Harian dengan Ringan

1. Gunakan bahasa sederhana dan hangat.
Alih-alih mengajarkan hafalan kaku, gunakan pendekatan percakapan. Misalnya, “Ayo kita ngobrol sama Allah sebentar yuk, bilang makasih udah kasih pagi yang cerah.”
2. Kaitkan doa dengan rutinitas.
Misalnya, doa bangun tidur, sebelum makan, mau sekolah, atau sebelum tidur. Konsistensi membantu anak memahami bahwa doa adalah bagian alami dari keseharian, bukan beban ritual.
3. Gunakan lagu atau rima.
Anak-anak menyerap lewat irama dan pengulangan. Lagu doa sebelum makan atau tidur bisa membuat pengalaman spiritual terasa menyenangkan (Elkind, 1995).
4. Ceritakan makna doa.
Setelah anak berdoa, tanyakan, “Kita barusan minta apa, ya?” supaya anak mengaitkan doa dengan rasa syukur dan permohonan yang sadar.
5. Berdoa bersama.
Anak belajar lewat imitasi. Saat orang tua berdoa dengan lembut dan tulus, anak akan meniru sikap dan ekspresi yang sama.

Seperti dikatakan Albert Bandura (1977), *modeling behavior* adalah kunci utama dalam pembelajaran sosial. Anak tidak hanya meniru kata-kata, tapi juga *emosi* dan *ketulusan* yang ditunjukkan orang tua saat berdoa.

Doa Sebagai Latihan Empati

Menariknya, doa juga menumbuhkan empati. Saat anak berdoa “semoga teman-temanku bahagia,” ia sedang belajar menempatkan diri dalam perasaan orang lain. Hal ini sejalan dengan pandangan Emmons (2003) bahwa praktik spiritual seperti doa dan rasa syukur mendorong perilaku prososial dan meningkatkan *emotional intelligence*.

Dalam konteks ini, doa bukan sekadar komunikasi vertikal (manusia–Tuhan), tetapi juga komunikasi horizontal (manusia–manusia). Anak belajar bahwa kebaikan yang dia mohonkan untuk orang lain adalah bagian dari kebaikan yang kembali padanya.

Mengubah Doa Jadi Aktivitas yang Menyenangkan

Doa tidak harus selalu formal dan duduk rapi. Anak usia dini lebih mudah menyerap nilai spiritual lewat permainan dan imajinasi. Misalnya, anak diajak membuat “jurnal doa” bergambar, di mana setiap halaman berisi gambar hal-hal yang ingin dia doakan: keluarga, hewan peliharaan, bahkan mainan kesayangan yang rusak.

Seperti dikatakan Montessori (1967), pendidikan sejati harus menyentuh *jiva anak*. Maka, membiasakan doa bukan tentang kepatuhan, tapi tentang menghidupkan rasa cinta pada Tuhan dan ciptaan-Nya.

Humor Ringan

Anak: “Bu, aku udah doa sebelum makan.” Ibu: “Wah, bagus! Kamu bilang apa?” Anak: “Aku bilang, semoga brokolinya berubah jadi nugget.”

Humor seperti ini menunjukkan bahwa anak memahami konsep doa, walau masih polos. Yang penting bukan kata-katanya, tapi bahwa anak merasa nyaman berbicara pada Tuhan.

Tantangan Orang Tua

Kadang orang tua terburu-buru menilai bahwa anak “belum paham doa.” Padahal, pada usia dini, doa bukan tentang hafalan, tapi tentang rasa terhubung. Menurut Benson et al. (2003), spiritualitas anak tidak harus dibatasi pada agama formal; ia bisa dimulai dari rasa kagum terhadap alam, syukur atas hal kecil, atau perasaan aman ketika berbicara dengan Tuhan.

Jadi, tugas utama orang tua bukan menuntut kesempurnaan, melainkan menumbuhkan rasa nyaman anak dalam berdoa.

B. Membiasakan Salam dan Ucapan Baik

“Assalamu’alaikum!” satu kata sederhana yang membawa makna mendalam: *kedamaian, penghargaan, dan kasih sayang*. Di balik ucapan itu, ada ajaran besar tentang bagaimana kita berinteraksi dengan sesama.

Membiasakan anak mengucapkan salam dan kata-kata baik bukan hanya soal kesopanan, tetapi pembentukan karakter spiritual dan sosial. Saat anak terbiasa memberi salam, ia sedang belajar memberi doa kepada orang lain. Ketika anak terbiasa berkata dengan lembut, ia sedang menanamkan benih kedamaian di sekitarnya.

Makna Spiritual dan Sosial di Balik Salam

Salam adalah bentuk doa universal. Dalam banyak budaya dan agama, ucapan salam mengandung harapan damai. Dalam Islam, “Assalamu’alaikum” berarti *semoga keselamatan dan kedamaian tercurah untukmu*. Menurut Al-Ghazali (1105/2004), salam bukan sekadar formalitas, tetapi *tanda cinta dan doa bagi sesama manusia*.

Dalam konteks psikologi sosial, ucapan salam juga memperkuat rasa kebersamaan. Penelitian oleh Kraut et al. (1990) menunjukkan bahwa interaksi sosial kecil seperti menyapa atau mengucapkan salam dapat meningkatkan rasa koneksi dan menurunkan tingkat stres. Dengan kata lain, salam menumbuhkan rasa *belonging*—dan anak yang merasa terhubung lebih mudah berkembang dengan sehat secara emosional.

Mengajarkan Salam Sejak Dini

Mengajarkan anak mengucapkan salam bisa dimulai dari hal kecil dan menyenangkan. Anak usia dini belajar dari contoh dan pengulangan. Ketika orang tua setiap pagi menyapa dengan salam penuh senyum, anak akan meniru tanpa disuruh.

Bandura (1986) menegaskan bahwa proses peniruan dalam pembelajaran sosial dipengaruhi oleh *emotional engagement*—anak meniru perilaku yang diiringi emosi positif. Jadi, jika salam diajarkan

dengan suasana hangat, bukan paksaan, maka salam menjadi kebiasaan, bukan kewajiban.

Coba buat “ritual salam pagi” di rumah: sebelum berangkat sekolah, anak mencium tangan orang tua sambil berkata salam, lalu orang tua menjawab dengan doa. Momen sederhana ini mengikat emosi dan nilai spiritual secara bersamaan.

Ucapan Baik: Bahasa Hati yang Menenangkan

Selain salam, membiasakan anak berbicara dengan kata-kata baik juga penting. Bahasa mencerminkan hati. Menurut Vygotsky (1978), bahasa bukan hanya alat komunikasi, tapi juga alat berpikir. Dengan membiasakan anak menggunakan kata lembut dan sopan, kita sesungguhnya sedang membentuk *pola pikir positif dan penuh empati*.

Penelitian oleh Seligman (2011) tentang *positive psychology* menunjukkan bahwa kata-kata positif memiliki efek nyata terhadap suasana hati dan hubungan sosial. Ketika anak mendengar dan mengucapkan kata baik, otaknya melepaskan dopamin yang menciptakan perasaan nyaman. Maka, anak yang terbiasa bicara dengan sopan akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih tenang dan mudah diterima lingkungan.

Contoh sederhana: ubah kalimat “Aku nggak mau!” menjadi “Aku belum mau sekarang, boleh nanti?” Perubahan kecil, tapi dampak sosialnya besar. Anak belajar bahwa ia bisa menyampaikan pendapat tanpa menyakiti orang lain.

Mengaitkan Ucapan Baik dengan Iman dan Akhlak

Setiap agama mengajarkan bahwa lidah bisa menjadi sumber kebaikan atau keburukan. Dalam ajaran Islam, Rasulullah SAW bersabda, “*Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia berkata baik atau diam.*” (HR. Bukhari & Muslim).

Kutipan ini menunjukkan bahwa ucapan bukan hanya etika, tapi ibadah. Menurut Al-Attas (1993), akhlak dalam Islam adalah cerminan dari adab hati dan bahasa adalah wujud nyata dari adab

itu. Jadi, melatih anak berucap baik adalah bagian dari pendidikan iman yang konkret

Anak yang terbiasa menggunakan kata-kata lembut juga akan lebih mudah memahami nilai kasih dan empati. Dalam riset oleh Eisenberg dan Fabes (1998), perilaku prososial seperti berbagi dan menolong berkorelasi positif dengan komunikasi empatik di rumah. Dengan kata lain, ucapan yang penuh kasih menumbuhkan tindakan penuh kasih pula.

Humor Ringan

Ayah: “Nak, kalau ketemu orang bilang apa?”

Anak: “Assalamu’alaikum, terus bilang semoga rezekinya lancar!”

Ayah: “Wah, bonus doa tambahan, nih. Ayah juga amin!”

Humor seperti ini membuat pembelajaran sopan santun terasa menyenangkan. Anak tidak merasa digurui, tetapi dilibatkan dalam suasana positif.

Strategi Praktis di Rumah dan Sekolah

1. Gunakan salam sebagai pembuka semua interaksi.
Setiap pagi, biasakan anak menyapa semua anggota keluarga.
2. Ciptakan “papan kata baik.”
Tempelkan di dinding rumah kata-kata positif seperti “tolong,” “maaf,” “terima kasih,” agar anak terbiasa membacanya.
3. Apresiasi penggunaan bahasa baik.
Misalnya, “Tbu senang kamu bilang tolong dengan sopan.”
4. Libatkan lingkungan sekolah.
Guru bisa menjadikan ucapan salam dan sapaan ramah sebagai bagian dari budaya kelas.
5. Koreksi dengan lembut.
Saat anak berbicara kasar, arahkan dengan kalimat netral, “Coba bilang dengan cara yang lebih halus, yuk.”

Menurut Bronfenbrenner (1979), perkembangan moral anak sangat dipengaruhi oleh *microsystem*-nya keluarga, sekolah, dan

lingkungan sosial. Maka, jika semua pihak memberi contoh konsisten, kebiasaan berbicara sopan akan tertanam kuat.

C. Menanamkan Kebiasaan Bersyukur

Bayangkan setiap pagi, sebelum sarapan, seorang anak kecil menatap roti di tangannya dan berkata pelan, “Alhamdulillah.” Sederhana, tapi kalimat itu mengandung kekuatan besar. Ia adalah bentuk kesadaran bahwa apa pun yang kita miliki, sekecil apa pun, layak disyukuri.

Mengajarkan anak untuk bersyukur bukan sekadar mengucapkan kata “terima kasih” kepada Tuhan, melainkan membentuk cara pandang terhadap hidup. Anak yang terbiasa bersyukur akan lebih mudah bahagia, sabar, dan menghargai orang lain.

Makna Bersyukur dalam Perkembangan Anak

Rasa syukur (*gratitude*) adalah fondasi dari kebahagiaan dan ketahanan emosi. Emmons dan McCullough (2003) mendefinisikan syukur sebagai *pengakuan atas kebaikan yang diterima dan keinginan untuk membalasnya dengan kebaikan pula*. Dalam konteks anak, bersyukur membantu mereka memahami bahwa dunia tidak berputar di sekitar dirinya saja — ada tangan-tangan lain yang berperan dalam setiap kebahagiaan yang dirasakan.

Menurut Froh, Sefick, dan Emmons (2008), anak-anak yang diajarkan bersyukur menunjukkan tingkat empati lebih tinggi, lebih dermawan, dan memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik dibanding anak yang tidak dibiasakan. Bersyukur juga menumbuhkan rasa cukup (*contentment*), yang membantu anak terhindar dari sifat iri atau mudah mengeluh.

Jadi, ketika anak berkata, “Terima kasih, Bu, sudah masak,” ia sedang belajar menghargai upaya orang lain — dan secara tak langsung, memperkuat hubungan kasih dalam keluarga.

Cara Menanamkan Syukur Sejak Dini

Anak usia dini belajar melalui pengulangan, pengalaman, dan contoh nyata. Orang tua menjadi model utama dalam menunjukkan bagaimana bersyukur dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Bandura (1986), anak belajar dengan meniru perilaku orang dewasa yang dikaguminya, terutama jika perilaku itu mendapatkan respon positif. Jadi, ketika orang tua sering mengucapkan “*Alhamdulillah*” setelah mendapat hal kecil — seperti hujan turun atau makanan enak anak akan mengasosiasikan syukur dengan perasaan bahagia.

Selain itu, ajarkan syukur melalui kegiatan reflektif. Misalnya, setiap malam sebelum tidur, tanyakan, “Hari ini hal apa yang paling kamu syukuri?” Aktivitas sederhana ini melatih anak berpikir positif dan fokus pada kebaikan, bukan kekurangan.

Penelitian oleh Watkins et al. (2003) menunjukkan bahwa menuliskan atau menyebutkan hal-hal yang disyukuri setiap hari dapat meningkatkan kebahagiaan jangka panjang hingga 25%. Jika orang dewasa bisa merasakan manfaat sebesar itu, bayangkan dampaknya bila kebiasaan itu ditanamkan sejak dini.

Syukur dalam Konteks Spiritualitas

Dalam Islam, syukur disebutkan berulang kali dalam Al-Qur’an sebagai tanda keimanan. Allah berfirman, “*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu.*” (QS. Ibrahim:7).

Ayat ini mengandung makna mendalam: rasa syukur membuka pintu rezeki dan ketenangan batin.

Imam Al-Ghazali (2004) menjelaskan bahwa syukur memiliki tiga komponen:

1. Ilmu, mengenali nikmat.
2. Hati, merasakan nikmat itu dengan tulus.
3. Amal, menggunakan nikmat untuk kebaikan.

Artinya, anak yang bersyukur tidak hanya berkata “*terima kasih*,” tetapi juga mengekspresikannya melalui tindakan misalnya berbagi makanan dengan teman atau menjaga mainan agar tidak rusak.

Syukur juga menjadi penyeimbang spiritual di era modern yang serba cepat. Menurut Zohar dan Marshall (2000), rasa syukur adalah bagian dari *spiritual intelligence* (SQ) kecerdasan yang membuat seseorang menemukan makna di balik pengalaman hidup. Anak yang bersyukur tidak mudah terombang-ambing oleh keinginan atau tekanan sosial, karena ia sudah belajar merasa cukup dan bahagia dengan yang ada.

Membuat Syukur Jadi Menyenangkan

Anak-anak belajar lebih cepat lewat pengalaman yang menggembirakan. Maka, ubah konsep syukur menjadi kegiatan yang seru dan hangat.

Berikut beberapa ide praktis:

1. Kotak Syukur Keluarga.
Siapkan toples, beri nama “Kotak Alhamdulillah.” Setiap anggota keluarga menuliskan satu hal yang disyukuri setiap hari dan masukkan ke dalamnya. Buka bersama setiap akhir pekan.
2. Jurnal Syukur Anak.
Gunakan buku bergambar. Anak bisa menggambar hal-hal yang disyukuri hari ini — seperti pelangi, teman baru, atau es krim.
3. Doa Bersama dengan Cerita.
Sebelum makan, orang tua bisa berkata, “Kita bersyukur hari ini masih bisa makan nasi hangat, yuk ucapkan doa.” Dengan cara ini, anak memahami makna doa bukan sekadar hafalan, tetapi ekspresi rasa syukur.
4. Ucapan Syukur Kolektif.
Di sekolah, guru dapat membuat sesi “What I’m thankful for today.” Anak bergiliran menyebutkan hal yang membuatnya bahagia hari itu.

Menurut Bronfenbrenner (1979), perilaku moral anak terbentuk dari *microsystem*-nya — lingkungan keluarga dan sekolah yang memberikan penguatan konsisten terhadap nilai-nilai positif.

Humor Ringan

Ibu: “Nak, kamu udah bersyukur hari ini?”

Anak: “Udah, Bu. Aku bersyukur WiFi-nya cepat dan sayurnya nggak pahit!”

Ibu: “Ya sudah, itu pun nikmat yang besar, Nak.”

Kadang, rasa syukur anak memang masih sederhana, tapi dari situlah fondasi spiritualnya tumbuh.

D. Membawa Anak Ikut dalam Aktivitas Ibadah

Suatu sore, seorang ayah menuntun anaknya yang berusia empat tahun ke masjid. Si kecil berlari kecil, meniru langkah ayahnya, lalu duduk bersila dengan wajah serius. Meski hanya bertahan beberapa menit, momen itu bukan sekadar “ikut salat.” Ia sedang belajar tentang rasa kebersamaan, kedamaian, dan makna ibadah.

Membawa anak ikut dalam aktivitas ibadah bukanlah soal “melatih agar cepat bisa,” melainkan menanamkan pengalaman spiritual sejak dini. Ibadah bukan hanya ritual, tapi juga bentuk pembiasaan hati — mengajak anak mengenal Sang Pencipta dengan cara yang lembut dan bermakna.

Mengapa Anak Perlu Dilibatkan dalam Ibadah

Anak-anak belajar paling efektif lewat pengalaman langsung. Ketika mereka melihat, mendengar, dan merasakan atmosfer ibadah, otak dan emosinya merekam hal itu sebagai sesuatu yang positif. Menurut Piaget (1952), anak usia dini berada pada tahap *preoperational*, di mana mereka memahami dunia melalui pengalaman konkret. Jadi, ikut ke masjid, mendengar adzan, atau duduk bersama orang tua berdoa merupakan bentuk “pengalaman konkret spiritual.”

Selain itu, Erikson (1963) menegaskan bahwa di usia awal, anak sedang mengembangkan rasa percaya dan identitas moral. Melibatkan mereka dalam ibadah menumbuhkan rasa *trust* terhadap nilai-nilai agama. Mereka merasa, “Ibadah adalah bagian dari hidupku,” bukan “sesuatu yang dilakukan orang dewasa saja.”

Penelitian oleh Benson, Scales, dan Roehlkepartain (2011) menunjukkan bahwa anak yang tumbuh di keluarga dengan keterlibatan spiritual aktif memiliki tingkat kebahagiaan dan ketahanan psikologis lebih tinggi. Dengan kata lain, pengalaman ibadah keluarga memperkuat fondasi emosi anak.

Ibadah sebagai Aktivitas Kebersamaan

Ketika ibadah dilakukan bersama, anak belajar nilai-nilai social seperti disiplin, kesabaran, dan kebersamaan. Menurut Bronfenbrenner (1979), keluarga adalah *microsystem* utama yang membentuk nilai dan perilaku anak. Maka, menjadikan ibadah sebagai aktivitas keluarga bukan hanya mendekatkan anak dengan Tuhan, tetapi juga mempererat hubungan emosional antaranggota keluarga.

Contohnya:

- Salat berjamaah di rumah. Anak mungkin belum bisa fokus, tapi biarkan ia berdiri di sebelah ayah atau ibu.
- Berdoa bersama sebelum tidur. Orang tua bisa memimpin doa sederhana, lalu minta anak menambahkan kalimat doanya sendiri.
- Membaca doa sebelum makan. Ajari anak makna doa itu, bukan sekadar hafalan.

Riset oleh Mahoney, Pargament, dan Tarakeshwar (2001) menyebutkan bahwa aktivitas spiritual yang dilakukan bersama keluarga berfungsi sebagai “lem sosial” (*spiritual bonding*) yang memperkuat rasa aman dan saling menghormati di antara anggota keluarga.

Menanamkan Makna, Bukan Sekadar Ritual

Banyak orang tua terlalu fokus pada hasil: anak bisa salat, hafal doa, atau membaca Al-Qur'an dengan fasih. Padahal, hal yang lebih penting adalah membangun makna dan perasaan cinta terhadap ibadah.

Menurut Fowler (1981), perkembangan iman anak dimulai dari tahap *intuitive-projective faith*, di mana mereka menangkap nilai spiritual melalui simbol dan emosi, bukan logika. Artinya, yang paling diingat anak bukanlah isi doa, tetapi bagaimana doa itu terasa.

Jadi, daripada memarahi anak karena bercanda saat ibadah, lebih baik arahkan dengan lembut. Katakan, “Ayo, kita salat bareng biar Allah senang.” Kalimat sederhana ini menghubungkan ibadah dengan cinta, bukan dengan ketakutan.

Selain itu, buat suasana ibadah terasa menyenangkan: gunakan sajadah berwarna cerah, nyalakan lampu hangat, dan ajak anak berdoa dengan ekspresi riang. Pengalaman positif seperti ini membentuk asosiasi emosi yang baik terhadap kegiatan ibadah.

Strategi Praktis Membawa Anak dalam Ibadah

1. Mulai dari yang ringan.
Jangan langsung mengharap anak duduk diam selama 30 menit. Cukup ajak 5–10 menit, lalu beri pujian kecil seperti “Kamu hebat mau ikut Ayah salat.”
2. Gunakan bahasa sederhana.
Jelaskan makna doa dengan cara yang mereka pahami. Misalnya, “Kita berdoa supaya Allah jaga Ayah dan Ibu, ya.”
3. Libatkan anak secara aktif.
Biarkan anak memegang sajadah sendiri, atau memilih doa penutup bersama.
4. Ciptakan momen khusus.
Jadikan hari Jumat atau Minggu sebagai “hari ibadah keluarga,” di mana kalian pergi ke tempat ibadah bersama, lalu makan siang bareng sesudahnya.
5. Berikan teladan konsisten.

Anak tidak akan disiplin beribadah kalau melihat orang tuanya sering lalai. Seperti dikatakan Bandura (1986), teladan yang konsisten memiliki pengaruh lebih kuat daripada instruksi verbal.

Humor Ringan

Ayah: “Nak, nanti ikut Ayah ke masjid, ya.”
Anak: “Masjid yang ada kipasnya atau yang adem banget, Yah?”
Ayah: “Yang ada keduanya, biar adem di badan dan hati.”

Dampak Jangka Panjang dari Keterlibatan Ibadah

Kebiasaan beribadah bersama bukan hanya memperkuat nilai agama, tetapi juga membentuk karakter spiritual anak. Menurut King dan Boyatzis (2015), pengalaman spiritual yang positif di masa kecil berkontribusi terhadap perkembangan moral dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Anak yang tumbuh dengan kebiasaan ibadah bersama cenderung memiliki kontrol diri lebih baik, empati lebih tinggi, dan orientasi hidup yang bermakna.

Ibadah bersama juga menjadi “penyeimbang dunia digital.” Saat teknologi sering membuat anak kehilangan fokus, momen ibadah menjadi ruang hening — tempat mereka belajar *pause*, refleksi, dan rasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri.

Maka, membawa anak ikut dalam aktivitas ibadah bukan sekadar rutinitas keagamaan, tetapi investasi spiritual dan emosional. Ibadah menjadi rumah bagi hati anak, tempat ia kembali menemukan makna dan ketenangan di tengah dunia yang bising.

E. Membuat Ritual Ibadah Jadi Kegiatan Ceria

“Yuk, salat dulu!” “Bentar, Ayah... lagi asik main!” Dialog sederhana seperti ini mungkin sering terdengar di rumah. Bukan karena anak malas beribadah, tapi karena ibadah belum terasa menyenangkan baginya. Dunia anak adalah dunia bermain,

dan tugas orang tua adalah mengajak mereka mengenal ibadah dengan cara yang *ceria, penuh cinta, dan relevan dengan dunianya*.

Membuat ritual ibadah menjadi kegiatan yang ceria bukan berarti menurunkan kesakralan ibadah, tetapi justru menumbuhkan cinta terhadap ibadah agar tumbuh dari hati, bukan sekadar kewajiban.

Mengapa Ibadah Perlu Dikenalkan dengan Ceria

Menurut Montessori (1967), pendidikan sejati harus menumbuhkan *joy of learning* — kegembiraan dalam setiap proses belajar. Prinsip ini juga berlaku pada pembiasaan ibadah. Anak yang belajar dengan suasana senang akan lebih mudah menyerap makna, membentuk kebiasaan, dan mempertahankannya dalam jangka panjang.

Penelitian psikologi positif oleh Fredrickson (2001) menunjukkan bahwa emosi positif memperluas pola pikir (*broaden*) dan memperkuat sumber daya psikologis (*build*). Artinya, saat ibadah dikaitkan dengan suasana ceria misalnya musik lembut, senyum orang tua, atau permainan ringan otak anak lebih terbuka untuk memahami makna spiritualnya.

Dalam Islam sendiri, Rasulullah SAW mencontohkan pendekatan lembut kepada anak. Beliau tidak pernah memarahi anak-anak yang bermain di masjid, melainkan mengarahkan dengan kasih (Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Kitab Adab). Sikap ini menunjukkan bahwa ibadah seharusnya menjadi ruang kehangatan, bukan ketegangan.

Menjadikan Ibadah sebagai Pengalaman Menyenangkan

Anak-anak lebih mudah mengingat pengalaman yang mengandung unsur emosional dan sensorik. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam pembentukan karakter dan motivasi. Maka, mengajak anak beribadah dengan cara yang menyenangkan membantu mereka mengaitkan *ibadah = rasa bahagia*.

Beberapa ide sederhana yang bisa dilakukan:

1. Gunakan alat peraga. Misalnya sajadah warna-warni atau mukena bergambar karakter favorit.
2. Ciptakan suasana ibadah tematik. Contoh, “Malam Jumat penuh doa” atau “Salat Magrib sambil cerita Nabi.”
3. Gunakan pujian positif. Alih-alih mengatakan “Jangan malas salat,” ubah menjadi “Keren banget kamu udah siap duluan buat salat!”
4. Libatkan unsur seni. Nyanyikan lagu-lagu doa atau buat drama pendek bertema ibadah.

Menurut Deci dan Ryan (2000), motivasi intrinsik tumbuh ketika anak merasa otonom, kompeten, dan terhubung (*autonomy, competence, relatedness*). Saat ibadah dibuat menyenangkan, anak akan merasa berdaya (“Aku bisa!”), merasa mampu (“Aku tahu caranya!”), dan merasa dekat (“Aku bersama Ayah dan Ibu”). Kombinasi inilah yang melahirkan kebiasaan spiritual yang tahan lama.

Humor dan Canda dalam Proses Ibadah

Tidak ada salahnya menyelipkan humor ringan di sela-sela ibadah. Canda membuat suasana spiritual terasa hangat, bukan kaku. Contohnya, saat anak lupa urutan gerakan salat, orang tua bisa berkata sambil tersenyum, “Wah, sujudnya kecepatan, mungkin Allah jadi bingung mau jawab doa yang mana dulu!”

Humor seperti ini menumbuhkan kedekatan emosional, bukan rasa takut.

Menurut Berk (2009), humor dalam pendidikan meningkatkan keterlibatan kognitif dan menurunkan kecemasan. Dalam konteks ibadah, anak jadi tidak merasa terbebani dan lebih mudah fokus dengan hati yang ringan.

Mengaitkan Kegembiraan dengan Nilai Spiritual

Keceriaan dalam ibadah tidak berarti kehilangan makna. Justru, anak akan lebih mudah memahami *esensi spiritual* ketika perasaannya positif.

Menurut Hay dan Nye (2006), anak memiliki *spiritual sensitivity* kemampuan alami untuk merasakan kehadiran dan keindahan spiritual di sekitarnya. Sensitivitas ini perlu dipelihara lewat pengalaman yang lembut dan menggembirakan, bukan paksaan.

Contoh, saat selesai salat, orang tua bisa mengajak anak ke luar rumah dan berkata, “Lihat langit sore yang indah ini, itu juga ciptaan Allah. Kita bersyukur bisa melihatnya, ya.” Dengan begitu, anak belajar bahwa ibadah tidak berhenti di sajadah, tetapi hadir dalam keindahan sehari-hari.

Selain itu, melibatkan anak dalam kegiatan sosial keagamaan seperti berbagi takjil atau membersihkan masjid membuat mereka memahami bahwa ibadah juga berarti memberi manfaat bagi sesama. Penelitian oleh Lerner, Dowling, dan Anderson (2003) menemukan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan religius dan sosial memiliki tingkat empati serta tanggung jawab sosial yang lebih tinggi.

Tips Membuat Ibadah Jadi Ceria di Rumah

1. Gunakan nada lembut saat mengajak.
Hindari nada marah atau perintah keras. Gunakan suara penuh kasih seperti, “Ayo kita salat bareng, nanti Ibu bacain cerita setelahnya.”
2. Jadikan ibadah bagian dari rutinitas, bukan kewajiban.
Ketika menjadi kebiasaan yang menyenangkan, anak tidak akan merasa terpaksa.
3. Berikan penghargaan emosional.
Peluk, senyum, atau ucapan “Masya Allah, kamu hebat” memiliki efek lebih kuat daripada hadiah materi.
4. Gunakan pendekatan bermain.
Misalnya lomba wudu tercepat dengan benar, atau tebak gerakan salat.

5. Libatkan seluruh keluarga.

Ibadah ceria akan lebih bermakna jika dilakukan bersama-sama ada rasa kebersamaan yang menghangatkan hati.

Humor Ringan

Ibu: “Nak, kamu udah wudlu belum?” Anak: “Udah, Bu! Tapi kayaknya kena air cuma tangan doang.” Ibu: “Hehe, berarti setengah jalan menuju surga, ya. Ayo lanjut biar full!”

BAB 9

– PEMBIASAAN 7 : RASA INGIN TAHU DAN BELAJAR –

A. Menghargai Pertanyaan Anak

“Kenapa langit warnanya biru?”. “Kalau Tuhan yang ciptakan semua, siapa yang ciptakan Tuhan?”

Pertanyaan-pertanyaan polos ini kadang membuat orang tua kewalahan, bahkan bingung menjawab. Namun justru di situlah benih kecerdasan dan rasa ingin tahu alami anak sedang tumbuh.

Rasa ingin tahu adalah fondasi dari semua proses belajar. Menurut Piaget (1952), anak bukanlah “gelas kosong” yang hanya menerima informasi, melainkan “ilmuwan kecil” yang aktif membangun pengetahuannya melalui pertanyaan, eksperimen, dan eksplorasi. Maka, ketika anak bertanya, itu pertanda ia sedang berpikir dan tugas kita bukan mematikannya, melainkan menyiraminya dengan penghargaan.

Mengapa Pertanyaan Anak Harus Dihargai

Setiap kali anak bertanya, otaknya sedang melakukan proses luar biasa: menghubungkan pengalaman lama dengan hal baru. Riset dari Engel (2011) menunjukkan bahwa anak-anak yang sering bertanya menunjukkan *higher learning engagement* dan kemampuan berpikir kritis lebih baik di usia sekolah.

Sayangnya, banyak orang tua tanpa sadar menekan rasa ingin tahu itu. Kalimat seperti “Udah, jangan nanya terus” atau “Nanti kamu ngerti sendiri” bisa mematikan semangat eksplorasi. Padahal, menurut Vygotsky (1978), dukungan sosial dan respons positif dari orang dewasa adalah jembatan penting yang membantu anak mencapai potensi maksimalnya (*zone of proximal development*).

Maka, menghargai pertanyaan anak berarti memberi sinyal bahwa pikirannya berharga. Saat anak merasa aman untuk bertanya, mereka belajar bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang bisa dicari bukan ditakuti.

Cara Menghargai Pertanyaan Anak

1. Dengarkan dengan sungguh-sungguh.
Tatap mata anak, dengarkan sampai selesai, lalu jawab dengan lembut. Sikap ini memberi pesan bahwa pertanyaannya penting.
2. Ulangi pertanyaannya sebelum menjawab.
Misalnya, “Kamu nanya kenapa hujan turun, ya? Pertanyaannya keren banget.” Ini membuat anak merasa diapresiasi dan meningkatkan kepercayaan dirinya.
3. Jujur jika belum tahu.
Tidak semua pertanyaan harus langsung dijawab. Kadang lebih baik mengatakan, “Wah, Ibu belum tahu, yuk kita cari bareng di buku atau internet.” Menurut Bruner (1996), belajar paling bermakna terjadi ketika anak dan orang dewasa sama-sama menjadi penjelajah pengetahuan.
4. Gunakan pertanyaan balik.
“Menurut kamu kenapa, ya, kucing bisa mengeong?” Strategi ini melatih anak berpikir kritis dan membangun *reasoning skill* secara alami.
5. Berikan penguatan positif.
Ucapkan, “Kamu hebat banget bisa kepikiran nanya itu.” Kata sederhana yang bisa menumbuhkan semangat belajar seumur hidup.

Rasa Ingin Tahu dan Perkembangan Otak

Menurut Gopnik (2009), anak-anak memiliki *learning drive* yang sangat kuat mirip ilmuwan yang melakukan eksperimen setiap hari. Saat anak bertanya dan mencari jawaban, sistem dopamin di otak mereka aktif, memberi rasa senang dan puas setiap kali menemukan

hal baru. Dengan kata lain, rasa ingin tahu adalah bahan bakar alami otak.

Menjawab pertanyaan anak bukan sekadar memberikan informasi, tetapi memperkuat koneksi neuron yang mendukung memori jangka panjang dan kecerdasan reflektif.

Ketika orang tua mematikan rasa ingin tahu dengan sikap acuh, efeknya bisa jangka panjang. Anak bisa kehilangan motivasi belajar (*learned helplessness*). Sebaliknya, ketika pertanyaan mereka dihargai, anak belajar bahwa berpikir adalah kegiatan yang menyenangkan.

Menumbuhkan Budaya Bertanya di Rumah

Keluarga adalah “sekolah pertama” bagi anak. Jika rumah menjadi tempat di mana anak bebas bertanya, itu akan membentuk *mindset belajar seumur hidup*.

Menurut Perkins (1995), lingkungan belajar efektif adalah yang memberi ruang bagi *reflective inquiry* — anak diajak berpikir, bukan sekadar diinstruksi.

Berikut cara sederhana menciptakan budaya bertanya di rumah:

- Jadikan sesi makan malam sebagai waktu bertanya bersama (“Hari ini kamu penasaran tentang apa?”).
- Simpan “*kotak pertanyaan*” tempat anak boleh menulis hal yang ingin ia tahu.
- Baca buku bersama, lalu tanya balik, “Kalau kamu jadi tokohnya, apa yang kamu lakukan?”
- Gunakan papan tulis kecil untuk mencatat “pertanyaan minggu ini” dan bahas saat akhir pekan.

Dengan cara ini, anak belajar bahwa bertanya itu keren — bukan mengganggu.

Humor dan Hubungan Emosional

Terkadang anak bertanya hal lucu atau absurd: “Kalau ayam mandi, bulunya jadi keriting nggak?”

Alih-alih tertawa mengejek, gunakan momen itu untuk bermain bersama: “Wah, ide bagus! Yuk, kita coba lihat di YouTube ayam mandi!”

Menurut Berk (2009), humor dalam interaksi anak memperkuat *social bonding* dan meningkatkan *language fluency*. Anak yang merasa diterima dalam keanehannya akan lebih percaya diri untuk berpikir di luar kebiasaan ciri utama orang kreatif.

B. Memberi Kesempatan Eksperimen Aman

“Jangan! Nanti tumpah!” “Eh, jangan dipegang, nanti rusak!” Kalimat seperti ini sering terlontar saat anak mencoba bereksperimen dengan benda-benda di sekitarnya. Padahal, bagi anak-anak, dunia adalah laboratorium raksasa — setiap benda, air, tanah, bahkan sabun bisa menjadi bahan percobaan yang menarik.

Menurut Jean Piaget (1952), anak belajar dengan cara aktif melalui eksplorasi lingkungan. Ia menyebut fase awal ini sebagai *sensorimotor stage*, di mana anak memahami dunia lewat indra dan tindakan. Maka ketika anak menumpahkan air atau mencampur warna, sebenarnya ia sedang “belajar dengan tangan dan mata”, bukan sekadar membuat kekacauan.

Mengapa Eksperimen Aman Itu Penting

Eksperimen memberi anak kesempatan untuk menguji hipotesisnya sendiri. “Kalau aku campur biru sama kuning, jadi apa, ya?”

Pertanyaan sederhana seperti ini adalah bentuk awal dari berpikir ilmiah. Menurut Siraj-Blatchford dan MacLeod-Brudenell (2003), kegiatan eksploratif mendorong perkembangan *scientific inquiry* sejak usia dini anak belajar sebab-akibat, memprediksi, dan memecahkan masalah.

Namun, yang penting bagi orang tua adalah menyediakan ruang eksperimen yang aman. Anak memang perlu kebebasan, tetapi dalam batas yang membuatnya tetap terlindungi. Misalnya, membiarkan anak bermain air di taman, bukan di dapur dengan

panci panas; atau mencampur warna dengan cat air, bukan dengan bahan kimia.

Menurut Giedd (2004), otak anak usia dini masih berkembang, terutama di area prefrontal cortex — bagian yang mengatur penilaian risiko dan pengambilan keputusan. Jadi, mereka belum bisa sepenuhnya memahami bahaya. Tugas orang tua adalah menata lingkungan agar anak bisa bebas bereksperimen tanpa berisiko cedera.

Memberi Kebebasan dalam Batas Aman

Kebebasan tanpa panduan bisa berbahaya, tapi terlalu banyak larangan juga bisa menumpulkan rasa ingin tahu. Vygotsky (1978) menjelaskan konsep *scaffolding*, yaitu dukungan sementara dari orang dewasa agar anak bisa belajar secara mandiri. Dalam konteks eksperimen, scaffolding bisa berarti menyiapkan bahan dan aturan sederhana sebelum anak mulai mencoba.

Contoh:

- Saat anak ingin membuat “gelembung raksasa,” orang tua menyiapkan wadah, air sabun, dan area bermain yang tidak licin.
- Saat anak ingin memanggang kue, biarkan ia mencampur bahan sementara orang tua menangani oven.
- Saat anak ingin “membangun menara tinggi,” beri balok kayu besar agar lebih stabil, bukan mainan kecil yang mudah roboh.

Dengan cara ini, anak tetap merasa diberi kepercayaan, tapi dalam pagar keamanan yang wajar.

Menurut Montessori (1967), “*Never help a child with a task at which he feels he can succeed.*” Anak perlu ruang untuk mencoba dan gagal. Orang tua yang selalu menolong justru mengirim pesan bahwa anak tidak mampu.

Eksperimen Meningkatkan Daya Tahan Mental

Kegagalan adalah bagian alami dari eksperimen. Ketika anak menumpahkan air, menjatuhkan balok, atau gagal membuat kue, ia belajar tentang *trial and error* pondasi penting untuk membangun *resilience*.

Duckworth et al. (2007) menyebut ketekunan menghadapi kesulitan sebagai *grit*, yang terbukti menjadi prediktor utama keberhasilan jangka panjang dibanding IQ. Maka, biarkan anak salah, asal tetap aman.

Ketika anak menemukan bahwa kegagalan bukan akhir, ia belajar bangkit. Orang tua bisa berkata, “Wah, kue kita gosong, ya. Yuk, cari tahu kenapa.” Kalimat ini mengubah kegagalan jadi pengalaman belajar. Menurut Dweck (2006), anak yang tumbuh dengan *growth mindset* percaya kemampuan bisa berkembang lewat usaha akan lebih berani mencoba hal baru dan tidak takut gagal.

Lingkungan Eksperimen di Rumah

Rumah bisa menjadi laboratorium kecil yang mendukung eksplorasi. Tidak butuh alat canggih, cukup bahan sehari-hari: air, sabun, tanah, sendok, cermin, atau kertas warna.

Beberapa contoh kegiatan:

1. Eksperimen warna: Campur biru dan kuning untuk melihat warna hijau.
2. Gaya gravitasi: Jatuhkan benda berbeda dan lihat mana yang lebih cepat.
3. Ilmu kehidupan: Tanam biji kacang dalam kapas basah dan amati pertumbuhannya.
4. Sains dapur: Lihat reaksi cuka dan soda kue membentuk gelembung gas.
5. Fisik sederhana: Buat perahu kertas dan uji di air.

Menariknya, penelitian dari Hachey dan Butler (2009) menunjukkan bahwa kegiatan eksploratif sederhana seperti ini dapat meningkatkan *problem-solving skills* dan *self-regulation* anak usia prasekolah.

Namun, orang tua tetap perlu mendampingi, bukan mengontrol. Peran terbaik adalah sebagai mitra peneliti kecil, bukan guru yang menggurui.

Humor dan Kejutan Eksperimen

Eksperimen sering penuh kejutan lucu : Anak: “Aku mau bikin pelangi di air!” Ayah: “Wah, keren! Tapi jangan pakai saus sambal, ya.”

Humor ringan seperti ini membuat suasana belajar rileks dan mengurangi rasa takut gagal. Menurut Berk (2009), humor dalam proses belajar meningkatkan kreativitas dan memperkuat koneksi emosional antara anak dan orang dewasa.

Selain itu, kejutan dalam eksperimen seperti warna yang berubah atau balon yang mengembang juga menumbuhkan rasa *wonder*, perasaan kagum yang memperkuat spiritualitas dan keingintahuan alami anak (Keltner & Haidt, 2003).

C. Mengajarkan Anak Membaca Buku Bergambar

“Bunda, kenapa gajahnya sedih?”. “Dia lagi kehilangan temannya, Nak. Tapi nanti ketemu lagi kok.”

Dari percakapan sederhana seperti itu, sesungguhnya proses belajar luar biasa sedang terjadi. Anak sedang membangun imajinasi, kosa kata, empati, dan pemahaman moral semua lewat satu kegiatan sederhana: membaca buku bergambar.

Membacakan buku kepada anak bukan sekadar aktivitas pengantar tidur. Itu adalah pintu pertama menuju dunia literasi dan berpikir kritis. Seperti kata Mem Fox (2001), penulis buku anak asal Australia, *“When parents read aloud to their children, they give them wings to fly with words.”*

Mengapa Buku Bergambar Sangat Penting

Buku bergambar (*picture book*) adalah media yang menggabungkan visual dan narasi sederhana. Menurut penelitian Nodelman (1988), gambar dalam buku anak bukan sekadar pelengkap, tapi bagian integral dari makna cerita visual membantu anak menafsirkan konteks, emosi, dan alur.

Selain itu, membaca buku bergambar membantu perkembangan bahasa, fokus, dan memori kerja anak.

Penelitian Whitehurst et al. (1988) menunjukkan bahwa anak usia prasekolah yang rutin dibacakan cerita memiliki kemampuan kosakata 50% lebih tinggi dibandingkan yang tidak. Saat anak mendengar kata baru sambil melihat gambarnya, otaknya membangun koneksi ganda: visual dan verbal.

Menurut Ghosh (2018), kombinasi teks dan gambar juga membantu anak memahami konsep abstrak misalnya, perasaan, waktu, atau nilai moral melalui representasi yang konkret. Maka, membacakan buku bergambar bukan hanya soal “mengenalkan huruf,” tapi membentuk pondasi kognitif dan emosional.

Cara Efektif Membacakan Buku Bergambar

1. Gunakan intonasi dan ekspresi wajah.
Cerita yang hidup membuat anak merasa terlibat. Seperti disarankan oleh Trelease (2013), penulis *The Read-Aloud Handbook*, pembacaan yang ekspresif meningkatkan daya serap dan empati anak terhadap cerita.
2. Ajak anak berinteraksi.
Tanyakan, “Menurutmu, kelinci itu mau ke mana?” atau “Kenapa awannya sedih?” Interaksi ini melatih kemampuan berpikir naratif dan dialogis.
3. Jangan buru-buru.
Anak perlu waktu untuk mengamati gambar dan memproses informasi. Menurut Neuman dan Roskos (2007), ritme membaca yang santai memberi ruang bagi anak untuk mengembangkan *print awareness*—kesadaran terhadap teks dan struktur bacaan.
4. Hubungkan dengan kehidupan nyata.
Misalnya setelah membaca tentang binatang di hutan, ajak anak melihat video atau jalan-jalan ke taman. Anak belajar bahwa buku adalah jendela dunia nyata.
5. Pilih buku sesuai usia dan minat.
Untuk usia 2–4 tahun, pilih buku dengan gambar besar, warna kontras, dan kalimat sederhana. Untuk usia 5–6

tahun, tambahkan buku yang memiliki konflik kecil atau pesan moral.

Membaca Bersama sebagai Ikatan Emosional

Menurut Bus, van Ijzendoorn, dan Pellegrini (1995), kegiatan membaca bersama memperkuat ikatan emosional (attachment) antara orang tua dan anak. Saat duduk berdekatan, suara lembut orang tua, dan sentuhan di kepala anak menciptakan rasa aman yang dalam.

Kegiatan ini juga menjadi ruang bagi anak untuk meniru bahasa afektif. Misalnya saat ibu berkata, “Kasih ya kelincinya,” anak belajar menamai emosi dan memahami empati.

Rosenblatt (1995) menyebut fenomena ini sebagai *transactional reading experience* — hubungan dua arah antara pembaca dan teks, yang membentuk pengalaman emosional dan moral. Anak tidak hanya “mendengar cerita,” tapi “mengalami cerita” bersama orang tua.

Buku Bergambar dan Imajinasi Anak

Dunia anak adalah dunia imajinasi. Buku bergambar memberi mereka ruang untuk berimajinasi tanpa batas, sekaligus mengenalkan struktur berpikir logis: awal, tengah, dan akhir.

Bruner (1986) menyebut cerita sebagai alat utama manusia memahami dunia — *narrative mode of thought*. Melalui narasi bergambar, anak belajar bahwa setiap peristiwa memiliki sebab dan akibat, dan setiap tindakan membawa konsekuensi.

Contohnya, dari kisah *The Very Hungry Caterpillar* karya Eric Carle, anak belajar tentang proses pertumbuhan, kesabaran, dan perubahan alami. Dari *Where the Wild Things Are* karya Maurice Sendak, anak belajar tentang kemarahan dan penerimaan diri.

Setiap cerita membawa “cermin dan jendela” cermin untuk melihat diri sendiri, jendela untuk memahami orang lain.

Humor, Canda, dan Cerita

Humor dalam buku anak bukan sekadar hiburan. Menurut McGhee (2002), humor membantu anak memahami *incongruity* — perbedaan antara harapan dan kenyataan, yang merupakan dasar berpikir kritis.

Misalnya, buku seperti *Don't Let the Pigeon Drive the Bus!* (Mo Willems) mengajarkan tanggung jawab melalui kelucuan. Anak tertawa, tapi juga belajar tentang batasan.

Di sinilah kekuatan buku bergambar: ia mengajarkan nilai tanpa menggurui. Anak belajar tertawa, berpikir, dan merasa — dalam satu momen yang menyenangkan.

D. Memperkenalkan Alam dan Lingkungan Sekitar

Bayangkan seorang anak kecil berlari di halaman, memungut daun kering lalu bertanya. “Bunda, kenapa daunnya jatuh? Daunnya capek, ya?”

Pertanyaan polos itu menunjukkan sesuatu yang luar biasa: rasa ingin tahu yang hidup. Alam adalah guru pertama yang tidak menggurui. Ia mengajarkan tanpa kata, tapi dengan pengalaman nyata warna, suara, tekstur, dan perubahan.

Ketika anak diajak berinteraksi langsung dengan alam, sesungguhnya mereka sedang belajar sains, empati, tanggung jawab, dan spiritualitas sekaligus. Sebab, seperti kata David Sobel (1996), *“If we want children to flourish, to become truly empowered, then let us allow them to love the Earth before we ask them to save it.”*

Alam sebagai Kelas Terbuka

Anak usia dini belajar dengan seluruh indranya. Mereka tidak hanya mendengar atau melihat, tapi juga menyentuh, mencium, dan merasakan. Lingkungan alami memberi kesempatan belajar multisensori yang tidak tergantikan.

Menurut Louv (2008), anak-anak yang sering bermain di alam menunjukkan tingkat stres lebih rendah, kemampuan fokus lebih baik, dan kreativitas lebih tinggi. Dalam bukunya *Last Child in the*

Woods, ia memperkenalkan istilah “*nature-deficit disorder*” — kondisi ketika anak kekurangan pengalaman dengan alam yang berdampak pada perkembangan emosional dan sosial mereka.

Kegiatan sederhana seperti menyiram tanaman, mengamati semut, atau menanam biji kacang hijau membantu anak memahami konsep sebab-akibat, waktu, dan pertumbuhan. Inilah sains versi anak-anak, di mana rasa ingin tahu menjadi motor belajar alami (Wilson, 2012).

Belajar Nilai Hidup dari Alam

Alam tidak hanya mengajarkan pengetahuan, tapi juga nilai dan karakter. Ketika anak melihat bunga layu karena lupa disiram, mereka belajar tanggung jawab. Saat melihat pelangi setelah hujan, mereka belajar tentang harapan dan keindahan setelah badai

Rachel Carson (1965) dalam *The Sense of Wonder* menulis, “*If a child is to keep alive his inborn sense of wonder, he needs the companionship of at least one adult who can share it.*”

Artinya, orang tua perlu menemani anak menjelajahi dunia dengan rasa takjub yang sama. Kita tidak perlu menjadi ahli biologi; cukup menjadi teman yang kagum pada ciptaan Tuhan bersama anak.

Ketika orang tua ikut berjongkok mengamati kupu-kupu, anak belajar bahwa keindahan layak diperhatikan. Dari situ tumbuh empati terhadap makhluk hidup dan rasa hormat pada lingkungan.

Aktivitas Alam yang Bisa Dilakukan di Rumah

1. Menanam sayur atau bunga di pot kecil.

Anak belajar bahwa kehidupan membutuhkan perawatan dan kesabaran. Setiap hari menyiram menjadi ritual kecil yang mendidik tanggung jawab.

2. Membuat “buku alam”.

Kumpulkan daun, bunga, atau batu kecil, lalu tempel di buku scrapbook. Ajak anak menamai dan

mendeskripsikannya. Ini melatih bahasa, observasi, dan ingatan.

3. Berpiknik sederhana di halaman atau taman.
Duduk di rumput, mendengar suara burung, dan membicarakan awan melatih kesadaran diri dan mindfulness alami.
4. Mendaur ulang barang bekas.
Ajarkan konsep keberlanjutan lewat kegiatan sederhana seperti membuat pot dari botol bekas. Anak belajar bahwa menjaga bumi itu menyenangkan.
5. Membacakan buku bertema alam.
Buku seperti *The Tiny Seed* (Eric Carle) atau *We Are Water Protectors* (Carole Lindstrom) memperkuat pesan ekologis lewat cerita bergambar.

Hubungan Alam, Spiritualitas, dan Syukur

Alam sering menjadi sarana anak mengenal Tuhan secara konkret. Ketika melihat hujan turun, daun tumbuh, atau kupu-kupu muncul dari kepompong, anak belajar bahwa ada kekuatan besar yang mengatur kehidupan.

Dalam konteks spiritual, alam membantu anak memahami nilai-nilai seperti rasa syukur, tanggung jawab, dan ketenangan batin (Hart, 2006).

Penelitian Palmer (1998) menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dengan keterikatan terhadap alam cenderung memiliki nilai moral lebih tinggi terhadap lingkungan ketika dewasa. Dengan kata lain, cinta terhadap bumi sejak kecil adalah fondasi moral ekologis masa depan.

Peran Orang Tua dalam Menumbuhkan Rasa Takjub

Tugas orang tua bukan sekadar mengajarkan fakta (“itu namanya kupu-kupu”), tapi menjaga rasa takjub anak tetap hidup.

Sayangnya, orang dewasa sering “membunuh” rasa ingin tahu anak dengan jawaban singkat atau larangan seperti “jangan pegang, kotor!”

Padahal, menurut Chawla (2007), pengalaman emosional positif di alam sejak dini memiliki efek jangka panjang terhadap minat lingkungan dan kesejahteraan psikologis.

Maka, biarkan anak kotor sedikit. Biarkan mereka merasakan hujan, lumpur, dan rumput di kaki. Dari situ mereka belajar keberanian, ketahanan, dan kepekaan.

E Menjaga Antusiasme Belajar Anak

Bayangkan seorang anak kecil bersemangat menunjukkan gambar buatanya, lalu berkata dengan mata berbinar, “Bunda, aku gambar pelangi tujuh warna, kayak di buku kemarin!” Itulah momen emas dalam proses belajar — bukan sekadar hasil, tapi rasa bangga dan kegembiraan dalam eksplorasi

Namun sayangnya, seiring bertambahnya usia, banyak anak mulai kehilangan semangat itu. Belajar berubah dari “seru” menjadi “harus.” Tugas menggantikan rasa ingin tahu, nilai menggantikan rasa kagum. Maka tugas orang tua dan pendidik adalah menjaga agar api antusiasme belajar tetap menyala, sejak dini hingga dewasa.

Seperti dikatakan Albert Einstein, *“It is the supreme art of the teacher to awaken joy in creative expression and knowledge.”* (Einstein, 1931).

Mengapa Antusiasme Belajar Harus Dijaga Sejak Dini

Anak kecil pada dasarnya adalah peneliti alami. Mereka terus bertanya, menyentuh, dan mencoba. Psikolog pendidikan Ken Robinson (2009) menegaskan bahwa anak-anak lahir dengan rasa ingin tahu alami yang luar biasa, namun sistem pendidikan dan lingkungan kadang “menumpulkan” keingintahuan itu dengan standar dan tekanan.

Ketika anak merasa aman untuk bertanya dan mencoba, otak mereka melepaskan dopamin — hormon yang memperkuat

motivasi dan pembelajaran (Brackett & Rivers, 2014). Artinya, emosi positif memperkuat proses belajar.

Sayangnya, banyak orang tua secara tak sadar menekan rasa ingin tahu anak dengan komentar seperti “jangan banyak tanya” atau “nanti aja tahu sendiri.” Padahal, seperti dijelaskan oleh Montessori (1967), setiap pertanyaan anak adalah tanda bahwa mereka siap belajar — dan justru harus disambut dengan sabar.

Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menyenangkan

Anak belajar paling baik ketika mereka tidak merasa sedang belajar. Bermain, bereksperimen, dan bercerita adalah bentuk belajar yang alami.

Menurut Vygotsky (1978), bermain menciptakan *zone of proximal development* ruang di mana anak belajar hal baru dengan sedikit bantuan dari orang dewasa.

Berikut beberapa cara menjaga semangat belajar melalui lingkungan yang menyenangkan:

1. Beri kebebasan bereksplorasi.
Misalnya, biarkan anak mencampur warna cat, menyusun balok, atau mencoba resep sederhana. Prosesnya jauh lebih penting daripada hasil.
2. Gunakan media beragam.
Buku, lagu, permainan, hingga kegiatan outdoor membantu anak menghubungkan pengetahuan dengan pengalaman nyata.
3. Beri pujian yang fokus pada usaha.
Menurut Dweck (2006), anak yang mendapat pujian atas *usaha* (bukan hasil) memiliki *growth mindset* — keyakinan bahwa kemampuan bisa berkembang lewat latihan.
4. Tumbuhkan budaya bertanya.
Saat anak bertanya, jangan langsung menjawab. Tanyakan balik, “Menurutmu kenapa?” Ini menstimulasi logika dan kepercayaan diri intelektual.
5. Jaga rutinitas dengan variasi.

Konsistensi penting, tapi selipkan hal baru agar anak tak bosan. Misalnya, hari ini belajar lewat buku, besok lewat eksperimen kecil.

Peran Emosi dalam Belajar

Emosi dan pembelajaran tidak bisa dipisahkan. Penelitian oleh Immordino-Yang & Damasio (2007) menunjukkan bahwa keputusan belajar didorong oleh emosi positif yang memberi makna pada pengalaman.

Ketika anak merasa bahagia, diterima, dan dihargai, kemampuan fokus dan ingatan mereka meningkat.

Oleh karena itu, menciptakan suasana belajar yang hangat dan penuh kasih jauh lebih efektif daripada menambah tumpukan tugas. Seperti kata Reggio Emilia, “*Nothing without joy.*” Setiap kegiatan belajar harus menumbuhkan kebahagiaan.

Peran Orang Tua Sebagai Motivator

Orang tua bukan sekadar pengingat tugas, tapi juga pemandu semangat.

Ketika anak gagal merangkai puzzle, alih-alih berkata “Salah lagi, nih,” orang tua bisa berkata, “Wah, kamu hampir bisa! Coba satu langkah lagi.”

Perbedaan nada kecil itu menentukan apakah anak akan berhenti mencoba atau terus berjuang.

Menurut Grolnick & Ryan (1989), anak yang memiliki orang tua dengan gaya pengasuhan *autonomy-supportive* (mendukung kemandirian) menunjukkan motivasi intrinsik yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang diasuh secara otoriter. Motivasi intrinsik ini adalah bahan bakar antusiasme belajar jangka panjang.

Selain itu, penting bagi orang tua untuk menjadi teladan belajar. Ketika anak melihat ayah atau ibu membaca buku, mencoba hal baru, atau antusias terhadap sesuatu, mereka belajar bahwa “belajar itu menyenangkan.”

Humor, Kegagalan, dan Kreativitas

Belajar tidak harus serius. Humor membantu anak merasa aman dan berani mencoba. Menurut Fredrickson (2001), emosi positif seperti tawa memperluas cara berpikir dan memperkuat kreativitas konsep ini dikenal sebagai *broaden-and-build theory*

Jadi, jika anak menumpahkan cat air di meja, jangan langsung marah. Bisa jadi, di balik kekacauan itu, ada pelajaran tentang warna, tekstur, dan kebebasan berekspresi.

Kegagalan pun bisa dijadikan bahan refleksi bersama: “Kita gagal bikin roti mengembang, tapi jadi tahu kenapa tepung harus diaduk pelan.”

Dengan begitu, anak belajar bahwa gagal bukan akhir, tapi bagian dari proses belajar.

BAB 10

–KOLABORASI ORANG TUA & LINGKUNGAN–

A. Peran Keluarga Besar dalam Pembiasaan Anak

“Kalau sama nenek, kok anaknya nurut banget ya, Bu?” Pertanyaan itu sering muncul di antara para orang tua muda. Di balik kelucuan hubungan cucu dan kakek-nenek, sebenarnya ada hal penting: keluarga besar adalah ekosistem pertama pembentuk karakter anak.

Anak tidak tumbuh dalam ruang hampa. Ia menyerap nilai, bahasa, dan kebiasaan dari banyak orang di sekitarnya — bukan hanya ayah dan ibu. Dalam budaya Indonesia, keluarga besar (extended family) memiliki peran sosial dan emosional yang sangat kuat.

Menurut Bronfenbrenner (1979), anak berkembang dalam *microsystem* lapisan terdekat yang mencakup keluarga inti dan kerabat. Setiap interaksi di lingkungan ini memberi pengaruh signifikan terhadap pembentukan kepribadian.

Keluarga Besar Sebagai Sumber Nilai dan Identitas

Sejak bayi, anak sudah mendengar beragam nada bicara, gaya humor, hingga ekspresi kasih sayang dari anggota keluarga. Semua itu menjadi “pola dasar interaksi sosial.”

Menurut Vygotsky (1978), proses belajar terjadi melalui interaksi sosial anak menyerap bahasa, perilaku, dan nilai lewat percakapan serta pengamatan terhadap orang dewasa di sekitarnya.

Dalam konteks keluarga besar, nenek yang menenangkan, paman yang suka bercerita, atau bibi yang sabar menjahit, semuanya memberi contoh nyata tentang kesabaran, tanggung jawab, dan empati.

Anak tidak belajar dari ceramah, tapi dari keseharian. Bandura (1986) menyebut ini sebagai *observational learning* anak meniru perilaku yang mereka lihat, terutama dari figur yang dianggap

penting atau disukai. Jadi, ketika kakek selalu berdoa sebelum makan, atau nenek menegur dengan lembut, anak menyerap pola itu sebagai norma hidup.

Kelebihan dan Tantangan Keterlibatan Keluarga Besar

Kehadiran keluarga besar memiliki dampak positif yang luas. Menurut penelitian oleh Tronto (2013), dukungan sosial dari keluarga besar meningkatkan kesejahteraan emosional ibu dan anak, serta mengurangi stres pengasuhan.

Selain itu, anak yang memiliki hubungan hangat dengan kakek-nenek cenderung memiliki empati dan keterampilan sosial lebih baik (Lussier et al., 2002). Namun, tidak selalu mudah. Kadang, perbedaan pandangan muncul: misalnya, orang tua ingin membiasakan disiplin lembut, sementara kakek-nenek terbiasa dengan gaya “lama” yang lebih tegas. Di sinilah komunikasi menjadi kunci.

Orang tua perlu menjelaskan tujuan pembiasaan secara positif, bukan dengan nada menyalahkan. Misalnya:

“Bu, kami sedang membiasakan anak makan sendiri supaya dia lebih mandiri, bukan karena tidak mau dibantu.” Pendekatan yang penuh hormat membuat anggota keluarga merasa dilibatkan, bukan dikritik.

Kolaborasi Antar Generasi

Generasi tua membawa kearifan tradisional nilai gotong royong, sopan santun, dan kesederhanaan. Sementara generasi muda membawa pengetahuan baru tentang psikologi perkembangan dan pengasuhan modern.

Daripada saling meniadakan, keduanya bisa saling menguatkan. Seperti dikatakan Elder (1994), *“Intergenerational solidarity is essential for transmitting cultural values and ensuring social continuity.”* Artinya, sinergi antar generasi penting untuk menjaga kesinambungan budaya dan nilai moral dalam keluarga.

Contohnya :

- Nenek bisa mengajarkan doa-doa harian atau cerita rakyat.
- Orang tua bisa menambahkan konteks modern, seperti nilai kebersihan atau empati terhadap lingkungan.
- Anak belajar bahwa tradisi dan ilmu baru bisa berjalan beriringan.

Menghindari Konflik Nilai

Salah satu tantangan utama dalam keluarga besar adalah perbedaan pola pikir.

Kadang orang tua merasa “diintervensi,” sementara kakek-nenek merasa “tidak dipercaya.” Menurut Kowalski (2017), komunikasi yang asertif bukan defensive dapat mengurangi konflik dan meningkatkan kerja sama antar anggota keluarga. Alih-alih berkata, “Jangan manja-manjain anak terus, Bu,” cobalah:

“Terima kasih sudah bantu. Kami sedang melatih anak untuk mencoba dulu sebelum dibantu.” Nada positif membangun jembatan, bukan tembok.

Selain itu, buat aturan keluarga bersama. Misalnya :

- Waktu makan bersama tanpa gadget.
- Ucapan salam dan doa menjadi rutinitas bersama.
- Semua anggota keluarga memberi contoh nilai yang sama: sopan, mandiri, dan bertanggung jawab.

Peran Emosional Kakek-Nenek

Dalam dunia yang serba cepat, anak sering kehilangan “tempat berlabuh” yang penuh kehangatan. Kakek-nenek bisa menjadi figur penyayang yang memberi rasa aman tanpa tekanan. Penelitian Dunifon dan Bajracharya (2012) menemukan bahwa kehadiran kakek-nenek yang suportif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan memperkuat hubungan keluarga.

Mereka memberi pelukan tanpa syarat, cerita masa lalu, dan rasa bahwa anak adalah bagian dari sesuatu yang lebih besar dari dirinya.

Inilah sumber identitas dan stabilitas emosional yang tidak tergantikan oleh teknologi apa pun.

B. Sinergi dengan Sekolah atau Guru PAUD

Pernah mendengar pepatah Afrika, *“It takes a village to raise a child”*? Ungkapan itu bukan hanya indah, tapi juga sangat relevan dengan dunia pendidikan anak usia dini. Membangun karakter anak bukanlah tugas tunggal orang tua, melainkan hasil dari sinergi antara rumah dan sekolah. Dalam konteks PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), kolaborasi antara orang tua dan guru menjadi pondasi penting bagi tumbuh kembang anak yang seimbang akademik, sosial, dan emosional.

Rumah dan Sekolah : Dua Ruang Pembiasaan yang Harus Selaras

Rumah adalah sekolah pertama anak, sedangkan sekolah adalah rumah kedua mereka. Ketika keduanya memiliki nilai dan kebiasaan yang sejalan, anak tumbuh dalam lingkungan yang konsisten dan aman secara emosional.

Menurut Epstein (2010), kemitraan sekolah–rumah yang kuat dapat meningkatkan prestasi belajar, motivasi, dan perilaku positif anak. Ia memperkenalkan enam tipe keterlibatan orang tua dalam pendidikan: komunikasi, relawan, pembelajaran di rumah, pengambilan keputusan, kolaborasi dengan komunitas, dan dukungan keluarga.

Sebaliknya, bila rumah dan sekolah memiliki pendekatan yang bertolak belakang misalnya, di rumah anak dibiarkan bermain gadget tanpa batas, sedangkan di sekolah dilarang maka anak akan mengalami kebingungan nilai.

Vygotsky (1978) menekankan bahwa anak belajar paling efektif melalui interaksi sosial yang bermakna. Artinya, nilai-nilai yang konsisten di dua lingkungan utama (rumah dan sekolah) akan memperkuat pemahaman anak tentang disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama.

Peran Guru PAUD Sebagai Mitra, Bukan Pengganti

Guru PAUD memiliki posisi istimewa dalam kehidupan anak. Mereka bukan hanya pengajar, tapi juga pembimbing emosional dan role model. Namun, penting untuk diingat bahwa guru bukanlah pengganti orang tua. Sinergi yang sehat terjadi saat kedua pihak saling percaya dan menghormati peran masing-masing.

Menurut Hoover-Dempsey dan Sandler (2005), keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak meningkat ketika guru :

1. Mengundang partisipasi dengan hangat,
2. Menghargai peran orang tua sebagai mitra sejajar, dan
3. Menyediakan komunikasi yang terbuka dan positif.

Misalnya, guru dapat mengundang orang tua untuk berbagi profesi, kebiasaan keluarga, atau budaya dalam kegiatan sekolah. Sebaliknya, orang tua bisa mendukung kegiatan sekolah dengan menyediakan waktu, alat bantu, atau sekadar memberi umpan balik.

Komunikasi Efektif: Kunci Kolaborasi

Salah satu hambatan umum dalam sinergi rumah–sekolah adalah kurangnya komunikasi dua arah. Banyak orang tua hanya datang ke sekolah saat rapor dibagikan, padahal komunikasi idealnya berjalan sepanjang waktu.

Menurut Christenson dan Sheridan (2001), komunikasi efektif antara orang tua dan guru melibatkan :

- Keterbukaan (transparansi tentang perilaku dan perkembangan anak),
- Konsistensi (pesan yang sejalan di rumah dan sekolah),
- Empati (mendengarkan tanpa menghakimi).

Contohnya, jika anak sering menolak makan di sekolah, guru dapat menginformasikan hal itu kepada orang tua dengan cara yang konstruktif :

“Kami perhatikan anak Ibu masih belum mau mencoba makanan baru. Mungkin bisa kita latih bersama di rumah dan sekolah dengan cara yang seragam.” Pendekatan seperti ini mengubah potensi konflik menjadi kerja sama.

Menyatukan Nilai antara Rumah dan Sekolah

Sekolah PAUD biasanya menanamkan nilai-nilai dasar seperti kemandirian, disiplin, empati, dan tanggung jawab. Tantangan muncul ketika di rumah, kebiasaan itu tidak dilanjutkan.

Menurut Epstein dan Sheldon (2006), program yang melibatkan orang tua dalam pembiasaan di rumah seperti membaca buku sebelum tidur, berbagi cerita, atau membantu anak menyelesaikan tugas sederhana meningkatkan keberhasilan anak dalam menyesuaikan diri di sekolah.

Oleh karena itu, sekolah sebaiknya menyediakan panduan pembiasaan rumah (home extension activities). Misalnya:

- Guru memberi lembar “aktivitas keluarga” seperti menanam bersama atau doa malam.
- Orang tua melaporkan dengan catatan kecil atau foto sederhana.

Kegiatan ini bukan sekadar formalitas, tetapi jembatan nilai antara rumah dan sekolah.

Menghormati Perbedaan, Membangun Kesepahaman

Setiap keluarga memiliki nilai, budaya, dan gaya pengasuhan yang berbeda. Guru perlu memahami bahwa tidak semua keluarga memiliki latar belakang yang sama.

Menilai orang tua dari kacamata tunggal bisa menciptakan jarak dan defensif. Seperti dikatakan oleh González, Moll, dan Amanti (2005) dalam konsep *Funds of Knowledge*, setiap keluarga membawa kekayaan pengalaman dan kebijaksanaan yang bisa menjadi sumber belajar bagi anak. Guru dan orang tua yang saling mendengarkan akan membangun rasa saling percaya dan keterhubungan.

Misalnya, keluarga nelayan bisa berbagi tentang laut dan tanggung jawab menjaga alam; keluarga petani bisa berbicara tentang kesabaran menunggu panen. Anak belajar bahwa setiap profesi dan keluarga memiliki nilai luhur tersendiri.

C. Menghadapi Perbedaan Nilai di Lingkungan

Suatu sore, seorang ibu muda bercerita, “Anak saya bingung, Bu. Di rumah kami ajarkan untuk tidak membentak, tapi di rumah temannya, cara bicara keras dianggap biasa.”

Cerita ini mencerminkan kenyataan hidup yang kompleks: anak tidak hanya belajar dari rumah, tetapi juga dari lingkungan sekitar yang mungkin memiliki nilai berbeda. Tantangan terbesar bagi orang tua bukanlah mengisolasi anak dari dunia luar, tetapi membekali mereka dengan kemampuan menilai, memilih, dan beradaptasi tanpa kehilangan jati diri.

Dunia Nilai yang Beragam

Kita hidup di zaman di mana batas sosial semakin kabur. Anak-anak bertemu dengan berbagai nilai dari teman sebaya, media sosial, bahkan tokoh di televisi atau YouTube.

Menurut Bronfenbrenner (1979), perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan: keluarga, sekolah, teman, media, dan budaya yang lebih luas (*macrosystem*).

Artinya, anak tidak hanya menyerap nilai dari orang tua, tetapi juga dari dunia luar yang terus berubah. Di sinilah peran orang tua sangat penting: bukan untuk melarang, melainkan memandu anak memahami perbedaan.

Seperti yang diungkapkan oleh Dewey (1938), pendidikan sejati adalah proses sosial, bukan sekadar transfer pengetahuan. Anak belajar bagaimana bersikap, menghargai perbedaan, dan berempati melalui pengalaman nyata, bukan teori semata.

Peran Orang Tua sebagai Kompas Nilai

Bayangkan anak seperti kapal kecil yang berlayar di laut luas. Orang tua bukan menara pengawas yang mengontrol tiap gerakan, tetapi kompas moral yang membantu anak menavigasi arah.

Menurut Lickona (1991), pembentukan karakter harus dilakukan melalui tiga pilar: *knowing the good, loving the good, and doing*

the good (mengetahui, mencintai, dan melakukan kebaikan). Dalam konteks perbedaan nilai, tugas orang tua adalah:

1. Menjelaskan *mengapa* sebuah nilai penting, bukan hanya “karena Mama bilang begitu.”
2. Mencontohkan perilaku yang sesuai.
3. Mengajak anak berdialog ketika melihat perbedaan di luar rumah.

Misalnya, saat anak berkata, “Kenapa di rumah teman boleh nonton sampai malam?”, orang tua bisa menjawab, “Setiap keluarga punya aturan berbeda. Di rumah kita, kita tidur lebih awal supaya besok segar dan bisa belajar dengan baik.”

Dialog seperti ini menumbuhkan kesadaran reflektif, bukan sekadar kepatuhan buta.

Komunikasi Terbuka dan Empati

Ketika anak mulai bergaul dengan dunia luar, akan muncul situasi di mana nilai-nilai rumah diuji. Menurut Hoffman (2000), empati dan komunikasi terbuka adalah kunci dalam membentuk moral internal. Anak yang merasa aman untuk berdiskusi akan lebih mudah menyerap nilai keluarga daripada anak yang ditekan dengan aturan tanpa dialog.

Contohnya, ketika anak bertanya hal sensitif seperti, “Kenapa teman boleh berkata kasar tapi aku tidak?” orang tua bisa menjawab, “Kata-kata punya kekuatan, Nak. Kalau kita pakai dengan baik, orang lain senang. Tapi kalau kasar, bisa melukai.”

Pendekatan ini bukan menghakimi, tetapi menuntun. Anak belajar bukan hanya apa yang benar, tapi mengapa hal itu benar.

Lingkungan Positif sebagai Perisai

Meski perbedaan nilai tidak bisa dihindari, orang tua bisa menciptakan lingkungan mikro yang memperkuat nilai baik. Menurut Berkowitz dan Bier (2005), anak yang tumbuh dalam lingkungan sosial dengan norma positif — seperti komunitas

sekolah atau tetangga yang saling menghormati — lebih mudah membangun moral yang kuat.

Langkah praktis yang bisa dilakukan orang tua:

- Pilih lingkungan bermain yang aman dan suportif.
- Kenalkan anak pada komunitas yang menanamkan nilai positif (pengajian anak, klub membaca, kegiatan alam).
- Jadilah contoh nyata di lingkungan sosial, bukan hanya di rumah.

Dengan cara ini, anak tidak hanya mendengar tentang nilai, tetapi melihatnya hidup dalam tindakan nyata.

Mengajarkan Toleransi Tanpa Kehilangan Prinsip

Tantangan lain dalam menghadapi perbedaan nilai adalah menjaga keseimbangan antara toleransi dan keteguhan prinsip. Seperti dikatakan Banks (2008), pendidikan multikultural bukan berarti meniadakan identitas, tetapi menumbuhkan rasa hormat terhadap perbedaan sambil tetap berpegang pada nilai pribadi.

Anak perlu tahu bahwa tidak semua orang harus sama, dan perbedaan tidak selalu berarti salah

Misalnya, anak diajarkan untuk menghormati teman yang berbeda agama atau kebiasaan, namun tetap melaksanakan nilai-nilai ibadah dan sopan santun yang diajarkan di rumah

Ketika anak memahami bahwa nilai bukan alat untuk menghakimi, tetapi untuk hidup berdampingan dengan bermartabat, maka ia telah memiliki fondasi karakter yang kokoh.

D. Mengontrol Pengaruh Media & Gadget

Bayangkan ini: seorang anak berusia empat tahun bisa menyalakan YouTube lebih cepat daripada orang tuanya membuat kopi. Fenomena ini kini umum terjadi — anak-anak lahir di era layar, di mana hiburan, informasi, dan interaksi semuanya bisa diakses dengan satu sentuhan jari.

Namun, di balik kemudahan itu, ada tantangan besar: bagaimana orang tua mengontrol pengaruh media dan gadget tanpa mencabut rasa ingin tahu alami anak.

Anak Digital di Dunia yang Tak Pernah “Off”

Generasi sekarang tumbuh dalam lingkungan yang disebut *digital native*. Menurut Prensky (2001), anak-anak zaman modern memiliki cara berpikir dan belajar yang berbeda karena sejak kecil mereka berinteraksi dengan teknologi.

Mereka tidak sekadar pengguna, tapi “penjelajah digital.” Masalahnya, banyak orang tua adalah *digital immigrants* pendatang yang masih menyesuaikan diri. Akibatnya, sering terjadi kesenjangan pemahaman antara anak dan orang tua.

Bagi anak, menonton video edukatif terasa seperti belajar. Tapi bagi orang tua, itu bisa tampak seperti kecanduan layar.

Di sinilah keseimbangan dibutuhkan: teknologi bukan musuh, tapi alat yang perlu diarahkan dengan bijak. Seperti dikatakan Livingstone dan Helsper (2008), tantangan utama bukan membatasi akses, tetapi mengembangkan literasi digital dan kemampuan kritis anak.

Dampak Positif dan Negatif Gadget

Tidak semua efek teknologi buruk. Riset menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang terarah dapat meningkatkan kemampuan bahasa, motorik halus, dan kreativitas (Hirsh-Pasek et al., 2015).

Misalnya, permainan interaktif yang mengajarkan warna, bentuk, atau emosi dapat mendukung perkembangan kognitif anak usia dini. Namun, di sisi lain, paparan berlebihan dapat menyebabkan gangguan perhatian, tidur, hingga kesulitan bersosialisasi (Christakis et al., 2018).

Apalagi jika anak sering menonton konten yang tidak sesuai usia mereka bisa meniru perilaku agresif, menurun empatinya, dan mudah frustrasi ketika tidak mendapat stimulasi cepat dari layar.

Kuncinya bukan “tidak boleh,” melainkan “kapan, bagaimana, dan dengan siapa.”

American Academy of Pediatrics (2016) menyarankan aturan *1 jam per hari* untuk anak usia 2–5 tahun, dengan pendampingan orang tua yang aktif.

Peran Orang Tua: Dari Polisi Layar ke Pemandu Nilai

Terlalu sering, orang tua berperan sebagai “polisi layar” — sibuk melarang, mematikan, atau menegur. Padahal, peran yang lebih efektif adalah menjadi pemandu nilai.

Anak-anak belajar bukan dari batasan semata, tapi dari alasan di baliknya. Misalnya, bukan hanya berkata, “Jangan nonton terus,” tapi menjelaskan, “Tubuhmu butuh bergerak supaya otakmu segar. Yuk, istirahat dulu dari layar.

Menurut Wartella, Rideout, Lauricella, dan Connell (2013), anak yang menonton atau bermain dengan pendampingan aktif orang tua (co-viewing) memiliki pemahaman lebih baik dan efek negatif yang lebih kecil.

Pendampingan aktif bisa berupa bertanya (“Kamu belajar apa dari video itu?”), memberi konteks (“Itu kartun, ya, jadi tidak bisa dilakukan di dunia nyata”), atau mengaitkan dengan kehidupan sehari-hari (“Tadi karakter itu berbagi, sama seperti kamu waktu bantu teman”).

Dengan cara ini, media tidak hanya menjadi hiburan, tapi alat refleksi dan pembelajaran.

Literasi Digital Sejak Dini

Mengontrol pengaruh media bukan hanya soal durasi, tapi juga pemilihan konten dan penanaman literasi digital. Menurut Buckingham (2007), literasi digital berarti kemampuan untuk menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan pesan di berbagai bentuk media.

Untuk anak usia dini, ini berarti mengajarkan mereka:

- Bedakan antara “kenyataan” dan “cerita.”

- Pahami bahwa tidak semua di internet benar.
- Gunakan teknologi untuk kebaikan: belajar, berbagi, dan berkarya.

Langkah-langkah kecil bisa dimulai di rumah, seperti:

- Menonton tayangan edukatif bersama dan berdiskusi setelahnya.
- Mengatur jadwal “bebas layar” seperti saat makan atau sebelum tidur.
- Memberi contoh: orang tua juga tidak sibuk dengan ponsel saat bersama anak.

Keteladanan adalah bentuk pendidikan paling kuat. Seperti dikatakan oleh Anderson dan Subrahmanyam (2017), perilaku digital orang tua akan menjadi cermin perilaku anak.

Kolaborasi Sekolah dan Komunitas

Pengawasan media tidak bisa hanya dilakukan di rumah. Sekolah PAUD juga perlu berperan. Guru bisa mengajak anak mengenal media dengan cara kreatif menggambar ulang adegan dari video edukatif, membandingkan cerita dari dua sumber berbeda, atau membahas pesan moral di balik film anak-anak.

Menurut NAEYC (National Association for the Education of Young Children, 2012), kolaborasi antara keluarga dan lembaga pendidikan penting untuk memastikan penggunaan media yang sehat, konsisten, dan sesuai nilai.

Selain itu, komunitas lokal juga dapat berkontribusi:

- Menyediakan kegiatan tanpa layar (berkebun, bercerita, olahraga bersama).
- Membuat kampanye “Hari Tanpa Gadget” di lingkungan RT atau sekolah.

Dengan sinergi ini, anak tidak hanya tahu batasan, tetapi merasakan bahwa dunia nyata lebih menarik daripada dunia layar.

E. Konsistensi Orang Tua Sebagai Kunci Utama

Dalam mendidik anak usia dini, konsistensi orang tua bukan sekadar soal jadwal atau aturan, melainkan tentang keandalan dan kejelasan arah dalam membentuk karakter anak. Anak-anak belajar bukan hanya dari kata-kata, tapi dari pola tindakan yang berulang. Jika orang tua berubah-ubah antara tegas dan permisif, anak akan kesulitan memahami batasan dan nilai yang seharusnya dipegang.

Konsistensi menjadi pondasi kepercayaan: anak belajar bahwa apa yang dikatakan dan dilakukan orang tua bisa diandalkan.

Makna Konsistensi dalam Pengasuhan

Konsistensi berarti keselarasan antara pikiran, ucapan, dan tindakan orang tua dalam mendidik anak. Baumrind (1967) dalam penelitiannya mengenai pola pengasuhan menegaskan bahwa orang tua yang konsisten dan hangat menghasilkan anak yang lebih disiplin dan percaya diri. Konsistensi tidak berarti kaku, melainkan stabil dalam prinsip, fleksibel dalam pendekatan.

Misalnya, ketika anak berbuat salah, orang tua tidak langsung marah besar hari ini tapi diam saja esoknya. Perilaku seperti itu membingungkan anak. Anak memerlukan kejelasan: “apa yang benar, apa yang salah, dan apa akibatnya.” Menurut Grusec dan Hastings (2015), konsistensi pengasuhan membantu anak menginternalisasi nilai moral karena pesan yang disampaikan tidak berubah-ubah.

Konsistensi juga membentuk rasa aman psikologis. Ketika anak tahu apa yang akan terjadi, mereka merasa lebih tenang dan berani mencoba hal baru. Dengan demikian, konsistensi adalah dasar bagi kemandirian dan pengendalian diri.

Hubungan Antara Konsistensi dan Pembentukan Karakter

Karakter anak tumbuh dari kebiasaan kecil yang dilakukan berulang setiap hari. Lickona (1991) menyebutkan bahwa pendidikan karakter yang berhasil selalu menuntut konsistensi antara nilai yang diajarkan dan perilaku nyata orang dewasa di

sekitar anak. Bila orang tua berkata “jujur itu penting” tetapi kerap berbohong kecil, anak akan belajar bahwa kejujuran hanyalah kata, bukan prinsip.

Menurut Maccoby dan Martin (1983), konsistensi dalam penerapan aturan meningkatkan kejelasan struktur kognitif anak, membantu mereka memahami konsekuensi, dan menumbuhkan kontrol diri.

Konsistensi ini bisa terlihat dari hal-hal sederhana: jam tidur yang tetap, aturan makan tanpa layar, atau kebiasaan mengucap salam.

Ketika orang tua menepati janji—meski hal kecil seperti “nanti main setelah makan”—anak belajar bahwa perkataan harus dipegang. Dari sanalah tumbuh karakter tangguh dan dapat dipercaya.

“Character is the result of small habits done consistently over time.” (Lickona, 1991)

Tantangan Menjaga Konsistensi di Era Modern

Menjadi orang tua konsisten di era digital bukan hal mudah. Tuntutan pekerjaan, distraksi gadget, dan perubahan pola hidup sering membuat orang tua kehilangan fokus. Menurut Fiese et al. (2002), rutinitas keluarga yang stabil menurunkan stres anak dan meningkatkan kohesi keluarga. Namun kenyataannya, banyak keluarga kini sulit mempertahankan pola makan bersama atau waktu tidur yang teratur.

Orang tua juga menghadapi tekanan sosial—melihat gaya pengasuhan orang lain di media sosial bisa menimbulkan rasa bersalah atau ingin berubah-ubah mengikuti tren. Padahal, setiap anak unik dan membutuhkan pendekatan yang stabil. Hal penting bukan kesempurnaan, tapi keteraturan yang penuh kasih. Anak tidak membutuhkan orang tua yang selalu benar, tetapi yang bisa diandalkan.

Konsistensi dalam Komunikasi dan Emosi

Konsistensi tidak hanya soal aturan, tetapi juga cara berkomunikasi dan mengelola emosi.

Menurut Gottman dan DeClaire (1997), anak yang hidup dengan orang tua yang stabil emosinya cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Jika orang tua mudah berubah suasana hati—hari ini hangat, besok mudah marah—anak akan belajar bahwa dunia tidak bisa diprediksi, dan ini menurunkan rasa aman.

Konsistensi emosional juga membantu anak memahami ekspresi yang sehat. Misalnya, ketika anak menumpahkan minuman, orang tua yang konsisten akan menegur dengan nada tenang sambil memberi solusi (“Yuk, kita lap sama-sama”). Bila hari lain hal serupa dibiarkan atau malah dimarahi besar, anak akan bingung menilai tingkat kesalahan.

Menurut Denham et al. (2007), respon orang tua yang stabil dan konsisten membantu pembentukan regulasi emosi pada anak usia dini. Dengan demikian, konsistensi bukan hanya strategi pendidikan, tapi juga bentuk kasih yang menenangkan.

Strategi Menumbuhkan Konsistensi

1. Buat aturan bersama — libatkan anak dalam merumuskan kebiasaan rumah, agar mereka merasa memiliki tanggung jawab.
2. Catat rutinitas — gunakan papan kegiatan harian dengan gambar untuk anak usia dini.
3. Refleksi tiap malam — tanyakan pada diri sendiri: “Apakah hari ini saya memberikan pesan yang sama seperti kemarin?”
4. Bekerja sama antar orang tua — ayah dan ibu harus sepakat dalam aturan utama (jam tidur, disiplin gadget, ucapan sopan). Ketidaksepeahaman di depan anak akan menurunkan kewibawaan.
5. Fokus pada kemajuan, bukan kesalahan. Konsistensi berarti berusaha terus menerus, bukan tidak pernah gagal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2013). *Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness*. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 303–315.
- Al-Attas, S. M. N. (1993). *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur, Malaysia: ISTAC.
- Al-Bukhari. (n.d.). *Sabih al-Bukhari. Kitab Adab*. Cairo, Egypt: Dar al-Hadith.
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulum al-Din (Vol. 2)*. Cairo, Egypt: Dar al-Kutub al-Ilmiyah. (Original work published ca. 1105).
- American Academy of Pediatrics. (2014). *Bedtime routines for young children*. *Pediatrics*, 134(2), e476–e485.
- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and young minds*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- American Academy of Pediatrics. (2018). *The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children*. *Pediatrics*, 142(3), e2018053.
- American Dental Association. (2021). *Brushing your teeth*. Chicago, IL: ADA.
- Anderson, C. A., & Gentile, D. A. (2014). *Media violence, aggression, and prosocial behavior in children*. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 27–32. <https://doi.org/10.1177/0963721413519065>
- Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). Digital screen media and cognitive development. *Pediatrics*, 140(2), S57–S61.
- Aristotle. (1999). *Nicomachean ethics (T. Irwin, Trans.)*. Indianapolis, IN: Hackett. (Original work published ca. 350 BCE)
- Baldwin, J. (1963). *The fire next time*. New York, NY: Dial Press.
- Balter, L. (2000). *Parenting: Raising children in contemporary society (2nd ed.)*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace College Publishers.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Banks, J. A. (2008). *An introduction to multicultural education* (4th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Barkley, R. A. (2013). *Defiant children: A clinician's manual for assessment and parent training*. New York, NY: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. New York, NY: Penguin Press.
- Baumrind, D. (1967). *Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior*. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43–88.
- Baumrind, D. (1971). *Current patterns of parental authority*. *Developmental Psychology Monograph*, 4(1), 1–103.
- Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>
- Benson, P. L., Scales, P. C., & Roehlkepartain, E. C. (2011). *Spiritual development in childhood and adolescence: Moving to the scientific mainstream*. In *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (pp. 435–454). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Berk, R. A. (2009). *Using humor in the classroom: A guide for teaching and learning*. Stylus Publishing.
- Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2005). *What works in character education: A research-driven guide for educators*. Character Education Partnership.
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). *Development of eating behaviors among children and adolescents*. *Pediatrics*, 101(3), 539–549.
- Blinkhorn, A. S. (2001). *Dental health education: What lessons have we ignored?* *British Dental Journal*, 190(6), 279–284.
- Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). *Transforming students' lives with social and emotional learning*. *International Handbook of Emotions in Education*, 368–388.
- Brazelton, T. B. (1992). *Touchpoints: Your child's emotional and behavioral development*. Reading, MA: Addison-Wesley.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronson, P., & Merryman, A. (2009). *NurtureShock: New thinking about children*. New York, NY: Twelve.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Buckingham, D. (2007). *Beyond technology: Children's learning in the age of digital culture*. Cambridge: Polity Press.
- Bus, A. G., van Ijzendoorn, M. H., & Pellegrini, A. D. (1995). *Joint book reading makes for success in learning to read: A meta-analysis on intergenerational transmission of literacy*. *Review of Educational Research*, 65(1), 1–21.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). *Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review*. *Sleep Medicine*, 11(8), 735–742.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). *The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44.
- Carson, R. (1965). *The sense of wonder*. New York, NY: Harper & Row.
- Case-Smith, J. (2005). *Occupational therapy for children (5th ed.)*. St. Louis, MO: Elsevier.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Handwashing: Clean hands save lives*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health & Human Services.
- Chawla, L. (2007). *Childhood experiences associated with care for the natural world: A theoretical framework for empirical results*. *Children, Youth and Environments*, 17(4), 144–170.
- Christakis, D. A., & Zimmerman, F. J. (2006). *Violent television viewing during preschool is associated with antisocial behavior during school age*. *Pediatrics*, 120(5), 993–999. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2137>
- Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J. M. (2018). *How early media exposure may affect cognitive function*. *Pediatric Research*, 84(2), 210–216.

- Christenson, S. L., & Sheridan, S. M. (2001). *Schools and families: Creating essential connections for learning*. New York, NY: Guilford Press.
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. New York, NY: Avery.
- Coloroso, B. (2002). *Kids are worth it!: Giving your child the gift of inner discipline*. New York, NY: HarperCollins.
- Cooke, L. J., Chambers, L. C., Añez, E. V., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2011). *Eating for pleasure or profit: The effect of incentives on children's enjoyment of vegetables*. *Psychological Science*, 22(2), 190–196.
- Cooper, H., Robinson, J. C., & Patall, E. A. (2009). *Does homework improve academic achievement? A synthesis of research*. *Review of Educational Research*, 76(1), 1–62.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. New York, NY: Free Press.
- Curtis, V., & Cairncross, S. (2003). *Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: A systematic review*. *The Lancet Infectious Diseases*, 3(5), 275–281.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. New York, NY: Free Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. New York, NY: Guilford Press.
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach–Major, S., & Queenan, P. (2007). *Preschool emotional competence: Pathway to social competence?* *Child Development*, 74(1), 238–256.
- Dewantara, K. H. (1936). *Pendidikan*. Yogyakarta: Taman Siswa.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York, NY: Macmillan.
- Dreikurs, R., & Soltz, V. (1964). *Children: The challenge*. New York, NY: Hawthorn Books.

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). *Grit: Perseverance and passion for long-term goals*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101.
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. New York, NY: Random House.
- Dunifon, R., & Bajracharya, A. (2012). *The role of grandparents in the lives of youth*. *Journal of Family Issues*, 33(9), 1168–1194.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Random House.
- Einstein, A. (1931). *Quoted in The Saturday Evening Post*, October 26, 1931.
- Einstein, A. (1934). *Ideas and opinions*. New York, NY: Crown Publishers.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). *Prosocial development*. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (5th ed., pp. 701–778). New York, NY: Wiley.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). *The relation of empathy to prosocial and related behaviors*. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91–119.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). *Prosocial development*. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 646–718). New York, NY: Wiley.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Sadovsky, A. (2006). *Empathy-related responding in children*. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (pp. 517–549). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Elder, G. H. (1994). *Time, human agency, and social change: Perspectives on the life course*. *Social Psychology Quarterly*, 57(1), 4–15.
- Elkind, D. (1995). *The hurried child: Growing up too fast too soon*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Emmons, R. A. (2003). *Acts of gratitude in organizations*. In K. Cameron, J. Dutton, & R. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship* (pp. 81–93). San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective*

- well-being in daily life*. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.
- Engel, S. (2011). *Children's need to know: Curiosity in schools*. Harvard University Press.
- Epstein, J. L. (2010). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (2nd ed.). Boulder, CO: Westview Press.
- Epstein, J. L., & Sheldon, S. B. (2006). *Moving forward: Ideas for research on school, family, and community partnerships*. *International Journal of Research on Education*, 24(1), 117–138.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. New York, NY: Scribner.
- Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2002). *Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity*. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2002(94), 67–89.
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). *A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration?* *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381–390.
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381>
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco, CA: Harper & Row.
- Fox, M. (2001). *Reading magic: Why reading aloud to our children will change their lives forever*. Orlando, FL: Harcourt.
- Franklin, B. (2003). *Poor Richard's almanack*. Mineola, NY: Dover Publications. (Original work published 1732–1758)
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.

- Gerber, M. (2002). *Dear parent: Caring for infants with respect*. Los Angeles: Resources for Infant Educators.
- Ghosh, S. (2018). *Picture books as visual narratives: Early literacy in action*. *Journal of Early Childhood Literacy*, 18(4), 521–538.
- Giedd, J. N. (2004). *Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 77–85.
- Ginott, H. (1972). *Between parent and child*. New York, NY: Macmillan.
- Ginott, H. (1972). *Between parent and child*. New York, NY: Macmillan.
- Gisel, E. G., Appelbaum, H., & Thomson, M. (1988). *Eating skills: Assessment and intervention in children with developmental disabilities*. *American Journal of Occupational Therapy*, 42(10), 676–683. <https://doi.org/10.5014/ajot.42.10.676>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York, NY: HarperCollins.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
- González, N., Moll, L. C., & Amanti, C. (Eds.). (2005). *Funds of knowledge: Theorizing practices in households, communities, and classrooms*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Good, M., & Willoughby, T. (2008). *The role of spirituality versus religiosity in adolescent psychosocial adjustment*. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(11), 1181–1191.
- Gopnik, A. (2009). *The philosophical baby: What children's minds tell us about truth, love, and the meaning of life*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Gordon, T. (2000). *Parent effectiveness training: The proven program for raising responsible children (rev. ed.)*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Gorman, W., & Sikorska, J. (2020). *Home environment and child well-being: The role of household order and cleanliness*. *Journal of Family Studies*, 26(4), 540–555.
- Gottman, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child*. New York, NY: Simon & Schuster.

- Gray, P. (2011). *The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents*. *American Journal of Play*, 3(4), 443–463.
- Graybiel, A. M. (2008). *Habits, rituals, and the evaluative brain*. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 359–387. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.29.051605.112851>
- Grolnick, W. S., & Farkas, M. (2002). *Parenting and the development of children's self-regulation*. *Handbook of Parenting*, 5, 89–110.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). *Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school*. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143–154.
- Grusec, J. E., & Goodnow, J. J. (1994). *Impact of parental discipline methods on the child's internalization of values: A reconceptualization of current points of view*. *Developmental Psychology*, 30(1), 4–19.
- Grusec, J. E., & Hastings, P. D. (2015). *Handbook of socialization: Theory and research* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Hachey, A. C., & Butler, D. (2009). *Seeds of STEM: Exploring early childhood teachers' perceptions of STEM-rich play*. *Early Childhood Education Journal*, 37(1), 29–37.
- Harris, J. L., Graff, S. K., & Ustjanauskas, A. E. (2009). *Effects of soda advertising on youth*. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(6), 402–409.
- Hart, P. (2006). *Environmental education and the place of nature in early childhood*. *Early Childhood Research & Practice*, 8(2), 1–12.
- Hartup, W. W., & van Lieshout, C. F. M. (1997). *Personality development in social context*. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology* (5th ed., Vol. 3, pp. 462–598). New York, NY: Wiley.
- Harvard University, Center on the Developing Child. (2007). *The science of early childhood development*. Cambridge, MA: Harvard University.
- Hay, D. F., & Cook, K. V. (2007). *The transformation of prosocial behavior from infancy to childhood*. *Advances in Child Development and Behavior*, 35, 281–316.
- Hay, D., & Nye, R. (2006). *The spirit of the child* (2nd ed.). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). *Putting education in “educational” apps: Lessons from the science of learning*. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(1), 3–34.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Holt, J. (1964). *How children fail*. New York, NY: Pitman Publishing.
- Hoover-Dempsey, K. V., & Sandler, H. M. (2005). *The social context of parental involvement: A path to enhanced achievement*. *Educational Psychologist*, 40(2), 77–87.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child development (6th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). *We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education*. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10.
- Jung, C. G. (1953). *Psychological reflections: An anthology of the writings of C. G. Jung*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). *Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion*. *Cognition and Emotion*, 17(2), 297–314.
- King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2015). *Religious and spiritual development*. In M. E. Lamb (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., pp. 975–1021). New York, NY: Wiley.
- Kohn, A. (1993). *Punished by rewards: The trouble with gold stars, incentive plans, A’s, praise, and other bribes*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kowalski, R. M. (2017). *A concise guide to interpersonal communication*. New York, NY: Routledge.
- Kraut, R. E., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., & Scherlis, W. (1990). *Social impact of small talk: An experimental field study*. *Human Communication Research*, 16(4), 426–450.

- Lerner, J. S., & Tiedens, L. Z. (2006). *Portrait of the angry decision maker: How appraisal tendencies shape anger's influence on cognition*. *Journal of Behavioral Decision Making*, 19(2), 115–137.
- Lerner, R. M., Dowling, E. M., & Anderson, P. M. (2003). *Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society*. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172–180.
- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York, NY: Bantam Books.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). *Parental mediation of children's internet use*. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- Locke, J. (1979). *Some thoughts concerning education* (original work published 1693). Oxford, UK: Clarendon Press.
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- Lussier, G., Deater-Deckard, K., Dunn, J., & Davies, L. (2002). *Support across two generations: Children's closeness to grandparents following parental divorce*. *Journal of Family Psychology*, 16(3), 363–376.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the context of the family*. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (pp. 1–101). New York, NY: Wiley.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., & Tarakeshwar, N. (2001). *Religion and the sanctification of family relationships*. *Review of Religious Research*, 44(3), 220–236.
- Markham, L. (2012). *Peaceful parent, happy kids: How to stop yelling and start connecting*. New York, NY: Perigee.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). *Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems*. *Child Development*, 89(1), 100–109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- McGhee, P. E. (2002). *Understanding and promoting the development of children's humor*. Dubuque, IA: Kendall Hunt.
- McHale, S. M., Crouter, A. C., & Tucker, C. J. (2000). *Family context and gender role socialization in middle childhood: Comparing girls to*

- boys and sisters to brothers. Child Development, 71(3), 761–774.*
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00183>
- McMains, S., & Kastner, S. (2011). *Interactions of top–down and bottom–up mechanisms in human visual cortex. Journal of Neuroscience, 31(2), 587–597.*
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3766-10.2011>
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). *A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems.* Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). *Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. Sleep Medicine Reviews, 40, 93–108.*
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). *A nightly bedtime routine: Impact on sleep in young children and maternal mood. Sleep, 32(5), 599–606.*
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1972). *Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. Journal of Personality and Social Psychology, 21(2), 204–218.*
- Montessori, M. (1967). *The absorbent mind.* New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Nelsen, J. (2006). *Positive discipline.* New York, NY: Ballantine Books.
- Neuman, S. B., & Roskos, K. (2007). *Nurturing knowledge: Building a foundation for school success by linking early literacy to math, science, art, and social studies. Scholastic Inc.*
- Nodelman, P. (1988). *Words about pictures: The narrative art of children's picture books.* Athens, GA: University of Georgia Press.
- Palmer, J. (1998). *Environmental education in the 21st century: Theory, practice, progress, and promise.* London, UK: Routledge.
- Perkins, D. N. (1995). *Outsmarting IQ: The emerging science of learnable intelligence.* New York, NY: Free Press.
- Petersen, P. E., & Kwan, S. (2011). *Equity, social determinants and public health programmes: The case of oral health. Community Dentistry and Oral Epidemiology, 39(6), 481–487.*
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children.* New York, NY: International Universities Press.

- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. New York, NY: Norton.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. New York, NY: Basic Books.
- Pollan, M. (2008). *In defense of food: An eater's manifesto*. New York, NY: Penguin Press.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants*. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Robinson, K. (2009). *The element: How finding your passion changes everything*. New York, NY: Viking.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2014). *The association of parenting style and child age with parental limit setting of technology use by children*. *Computers in Human Behavior*, 35, 581–590.
- Rosenblatt, L. M. (1995). *Literature as exploration* (5th ed.). New York, NY: Modern Language Association.
- Rossmann, M. M. (2002). *Chores and children's development*. *Journal of Developmental Psychology*, 38(6), 933–946. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.6.933>
- Satter, E. (2007). *Secrets of feeding a healthy family*. Madison, WI: Kelcy Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. Washington, DC: National Academy Press.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. New York, NY: Delacorte Press.
- Silverstein, S. (1964). *The giving tree*. New York, NY: Harper & Row.

- Siraj-Blatchford, I., & MacLeod-Brudenell, I. (2003). *Supporting science, design and technology in the early years*. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
- Sobel, D. (1996). *Beyond ecophobia: Reclaiming the heart in nature education*. Great Barrington, MA: Orion Society.
- Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). *Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children*. *Infants & Young Children*, 20(4), 284–299. <https://doi.org/10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5a>
- Steinberg, L. (2001). *We know some things: Parent–adolescent relationships in retrospect and prospect*. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1–19.
- Stickgold, R. (2005). *Sleep-dependent memory consolidation*. *Nature*, 437(7063), 1272–1278.
- Thompson, R. A. (2012). *Whither the preconventional child? Toward a life-span moral development theory*. *Child Development Perspectives*, 6(4), 423–429.
- Tonetti, M. S., et al. (2013). *Periodontitis and systemic diseases*. *Journal of Clinical Periodontology*, 40(S14), S124–S131.
- Trelease, J. (2013). *The read-aloud handbook* (7th ed.). New York, NY: Penguin Books.
- Tronto, J. C. (2013). *Caring democracy: Markets, equality, and justice*. New York, NY: New York University Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York, NY: Basic Books.
- University of Minnesota. (2019). *Chores and child development: Building responsibility and life skills*. Minneapolis, MN: UMN Press.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2006). *Altruistic helping in human toddlers and young chimpanzees*. *Science*, 311(5765), 1301–1303.

- Wartella, E., Rideout, V., Lauricella, A. R., & Connell, S. (2013). *Parenting in the age of digital technology. Report for the Center on Media and Human Development*. Northwestern University.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). *Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. Social Behavior and Personality, 31*(5), 431–452.
- Whitehurst, G. J., Falco, F. L., Lonigan, C. J., Fischel, J. E., DeBaryshe, B. D., Valdez-Menchaca, M. C., & Caulfield, M. (1988). *Accelerating language development through picture book reading*. *Developmental Psychology, 24*(4), 552–559.
- Williams, V. B. (1982). *A chair for my mother*. New York, NY: Greenwillow Books.
- Wilson, R. A. (2012). *Nature and young children: Encouraging creative play and learning in natural environments*. New York, NY: Routledge.
- World Health Organization. (2009). *Hand hygiene: Why, how & when*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *Healthy diet fact sheet*. Geneva: WHO Press..
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. New York, NY: Bloomsbury.

TENTANG PENULIS



ARIS GUNDARA, S.Pd., M.M., adalah sosok pendidik dan penggiat pendidikan yang berkomitmen tinggi dalam pengembangan pendidikan di wilayah Kabupaten Sukabumi. Lahir di Sukabumi pada 20 April 1972, perjalanan hidupnya dipenuhi dengan dedikasi yang berkualitas sejak masa muda, dimulai dari pendidikan dasar hingga jenjang pendidikan tinggi.

Lulus dari SDN Cihurang tahun 1986, Aris melanjutkan pendidikan ke SMPN Cidadap dan kemudian menamatkan jenjang STM Pasundan. Ia terus mengembangkan diri melalui pendidikan di AKMI Suaka Bahari Cirebon, dan terakhir meraih gelar Sarjana Pendidikan dari STAI Pelabuhan Ratu serta menyelesaikan pendidikan Pasca Sarjana di IMMI Jakarta.

Kini, Aris menjabat sebagai Ketua Program Studi PIAUD di STAI Pelabuhan Ratu dan aktif memimpin berbagai organisasi pendidikan seperti PD HIMPAUDI Kabupaten Sukabumi dan Yayasan Kandaga Putra Samudra. Selain itu, ia juga berkiprah sebagai Wakasek di SMKS Bahari GUPPI. Keberhasilan dan dedikasinya yang luar biasa membuatnya dikenal luas sebagai tokoh inspiratif yang senantiasa mendedikasikan diri demi kemajuan pendidikan dan generasi masa depan.

Berkantor di Kampung Rancareunghas, Kecamatan Simpenan, Kabupaten Sukabumi, Aris tetap bersemangat menyebarkan ilmu dan berbagi pengalaman demi terciptanya pendidikan yang berkualitas dan berdaya saing.



H. HERRI AZHARI, M.Ag. lahir di Karawang, 17 Februari 1977. Ia menempuh pendidikan dasar hingga menengah di Karawang dan Cirebon, kemudian melanjutkan studi di IAIN Sunan Gunung Djati Bandung, meraih gelar S1 Pendidikan Bahasa Arab (2000) dan Magister Agama (M.Ag.) dalam Pendidikan Islam (2004).

Sejak tahun 2005, ia aktif sebagai dosen di berbagai perguruan tinggi, termasuk Universitas Bandung Raya, STISIP Widyapuri Mandiri Sukabumi, dan STAI Pelabuhanratu. Di kampus terakhir, ia dipercaya memegang berbagai jabatan, antara lain Pembantu Ketua I Bidang Akademik (2009–2020), Pembantu Ketua II Bidang Administrasi dan Keuangan (2020–2024), dan kini Pembantu Ketua III Bidang Kemahasiswaan (2024–sekarang).

Selain mengajar, ia aktif di berbagai organisasi, seperti Himpunan Pengembang Kurikulum Indonesia (HIPKIN), Ikatan Purna Mahawarman, dan Ikatan Alumni Resimen Mahasiswa Indonesia (IARMI).

Sebagai penulis dan akademisi, Herri Azhari dikenal produktif dalam menulis karya ilmiah dan buku-buku bertema pendidikan Islam, akhlak, dan pengembangan kurikulum. Ia memandang menulis sebagai bentuk pengabdian intelektual untuk berbagi ilmu dan inspirasi. Melalui dedikasi dan karyanya, ia berkomitmen mencetak generasi yang cerdas, berakhlak, dan berakhlak mulia.

RAHASIA MEMBENTUK ANAK MANDIRI DAN BERAKHLAK MULIA

Panduan 7 Pembiasaan Anak Usia Dini

Buku “Rahasia Membentuk Anak Mandiri dan Berakhlak Mulia” adalah panduan praktis sekaligus reflektif bagi orang tua, pendidik PAUD, dan pendamping anak usia dini dalam membangun karakter sejak usia emas. Melalui pendekatan 7 pembiasaan utama kemandirian, tanggung jawab, disiplin, kebersihan, empati, nilai spiritual, dan rasa ingin tahu buku ini mengajak pembaca memahami bahwa karakter bukanlah hasil nasihat sesaat, tetapi buah dari kebiasaan kecil yang dilakukan setiap hari dengan konsistensi dan kasih sayang.

Disusun dengan bahasa hangat, penuh analogi keseharian, dan contoh konkret, setiap bab membimbing pembaca menanamkan nilai-nilai penting melalui aktivitas sederhana seperti merapikan mainan, mengucapkan terima kasih, menunggu giliran, hingga berdoa bersama anak. Tidak hanya teori, buku ini juga menyajikan panduan refleksi, kutipan inspiratif, dan tips praktis agar proses pengasuhan terasa ringan dan menyenangkan.

Lebih dari sekadar panduan parenting, buku ini mengingatkan kita bahwa anak belajar dari apa yang mereka lihat, bukan hanya dari apa yang mereka dengar. Melalui pembiasaan yang konsisten, dukungan lingkungan, dan keteladanan orang tua, anak-anak akan tumbuh menjadi pribadi mandiri, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan zaman dengan hati yang kuat dan pikiran yang terbuka.

