

**PROGRAM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
BAGIAN PSIKOLOGI KLINIS FAKULTAS PSIKOLOGI UNDIP
BEKERJASAMA DENGAN
RS. HERMINA BANYUMANIK SEMARANG**

**PELATIHAN *BASIC HYPNOPARENTING*
BAGI AWAM**

**SEMARANG, 23 AGUSTUS 2014
AULA RS. HERMINA BANYUMANIK SEMARANG**

“POSITIVE PARENTING, APA DAN BAGAIMANA?”

(materi pengantar)

Kartika Sari Dewi

ksdewi.pklinis@gmail.com

Koordinator Bagian Psikologi Klinis Fakultas Psikologi UNDIP;

Psikolog RS. Hermina Banyumanik Semarang

“kami bukan ahli parenting, tapi mencoba melakukan advokasi bagi kepentingan anak, bahwa pada dasarnya semua manusia termasuk anak kita memiliki hak untuk diperlakukan dengan penuh penghargaan dan kasih sayang (Rebecca & Ling, 2012).”

Apakah *Positive Parenting*?

Setiap orangtua tentu akan berharap dan bertindak untuk tujuan yang sama dalam pengasuhan putra-putrinya. Setiap orangtua ingin menjadi orangtua yang percaya diri, penuh kasih sayang, dan sukses sebagai individu sehingga dapat mengantarkan anak-anak kita menjadi insan yang penuh belas kasih dan baik budi, memiliki moral dan harga diri yang positif, memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan teman sebayanya, mampu mengambil keputusan yang terbaik, memiliki sikap dan perilaku yang baik, dan tentu saja menjadikannya bahagia.

Positive parenting dikembangkan untuk memberdayakan anak-anak meraih tujuan-tujuan tersebut melalui landasan yang solid dari interaksi orangtua-anak yang penuh kepercayaan. Dalam *positive parenting* orangtua menggunakan kekuatan interaksi mereka pada anak, batasan yang empatik, dan contoh-contoh positif untuk membimbing anak-anak dalam jalur yang tepat. Orangtua memandang anak-anak bukan sebagai seseorang yang memiliki posisi di bawah mereka dan harus dikendalikan, namun orangtua menciptakan interaksi yang penuh rasa saling menghargai, bekerjasama disamping anak dan mengajari mereka untuk mengendalikan dan mengatur diri mereka sendiri.

Positive parenting bukanlah sebuah metode pengasuhan, namun merupakan filosofi, yaitu cara pandang orangtua terhadap interaksi mereka dengan anak-anaknya dan bagaimana anak tersebut. *Positive parenting* mencoba untuk membantu orangtua menjalankan pengasuhan kepada anak-anak mereka berdasar latar belakang budayanya hingga mencapai tujuan dengan optimal.

Mengapa *Positive Parenting* Penting?

Positif parenting menjadi penting karena idealnya menjalani peran sebagai orangtua merupakan perjalanan yang indah dan bermanfaat. Namun kenyataannya, tidak ada sekolah untuk menjadi orangtua. Orangtua seringkali hanya mengembangkan pola asuh yang diterimanya dahulu dari orangtua mereka tanpa memperhatikan kepentingan anak dan situasi yang berkembang saat ini. Meski apa yang diterima orangtua dulu tidaklah selalu negatif, namun tanpa memahami dengan baik pengasuhan terdahulu, orangtua saat ini akan kesulitan mengkomunikasikannya pada anak-anak mereka dan memenuhi tuntutan situasi yang terus berkembang (ingat, anak-anak kita lahir pada era digital dan media berbeda dengan kita dahulu, tentu saja ancaman dan hambatan yang harus mereka lalui berbeda dengan kita ketika masih kanak-kanak). Hal inilah yang memicu banyaknya pertentangan antara orangtua dan anak. Dengan *positive parenting* kendala tersebut dapat teratasi karena *positive parenting* mencoba membuat para orangtua mengubah *mindset* negatifnya tentang anak dan perilakunya. Mengubah peran orangtua tradisional yang dianggap menciptakan friksi dan perlawanan dari anak dan mengembangkan peran alamiah orangtua yang menciptakan kerjasama dan kedamaian. Sehingga batu pijakan dalam *positive parenting* adalah memperbesar rasa saling memahami dan keterkaitan antar anggota keluarga, apapun latar belakangnya.

Selain itu, tidak sedikit orangtua yang mengeluh kurang percaya diri dan kurang terampil dalam pengasuhan anak. Kondisi ini tidak perlu terjadi ketika *positive parenting* menjadi landasan berpijak kita dalam pengasuhan anak. Kita sebagai orangtua hendaknya meyakini bahwa tidak ada yang menjamin anak-anak kita akan tumbuh sempurna dan kita sebagai orangtua akan selalu benar dalam bertindak. Namun, ada hal yang pasti kita yakini, bahwa anak-anak membutuhkan kasih sayang orangtuanya, mereka akan menyayangi kita tanpa syarat, dan sebaliknya berharap hal yang sama dari kita. Sehingga, yang kita perlu lakukan adalah mengupayakan atmosfir yang nyaman, penuh kasih sayang, dan bertanggung jawab dalam keluarga.

Dapat disimpulkan bahwa *positive parenting* membantu kita menyadari bahwa menjadi orangtua merupakan fase pembelajaran dalam hidup kita untuk mau bekerjasama dengan pasangan kita dan bertumbuh menjadi individu yang semakin matang, disamping membimbing anak-anak kita menjadi insan yang memiliki bekal cukup untuk mandiri kelak, dengan karakter yang penuh kasih sayang, tangguh menghadapi problematika yang ada, dan juga bertanggung jawab pada diri sendiri.

Bagaimana Memulai *Positive Parenting*?

Ada lima prinsip dasar dalam *positive parenting*, yaitu:

1. Kelekatan

Sebagai manusia kita terikat pada interaksi saling terhubung satu dengan yang lain. Kelekatan adalah interaksi antara orangtua-anak yang berkembang sejak anak dilahirkan hingga dewasa kelak. Interaksi yang penuh kepercayaan dapat tumbuh ketika orangtua memberikan pengasuhan dan penyediaan kebutuhan anak secara konsisten, penuh afeksi, dan dukungan.

2. Saling menghargai

Setiap manusia berhak dihargai sebagai individu. Menghargai anak kita berarti kita memperlakukan mereka dengan cara merawat pikiran dan tubuh mereka, secara konsisten memenuhi kebutuhan mereka, dan menunjukkan penghargaan kita pada mereka sebagaimana kita ingin dihargai.

3. Pengasuhan yang proaktif

Menjadi proaktif berarti orangtua menyadari perilaku anak-anak dan memahami masalah potensial yang dapat berkembang menjadi problem yang nyata pada mereka. Selain itu, orangtua yang proaktif berarti juga menyadari kebutuhan anak dan mampu mengidentifikasi kebutuhan tersebut sebelum menimbulkan perilaku bermasalah.

4. Kepemimpinan yang empatik

Dalam hal ini, *positive parenting* berbeda dengan pengasuhan permisif. Karena *positive parenting* menciptakan dan mengembangkan batasan yang jelas pada anak. Berbeda dengan pengasuhan otoriter, batasan yang dikembangkan adalah batasan konsisten dan jelas tanpa menerapkan kekerasan, kekuatan, dan hukuman. Batasan ini berkembang dalam lingkungan yang empatik dan penuh kebaikan. Aturan yang berjalan disesuaikan dengan kebutuhan anak dan penjelasan yang membuatnya memahami konsekuensi dari tindakannya tersebut.

5. Disiplin tanpa hukuman

Hukuman diyakini berbeda dengan disiplin. Hukuman mengajarkan anak untuk tidak melanggar aturan karena akan berakibat pada konsekuensi negatif yang diterima anak dan memunculkan ketakutan. Sedangkan disiplin mengajarkan anak pada perilaku spesifik yang keliru, memberinya alternatif perilaku yang lebih sesuai, dan mengajari mereka bagaimana cara mengelola dan berperilaku lebih baik sebagai individu.

Positive Parenting in Action

a. Berbicara dan mendengarkan

Seperti kita ketahui, setiap anak adalah unik. Oleh karenanya ketahui betul karakteristik anak, apa yang membuatnya marah/bersedih sehingga kita dapat mengantisipasi situasi tersebut. Berbicara dan mendengarkan anak dapat membantunya memahami situasi yang terjadi. Beberapa hal yang terkait dengan ini, adalah:

1. **Bahasa**, gunakanlah bahasa yang positif. Hindari kata “jangan”, “dilarang”, “tidak boleh”. Contoh: “Jangan membuat ruangan berantakan!” cobalah “Tolong rapikan mainanmu, ya!”
2. Ubahlah nada dan **intonasi bicara**. Bereaksilah wajar mungkin dan cobalah menurunkan intonasi bicara ketika kita sedang emosi. Hal ini membantu anak terhindar dari situasi menakutkan.
3. **Dengarkan**. Setiap anak ingin didengarkan, dia sedang bereksperimen dengan kosa kata baru dan ingin dipahami kebutuhannya. Dukung anak anda untuk menceritakan apapun yang ingin disampaikannya kepada anda. Hindarilah berdiri atau pada posisi wajah lebih tinggi daripada anak ketika mendengar/ berbicara kepadanya.
4. **Emosi**. Bantu anak untuk mengenali emosi dan perasaan yang mereka alami dan menyampaikannya kepada anda.
5. **Menjelaskan**. Berilah alasan/penjelasan riil yang mereka pahami mengenai aturan, himbauan, batasan, dan larangan yang anda sampaikan kepadanya.
6. **Libatkan anak dalam penyusunan aturan/batasan**. Sampaikan apa yang anda harapkan kepada mereka dan konsekuensi dari tindakan mereka terkait batasan dan aturan. Dengarkanlah respon mereka mengenai hal tersebut.
7. **Diskusi**. Jadikan diskusi sesuai kemampuan dan perkembangan usia anak sebagai kebiasaan dalam keluarga.
8. **Berbicaralah dengan senyum, pelukan, dan ciuman kasih sayang**. Nyatakan rasa sayang dan cinta anda pada mereka dengan berbagai cara.

b. Bermain bersama

Bermain merupakan aktivitas yang penting bagi anak. Karena dengan bermain mereka menikmati waktu mereka sekaligus belajar banyak hal. Anak memerlukan waktu bermain baik sendirian, bersama saudara, atau bersama orang lain, termasuk anda. Apapun permainannya, baik itu menggambar, bermain di air, atau berimajinasi sekalipun buatlah simpel dan bergabunglah dengan mereka.

c. Memahami perubahan karena mereka bertumbuh

Setiap anak membutuhkan pemahaman orangtua bahwa kebutuhan mereka setiap tahapan usia berbeda. Ada tiga hal yang perlu diperhatikan seiring usia mereka, yaitu: eksplorasi, kemandirian, dan dukungan. Tiap anak membutuhkan kesempatan untuk itu meski kemampuan dan kebutuhannya akan berbeda di tiap level usianya.

d. Ciptakan batasan, aturan, dan rutinitas

Setiap anak memerlukan aturan yang jelas, batasan, dan rutinitas. Oleh karenanya, buatlah aturan dan batasan tersebut: konsisten, persetujuan dari masing-masing pihak baik pasangan maupun anak, simpel, dan jelas, masuk akal untuk anak, dilakukan bertahap. Selain itu, jadilah orangtua yang konsisten dengan mengikuti aturan dan batasan yang dibuat bersama dan menepati janji kepada anak-anak Anda. Berhati-hatilah membuat janji karena konsekuensinya adalah harus menepatinya.

e. Beri hadiah dan kenali perilaku yang baik

Setiap anak menyukai perhatian orangtuanya, mereka tidak mengenal apakah perhatian tersebut bentuk amarah atau kebanggaan. Maka tugas orangtua adalah memperhatikan perilaku dan sikap anak yang memang selayaknya dipertahankan oleh mereka. Jangan sampai anak malah mempertahankan sikap dan perilaku buruknya di depan anda, hanya demi mendapatkan perhatian anda. Awalilah dengan:

1. Beri pujian dan hadiah meski tidak harus berupa barang pada aktivitas dan perilaku positifnya.
2. Hadiah dan dukungan adalah penghargaan yang paling dianggap berarti oleh anak dan meningkatkan kepercayaan diri dan harga dirinya.
3. Cobalah untuk tidak terlalu menekankan pada hal-hal kecil yang keliru. Jika kita senantiasa menghargai hal-hal baik yang mereka lakukan dan mengabaikan kesalahan mereka dengan sikap wajar kita, maka mereka akan belajar bahwa perilaku yang keliru bukanlah fokus perhatian.

f. Bangun kepercayaan diri

Membangun kepercayaan diri anak akan membantunya berani mencoba hal baru, berteman dan mengatasi rasa sedih dan kegagalannya secara mandiri. Berilah kesempatan anak mengalami hal-hal baru dan tantangan yang ada dengan penuh dukungan dari orangtua, yakinkan mereka bahwa anda menyayangi mereka apapun yang terjadi, berilah kesempatan mereka menyelesaikan masalahnya sendiri sepanjang tidak membahayakannya, biasakanlah memujinya lima kali lebih banyak daripada mengkritisnya, dan hindari membanding-bandingkan mereka dengan anak lain.

g. Miliki harapan yang realistik dan jalani konsekuensinya

Memiliki harapan realistik pada anak, dapat dilakukan dengan cara memberi kesempatan mereka untuk melakukan kesalahan dan hargai usahanya. Selain itu, dukung anak untuk memahami dirinya dan mengambil tanggung jawab pada setiap tindakannya.

h. Hadapi krisis dengan positif

Menghadapi krisis dapat dimulai dengan mulailah peka dan mengenali pemicu krisis, cobalah mengacaikan perhatian atau perilaku anak yang anda anggap tidak sesuai, berilah waktu anak untuk memahami masalah apa yang terjadi dan apa kesalahan mereka, tarik hal-hal yang anda anggap memicu masalah yang muncul dari anak meskipun itu haknya (seperti: permainan yang berbahaya, program televisi yang mengandung kekerasan dan pornoaksi), dan jadilah model peran yang positif.

i. Peliharalah diri sendiri

Sebagai individu setiap orangtua berhak untuk memiliki waktu memelihara diri, memiliki minat/hobi di luar rumah, menerima bantuan dari keluarga dan teman, beristirahat selagi bisa, menjaga kesehatan, memahami keterbatasan kita, dan berkumpul dengan orangtua lainnya dengan anak mereka, anak anda pun membutuhkan hal tersebut.

j. Bertindaklah positif ketika keadaan memburuk

Ketika kondisi memburuk dan anda mulai merasa *down* atau mengalami emosi negatif, maka berusaha tetaplah tenang, ambil waktu sendiri dan pisahkan anak sementara ketika anda sedang mengalami masa buruk, ketika kondisi membaik sampaikan keadaan anda pada anak dan bagaimana anda akan menghadapi masalah anda dengan baik, terimalah pujian dan kritik secara realistis, tidak berharap dapat mengubah sesuatu secara drastis, bersikaplah fleksibel, dan tidak segan mencari bantuan atau saran positif.

Disarikan dari :

Top Tips for Parents, Your Guide to Positive Parenting

Eanes, Rebecca & Ling, Laura (2012) *Positive Parenting*.