

MENJADI ORANG TUA SEJATI

MAXIMUS GORKY SEMBIRING

MENJADI
ORANG TUA SEJATI



UNIVERSITAS TERBUKA

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

Penerbit Universitas Terbuka
Jalan Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang,
Tangerang Selatan - 15437, Banten - Indonesia
Telp. 021-7490941, Faks. 021-7490147
Website. www.ut.ac.id



UNIVERSITAS TERBUKA

MENJADI ORANG TUA SEJATI MENGUKIR MASA DEPAN ANAK NEGERI

"Parenting Series"

Di Pusaran dan Gempuran Badai Globalisasi, Digitalisasi, Disrupsi, dan Pandemi
yang Berujung pada Kondisi Layaknya Katastropi

Maximus Gorky Sembiring



PENERBIT UNIVERSITAS TERBUKA

Menjadi Orang Tua Sejati: Mengukir Masa Depan Anak Negeri!

“Parenting Series”

Di Pusaran dan Gempuran Badai Globalisasi,
Digitalisasi, Disrupsi, dan Pandemi yang Berujung
pada Kondisi Layaknya Katastropi

MAXIMUS GORKY SEMBIRING

Menjadi Orang Tua Sejati: Mengukir Masa Depan Anak Negeri

Penulis: Prof. Dr. Maximus Gorky Sembiring, M.Sc.

ISBN: 978-623-153-457-6

e-ISBN: 978-623-153-456-9

Penelaah : Dr. Mukti Amini, M.Pd.
Pemimpin redaksi : Drs. Jamaludin, M.Si.
Redaktur pelaksana : R. S. Brontolaras, S.S.
Penyunting : Dr. Mukti Amini, M.Pd.
Desainer kover dan ilustrasi : 1. Luce Chiaro
2. Arsri Agusti, S.Ds.
Penata letak : Muhammad Rahmat Hidayatullah, A.Md.

Penerbit Universitas Terbuka
Jalan Cabe Raya, Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan - 15437
Banten – Indonesia
Telepon: (021) 7490941 (hunting); Faksimile: (021) 7490147
Laman: www.ut.ac.id.

Edisi kesatu
Cetakan kesatu, 2024

© 2024 oleh Universitas Terbuka



*Buku ini di bawah lisensi *Creative Commons* Atribusi Nonkomersial
Tanpa turunan 4.0 Internasional oleh Universitas Terbuka, Indonesia.
Kondisi lisensi dapat dilihat pada [Http://creativecommons.or.id](http://creativecommons.or.id)*

Hak cipta dilindungi undang-undang dan ada pada Penerbitan Universitas Terbuka
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dilarang mengutip sebagian ataupun seluruh buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin dari penerbit

Universitas Terbuka: Katalog dalam Terbitan (RDA Version)

Nama : Maximus Gorky Sembiring

Judul : Menjadi Orang Tua Sejati: Mengukir Masa Depan Anak Negeri (BNBB) ; 1 – 1 /
BNBB0305 / penulis, Prof. Dr. Maximus Gorky Sembiring, M.Sc. ; penelaah materi, Dr. Mukti
Amini, M.Pd. ; perancang kover dan ilustrasi, Luce Chiaro, Arsri Agusti, S.Ds. ; penyunting, Dr.
Mukti Amini, M.Pd. ; penata letak, Muhammad Rahmat Hidayatullah, A.Md.

Edisi : 1 | Cetakan : -

Deskripsi : Tangerang Selatan : Universitas Terbuka, 2024 | 304 halaman ; 21 cm (termasuk daftar
referensi)

ISBN: 978-623-153-457-6

e-ISBN: 978-623-153-456-9

Subyek : 1. Hubungan Orang tua dengan Anak
2. Parent-Child Relationship

Nomor klasifikasi : 306.874 [23]

202400068

Dicetak oleh

Menjadi Orang Tua Sejati: Mengukir Masa Depan Anak Negeri!

“Parenting Series”

Di Pusaran dan Gempuran Badai Globalisasi, Digitalisasi, Disrupsi,
dan Pandemi yang Berujung pada Kondisi Layaknya Katastropi

Daftar Isi **iii**

Kata Pengantar **vi**

Ruang Kenangan dan Apresiasi **1**

Lima Orientasi Mendampingi Anak Tetap Aman Saat Daring **6**

Strategi Tetap Cakap Meski Terperangkap **12**

Pilih Mana, Membangun Anak Tangguh atau Memperbaiki Anak Salah Asuh? **18**

Tujuh Keterampilan Hidup Dampingi Anak Ke Masa Depan **23**

Tujuh Pelajaran Membangun Daya Juang Anak, Berkaca Pada Sekumpulan
Singa **29**

Delapan Cara Dampingi Anak Bermedia Sosial **36**

Empat Tahapan Usia Anak dan Kecondongan Merespons Teknologi Digital **42**

Tujuh Tips Dampingi Anak Atasi Rasa Takut Gagal **47**

Tujuh Jurus Keren Mendampingi Anak Tumbuh Cemerlang **54**

Sebelas Orientasi Empiris dan Manjur Mendampingi Anak Zaman Now **61**

- Transisi Remaja Ke Kehidupan Pasca Pandemi **69**
- Tips Melawan Kelelahan Orang Tua Selama Pandemi **75**
- Empat Tips Jeli Menemukan dan Mengembangkan Keunikan Anak **84**
- Lima Tips Mendampingi Anak Menjadi Seperti yang Kita Doakan **90**
- Selamat Hari Anak Internasional, Ayo Bersama Kita Bisa Kejar Keteringgalan Itu! **96**
- Tiga Ritual Menumbuhkan Kebiasaan Baik Bagi Anak Mendahului Masa Depan **103**
- Sepuluh Orientasi Pendampingan Anak di Tengah Badai Digitalisasi **109**
- Sembilan Pendekatan Mendampingi Anak Dominan **116**
- Lima Tips Membuat Hari-Hari Balita Berwarna **122**
- Tips Parenting: Penguat Tekat dan Pembulat Semangat Anak Zaman "Now" **129**
- Membiasakan Agar Anak Mendengarkan Orang Tua dengan Baik **136**
- Delapan Tips Mengasuh Anak Pasca Pandemi **143**
- Pelajaran Parenting dari Pandemi **150**
- "Scaffold Parenting" – Apa Itu? **155**
- Pola Pengasuhan Demokratis dalam Bingkai Parenting **164**
- Pengasuhan Demokratis: Apa dan Bagaimana Cara Berlatih dan Mengupayakannya? **172**
- Lima Belas Tips Jitu Membakar Semangat Gemar Belajar Anak Tetap Berkobar **181**
- "Hyper-Parenting": Bagaimana Mengenalinya? **187**
- Belajar Afirmasi dari Si 'Sakti' Putri Ariani **194**
- Apakah Anak Merupakan Perpanjangan Ambisi Orang Tua? **202**

Apa, Mengapa, dan Bagaimana Menyikapi Parenting Zaman “Now”?	209
Dua Belas Adab Inspiratif Parenting Zaman “Now” (Bagian 1)	216
Dua Belas Adab Inspiratif Parenting Zaman “Now” (Bagian 2)	223
Keragaman, Kegunaan, dan Keterbatasan Perangkat Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Buatan	229
Kehadiran Chatgpt: Bagaimana Orang Tua dan Guru Menyikapi Terkait Pendidikan Anak-Anak Kita?	236
ChatGPT: Terobosan yang Harus Dihindari atau Justru Harus Dihadapi dan Disiasati?	243
Menyarikan Makna Pendidik dan Pendidikan dari Sisi Parenting	250
Orang Tua Sebagai Pendidik: Pemantik Imajinasi dan Inspirasi Anak	257
Orang Tua adalah Pendidik Sejati: Apa Iya?	264
Pendidikan Masa Kini – Orangtua, Anak, dan Guru harus Bersinergi	272
Pendidikan Kini dan Nanti Bukan Lagi Soal Pandemi	276
Daftar Bacaan, Sumber Inspirasi, dan Bacaan Lanjutan	280
Informasi Singkat Penulis	288



"Parenting Series"
Di Pusaran dan
Gempuran Badai
Globalisasi, Digitalisasi,
Disrupsi, dan Pandemi
yang Berujung pada
Kondisi Layaknya
Katastropi

Menjadi Orang Tua
Sejati:
Mengukir Masa Depan
Anak Negeri!

**Maximus Gorky
Sembiring**

Pengantar

Memasuki abad ke-21, kita dihadiahi "harapan" yang jika tidak direspons secara jeli dapat menjadi ancaman! Hadiah tersebut dikenal dengan sebutan globalisasi, digitalisasi, disrupsi dan yang paling mutakhir adalah pandemi. Korolari, konsekuensi atau implikasi logis, dari Globalisasi 1.0 dan Globalisasi 2.0 di dan di akhir abad 20 melahirkan kompetisi. Lalu, dilanjutkan dengan kehadiran Industri 4.0 dan diikuti pula oleh Industri 5.0 melahirkan era yang kita kenal dengan sebutan digitalisasi dan disrupsi. Merebaknya COVID-19 yang melanda dunia memasuki 2020 lalu melahirkan pandemi yang berujung pada kondisi layaknya katastropi.

Ujung dari semua fenomena ini memastikan satu hal yang pasti, yakni: Ketidakpastian!

Banyak pihak yang meyakini bahwa kepastian merupakan asumsi dasar untuk melakukan progres. Ketidakhadiran kepastian berpotensi memporak-porandakan apa yang hendak kita capai.

Mengapa?

Karena ... tingkat kesukaran membuat rencana apa lagi mengejauwatahkannya menjadi jauh lebih kompleks di dalam suasana yang ditaburi ketidakpastian. Bisa jadi memang demikian adanya.

Tetapi, bagaimana jika kita lihat dari sisi yang berbeda, atau malah berlawanan?

Ada pandangan “berbeda” yang mengatakan bahwa “jika yang tersisa hanya ketidakpastian” maka pada dasarnya apa saja jadi mungkin terjadi dan bisa dilakukan. Benar ‘kan?

Melihat dari sisi yang berbeda, bahkan berlawanan, dapat menjadi “amunisi baru” melihat kesempatan di dalam setiap kesempatan (Baca: Ketidakpastian).

Bayangkan pesawat yang mau lepas landas. Justru karena “melawan” kondisi alam (arah angin) yang membuatnya dapat mengangkasa. Jadi, memang tepat kata bijak yang mengatakan “you can’t change the wind, but the wing!”

Oleh sebab itu, mari kita melihat sesuatu dengan cara berbeda. Caranya?

If you see problems, you get problems. If you see opportunities, you have possibilities!
Apa yang akan terjadi akibat logis suatu fenomena sesungguhnya sangat ditentukan oleh cara kita meresponsnya.

Mari melihat dari “sisi” ini. Tujuannya tunggal, yaitu agar potensi ancaman terutama untuk generasi emas yang di 2045 mendatang akan menjadi pemain utama membangun dan menjaga kelestarian Tanah Air Indonesia, berperan kontributif dan positif.

Untuk itu, beberapa wacana dari beragam sudut pandang digagas dalam kumpulan tulisan di buku ini. Judul buku ini adalah "Menjadi Orang Tua Sejati: Mengukir Masa Depan Anak Negeri!"

Kumpulan tulisan dalam buku ini merupakan cakrawala tambahan pemahaman bagi para orang tua. Bagaimana belajar bersama mendampingi dan mengasuh anak di era yang tak menentu. Sebelumnya, dengan beberapa penambahan dan penyesuaian, gagasan dalam buku ini merupakan kumpulan tulisan yang terbit berkala di Parents Guide. Secara daring dapat diakses melalui <https://www.parentsguide.co/>

– Kolom "Digital Education" oleh M. Gorky Sembiring.

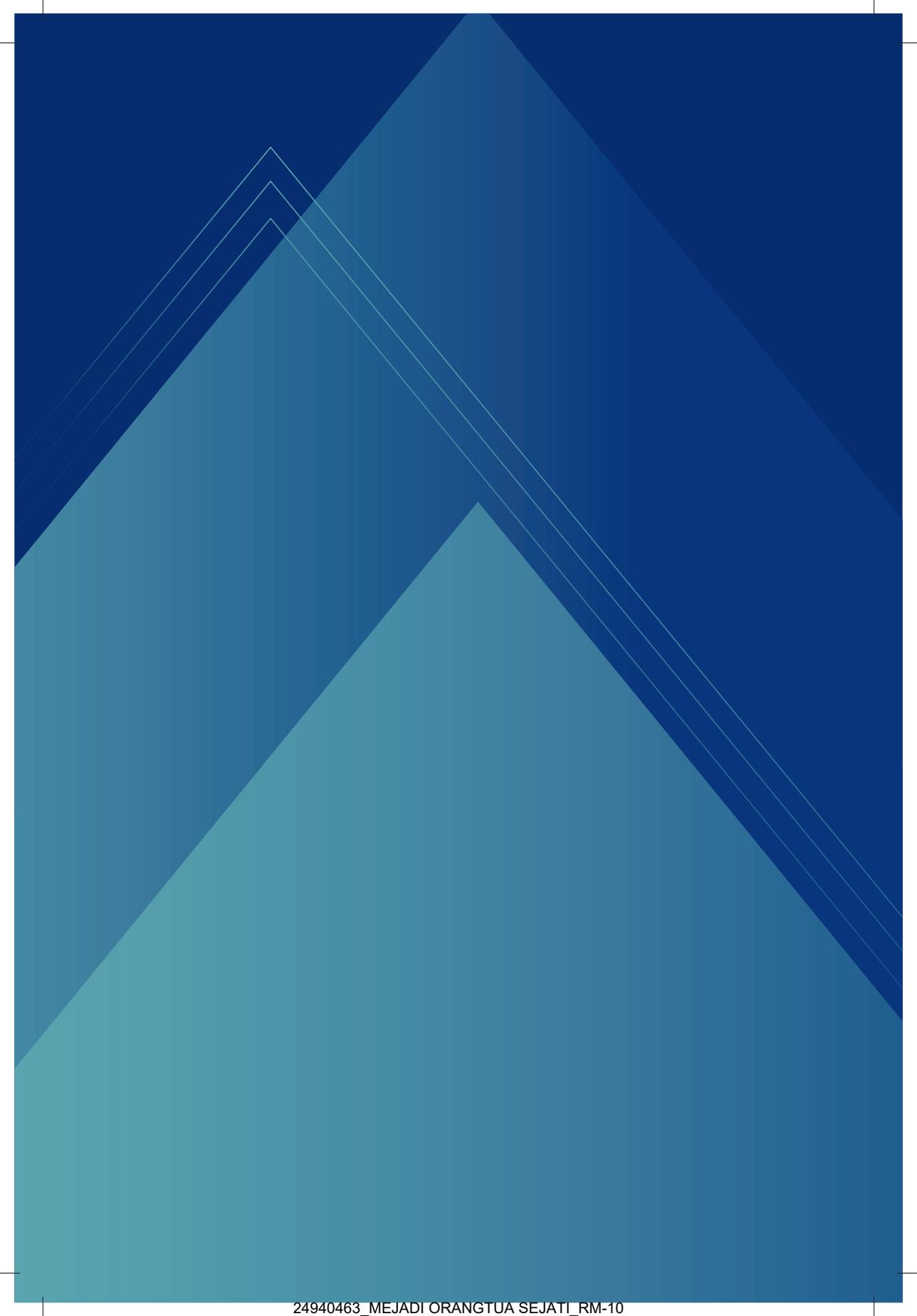
Artikel dalam buku ini terdiri atas 41 judul. Seluruh tulisan tersebut menggambarkan tiga episode bagaimana kita dapat belajar bersama mendampingi dan mengasuh anak di awal dan tengah masa pandemi. Sampai dengan sekarang dan semoga untuk seterusnya.

Semoga gagasan ini dapat menjadi pelengkap yang bermanfaat bagi kita sebagai orang tua agar mampu berperan sebagai salah satu pilar pengukir masa depan anak negeri!

Sebagai insan pegiat pembelajaran sepanjang hayat, masukan dan kritik demi kemanfaatan buku ini akan diterima dengan senang hati disertai dengan ucapan terima kasih. Terima kasih tak terhingga dari lubuk hati yang paling dalam.

Bogor, 5 Januari 2023
Salam Sehat dan Senang Selalu

Penulis



Menjadi Orang Tua Sejati: Mengukir Masa Depan Anak Negeri!

Maximus Gorky Sembiring



Ruang Kenangan dan Apresiasi

“Kasih dan perhatian ibu sedalam lautan. Kabajikan dan perlindungan ayah setinggi gunung!”

Untuk mengenang kenangan terindah atas pendampingan dan pengasuhan ibunda tercinta: Yovita Malem Jenda Ginting (01 April 1940 – 14 Maret 2022) dan perlindungan serta penyertaan ayahanda terhormat H.M.G. Sembiring (1927 – 1992)

Apresiasi dan ungkapan rasa bangga dan terima kasih kepada

1. Ibu Tian Belawati
2. Bapak Ojat Darajat
3. Bapak Donny de Keizer
4. Bapak Tung Desem Waringan
5. Ibu Melly Kiong
6. Ibu Ita Sembiring

atas karya masing-masing yang telah menjadi inspirasi dalam beberapa episode kehidupan. Termasuk dan terutama dalam menghasilkan karya ini. Karya ini sesungguhnya bukan merupakan zona yang selama ini saya tekuni. Namun belajar dari apa yang dilakukan oleh para sahabat dan guru di atas, melalui tulisan dan/ atau percakapan via dunia maya, menjadi inspirasi cakap berenang di samudra yang berbeda.

Terima kasih tak terhingga juga disampaikan kepada keluarga besar **“Parents Guide.”** Dalam dua-tiga tahun terakhir kita saling membantu sehingga mampu menghasilkan tulisan yang diharapkan menjadi inspirasi dan bahan belajar bersama sebagai orang tua mendampingi dan mengasuh anak demi Indonesia Raya.

Penghargaan juga disampaikan kepada teman-teman Forum Diskusi Pedagogik (**FDP IKA-UNJ, Jakarta**) yang telah menjadi sumur inspirasi yang tak pernah kering. Inspirasi terkait orientasi menyelaraskan pendidikan, pendampingan, dan pengasuhan anak melalui pendekatan terpadu. Salam untuk para sahabat yang selalu menggerakkan, **Jimmy P. Paat, Lodi Paat, Juri**

Ardiantoro, Suherman Saji, Abdullah Taruna dan para senior serta teman-teman **FDP** semua.

Last but not least, keluarga tercinta (Gayuh, Rizki, Mita, dan Billy), adik-adik serta keponakan semua. Terima kasih untuk doa dan dukungan tak terhingga. Tuhan memberkati kita semua. Amin.

Mari, bersama kita, sebagai orang tua, menjadi Pengukir Masa Depan Anak Negeri Mewujudkan Indonesia Raya!

Bogor, 5 Januari 2023

Salam sehat dan senang selalu untuk kita semua

Penulis

Penguat dan penyemangat dari para guru untuk kita ...

Tian Belawati, Pakar dan Praktisi Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh

Membimbing dan membesarkan anak pada era apapun bukan pekerjaan mudah. Tantangan bagi orang tua selalu kompleks karena melibatkan aspek logika dan emosi yang saling berkaitan seperti dua gurita yang sedang berpelukan. Di satu sisi, orang tua ingin melindungi dan menyiapkan anak agar menjadi anak yang tangguh, cerdas, dan sukses. Namun di sisi lain juga selalu terdorong untuk melindungi, membuat nyaman, dan membahagiakan. Kedua sisi tersebut tidak selalu seiring sejalan dalam praktek sehari-hari orang tua bergaul dan berkomunikasi dengan anak. Orang tua juga berharap anak menjadi seseorang yang memiliki rasa empati, simpati, toleransi, dan spiritualitas yang baik. Harapan yang tidak selalu mudah diajarkan mengingat anak-anak tidak hidup hanya bersama kita. Mereka tidak belajar hanya dari kita tetapi dari berbagai banyak sumber yang bersama-sama memberikan pengaruh pada pengembangan karakternya. Nah, di era digital sekarang ini, sumber-sumber belajar anak luar biasa banyak dan mudahnya untuk mereka jangkau. Menjadi orang tua yang dapat terus membimbing dan mendidik dengan benar di tengah gempuran media digital menjadi seperti pekerjaan yang luar biasa sulitnya.

Buku ini memberi inspirasi bagaimana agar orang tua dapat membimbing anak untuk mengukir masa depannya di tengah begitu banyak ketidakpastian dan dunia yang semakin menyatu. Buku ini memberikan harapan bagi orang tua agar menjadi orang tua sejati. Oleh karena itu, "I wish I had this book 30 years ago!"

Ojat Darajat, Pendidik dan Akademisi, Universitas Terbuka

Perjalanan dan warna sejarah suatu bangsa sangat dipengaruhi kapasitas bangsa tersebut dalam membangun peradaban. Untuk memiliki kapasitas dalam membangun peradaban yang unggul, setiap kita harus menghadirkan pola asuhan dan pendidikan yang baik mulai dari lingkungan keluarga (informal), masyarakat sekitar (non formal), dan pendidikan persekolahan (formal). Buku ini merupakan referensi yang sangat bagus bagi kita, para orang tua, dalam kaitan peran dan tanggung jawab kita untuk memahami, menghadirkan, dan mengawal pola asuhan dan didikan yang memungkinkan anak-anak kita tumbuh dan mampu membangun kapasitasnya secara optimal sesuai dengan perkembangan dan tahapan kehidupannya. Buku ini menghadirkan beragam gagasan yang dibutuhkan

dalam memperkokoh nilai-nilai keutamaan keluarga dalam menghadapi dinamika dan arus perubahan yang terus berlangsung. Selamat membaca!

Donny de Keizer, Jurnalis Senior, News Anchor, President of the Indonesian Public Speaker Association (IPSA)

Buku ini ibarat "kitab cerdas" dalam mendidik anak. Wajib dibaca oleh siapa saja, terlebih bagi para orang tua yang sedang mengukir masa depan anak negeri. Terima kasih Prof. Gorky karena melengkapi khazanah berpikir dan bertindak dengan karya indah ini!

Tung Desem Waringin, Penulis Buku Terlaris Rekor MURI "Marketing Revolution, "Financial Revolution" dan "Life Revolution"

Fenomena BELAJAR, Bekerja bahkan Beribadah dari rumah, akibat pandemi COVID-19, mengubah banyak sisi kehidupan kita. Dalam dua tahun lebih perjalanan tersebut membuat semua keluarga harus mampu membangun harmoni baru, khususnya dalam melakukan pendampingan dan pengasuhan anak-anak dalam keluarga. Dengan semangat ingin menjadi bagian dari pelukis masa depan anak negeri, ada baiknya kita semua MEMBACA dan MEMPRAKTIKKAN beberapa tips praktis dari buku ini sebagai upaya pelengkap mendampingi anak-anak di era yang penuh gejolak. Selamat membaca, semoga bermanfaat. Salam Dahsyat!

Melly Kiong, Praktisi "Mindful Parenting" eMKA

Buku ini jika dibaca dan diterapkan oleh semua orangtua, harapan untuk mewujudkan bonus demografi semakin optimis. Karena masa depan bangsa sangat tergantung bagaimana generasi mudanya dididik, dan buku ini adalah kompas bagi orangtua. Terima kasih Bang Gorky yang sudah menulis buku dengan praktik yang sangat luar biasa. Bravo!

Ita Sembiring, Penulis, Praktisi Pendidikan, Pemimpin Redaksi "Parents Guide" –<https://www.parentsguide.co/>

Pendidikan anak, dimulai sejak dini dari rumah tentu saja. Kemudian, berlanjut ke lingkungan hingga sekolah. Satu hal penting yang harus jadi perhatian orangtua adalah PENDAMPINGAN. Di mana saja dan ke jenjang manapun anak ingin memperoleh pendidikan, orang tua wajib tetap mendampingi dengan tulus;

apakah secara langsung atau melalui media. Tidak mudah memang dan butuh ketrampilan. Kumpulan tulisan Profesor M. Gorky Sembiring yang merupakan refleksi dari pengamatan keseharian di bidang pendidikan akan membantu para orangtua menjalan fungsi tersebut. Buku ini layak dimiliki setiap orang tua. Karena, merangkum ide dan tips pendampingan belajar di masa sulit seperti sekarang. Terutama sejak pandemi merebak. Buku ini hadir sebagai teman untuk kita semua!

“Manusia, makhluk yang mengizinkan, menginginkan bahkan merindukan anak-anaknya kembali ke rumah. Mari, membantu mereka menyiapkan masa depan lebih pasti. Bekali tanggung jawab dan kemandirian yang mengakar serta kokoh!”

Guru Sejati (2021)

SATU

LIMA ORIENTASI MENDAMPINGI ANAK TETAP AMAN SAAT DARING

Kemampuan bekerja dengan wawasan, fleksibilitas dan kepercayaan diri yang memadai menanggapi keadaan yang menantang akibat perubahan yang cepat dan tak berpola akibat kemajuan perkembangan teknologi harus selaras dengan tarikan dan helaan nafas keseharian kita!

Sejak pandemi COVID-19 merebak di awal 2020, seluruh aktivitas sehari-hari dijalankan dari rumah. Seperti belajar, bekerja dan bahkan berdoa. Peristiwa "dirumahkan" tersebut ternyata berjalan panjang, juga berlarut. Implikasi wajib berkegiatan dari rumah membuat sebagian besar penduduk dunia melakukan kegiatan dengan memanfaatkan berbagai media berbasis teknologi informasi dan komunikasi. Bahasa kerennya, secara online, yang sekarang populer dengan sebutan daring (dalam jaringan).

"Jebakan" pandemi tersebut melahirkan kebiasaan baru. Susah membayangkan bagaimana menyesuaikan diri dengan cepat di tahap awal. Bayangkan saja, tadinya berkegiatan tatap mukamendadak harus bertatap maya. Memasuki April 2020 lalu, bahkan sampai pertengahan 2021, banyak kegagalan terjadi di masyarakat. Bukan hanya gagap teknologi, tetapi juga mendadak gagap secara sosial. Dalam perjalanannya, menggunakan gawai atau gadget sebagai media beraktivitas dengan internet jelas membuat gagap. Seiring waktu berjalan, memasuki akhir 2020, mulai terbiasa dan keluhan karena teknologi sudah hampir semua dapat diatasi.

Ternyata, manusia sebagai makhluk sosial akhirnya menemukan titik jemu dan jenuh juga. Terlalu lama berada dan berkegiatan dari rumah menimbulkan kebosanan yang berujung pada kejengkelan akibat terkurung di rumah dalam kurun waktu lama. Bahkan, tanpa kepastian kapan berakhir. Tak jelas kapan bisa beraktivitas kembali seperti sedia kala sebelum pandemi menyeruak.

Peristiwa ini mengajarkan kita menjaga jarak. Bisa saja, meski sudah dekat tidak jaminan akan bisa bersatu. Begitupun meski jauh belum tentu tak bertemu. Menjadi benar ungkapan, karena deraan wabah virus, kita jadi paham artinya rindu. Paham betapa berharganya pertemuan. Pada saat yang bersamaan, kita wajib maklum bahwa kita bukan sedang saling bertarung. Namun justru tengah berjuang melawan virus. Harus tahu persis apa yang dihadapi dan cara menghadapinya.

Mari renungkan kutipan dari Salman Khan sebagai refleksi diri: “Jika saya harus memilih antara guru yang luar biasa atau teknologi yang luar biasa untuk saya atau anak saya sendiri atau anak siapa pun, saya akan memilih guru yang luar biasa, secara pribadi, kapan saja!”

Sulit menyanggah kutipan di atas. Memang itulah kenyataan sejati. Namun, dalam keadaan kahar, di mana upaya melakukan interaksi tatap muka untuk belajar tidak memungkinkan, bagaimana kita melihat keadaan ini? Apakah tetap harus belajar dengan cara bertatap muka bersama guru dengan resiko ancaman kesehatan juga keselamatan? Tentu bukan pilihan mudah. Realitanya, meski dalam proses belajar melalui daring masih ada guru, dan memiliki peran sentral, interaksi harus tetap dilakukan secara daring. Artinya, akan ada kesenjangan yang mungkin dan bakal terjadi dilihat dari kinerja atau capaian belajar siswa.

Akhirnya, kita tak punya pilihan kecuali menjembatani peran guru dalam memanfaatkan teknologi terkini dengan berbagai konsekuensi yang mengiringinya. Meski banyak yang sudah terbiasa dan tidak ada masalah terkait dengan pekerjaan secara luring (luar jaringan), termasuk belajar, ternyata hal ini dapat menjadi masalah tersendiri bagi anak-anak usia sekolah. Muncul banyak kegalauan karena merasa terkurung di rumah. Awalnya, penggunaan gawai ditujukan sebatas untuk kegiatan utama, seperti bekerja bagi orang tua yang harus bekerja. Atau belajar bagi anak-anak yang memang harus belajar.

Namun, akibat keterkurungan berkepanjangan, muncul implikasi penggunaan gawai jangka panjang dalam mengakses media daring. Di satu sisi, media daring membantu melakukan pekerjaan sehingga tidak terhalang meski berkegiatan melalui pendekatan tatap maya. Tetapi, di waktu bersamaan, media daring juga dapat memberi efek samping terhadap perkembangan anak.

Banyak keluhan meskipun media daring dapat digunakan untuk hal positif dan konstruktif, jika tidak dibarengi kedewasaan dan kebijakan yang mumpuni, malah dapat digunakan untuk hal-hal yang kurang bahkan tidak mendidik. Hal ini menjadi lebih kompleks jika dikaitkan dengan anak-anak yang masih membutuhkan pendampingan orang tua agar berselancar melalui kegiatan daring tidak memberi pengaruh negatif.

Pada saat awal merebaknya pandemi COVID-19, ketika semua keluarga terjebak di rumah, orang tua dan anak-anak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan ber-daring-ria. Obrolan sekolah dengan teman dan kakek-nenek, bahkan semua pelajaran, bergeser menjadi daring. Mengantisipasi dan memitigasi agar tetap terhubung namun sekaligus membantu anak terhindar dari dampak negatif dari kenormalan baru ini menjadi penting. Itu juga jalan mendorong mereka melanjutkan kegiatan dan kehidupan. Sekali lagi, kegiatan daring itu juga menghadirkan serangkaian tantangan baru bagi setiap orang tua. Bagaimana mampu memaksimalkan semua yang ditawarkan internet sembari meminimalisir dampak yang berpotensi membawa ancaman atau bahkan bahaya bagi anak.

Bukan perkara sederhana menemukan keseimbangan, apalagi saat menghadapi krisis kesehatan dalam pandemi. Perlu menemukan keseimbangan "baru" dalam berkegiatan berbasis media daring agar anak-anak terhindar dari potensi paparan konten yang mengganggu. Yang tak mustahil bahkan dapat merusak karena dapat diakses secara bebas dan terbuka. Jika tidak diwaspadai dengan baik, maka pertumbuhan dan perkembangan anak-anak dapat terganggu. Terutama bagi anak yang sedang dalam usia emas. Yakni, mereka yang sudah atau sedang berada di tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sampai tingkat sekolah menengah pertama.

Mari waspadai fenomena ini dengan bijak. Keterhubungan anak dengan orang tua menjadi keniscayaan (Novianti & Garzia, 2020). Minimal ikut berupaya, bahwa meski pembelajaran dimediasi teknologi, kiranya peran guru dan orang tua tidak serta merta sirna. Usahakan agar tidak semata membahas hal buruk saja terkait dengan pandemi, sebab hanya akan menyebarkan virus itu menjadi lebih luas. Anggap saja sebagai musibah yang menjadi jalan meruntuhkan keangkuhan, bukan malah menambah keegoan.

Banyak yang melihat bahwa wabah itu membuat orang semakin mendekatkan diri kepada Tuhan. Jadi, penting menjaga suasana hati dalam situasi paling kacau sekalipun. Boleh saja menyatakan pasrah, tetapi jangan pernah menyerah. Mempelajari lebih dalam terkait dengan perlunya panduan mendampingi anak dalam pembelajaran di masa sulit akibat pandemi bisa jadi cara efektif mejaga pendidikan anak tetap pada jalur yang tepat (Aziz, Saddhono & Setyawan, 2022).

Lima orientasi diharapkan dapat membantu orang tua mendampingi dan mengasuh anak-anak agar tetap aman saat berkegiatan secara daring.

SATU: Ciptakan Komunikasi Tulus dan Terbuka

Upayakan kesempatan dialog terbuka dan jujur selalu hadir dalam keluarga. Sekedar bertanya dengan siapa mereka berkomunikasi dan bagaimana caranya. Pastikan mereka memahami nilai interaksi yang baik. Hal ini sangat mendasar untuk menjaga kemungkinan paparan konten yang menyesatkan. Pastikan anak-anak tidak melakukan kontak atau komunikasi yang mengarah pada sikap-sikap diskriminatif. Tidak terpapar ujaran kebencian dan penyebaran kabar atau berita bohong. Terhindar dari jebakan masuk dalam komunikasi tak pantas. Apalagi jika interaksi dalam komunikasi tersebut tidak dapat diterima oleh akal sehat.

Dalam hal anak mengalami salah satu dari hal yang tidak patut dialami, dorong mereka segera memberi tahu kepada orang tua atau orang dewasa yang dapat dipercaya. Waspada jika anak tampak kesal atau tertutup dengan aktivitas daring. Jangan-jangan, mereka sedang mengalami perundungan secara daring. Dialogkan melalui komunikasi setara dengan anak untuk menetapkan aturan tentang bagaimana, kapan, dan di mana perangkat dapat digunakan. Juga untuk apa dan dengan siapa perangkat atau media itu layak dipergunakan.

DUA: Gunakan Teknologi untuk Melindungi

Penting bagi orang tua memastikan bahwa anak-anak menggunakan perangkat lunak dan program antivirus terbaru, termasuk adanya pengaturan privasi yang aktif. Tutup webcam saat tidak digunakan. Untuk anak usia lebih kecil, alat seperti parents control, termasuk pencarian yang aman, akan membantu menjaga agar aktivitas secara daring tetap di ranah positif. Waspada sumber konten, termasuk dalam hal pendidikan daring gratis. Perlu mengantisipasi susunan konten gratis yang dapat menyesatkan. Ingatkan pula agar tidak memberikan foto atau identitas seperti nama lengkap dan alamat agar tidak disalahgunakan pihak-pihak tidak bertanggung jawab. Ingatkan memeriksa pengaturan privasi guna meminimalisir pengumpulan, pencurian dan pemanipulasian data kita oleh pihak lain. Bantu anak-anak agar terbiasa dan belajar menjaga kerahasiaan informasi pribadi, apalagi terhadap orang asing.

TIGA: Khususkan Waktu Bersama Anak-anak secara Daring

Ciptakan peluang bagi anak memiliki interaksi daring yang aman dan positif dengan teman, keluarga, dan kita sebagai orang tua. Saat ini, terhubung dengan orang lain lebih penting daripada sebelumnya. Dan ini bisa menjadi peluang bagus untuk menjadi teladan kebaikan dan empati dalam berinteraksi secara virtual. Bantu anak mengenali dan menghindari kesalahan informasi dan konten tidak sesuai usia yang dapat meningkatkan kecemasan tentang COVID-19. Banyak sumber daya digital dari organisasi yang kredibel, seperti Organisasi Kesehatan Dunia untuk mempelajari dan mengetahui tentang COVID-19 secara bersama. Luangkan waktu bersama anak mengidentifikasi aplikasi, game, dan hiburan daring lain sesuai usia. Menyesuaikan jenis dan aktivitas daring dengan usia anak sangat penting. Hindari potensi anak-anak menjalani proses tumbuhkembang melampaui kodrat perkembangan jiwa mereka.

EMPAT: Ciptakan Kebiasaan Daring yang Sehat

Sediakan momen guna memantau kebiasaan dan perilaku anak secara daring dan melalui panggilan video supaya dapat melihat gerak-gerik dan tindak-tanduknya secara langsung. Dorong anak-anak bersikap baik dan hormat kepada teman sekelas, terutama guru atau orang yang lebih dewasa. Perhatikan pakaian apa yang mereka kenakan. Usahakan agar tidak melakukan kontak dan bergabung secara daring menggunakan panggilan video dari kamar tidur. Sebagai orang tua, kita wajib membiasakan diri dengan kebijakan sekolah. Perhatikan pula cara dan jalur jika kita perlu bantuan. Misalnya, jika ada penindasan atau perundungan terhadap anak-anak, kepada siapa harus melaporkan dan dengan cara bagaimana. Dengan begitu interaksi yang tidak senonoh melalui dunia maya bisa diantisipasi hingga dimitigasi. Sebab banyak konten negatif kerap secara mendadak dapat masuk melalui jaringan yang sedang digunakan. Ketika menghabiskan lebih banyak waktu daring, anak-anak bisa melihat lebih banyak iklan yang dapat mempromosikan produk. Semacam iklan makanan tidak sehat, diskriminasi gender, atau materi lain yang tidak sesuai. Bantu mereka mengenali iklan melalui media daring. Bersama dengan anak-anak mencari apa yang salah dengan beberapa pesan negatif yang tersebar dan terlihat melalui media daring.

LIMA: Siapkan Waktu bagi Anak-anak agar Nyaman Mengekspresikan Diri

Menghabiskan waktu di rumah dapat menjadi kesempatan besar bagi anak-anak menggunakan dan mengekspresikan diri dan suara secara daring. Misalnya, berbagi pandangan dan melakukan upaya guna saling mendukung bagi sesama teman yang membutuhkan selama krisis. Buat jalan dan dorong anak-anak memanfaatkan peralatan digital yang membuat mereka aktif dan bergerak. Seperti menyarankan melihat video olahraga secara daring atau mencari dan mengusulkan game daring untuk anak-anak yang membuat mereka bergerak secara fisik. Jangan lupa menyeimbangkan rekreasi daring dengan aktivitas luring. Termasuk menyediakan waktu beraktivitas di luar rumah jika memungkinkan. Sepanjang ada kesempatan dan cukup ruang aman, memanfaatkan kesempatan berada di luar ruangan secara terbatas merupakan selingan yang baik. Kita diajarkan meyakini tiap kepedihan dan penyakit pada saat yang tepat selalu ada penawarnya.

Perlu berpikir positif dan bangkit dari keputusasaan. Tak jarang kegalauan kemarin akan menjadi kebahagiaan di saat berikutnya jika kita mampu bangkit dari keterpurukan. Kita juga diyakinkan bahwa Tuhan takkan membiarkan hambanya larut dalam kesedihan. Ada rencana indah membayar semua air mata kepedihan. Dasarnya adalah bersyukur dan bersabar. Bersyukur dan bersabarlah hingga tak ada celah bagi bersemayamnya kegundahan, kegalauan, ketakutan dan kesedihan.

Gunakan pola pikir yang menghargai pembelajaran, kemampuan beradaptasi, dan perbaikan berkelanjutan. Bangun interkasi efektif dengan penuh kesadaran serta upaya serius mempertahankan jalur komunikasi terbuka!

DUA

STRATEGI TETAP CAKAP MESKI TERPERANGKAP

Keberhasilan bukan lagi semata cerita tentang mengubah dan menyesuaikan strategi lebih sering, tetapi memiliki kecakapan menjalankan beberapa strategi secara bersamaan dan juga secara sinergis!

Mendahulukan kebutuhan dan perhatian akan emosional anak utamanya di usia sekolah menjadi keniscayaan. Tanpa merasa diperhatikan dan dipahami, tidak ada strategi pembelajaran yang efektif bagi anak!

Perubahan yang terjadi akibat pergeseran lingkungan global, membuat tak ada lagi yang pasti. Satu-satunya yang pasti, ya hanya ketidakpastian!

Jika direspons dengan pandangan dan sikap pesimistis, seperti keadaan saat ini, apa saja akan menjadi sulit dan kompleks. Acak, tanpa dapat diprediksi. Kita harus cepat dan cermat beradaptasi dengan lingkungan yang bergejolak agar tidak terbelit kondisi sulit sungguh! Tetapi kita dapat juga menyiasati ketidakpastian secara berbeda dengan memilih cara pandang dan sikap optimistis.

Kok bisa?

Ya. Karena, jika memang betul tak ada yang pasti, sejatinya apapun jadi mungkin terjadi! Kemungkinan justru hadir di saat ada ketidakpastian. Jika semua pasti, sudah tidak ada yang tidak pasti. Iya kan?

Pilihan memandang dan menyikapi keadaan merupakan faktor penentu bagaimana menghadapi dan mengatasi keadaan bergejolak. Jangankan mengatasi keadaan tak pasti, menghadapi kepastian saja masih ada potensi ketidakpastian. Kepastian merupakan asumsi dasar kita mampu melakukan perencanaan dan pelaksanaan rencana yang baik. Pilihan sikap dalam merespons ketidakpastian berperan penting memungkinkan kita beradaptasi mulus. Jika tidak, pasti tergilas peradaban.

Saat ini, apa lagi setelah merebaknya pandemi memasuki tahun ketiga, memprediksi keadaan jauh lebih kompleks. Jangankan menduga keadaan 10 atau 20 tahun ke depan, memperkirakan kejadian dalam hitungan bulan pun tak mudah. Perubahan dan pergeseran terjadi cepat tanpa aba-aba. Sesungguhnya jika jeli, apakah karena pandemi atau tidak, sudah ada tanda-tanda zaman terkait kondisi ini. Hanya

karena dorongan Globalisasi dan Revolusi Industri 4.0 saja, perubahan di semua sisi kehidupan secara global sudah dan akan terus berlangsung. Tak peduli siap atau tidak.

Terjadi pandemi atau tidak, dunia menuntut semua insan selalu menyesuaikan diri dengan perkembangan secara berkesinambungan agar tak tergilas peradaban (Wagenhals, 2015).

Bagaimana kita melengkapi diri?

Untung ada resep manjur yang sesungguhnya sudah tersedia sebelum pandemi mendera, yakni penguasaan tiga kelompok keterampilan (kecakapan) secara terpadu. Yaitu: (1) Keterampilan belajar, (2) Keterampilan literasi dan (3) Kecakapan hidup.

Keterampilan belajar merupakan modal utama agar aman berselancar di abad ke-21 yang penuh gejolak. Terutama dalam mempengaruhi anak-anak yang saat ini mengenyam pendidikan. Mulai tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sampai tingkat menengah (SMA/SMK).

Sebenarnya relevan juga untuk kita semua hingga tingkat perguruan tinggi. Empat keterampilan belajar; berpikir kritis, kreatif, kolaboratif dan komunikatif menjadi modal utama meredam gejolak perubahan.

Ada lagi tiga keterampilan literasi yakni, melek informasi, media dan teknologi yang juga sebagai modal utama mengatasi kemungkinan kita tergilas pergeseran peradaban. Kemudian, lima kecakapan hidup; fleksibilitas, kepemimpinan, inisiatif, produktif dan cakup sosial secara terpadu sebagai modal mutlak mendahului masa depan.

Sebagai orang tua, bagaimana menyikapi dan memanfaatkan ketiga kelompok modal ini? Pola pikir apa sebaiknya diadopsi agar saat anak-anak menjalani pendidikan tidak melihat ketidakpastian bakal memperberat perjuangan mereka. Bukan menjadikan kompleksitas ini memberatkan mereka dalam menyiapkan dan menata masa depan.

Beberapa fakta berikut, meski benar dan apa adanya, jarang menjadi titik pijak kita dalam memfasilitasi dan mendukung perjuangan anak menyiapkan masa depan melalui pendidikan yang sesuai. Mari kita maknai dengan bijak.

SATU! Kita acap mengkhawatirkan akan jadi apa anak-anak kelak? Bahkan melupakan keberadaan mereka saat ini. Akibat langsung dari pola pikir seperti ini, membuat anak-anak berbeban berat. Seperti sedang menjalani kehidupan asing, sama sekali bukan hidup mereka yang sesungguhnya. Adalah sulit memang bagi orang tua untuk tidak turut campur langsung dalam menunjang masa depan anak sendiri. Namun, campur tangan yang terlalu dalam berakibat anak merasa bukan menjadi dirinya. Pada saat yang sama, anak-anak senantiasa kita ajarkan agar menjadi diri mereka sendiri.

DUA! Pendidikan sejatinya berawal manis ketika kita mampu melihat anak-anak ebagai makhluk yang punya kebijaksanaan sendiri. Mampu menghadapi kehidupan dan tantangan sesuai kodrat sebagai ciptaan Tuhan. Maknanya, kita sebagai orang tua hanya punya jalan masuk dan bermain bersama mereka dan dalam alam serta dunia nyata mereka. Itu cara kita memandang anak-anak sebagai insan yang utuh. Dalam realita, tidak mudah bagi orang tua meyakinkan diri bahwa anak memiliki daya tahan dan kelenturan masing-masing dalam menghadapi tantangan. Ragu bahwa sesungguhnya anak itu memiliki mekanisme pribadi dalam memperjuangkan masa depan.

TIGA! Anak bukan benda yang dapat dan harus dibentuk, melainkan insan yang wajib diberi kesempatan bertumbuh kembang sesuai panggilan kodratnya. Pendidikan bukan semata tentang memasukkan informasi atau tentang anak yang tadinya belum mengerti menjadi ahli. Namun yang esensial adalah memampukannya untuk mengeluarkan sisi terbaik dari diri mereka sendiri. Dengan modal ini, anak akan menjadi insan yang selain cakap berpartisipasi, juga berkontribusi secara positif dan produktif. Pertanyaannya, bagaimana memulai dan mewujudkannya? Mulailah dengan "memegang" hati mereka. Terutama dalam hal belajar. Anak-anak hanya akan tunduk dan ikut dalam suasana belajar jika hatinya berbunga. Merasa terlibat dalam alam proses itu. Upaya kita, membuat mereka merasakan secara nyata apa yang mereka idamkan.

Dengan memfasilitasi agar suasana hati anak seperti hati kita waktu kasmaran. Tak ada letihnya. Selalu berseri, ceria. Namanya juga kasmaran ya. “Kagak ade matinye dah!” Dalam suasana begini, anak mampu mencari pemahaman maknawi sehingga dapat memanfaatkan apa yang sudah diketahui untuk mengeluarkan semua yang terbaik dari dalam dirinya. Kasmaran, sehingga apa saja indah. Sehingga pembelajaran jadi menyenangkan dan bermakna.

Apa bisa mengupayakan suasana seperti itu?

Mari kita coba ...

Anak condong belajar sambil bermain. Yang terpenting adalah kita, orang tua, mampu mengkondisikan kegiatan bermain tersebut menjadi proses belajar. Jika anak sekarang sudah tidak mampu lagi belajar dengan cara kita mengajar (memfasilitasi), sejatinya kita yang wajib mengajar (mendukung) mereka sesuai cara dan gaya belajar mereka.

Bagaimana cara terbaik anak dapat belajar. Banyak dari apa yang kita lakukan terhadap anak merupakan campur tangan yang bermaksud baik. Namun pada saat yang bersamaan, apa lagi jika berlebihan, malah membelenggu mereka dalam menemukan jati diri yang sejati. Ada baiknya kita membantu menunjukkan ke mana dan bagaimana mereka harus mencari. Bukan memberi tahu apa yang harus mereka lihat, cari, kejar, dan dapatkan.

Mutlak menjadi atensi kita. Anak-anak tidak terlalu tahu bagaimana meminta apa yang mereka tidak tahu. Tetapi sangat mereka butuhkan. Jadi, perhatikan perilaku mereka. Permintaannya datang dalam bentuk perilaku. Sangat ironis, banyak dari kita masih membedakan antara waktu belajar dan waktu bermain. Malah, kita alfa melihat hubungan penting di antara belajar dan bermain secara bersamaan.

Bagus juga menarik makna dari apa yang diyakini kebanyakan orang Finlandia, “Hal-hal yang dipelajari tanpa kegembiraan akan mudah dan cepat dilupakan!” Padahal kita hidup dalam kurun waktu yang relatif panjang. Dalam pengertian, untuk pelajaran hari ini harus relatif lama dan lengkap tinggal dan bertahan di otak dan hati kita. Karena kita tidak tahu kapan pelajaran ini akan digunakan dalam dunia nyata. Juga, ketika ada ujian misalnya, bisa saja baru digunakan dalam waktu beberapa minggu bahkan beberapa bulan dari waktu kita mempelajari hal tersebut.

Nah, ini dia ...

Pendidikan tidak terjadi di meja. Tetapi terjadi dalam kehidupan sehari-hari, langsung, dan nyata. Baik dalam rupa pencaharian dan penjelajahan, maupun dalam interkasi aktif dengan kehidupan nyata. Meski membutuhkan perjuangan hebat memutarbalikkan paradigma ini, kita disarankan mempercayai anak-anak. Tidak ada yang lebih sederhana atau lebih sulit, namun sering terasa sulit mempercayai anak-anak.

Jadi, kita harus belajar memercayai diri sendiriterlebih dahulu. Kebanyakan dari kita sering mendapati kenyataan bahwa tidak (belum) bisa dipercaya. Harus hati-hati, sebab terlalu mempercayai anak tanpa limit juga tidaklah bijak. Harus seimbang dan natural.

Waspada!

Ilustrasi: Andai seorang anak lemah dalam pelajaran Kimia, namun handal dalam bulutangkis. Kebanyakan orang tua akan ngotot mencari guru kimia demi membantunya unggul dalam Kimia.

Mengapa tidak dibalik? Mencari pelatih bulutangkis handal, sehingga pada saatnya, anak berprestasi dalam bulutangkis!

Renungkan inti ungkapan Plato yang setelah ditulis ulang berbunyi sebagai berikut ... "Jangan biarkan anak-anak belajar dalam paksaan, apalagi kegeraman. Arahkan pembelajaran dengan yang menghibur dan menyenangkan mereka. Kita akan temukan kecenderungan kejeniusan masing-masing ketika mereka kasmaran dalam hal yang sedang mereka pelajari!"

Ingat ...

"Katakupun mendadak tak berdaya jika ujian yang mereka hadapi adalah terbang tinggi di angkasa! Demikian juga burung elang si raja udara, mendadak ia tak bisa berbuat apa-apa ketika diuji untuk menarik pohon beringin yang tumbang di tengah jalan!"

Realitas. Ketidakpastian merupakan keniscayaan. Mendampingi anak dalam suasana turbulensi, teramat penting memperhatikan kebutuhan emosional mereka (Harper, 2017). Terutama anak dalam usia sekolah. Tanpa merasakan suasana aman, nyaman, dan dipahami maka tidak ada strategi pembelajaran yang efektif bagi mereka!

Ketika kita hadir penuh dengan kesadaran dan penerimaan, bahkan ancaman terburukpun biasanya dapat dihindari dan diatasi. Diperlukan langkah tepat mengembangkan kelincahan emosional, yakni mengenal dan menerima emosi kita dengan baik.

Artinya, dengan penuh kesadaran dan kesabaran mengizinkan diri merasakan dan berjuang gigih bangun dengan segera atas setiap kegagalan yang hadir!

TIGA

PILIH MANA, MEMBANGUN ANAK TANGGUH ATAU MEMPERBAIKI ANAK SALAH ASUH?

Bertindak tangkas dan antisipatif berarti menerima potensi dan konsekuensi perubahan secara positif dalam rangka menemukan solusi sesuai dengan yang diinginkan!

Ada pertimbangan agar anak-anak kita diikhhlaskan menjadi penulis skenario, sutradara sekaligus pemeran utama dalam drama mereka sendiri.

Apa iya demikian?

Dengan beragam cara maupun setiap ada kesempatan, anak-anak acap bertanya, "Apakah mereka diperhatikan, didengar, dan dianggap penting? Perilaku mereka kelak sangat ditentukan oleh dan cara kita merespons pertanyaan mereka di masa lampau!

Mari merenung.

Kata cerita, bila anak hanya mendapat pendidikan formal di sekolah, sejatinya belum menjalani proses yang menghasilkan keluaran pendidikan yang sesungguhnya. Mengapa? Anak-anak memang harus dididik. Namun tetap harus berkesempatan sedemikian rupa mampu mendidik diri sendiri sesuai kodrati anak-anak. Tentu saja tak selalu didapatkan di bangku sekolah (Latif, 2019).

Alih-alih, justru kebanyakan kesempatan mendidik diri sendiri banyak diperoleh melalui lingkungan. Bisa saja terjadi di luar rumah yang sama sekali jauh dari pantauan orang tua atau keluarga. Lalu, apakah jalan seperti itu pasti tidak baik? Atau, sebaliknya, apakah kesempatan mendidik diri sendiri yang diperoleh di rumah sudah pasti baik?

Belum tentu!

Terlalu banyak faktor tak terkendalikan yang mempengaruhi bagaimana anak-anak mendapat kesempatan mendidik diri sendiri dengan baik.

Lalu, sebagai orang tua, apa dan bagaimana menyikapi kegamangan ini?

Di tengah gejolak dunia saat ini yang rentan akan perubahan serba acak dan cepat, terlalu naif jika menyerahkan secara total urusan pendidikan anak-anak ke sekolah ataupun guru semata. Apa lagi dengan pembelajaran masih dari rumah.

Dalam kegamangan begini, harus diupayakan orang tua untuk membantu. Mengkondisikan lingkungan terdekat anak-anak sedemikian rupa kondusif sehingga mampu mengendalikan diri. Menahan gejolak emosi dalam perjalanan menemukan jati diri di masa pancaroba. Jauh dari kecenderungan berperilaku destruktif yang dapat merusak diri sendiri maupun orang lain. Sekuat daya menciptakan prakondisi sehingga ada harapan mengantisipasi kemungkinan kesulitan dan kesengsaraan untuk masa depan kelak. Terutama membantu agar anak-anak terhindar dari pengaruh negatif lingkungan sekitar.

Menyikapi hal ini, orang tua perlu fokus terkait atensi, komunikasi, inspirasi dan asistensi. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi demikian masif dan sistematis. Membuat pengetahuan, apa saja, tersebar cepat. Pengetahuan pun jika tidak disikapi bijak, oleh siapa saja, dapat menjadi pemicu perilaku destruktif. Pilihan sikap yang dapat menjadi cakrawala bagi kita sebagai orang tua bersama-sama dengan anak mengarungi samudra yang bergejolak ini maka kita perlu mengenali karakteristik mereka. Ini penting dijadikan fokus.

Anak-anak jelas membutuhkan waktu, ruang, dan kesempatan untuk menjadi anak-anak sejati. Menjalani kehidupan ala anak-anak umumnya. Dalam tataran ini, jika dikawal terlalu ketat bisa membuat mereka tersumbat. Akibat terlalu mengungkung, besar potensi malah mereka menjadi terkurung. Tetapi, jika dilepas bebas juga malah bablas. Jadi atensi dan komunikasi intens, dari mata dan hati, akan mengajari kita menemukan harmoni baru dalam menjaga keseimbangan relasi dengan anak-anak kita.

Kita tak kuasa memaksa sehingga membuat anak-anak belajar. Selain mengupayakan kondisi yang pas agar pembelajaran mewujud dan nyata. Mereka hanya memiliki pemahaman yang nyata terkait apa yang dipelajari. Itupun hanya terjadi jika yang dihadapi adalah keadaan yang mereka ciptakan sendiri.

Sebagai orang tua, ada baiknya agar tidak terlalu sering memberi jawaban untuk diingat. Namun fokus pada bagaimana suatu masalah dapat diselesaikan. Bukan memaksa setiap anak harus mendapat "piala." Jelas tiap anak punya kesempatan mendapatkannya, menjadi juara kelas misalnya.

Terlalu banyak mengendalikan, malah menciptakan kecemasan bagi anak-anak. Begitupun bila selalu mengikuti mereka, menjadikan kita yang cemas. Bila anak-anak diliputi emosi besar, tugas kita berbagi ketenangan. Bukan justru bergabung dengan kekacauan yang sedang dan membuat mereka galau.

Dalam kebajikan yang kita miliki, akan ditemukan keseimbangan di antara keduanya. Bagus juga jika mampu memastikan bahwa dalam ikut serta mendidik, kita tidak menghasilkan insan yang taat sampai-sampai memusnahkan jiwa kreatif kuat mereka sebagai anak. Dan, asik juga menghindari keadaan ketika kita memberikan nasihat atau solusi instan. Kebiasaan memberi jawaban dengan cepat menghilangkan kesempatan mereka mendapatkan pengalaman yang datang dari pergulatan dengan masalah nyata yang mereka dihadapi.

Di era kenormalan baru, membaca merupakan keniscayaan. Ditambah dengan kemandirian dalam menjalani hidup juga sekarang menjadi mutlak. Tak ada cara yang lebih hebat dan dahsyat dari pada mengkondisikan kegemaran membaca. Mandiri bukan berarti menjadi sendirian dalam menjalani kehidupan. Melainkan mampu meramu dan mengambil keputusan tepat atas apa yang akan dilakukan untuk diri sendiri. Kegemaran dan kegandrungan membaca akan membantu membangun kemandirian. Sekaligus membentengi diri dari gilsan peradaban.

Kemandirian menebal seiring naiknya minat baca, terlebih di usia sekolah. Menjadikan membaca sebagai kebutuhan mendalam dan berkelanjutan sebagai syarat mutlak berinteraksi di abad ini. Membaca, jelas baik bagi proses tumbuh kembang anak. Jika keadaan ini dapat diupayakan, kita belajar dari anak bagaimana mampu berbahagia tanpa alasan (*self-determined*), selalu asik atas apa yang dikerjakan (*joyful*) dan mengetahui bagaimana mendapatkan dengan sekuat tenaga atas apa yang diinginkan (*agile*).

Kembali ke tema. Apa iya kita mampu dan tepat mengikhhlaskan anak-anak menulis skenario masing-masing sekaligus menjadi sutradara dan aktor atas hidup mereka? (Grose, 2015).

Perhatikan beberapa fenomena berikut, sebagai dasar memiliki pemahaman menjawab renungan tersebut.

SATU! Umumnya, anak-anak tidak cakap mendengarkan perkataan orang tuanya. Tetapi sangat handal dalam meniru kebiasaan orang tua. Jadi kita wajib waspada. Ingat, pendidikan adalah kesempatan sekali seumur hidup guna membuka hati dan pikiran anak-anak terhadap keajaiban alam semesta yang luar biasa.

DUA! Belajar bisa jadi diawali dengan kesalahan bahkan kegagalan. Percaya bahwa kesalahan atau kegagalan pertama adalah awal dari pendidikan. Melihat kesalahan atau kegagalan dengan baik, mengalami kegalauan, lalu mendapat pelajaran untuk terus belajar merupakan pilar belajar sesungguhnya. Menjadi relevan dengan ucapan Gandhi: “Tidak ada sekolah yang setara dengan rumah yang harmonis. Tak ada pula guru yang setara dengan orang tua yang berbudi luhur!”

TIGA! Usah hirau dan galau jika anak-anak tak mendengarkan kita. Justru wajib was-was ketika mereka selalu awas atas tingkah laku kita terhadap mereka! Respons atas pertanyaan dan pencaharian terkait apakah kita mendengarkan, memperhatikan dan menyayangi mereka? Itu jauh lebih penting diperhatikan agar tiba pada satu ekuilibrium (harmoni) baru dengan positif. Tatkala kita sebagai orang tua (termasuk guru) menghadapi kenyataan dan mampu berkata sebagaimana diungkapkan Montessori, “Anak-anak sekarang tetap bekerja baik meskipun kita tidak berada di sekitar mereka.”

EMPAT! Peran orang tua memberi jalan dan kesempatan bagi anak-anak untuk berkembang. Jauh lebih sederhana membangun anak-anak yang tangguh daripada memperbaiki mereka yang di ujungnya ternyata salah asuh. Cara terbaik menyiapkan anak-anak agar bertumbuh dan berkembang dengan baik adalah membuat mereka bahagia dengan terlebih dahulu kita sebagai orang tua juga wajib bahagia.

Kiranya kita memiliki cakrawala memadai sekaligus mampu menentukan pilihan sikap menjawab muhasabah sebagaimana telah diuraikan tadi. Biarlah ada kebebasan asal jangan kebablasan. Namun, jangan pula berusaha mengungkung sehingga ujungnya malah membuat diri terkurung!

Pendidikan pada hakikatnya mencerdaskan manusia secara cerdas, memanusiakan manusia secara manusiawi, memerdekakan manusia secara mahardikha dan ujungnya memuliakan manusia juga secara mulia!

EMPAT

TUJUH KETERAMPILAN HIDUP DAMPINGI ANAK KE MASA DEPAN

*Ketangkasan meningkatkan kelenturan, keseimbangan, dan pengendalian diri menjadi keniscayaan.
Kelincahan menyelaraskan jiwa dan raga diperlukan guna mendorong seluruh tubuh untuk belajar
cara menempatkan diri sejalan dengan tuntutan peradaban!*

Bersama kita, orang tua dan anak-anak, mendahului masa depan: Apa mungkin?

Manusia, tidak peduli seberapa muda dan kecil, dia tetap manusia. Malah kita sebagai orang tua, mengaku sudah dan merasa lebih dewasa, justru kerap masih seperti anak-anak, yang terlanjur dewasa. Seorang anak bak seberkas sinar mentari dengan kemungkinan kebajikan dan kealpaan. Namun, yang jelas dan pasti, mereka masih polos.

Ketidakpastian. Gejolak. Perubahan. Kekhawatiran.

Sudah di depan kita sebagai realita. Hidup bersamaan dengan kehidupan sebagai pengalaman unik, indah, sekaligus rumit bahkan membingungkan. Untungnya, kita tidak dimaksudkan mencari tahu semua misteri itu. Cukup menerima dan menjalani hidup dengan akal budi yang dimiliki.

Bagaimana menjelajahnya agar punya cakrawala memadai sehingga kita tak terjebak dalam kompleksitas kehidupan?

Apa modal dan upaya mendampingi anak-anak kita berselancar di samudra kehidupan luas dan bebas ini agar bersama mampu saling mengisi dan tidak tergilas peradaban zaman?

Anak-anak merupakan sepertiga dari populasi dunia. Mereka adalah masa depan dan harta tak ternilai. Harus dicintai tanpa pamrih. Meski ini bukan hal mudah. Barang siapa melakukan hal baik demi membantu seorang anak tumbuh kembang secara baik, dialah pahlawan!

Kita hidup saat ini. Yang lewat sudah berlalu. Yang akan datang belum hadir. Mungkin saat lampau kita belum melakukan hal baik. Namun bukan mustahil kita mampu melakukan yang terbaik di waktu mendatang dengan menjalani hidup dan

kehidupan saat ini sebaik-baiknya. Meski mustahil mengubah masa lalu, tetap ada harapan menentukan hasil berikutnya menjadi semakin baik.

Apa keterampilan hidup yang seyogyanya wajib diketahui dan dimiliki agar tidak terjebak hiruk-pikuk ketidakpastian dan kita nyaman mendampingi anak-anak?

Jawabannya jelas: Pendidikan!

Namun, dalam konteks lebih spesifik dan operasional, apa gerangan keterampilan tersebut?

Keterampilan hidup pada dasarnya merupakan kemampuan orang tua dan anak-anak agar cakap belajar untuk belajar. Dikembangkan melalui kegiatan sehari-hari yang disengaja dan direncanakan (Ormrod, 2008).

Berikut sekumpulan keterampilan hidup yang perlu diketahui dan dimiliki dalam mendampingi anak. Diharapkan anak-anak juga memiliki keterampilan serupa dengan memasukkannya dalam rutinitas harian dalam keluarga. Secara alamiah akan membentuk kebiasaan dan sikap yang sejalan dengan upaya kita secara sinergis. Jika mungkin, anak-anak menjadi mampu "mendahului masa depan" mereka dengan baik.

SATU. Mengembangkan cakrawala

Bagi kebanyakan anak-anak, memikirkan dan memaklumi sudut pandang orang lain tidak muncul secara otomatis dan alami. Namun bukan berarti hal tersebut tidak dapat dikembangkan. Salah satu pendekatan adalah membaca. Sebut saja biografi tokoh yang berkontribusi bagi semesta. Ajak mereka membahas motivasi dan karakter tokohnya. Cari tahu mengapa setiap orang yang berjasa untuk kehidupan dan kebaikan alam semesta selalu memiliki motivasi dan karakter kuat. Atau mengamati perasaan orang lain.

Sekiranya teman bersedih karena nilainya jelek padahal sudah berusaha keras. Diskusikan bersama anak dengan bertanya misalnya, "Apa yang dapat kamu lakukan supaya temanmu kembali ceria?" Rutinitas seperti ini, niscaya membentuk kebiasaan baik dan menjadi jalan membuat cakrawala anak-anak semakin mendalam dan meluas.

DUA. Memupuk kemandirian dengan terlibat langsung dalam masalah sosial kemasyarakatan

Mandiri, bertanggung jawab, profesional. Merupakan modal berselancar di samudra kehidupan. Anak-anak sesungguhnya punya panggilan dan suka belajar menjadi orang dewasa. Hebatnya, di masa anak-anak, jika prakondisi tercipta baik, mereka jarang merasakan bosan termasuk belajar untuk belajar. Namun jika salah arah dalam membuat perlakuan, prakondisi bahwa anak-anak punya panggilan dasar yang baik, bisa hilang di tengah jalan.

Ada baiknya membatasi tontonan bersifat hiburan semata secara berlebihan. Dorong lebih aktif, membaca, bermain dan eksplorasi terbuka demi antusiasme belajar yang langsung terkait kehidupan. Seperti mengunjungi perpustakaan bersama. Termasuk ikut menyediakan permainan kreatif. Dalam batas tertentu, biarkan saja beberapa ketidakrapihan di ruangan tertentu. Ajakan agar terlibat dan mengalami langsung, memudahkan proses internalisasi mengapa penting kemandirian. Bukan berarti seorang diri. Namun, mandiri dalam bersikap serta menentukan yang baik.

TIGA. Kemampuan Berfokus dan Kehandalan Mengendalikan Diri

Anak-anak berkembang sesuai rutinitas. Idealnya berkembang dalam kegembiraan, aman dan nyaman agar fokus. Sekaligus punya dasar mengendalikan diri. Orang tua membantu membangun suasana agar dapat belajar untuk belajar. Bicarakan apa yang diharapkan dari anak-anak setiap hari, terutama yang terkait tata tertib. Kita hidup di dunia yang padat dengan keriuhan dan distorsi.

Jadi, aktivitas yang tenang seperti membaca buku, menikmati aktivitas sensorik atau menyelesaikan pekerjaan secara bersama-sama dapat membantu anak tenang. Tidak tergesa-gesa.

Jadi ada kesempatan mengembangkan diri agar selalu fokus. Mampu mengendalikan diri sebagai instrumen vital agar tidak diombang-ambingkan irama kehidupan yang seringkali memang tanpa berirama.

EMPAT. Berpikir Kritis

Salah satu cara terbaik membangun pemikiran kritis adalah melalui permainan beragam dan terbuka. Pastikan anak-anak memiliki waktu setiap hari untuk bermain sendiri atau bersama teman. Permainan kreatif termasuk mengambil peran seperti berpura-pura menjadi pemadam kebakaran atau pahlawan super. Membangun struktur dan strategi. Bermain dengan alat bantu seperti bola misalnya. Atau bergembira secara fisik, seperti main petak umpet. Banyak pilihan permainan yang membutuhkan strategi hingga memaksa anak-anak berpikir kritis agar tetap mengasyikkan.

Melalui bermain, jadi mampu membuat prakiraan. Kelak menjadi modal membangun hipotesis. Mengembangkan kerangka dan hubungan sebab akibat sehingga terlatih. Jadi siap menghadapi tantangan dan mengambil resiko sebagai konsekuensi. Berani manggagas bahkan melaksanakannya. Sekiranya gagal, mereka akan dibawa keadaan pada kondisi mencari solusi tepat jika menghadapi hambatan. Ini menjadi elemen penting dalam membangun cara berpikir kritis.

LIMA. Komunikasi Asertif

Anak-anak membutuhkan interaksi pribadi dengan sentuhan tinggi setiap hari, guna membangun keterampilan sosial-emosional. Agar tetap sehat dan berkembang sebagai modal dan kemampuan esensial memahami dan berkomunikasi dengan orang lain. Kecepatan mengembangkan keterampilan berkomunikasi secara asertif bervariasi. Ada yang cepat dan mulus. Juga ada yang butuh waktu lebih lama dengan pendekatan berbeda. Anak-anak perlu belajar bagaimana "membaca" isyarat sosial. Lalu cermat mendengar dan harus mempertimbangkan yang ingindikomunikasikan secara efektif.

Berkomunikasi asertif merupakan titik tengah dari berkomunikasi secara pasif dan agresif. Pasif artinya tidak berinisiatif, diam dan cenderung beku. Akibatnya, tidak terjadi komunikasi efektif. Agresif artinya terlalu aktif. Terkadang mendominasi dan menyerang. Akibatnya, sulit membuat kesepakatan. Berbicara dengan orang yang lebih dewasa namun tetap setara serta memiliki minat serupa akan membantu membangun keterampilan ini. Kita sebaiknya menyediakan waktu seintens mungkin mendengarkan dan menanggapi komunikasi anak-anak tanpa distorsi. Melalui orientasi seperti ini kecakapan berkomunikasi akan lahir dan berkembang secara asertif.

ENAM. Merajut koneksi

Dalam kondisi tidak linear, mampu merajut koneksi antara satu dengan beberapa hal menjadi mutlak. Menghubungkan beberapa peristiwa yang sepertinya tidak saling terkait (titik secara fisik dan/atau pengetahuan yang abstrak) menjadi sangat penting. Merajut koneksi penting dikuasai karena terlalu banyak aspek bersifat variabel. Perlu pembelajaran yang tidak semata linear, namun dapat melihat hubungan dan pola hubung antara hal-hal berbeda atau malah saling asing. Semakin banyak koneksi mampu dibuat, akan semakin masuk akal dan bermakna.

Meski anak masih balita, sesungguhnya mereka sudah mulai mampu melihat hubungan dan pola tertentu. Saat mereka mulai sadar perbedaan dasar antara mainan dan kaus kaki misalnya. Memilih pakaian sesuai ketentuan sekolah. Ini membantu mereka membangun koneksi. Dalam tataran lebih utuh, orang tua dapat pula memperlihatkan hubungan yang lebih abstrak dalam kehidupan. Semisal menceritakan ulang pengalaman bagaimana dulu pernah pergi ke kebun. Lalu reka ulang peristiwa memetik buah, mengelompokkan, dan memasukkan ke dalam karung terpisah sesuai ukuran.

Mengulang kegiatan seperti ini menguatkan dasar anak mampu membuat hubungan dalam konteks lebih abstrak. Latihan memampukan anak-anak membuat hubungan, juga efektif membantu menyerap pelajaran di sekolah termasuk praktik nyata dalam kehidupan.

TUJUH. Menerima Tantangan dan Mengambil Risiko

Daya tahan dan ulet, dua sifat penting menapaki kehidupan. Kita harus mampu beriringan dan jika memungkinkan justru mendahului kompleksitas ini. Di depan sana, hanya insan yang punya keterampilan hidup utuh yang dapat beriringan bahkan “mendahului masa depan!” Semakin besar ketidakpastian, maka resiko yang mungkin harus dihadapi dan diambil juga makin berat. Begitupun, semakin besar ruang ketidakpastian, bertambah luas pula ruang untuk kemungkinan. Jika tak ada yang pasti, apa saja jadi mungkin!

Daya tahan dan keuletan perlu dimiliki dan dikembangkan sehingga anak-anak mampu menghadapi gempuran. Gesit dan tangkas bangkit jika terpuruk karena selalu ingin berusaha tanpa henti sampai berhasil. Anak-anak belajar menghadapi tantangan dengan catatan kita menciptakan lingkungan yang pas untuk itu. Bukan

membatasi, tapi memberi ruang cukup agar mampu melakukan manuver (Patel, 2020). Dorong anak mencoba hal baru dan menghadapi resiko yang tentunya telah diperhitungkan. Semisal memanjat pohon rendah, belajar mengendarai sepeda. Tawarkan tantangan baru ketika mereka tampak siap. Dengan mengatakan, "Saya pikir kamu sudah mampu belajar mengikat tali sepatu sendiri. Cobalah!"

Orang tua lebih fokus pada upaya dan proses yang mereka lakukan dibanding dengan semata menuntut pencapaian akhir mereka. Lalu ada rekognisi dan apresiasi dengan mengatakan, "Belajar mengikat sepatu sulit, ternyata dengan usaha serius akhirnya berhasil. Hebat!" Jika kondisi seperti ini selalu diupayakan, secara pasti anak-anak tidak akan gagap menerima tantangan, sesuai kapasitas mereka.

Ketangkasan dalam kehidupan merupakan kapasitas membuat pilihan cerdas menghadapi perubahan.

Keterampilan ini diperlukan dalam menyelancari akibat perubahan apapun. Ketangkasan hidup memampukan tiap orang menggunakan kapasitas diri mengantisipasi dan mengatasi perubahan!

LIMA

TUJUH PELAJARAN MEMBANGUN DAYA JUANG ANAK, BERKACA PADA SEKUMPULAN SINGA

Jika harus memilih mau seperti binatang apa di antara manusia, jadilah singa. Ketakutan terbesar adalah pendapat orang lain. Saat tidak takut pada apa kata orang, kita bukan lagi domba, tetapi singa. Raungan kebaikan menggelagar dan bergelora positif di hati, yakni gemuruh keyakinan dan kebebasan!

“How to predict the future? Create it!” – Abraham Lincoln

We can't change the wind, but the wing!

Pernah menyaksikan film tentang fauna, utamanya kehidupan sekumpulan singa?

Jika ya, pasti melihat bagaimana singa-singa mendominasi wilayah mereka sebagai salah satu hewan pemangsa terkuat. Paling handal dan unggul di alam ini. Nyaris tak ada hewan lain bernyali menantanginya. Kita pun ngeri jika sengaja atau tidak berhadapan dengan singa.

Acap disebut “raja” karena memiliki sentuhan berkelas dalam tiap hal yang dilakukan. Dari kebiasaan makan saja, di mana 20-25 anggota “kerajaan” bersantap bersama hingga mampu menaklukkan wilayah luas. Singa, meski sendiri, bersikap berani bak penguasa sejati.

Apakah dalam semua hal singa-singa menjadi mudah dalam kelangsungan kehidupannya?

Ternyata tidak juga, tetap penuh rintangan. Yang menonjol dalam bertindak misalnya, singa tak pernah boleh salah. Satu kesalahan bisa kehilangan nyawa, termasuk kekuasaan dan keturunan. Walaupun disebut raja, berburu bukan tugas mudah. Tingkat keberhasilan 17-19 persen? Jika boleh membandingkan, kesulitan mereka jauh lebih besar dari kita. Dan, singa tidak pernah mendapatkan kesempatan kedua!

Meski begitu, pernahkah Anda melihat singa depresi atau mudah menyerah? Tidak! Tetap gigih berjuang dalam berburu. Menguasai wilayah tanpa henti. Bila gagal berburu zebra, kijang atau rusa kutub misalnya, menyerahkah? Jelas tidak! Pasti berusaha keras sampai berhasil.

Penasaran kan?

Apa yang memotivasi singa-singa tak mudah menyerah meski fakta maupun tekanan kehidupan sangat keras?

Satu saja: Bertahan hidup!

Baiklah, ayo ajak anak-anak melihat tayangan kehidupan singa di hutan luas, lepas, bebas dan buas. Buka dialog! Pesan bermakna apa yang mereka tangkap?

Dalam dialog, selalu beri dan buka kesempatan anak-anak menyimak, merenung sebagai momen reflektif. Sediakan waktu mereka bertanya. Terutama berdialog dengan diri sendiri. Upayakan memperoleh pembelajaran bermakna untuk diterapkan dalam kehidupan. Berkaca dari kehidupan singa-singa tersebut. Harapannya, agar anak-anak mampu menyarikan fenomena alami sesuai kodrati bagaimana hidup dan menyikapi kehidupan.

Sedikitnya ada tujuh pelajaran dan elaborasi sebagai hasil dialog tadi. Saripati terkait pelajaran yang terserap dari hidup dan kehidupan para raja hutan. Kita urai satu per satu agar terhindar dari hantaman peradaban.

SATU. Bertahan Hidup

Alasan utama singa terus berjuang tanpa menyerah adalah mempertahankan hidup! Banyak singa kehilangan kekuasaan, anak, dan ratu karena kelompok singa lain maupun tekanan alam. Lihat, mereka tidak pernah menyerah, tetap bertahan hidup.

Apa relevansinya dengan kita?

Agar bertahan hidup dalam arti sesungguhnya, penting menentukan tujuan dan bekerja cerdas guna mencapainya. Anggap saja tidak akan ada alternatif apalagi

kesempatan kedua. Seperti singa, dilahirkan untuk berburu dan memerintah. Kita pun demikian. Dilahirkan untuk menggenapi tujuan hidup dan bermanfaat bagi semesta.

Ajak anak-anak mempertimbangkan tujuan dan kegiatan sebagai sumber motivasi. Dalam konteks ini yang utama tentu pendidikan. Jadikan pembelajaran mereka sebagai penggerak (motivasi) menggenapi tujuan hidup sesungguhnya sehingga mampu melewati situasi baik yang indah maupun kondisi buruk dan menakutkan. Kesenangan dan keindahan bersifat sementara. Kegemaran belajar cerdas adalah dasar pencapaian yang bersifat langgeng.

DUA. Gagal Bukan Lawan Kata Sukses

Banyak yang tak mengetahui bahwa singa gagal delapan dari sepuluh kali kesempatan berburu. Tapi ini justru membuat menyempurnakan keterampilan. Mampu menangkap mangsa bahkan lebih besar untuk memberi makan keluarga.

Perlu ditanamkan pemahaman bahwa kegagalan bukan lawan keberhasilan. Hampir tidak ada insan di dunia ini “mendadak” berhasil tanpa melalui proses. Salah satu bentuk dan hasil proses adalah kegagalan. Artinya, kegagalan merupakan jalan tersingkat menuju keberhasilan! Rangkul kegagalan lalu bergerak dan berkembang setiap kali menghadapi benturan.

Jika melakukan dialog dengan diri sendiri, kita akan sadar dimana letak penggerak kegagalan. Jadi ada harapan dan jalan memperbaiki secara berkelanjutan. Membiasakan tunduk pada hukum alam. Yaitu berkembang dan berkelanjutan mencapai kemanfaatan hidup.

Waspada. Tiap orang ingin menuai, tetapi sedikit yang mau menanam. Tiap orang mau sukses, tetapi enggan bekerja cerdas dan ikhlas.

TIGA. Fokus, Serius, dan Lurus

Ketika berburu, singa-singa senyap. Sedikit suara. Fokusnya: mangsa. Selalu memiliki elemen kejutan dengan menjaga suasana sehingga serangan berhasil. Bayangkan, jika seekor singa berisik, bisakah berburu? Tidak! Apa yang kita pelajari dari ilustrasi ini?

Terlalu banyak berkata yang tak relevan membuat fokus jadi bercabang. Sehingga sulit bertindak lurus. Padahal, jarak terpendek dari dua titik adalah garis lurus.

Nah, jika gagal fokus, tidak pula lurus dan bayangkan betapa tingginya tingkat kesulitan membangun keseriusan?

Tak perlu memberi tahu semua orang tujuan dan apa yang dilakukan. Tetap kalem, fokus dan tatap tujuan hidup yang telah ditetapkan. Kemudian wujudkan. Sebagai orang tua, kita seyogyanya terus memupuk kemampuan anak-anak agar tetap fokus, lurus dan serius agar tidak terjerumus dan akhirnya malah pupus.

EMPAT. Saling Percaya

Kebanggaan dan ciri di antara sesama singa adalah memiliki rasa saling percaya. Saling mendukung dalam suka dan duka. Pada fase sulit sebagai individu, tetap saling berkontribusi demi mempertahankan kelangsungan hidup bersama. Tanamkan ke sanubari anak-anak. Kita harus belajar dan menyadari bahwa kekuatan ada di dalam kebersamaan.

Penting menjaga kepercayaan. Jangan pernah merusaknya. Apa lagi demi mendapatkan keuntungan jangka pendek. Di tengah situasi sulit, seyogyanya tetap saling percaya dan tetap mendukung. Niscaya berujung pada komitmen tinggi hingga membuat kita lebih leluasa. Bukan terpaksa apalagi merasa dipaksa.

LIMA. Harmoni Kehidupan adalah Segalanya

Alamiahnya, kelompok singa tidak pernah menyakiti, apalagi tanpa alasan. Namun tatkala ada yang mencobamengganggu wilayah, kehidupan dan keluarga, pasti bertindak. Secara bersama, saling dukung memberikan perlawanan pertarungan yang menyulitkan penyerangnya.

Begitupun kita. Wajib berkonsentrasi pada perbaikan diri secara berkesinambungan. Jika ada yang mencoba mengganggu, dari pada kecewa dan akhirnya konyol, harus mampu mengatasi hal-hal yang mencekik leher. Dunia terkadang bisa seperti hutan luas dan buas. Tetap siaga melawan demi bertahan. Bukan malah bersembunyi dan akhirnya tersingkir. Pilihan bijak ada pada kita. Mari dampingi anak agar mampu membuat pilihan yang elegan sebagai sebuah keniscayaan.

ENAM. Senang Melihat Lingkungan Menyenangkan

Singa menjalani kehidupan keras. Penuh tantangan dalam keseharian. Namun tidak membiarkan diri merusak momen sehari-hari. Menikmati setiap kesempatan dengan anggota keluarga yang menjadi kebanggaannya. Bercengkerama satu sama lain. Saling jaga dan memperhatikan tiap anggota.

Begitupun kita sebagai orang tua, harus memastikan anak-anak mampu menikmati tiap momen hidup. Tinggalkan tekanan berlebihan dan kekhawatiran di tempat kerja. Jangan bawa masalah dari luar ke dalam rumah. Meski anak-anak tidak mampu mengekspresikan, namun dapat merasakan apakah kita dalam keadaan senang atau tertekan. Jadi, saat di rumah, nikmati kebersamaan. Anak gembira, semua hal jadi menyenangkan.

TUJUH. Cerdas, Lugas dan Bernas

Sekelompok singa mengajarkan kemampuan mengatasi dan mendominasi masalah hidup dan kehidupan. Jadi, kita selayaknya hidup seperti pemenang sejati bermodalkan kecerdasan dan kelugasan. Di titik ini, “ukuran” menjadi tidak relevan. Jika ukuran sungguh penting, gajah akan menjadi raja hutan.

Kehidupan ini penuh perjuangan. Dalam perjalanannya, yang cerdas dan lugas akan bertahan. Namun, jika tidak bernas dapat menimbulkan implikasi. Misalnya, jika berlebihan, tidak bernas, bisa jadi kecerdasan dan kelugasan dalam mempertahankan hidup menimbulkan masalah bagi pihak lain sehingga berakibat disharmoni.

Rakus dan berlebihan akan sumber daya alam yang membuat kita mampu bertahan hidup misalnya. Pasti menimbulkan gangguan dan musibah untuk alam. Jadi, kecerdasan dan kelugasan penting. Supaya afdhal. Harus dilengkapi kebernasan. Sadar batas yang pas sehingga tidak asal terabas sampai bablas.

Melalui dialog berkualitas dengan anak-anak, kita dapat belajar dari fenomena apa saja di alam. Jelas kita mendapatkan pembelajaran bermakna dari kehidupan singa. Bagaimana bertahan. Meski memangsa, tetapi sesuai kodratnya. “Tidak memburu untuk ditabung” sebagai bekal bagi anak cucu (intermezzo: untung singa tak punya

kulkas). Singa mencari kehidupan demi kehidupan. Demikian juga kita, belajar, mengejar sukses dan sejahtera agar hidup, tetapi untuk dan demi kehidupan yang hakiki.

Setiap menonton film tentang singa, hewan atau tumbuhan lain, mari mempelajari pesan dan makna dari kehidupan alam flora dan fauna. Dalam konteks ini, bagaimana "menjadi singa sejati dalam kehidupan sehari-hari" agar tidak digilas jaman apalagi merusak peradaban.

Kembali ke kutipan di awal, "how to predict the future? Create it!"

Bagaimana memprediksi masa depan? Ciptakan!

Ringkas saja agar tidak membingungkan. Meski mampu, juga belum tentu tepat membuat prediksi yang pas. Lebih baik kita kreasikan saja. Berdialog dengan anak-anak soal tujuan hidup. Lalu upayakan kondisi dengan harapan kita mampu menanamkan ketujuh pelajaran yang dipetik dari cerita ilustratif tentang singa.

Ketidakpastian di depan membuat kita cemas. Tetapi jangan sampai menjadi ikutan tidak waras.

Ya, we can't change the wind, but the wing!

Kita memang tak mampu mengubah arah angin. Tetapi dapat menyesuaikan "kemudi" agar bisa memanfaatkan arah arus sehingga terbantu.

Kita memang tak tahu dan tak mampu mengubah apa yang datang. Tetapi kita tetap mampu menyesuaikan diri dengan semua perubahan.

Caranya?

Kembali lagi, membaca dan mempelajari fenomena alam lalu menerapkan dalam kehidupan. Ingat, alam selalu alami. Yang alami tidak pernah mendustai. Ketaatan mengikuti hukum alam secara alami tak pernah mencelakakan (Positive Parenting, 2022).

Setiap jalan memperoleh nikmat berupa kemanfaatan. Ada dua kata kunci utama, yaitu: (1) Kunci pembuka, yakni kecerdasan dan keikhlasan dan (2) Kunci penutup, yakni kemalasan dan ketakutan! Singkatnya, hindarkan diri dari kemalasan dan ketakutan. Ubah kedua kata dan sikap negatif tersebut menjadi kecerdasan dan keikhlasan.

Singa tak pernah mengeluh dan mencari alasan. Ia menghadapi mangsanya dan siapapun yang ia anggap sebagai hambatan. Singa bergerak dengan bangga dan menunjukkan keberaniannya dalam setiap langkah. Untuk memiliki mentalitas singa, berhenti menjadi peragu dan penakut yang tidak beralasan dan tidak pada tempatnya!

ENAM

DELAPAN CARA DAMPINGI ANAK BERMEDIA SOSIAL

Segala sesuatu yang diinginkan ada di di balik dari rasa takut. Jadi, tarik nafas. Masalah adalah kesempatan bagi kita melakukan dan mencapai yang terbaik!

Meski membuat cemas harus tetap waras!

Bukan lagi waktu untuk mempertanyakan menggunakan atau tidak menggunakan media sosial. Tapi, seberapa baik kita mampu memanfaatkannya secara positif dan produktif?

Ingat, Anda adalah apa yang Anda bagikan!

Pandemi COVID-19. Keretakan sosial. Kegamangan berinteraksi. Lalu, baru saja: Perang (lagi)! Dan, seolah sudah lazim, marak pula penyebaran berita bohong dan ujaran kebencian. Entah rekayasa atau alami, dalam pengertian "hal" yang harus kita lalui untuk mendapatkan ekuilibrium (harmoni) baru.

Seperti Omicron, konon merupakan pamungkas pandemi COVID-19 yang kelak akan menjadi endemi. "Menjadi penyakit biasa" datang dan pergi secara alami. Terlalu banyak yang tak kita ketahui. Lebih banyak lagi hal yang tak mampu kita kendalikan.

Konsekuensi logis: Jelas melahirkan rasa cemas atau was-was, kadang juga gemas. Begini amat ya cerita hidup ini?

Cemas dan gemas merupakan konsekuensi logis yang lahir dan hadir secara natural. Tak dapat ditahan apa lagi dikendalikan secara sadar. Bayangkan tingkat kecemasan, dipicu kondisi yang selain di luar kendali juga kita tak paham bagaimana menangkalnya. Apalagi mengenyahkan dari kitaran hidupnya jiwa raga.

Alkisah, seseorang pembuat (penemu) hal bagus, diawali niat baik. Bermanfaat bagi sebanyak mungkin orang. Namun, selalu ada efek samping. Ujungnya bahkan bisa jadi berpotensi merusak dibanding manfaatnya. Sehingga menjadi keniscayaan untuk selalu waspada dan sensitif atas setiap pergeseran, terutama dalam orientasi pembelajaran (Rapanta, Botturi, Goodyear, Guàrdia & Koole, 2020).

Seperti kehadiran media sosial, sejalan dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Dari segi niat, awalnya pasti didasari kemaslahatan bagi semesta. Pasti demi kebaikan. Dalam perjalanannya, ternyata banyak juga hal tak bermanfaat ikut hadir, sebagaimana disebut dengan istilah *unintended consequences*! Akibat tak terduga, di luar perhitungan. Semacam paradoksal atau ironi. Sekali lagi, harus tetap waspada (Tucker, 2019).

Sebutlah sebagai ilustrasi. Balon, ia hanya dapat terbang jika diisi udara. Tapi secara bersamaan jadi rentan pecah. Jika tidak diisi udara, tidak rawan pecah namun mustahil terbang ke angkasa. Atau kapal, dibangun demi mengarungi Samudra. Tetapi jadi rawan karam akibat ombak dahsyat. Supaya aman, maka kapal lebih baik ditambatkan saja di dermaga.

Apa iya begitu?

Coba lihat jika dikaitkan dengan mendampingi anak-anak di masa pertumbuhan. Pencarian jati diri dan pembekalan pendidikannya. Jika dikekang peraturan super ketat, mereka pasti merasa kesepian di keramaian. Bila diberi peluang kebebasan, jangan-jangan lepas bablas. Terlebih di era digital kini.

Bermodalkan perangkat selular pintar terhubung internet, siapapun bisa mendadak menjadi warga dunia. Mudah, murah, cepat dan akurat mengakses informasi. Meski tentunya selalu punya dua sisi ekstrim, yaitu manfaat dan/atau mudarat.

Selaku orang tua, bagaimana menyikapinya?

Simak yuk beberapa ilustrasi dan inspirasi berikut. Harapannya, meski ada kecemasan dalam memanfaatkan media sosial, tetapi kita pun masih tetap dalam batas kewarasan. Bukankah banyak hal baik dari kehadiran media sosial? Memang, pada saat bersamaan juga banyak risiko dan hal-hal harus dihindari agar anak tidak salah arah. Karena tidak selalu mampu membuat pilihan bijak saat mengakses informasi. Termasuk ketika mengunggah sesuatu ke situs tertentu. Jelas dapat menimbulkan masalah di kemudian hari. Jadi, penting membahas dengan anak-anak cara bijak menggunakan media sosial.

Apa yang baik tentang media sosial?

Tentunya dapat membantu anak-anak terhubung dengan teman dan keluarga sehingga berbagai aktivitas positif dapat dilakukan. Termasuk berbagai gagasan tentang pelajaran dan hobi. Juga menjalin komunikasi dengan guru, sesama teman sekolah atau komunitas lain.

Apa yang berpotensi memberi pengaruh negatif bila tidak bijak bermedia sosial?

Dapat menjadi medium penyebaran berita bohong, ujaran kebencian dan perundungan. Lalu, tanpa disadari anak-anak berbagi lebih banyak informasi pribadi daripada yang seharusnya. Umumnya anak-anak memposting foto diri menggunakan nama asli dilengkapi tanggal lahir, minat, nama sekolah bahkan domisili. Ini bisa menjadi sasaran empuk predator daring dan dimangsa pihak yang berniat jahat dan membahayakan. Dalam beberapa kurun waktu terakhir, sering anak-anak melapor telah dihubungi seseorang tak dikenal. Hingga mereka merasa takut dan tidak nyaman. Juga keluhan disodori iklan tidak sesuai usianya, masalah perundungan bahkan ancaman dari predator daring.

Tanpa kewaspadaan, bukan mustahil anak-anak menghadapi kemungkinan pertemuan fisik dengan orang yang salah. Banyak aplikasi mutakhir secara otomatis mengungkapkan lokasi anak-anak saat digunakan. Belum lagi masalah foto, video, dan komentar yang tak dapat dihapus setelah diunggah. Terekam abadi. Maka dari itu dibutuhkan pendampingan sambil diberi pemahaman bahwa mengunggah foto tak pantas dapat merusak reputasi. Jejak digital itu kejam. Dapat menyebabkan masalah di kemudian hari. Mengirim teks kasar, celotehan tidak senonoh, meski berupa lelucon, dapat menyakiti orang lain, bahkan dianggap ancaman.

Apa lagi potensi negatif lainnya?

Anak-anak tanpa sadar menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial. Apa lagi jika mengakses film yang belum tentu sesuai perkembangan jiwa mereka. Memang, memanfaatkan media sosial tidak membuat kita mendadak miskin akibat mengeluarkan biaya kuota. Tetapi sudah pasti menguras waktu dan menggerogoti fokus kita. Melihat berapa banyak "teman" yang dimiliki orang lain, foto-foto mereka bersenang-senang dapat membuat anak-anak merasakan situasi buruk tentang diri sendiri. Bahkan merasa tidak sebanding dengan teman sebaya lain. Sebagai orangtua, harus melakukan apa?

Ayo cari tahu melalui dialog, apa yang dilakukan anak-anak secara daring. Tapi jangan mengintai karena akan merusak kepercayaan yang telah dibangun bersama. Ajak mereka tetap terlibat dengan cara yang membuatnya mengerti bahwa kita menghormati privasi mereka dan tahu apa yang menjadi perhatian kita hendak memastikan mereka aman.

Caranya?

Mari kita simak.

SATU! Beri tahu anak-anak bahwa penting selalu bersikap baik. Jelaskan bahwa kita mengharapkan anak-anak memperlakukan orang lain dengan hormat. Tidak mengunggah pesan menyakitkan atau mempermalukan siapapun. Minta mereka juga terbuka jika ada yang melecehkan atau menindas mereka yang diunggah orang lain.

DUA! Ingatkan agar berpikir dulu berkali-kali sebelum menekan tombol enter kala bermedia sosial. Sebab sebuah unggahan dapat digunakan berbalik melawan mereka. Semisal memberi tahu dunia bahwa sedang berlibur atau mengunggah alamat rumah. Akan membuka kesempatan bagi calon perampok memanfaatkan situasi.

TIGA! Hindari mengunggah lokasi pesta atau acara tertentu. Termasuk tidak mengumbar identitas atau nomor telepon secara membabi buta. Ajari untuk tidak membagikan konten apa pun di media sosial, dimana konten tersebut memiliki kemungkinan untuk dilihat oleh guru, pewawancara penerimaan berkas dan perguruan tinggi. Atau calon tempat kerja mengenai “kelakuan” tidak pantas di masa lalu.

EMPAT! Gunakan pengaturan privasi. Pastikan mereka paham, bahwa kata sandi penting demi melindungi dan terhindar dari pencurian identitas. Jangan membagikan sembarangan, bahkan kepada teman terdekat sekalipun. Tetap ingatkan tidak “berteman” dengan orang asing. Apalagi sama sekali tidak dikenal. Ini aturan praktis, sederhana, dan aman.

LIMA! Berkomunikasi secara intensif dengan anak. Pertimbangkan membuat perjanjian tentang pemanfaatan media sosial. Semacam kontrak, bahwa anak-anak setuju untuk melindungi privasi sendiri dengan mempertimbangkan reputasi. Juga

berjanji tidak menggunakan media dan teknologi untuk menyakiti orang lain melalui intimidasi atau gosip. Menjauhi penyebaran berita bohong, ujaran kebencian dan perundungan. Lalu perjanjian ini ditandatangani oleh anak dan orangtua sebagai pengendali sosial.

ENAM! Privasi, kita sebagai orangtua setuju menghormati privasi anak-anak sambil berusaha menjadi bagian dari dunia media sosial. Artinya, kita "berteman" dan mengamati mereka. Jangan sekali-kali memposting komentar atau kata kasar memalukan tentang kebiasaan anak-anak di rumah. Tak perlu pula membuka "aib" tentang kamar anak-anak yang sering jorok dan berantakan.

TUJUH! Realistis, orang tua juga dapat membantu menjaga anak-anak tetap membumi di dunia nyata dengan membatasi penggunaan media. Letakkan komputer di tempat terbuka di rumah. Jangan buat tempat laptop dan smartphone di kamar tidur. Tetapkan beberapa aturan penggunaan teknologi. Misalnya tidak ada perangkat komunikasi di meja makan.

DELAPAN! Teladan, beri contoh baik melalui perilaku virtual kita sendiri sehingga membantu anak-anak menggunakan media sosial secara tertib dan bertanggung jawab. Selama kita dapat meletakkan pemahaman bagaimana penggunaan perangkat komunikasi yang produktif, termasuk menjadi "hamba" dari media sosial tidak menjadi masalah. Melalui media sosial kita dapat memperoleh aneka pelajaran bermanfaat.

Kembali ke titik awal. Cemas sih boleh saja. Tetapi, harus tetap waras. Jangan karena ada sisi negatif media sosial lantas dengan serta merta kita "mengharamkan" memanfaatkannya. Sepanjang menanamkan pemahaman secara bersama, sejatinya anak-anak akan mampu menjaga diri dari potensi atau dampak negatif media sosial.

Begin with trust and end with commitment!

Apa maknanya?

Jika dalam menggunakan media sosial kemudian kita tidak belajar, tidak bahagia, tidak terinspirasi, tidak termotivasi, juga tidak berjejaring, artinya kita sungguh sudah salah kaprah dalam penggunaannya.

Jangan lupa, yang Anda bagikan dan cara memanfaatkannya atau menggunakannya, merespons komentar di media sosial menunjukkan gambaran utuh Anda sesungguhnya. Mari tampilkan sisi bijak jati diri kita dalam setiap kesempatan!

Kedamaian: Hasil melatih kembali pikiran memproses kehidupan sebagaimana adanya, bukan seperti yang kita pikirkan. Semua akan berfungsi sesuai seharusnya jika membiarkannya seperti apa yang seharusnya terjadi!

TUJUH

EMPAT TAHAPAN USIA ANAK DAN KECONDONGAN MERESPONS TEKNOLOGI DIGITAL

Ketika sesuatu dianggap sebagai hal penting, banyak orang cenderung tetap melakukannya meskipun ada kemungkinan gagal dan membawa kerugian!

"Beri seseorang ikan, akan disantapnya habis dalam sehari. Beri dia perangkat mengakses internet dan media sosial, bisa jadi lupa makan hingga bisa jadi sampai hampir mati kelaparan!"

Waduh, seram juga ya.

Sedehsyat itukah konsekuensinya jika tidak waspada dan salah kaprah dalam memanfaatkan teknologi, utamanya internet dan media sosial di era digital ini?

Kita memang tak dapat mengendalikan waktu untuk berselancar memanfaatkan teknologi. Tapi, kita berkuasa mengatur pemanfaatan waktu dalam mengakses internet dan media sosial!

Konon, teknologi menjanjikan kita akan saling terhubung dan dapat selalu bersama meski terpisah jarak. Nyatanya, malah menjauhkan yang tadinya sudah dekat. Secara elektronik benar kita saling terhubung. Namun jika tidak pas, malah menjadi asing satu sama lain. Dilanda sepi luar biasa.

Dalam konteks demikian, penting untuk kita ketahui dan alami bagaimana manusia. Utamanya anak-anak kita, memanfaatkan teknologi digital. Mengamati reaksi mereka dan, pastinya, beda cara merespons tiap anak. Mutlak bagi orangtua memperhatikan kaitan usia anak dengan kecondongan respons tersebut demi membantu melakukan pendampingan dalam memanfaatkan teknologi secara positif dan produktif agar tidak salah kaprah.

Harus menjaga anak-anak tetap aman meski beraktivitas secara daring (Venugopal, 2020). Persiapkan mereka berkembang di dunia digital secara bertanggung jawab sambil mewaspadaai gelagat aneh dewasa ini. Kita hidup dalam masyarakat di mana terlihat keren di media sosial meski tidak sesuai kenyataan. Gejala yang merebak ini justru lebih penting daripada menjadi orang yang hidup tulus dan apa adanya. Ironis!

Coba simak bagaimana anak-anak dalam rentang usia tertentu merespons teknologi, yang lahir bersama internet dan media sosial.

Sejatinya tak harus menggerus kondisi psikologis dan sosiologis semua orang sebagai insan yang utuh. Kecenderungan respons dan perilaku anak terhadap teknologi digital misalnya.

Usia 0-3 tahun. Bagaimana bereaksi dan berperilaku dalam kegiatan daring?

Bayi baru lahir dan balita jelas tidak terlibat langsung terkait teknologi digital. Justru harus dilindungi dari paparan dini terhadap lingkungan digital atau layar apa pun pada usia sebelia ini. Sebab juga sangat terbatas manfaat yang mereka peroleh berkaitan dengan kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan stimulasi tertentu.

Bagi balita, paparan penggunaan teknologi digital justru berpengaruh buruk terhadap kesehatan. Justru orang tua perlu mengamati perilaku diri sendiri. Terutama saat mendampingi anak di bawah usia tiga tahun. Tidak disarankan memprioritaskan aktivitas digital. Harus tatap muka dan permainan dunia nyata. Bukan maya dan harus melebihi aktivitas statis. Ekstra hati-hati dan selektif dalam mengunggah gambar dan video bayi. Hindari membuat jejak digital pertama anak di mana kemudian hari bisa menimbulkan trauma yang tidak seharusnya terjadi.

Usia 4-8 tahun. Apa yang mereka lakukan dengan aktivitas daring?

Tampaknya sudah menjelajahi aplikasi berupa tampilan video. Apalagi semakin banyak saluran televisi digantikan layanan video streaming. Tugas orangtua menyesuaikan dengan total waktu harian anak agar tidak mengganggu kesehatan fisik.

Mereka mungkin belum paham komputer. Tetapi biasanya sangat nyaman menavigasi melalui antarmuka layar yang berbeda. Pada usia 5 – 7 tahun, anak cenderung mulai suka video bersifat permainan. Semacam aplikasi membaca, matematika, serta berbagi teknologi dengan anak lain seusia. Sementara anak berusia 8 tahun, menikmati waktu beraktivitas secara daring. Mulai bermain game, menonton tutorial atau video konferensi dengan keluarga. Belum terlalu menyimak perihal akun media sosial sendiri. Menghabiskan lebih banyak waktu menonton video dan mempelajari strategi permainan dari game yang baru mereka lihat.

Di usia ini, teknologi yang mendorong anak-anak pada hal-hal lebih kompleks sebenarnya baik untuk diperkenalkan. Semisal belajar baca dan tulis. Mendengarkan cerita, lagu dan sajak. Bagaimana cara mengembangkan keterampilan mendengarkan dan berbicara sekaligus menghibur anggota keluarga lain.

Orangtua harus aktif mendukung dan membimbing dengan pilihan program dan kegiatan positif. Membuat pembatasan waktu kegiatan daring sejelas mungkin. Akan lebih baik jika anak-anak diarahkan memilih alternatif permainan yang melibatkan kehidupan nyata dengan "berpetualang" bersama. Catat: Tidak melulu berbasis daring.

Usia 9-12 tahun. Bagaimana aktivitas daring mereka berkembang?

Disebut usia pra-remaja, beralih dari rasa malu ke tahap kemandirian. Butuh perjuangan memahami kelompok ini. Anak-anak mulai mampu menambah perangkat digital dan teknologi yang membuat segalanya menjadi lebih sulit untuk diikuti dan dipantau. Orangtua tak selalu mampu mengetahui aktivitas daring anak-anak dengan penggunaan tablet, smartphone, dan komputer untuk tugas sekolah.

Barangkali sekolahpun tak selalu memberi panduan cukup soal batasan penggunaan perangkat. Jika orangtua juga lalai di titik ini, anak-anak bisa saja sudah berselancar jauh ke situs yang belum pantas dimasuki. Perhatian dan kecekanan orangtua sangat dituntut di titik ini. Anak-anak mungkin sudah tergoda bergabung dengan situs jejaring media sosial yang umumnya memiliki batasan usia minimal 13 tahun. Perusahaan juga diijinkan beriklan kepada anak usia 13 tahun ke atas dan datanya dapat digunakan untuk tujuan pemasaran.

Waspada! Orangtua harus mengajari anak sejak awal bersikap kritis terhadap setiap informasi lewat internet. Memang terdengar membuat was-was. Namun kabar baiknya adalah anak-anak di usia ini memiliki keterampilan yang diperlukan memahami tantangan masyarakat digital dan dapat membantu membuat kesepakatan dalam keluarga.

Saat tepat menyiapkan dan memperkuat kebiasaan sehat dan pemikiran kritis. Orangtua harus jeli mengamati aktivitas mereka. Termasuk membuat kesepakatan menemani ketika menggunakan perangkat digital. Jadi tahu kapan perlu turun tangan jika dibutuhkan. Juga paham bilamana harus "memberhentikan" aktivitas daring jika sudah melebihi waktu. Atau, karena sudah masuk ke situs yang tidak sesuai usia anak-anak tersebut.

Usia 13-18 tahun. Bagaimana mereka mengembangkan potensi daring? Ini usia masa pertumbuhan dan menuntut otonomi lebih luas. Saat paling banyak resiko bakal dihadapi anak-anak. Sehingga butuh penjagaan agar tidak terlepas. Mereka memiliki akses ke banyak situs secara daring. Eksplorasi dan eksperimen kegiatan sangat terbuka di titik ini dan harus diwaspadai.

Tak boleh lengah membantu anak-anak membangun dan memiliki keterampilan yang diperlukan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi. Sekaligus mengembangkan kapasitas lain, yaitu berpikir kritis. Dorong agar bersama-sama saling belajar memperoleh dan memanfaatkan informasi bagi anak-anak yang lebih kecil.

Usia remaja berusaha lebih mandiri dan punya privasi. Sehingga sering beralih ke media sosial sebagai sarana ekspresi dan koneksi sosial. Jangan sampai terjerumus. Perlu penyadaran di lingkungan keluarga maupun melalui jalur pendidikan (pelatihan formal).

Ambil contoh media sosial dan game daring. Bisa bermanfaat banyak, termasuk mengembangkan jaringan saling mendukung dalam kesamaan minat. Namun, dapat pula membawa tekanan sosial eksternal yang dapat dianggap sebagai beban bagi remaja. Berpotensi mendapatkan perundungan, bahkan korban penipuan.

Mendampingi dan mengasuh remaja di era digital merupakan tantangan tersulit dan terbesar. Sebab mereka memperoleh banyak manfaat melalui media digital. Tetapi pada saat bersamaan juga berhadapan dengan konten dan aktivitas berpotensi memasuki area rawan seperti pornografi, budaya kekerasan, berita bohong, dan ujaran kebencian.

Lalu, harus apa dan bagaimana orangtua bersikap?

Penting dan mutlak menjaga hubungan positif dan saling percaya dengan anak-anak. Tetap memperhatikan aktivitas daring mereka sejauh yang layak diijinkan. Berupaya memahami bagaimana remaja menggunakan teknologi serta menyediakan diri membimbing kala sesuatu di luar dugaan terjadi.

Pertahankan hubungan sehat dengan teknologi yang mengitari mereka. Memang jaman sedang bergeser. Dulu kita tersenyum karena bertemu sesama. Sekarang, kebanyakan kita justru tersenyum ketika sedang menatap layar seluler meski sedang

sendirian. Aneh bukan? Tetapi itulah kenyataan. Jadi, jangan biarkan anak-anak ditelan masalah akibat kemajuan teknologi. Memiliki anak jelas bukan masalah. Mereka "mungkin" punya masalah. Fokus orangtua adalah membantu anak menghadapi dan memecahkan masalah. Bukan malah berusaha "memperbaiki" mereka sebagai anak yang sedang mencari jati diri!

Tak ada hal yang lebih penting kecuali "seseorang" yang berada di depan kita. Teknologi adalah "pembantu" canggih tetapi dapat juga merangkap sebagai "tuan" yang berbahaya. Selayaknyalah di depan anak-anak, lakukan beragam kegiatan yang membuat Anda lupa mengecek apa yang ada di selular Anda.

Mari kita jalani **hidup dengan** teknologi, **bukan karena** teknologi!

Usah risau jika anak-anak tidak mendengarkan kita. Tapi wajib waswas jika mereka selalu mengawasi kita. Jika kita tidak membentuk anak-anak, mereka akan dibentuk kekuatan luar yang tidak peduli bagaimana bentukan anak-anak itu nantinya.

Orangtua wajib mendukung anak-anak karena mereka cenderung hidup sesuai dengan apa yang kita yakini tentang mereka (Suskind, 2022). Yang jelas, "anak-anak membutuhkan cinta justru di saat-saat mereka tidak pantas mendapatkannya!"

Kemajuan teknologi didasarkan pada penyesuaian akan kebutuhan dan keinginan manusia sehingga masuk dan diterima tanpa disadari seolah sudah seperti realita dan bagian dari kehidupan sehari-hari!

DELAPAN TUJUH TIPS DAMPINGI ANAK ATASI RASA TAKUT GAGAL

Jangan takut gagal. Jangan-jangan kegagalan disebabkan tujuan yang tidak sesuai. Sekali lagi, jangan takut gagal. Orang gagal dan terjerembab lalu bangkit lagi justru lebih kuat dari pada orang yang tidak pernah mencoba sama sekali!

Berani mencoba kemudian gagal itu lazim. Yang janggal, gagal karena tak berani memulai apalagi mencoba, tetapi punya mimpi hasil spektakular. Semua juga maklum bahwa yang berani gagallah yang mampu mencapai banyak hal!

Kegagalan merupakan kesempatan memulai kembali secara lebih hati-hati dan lebih bijak. Setiap kegagalan, kekecewaan maupun frustrasi masa lalu sejatinya merupakan peletakan dasar pemahaman menciptakan peluang kehidupan baru lebih baik, lebih dapat dinikmati.

Gagal bukan buruk! Tidak pernah dan tidak berani mencoba itulah kegagalan yang sempurna.

Dalam realita, kegagalan terjadi setiap hari. Apa yang membuat tetap baik adalah respon dan reaksi kita terhadapnya. Pengalaman beberapa siswa di kelas, ada satu faktor yang konsisten membuat siswa galau berlebihan di kelas: **Takut salah atau takut gagal!**

Ketika dihantui rasa itu, biasanya bereaksi dengan memilih salah satu dari dua respons berikut: Menyerah sebelum memulai atau menghindari kemungkinan kegagalan tersebut.

Akibatnya, menjadi kesal, marah atau kecewa pada diri sendiri. Uring-uringan ketika tidak melakukan sesuatu dengan benar. Cemas sekaligus gemas berlebihan hingga prestasi belajar memburuk.

Coba perhatikan anak-anak di rumah, termasuk yang belum masuk usia sekolah. Amati ketika takut, khususnya takut gagal, pasti gelisah, frustrasi menghadapi kesulitan. Sedih, kecewa lalu berucap: "Saya memang tak pandai dalam ... (Misalnya merapikan peralatan bermain atau menyelesaikan pekerjaan rumah)."

Jika keadaan ini tidak dikenali dan ditangani dengan baik, akan menjadi beban. Terus berkepanjangan akibat tak mampu memutus rasa takut gagal atau salah. Segeralah cari jalan agar mereka tidak takut mencoba atau memulai meski ada potensi kegagalan. Di era kini yang penuh dengan ketidakpastian, peluang "melakukan" kesalahan bagi anak-anak merupakan keniscayaan.

Namun, sebagaimana kutipan awal, takut akan kegagalan atau membuat kesalahan sehingga tidak berani mencoba, justru merupakan kegagalan sesungguhnya. Jadi, dampingi anak-anak agar berani mencoba meski ada potensi salah bahkan gagal.

Antisipasi apa sepatutnya disiapkan orang tua?

Boleh dicoba tujuh pendekatan berikut, sehingga anak-anak tidak menganggap kesalahan atau menemui kegagalan adalah akhir sebuah perjalanan. Menghalau ketakutan, salah, dan gagal merupakan upaya antisipatif yang baik dan perlu dilakukan.

SATU. Utamakan Usaha, Bukan Kemampuan

Tekankan upaya daripada kemampuan! Hindari menghibur anak karena tak memiliki kemampuan cukup. Tunjukkan bahwa kinerja bukan semata tentang kemampuan, tetapi usaha, latihan, strategi, tekad dan sikap pantang menyerah.

Proses dan perjuangan! Bukan sekedar memberi tahu anak-anak, "Cobalah lebih keras!" ketika mereka berjuang, terutama jika sedang mencoba. Tetapi mendiskusikan kiat khusus yang mungkin berhasil. Daripada mengatakan sesuatu berorientasi pada kemampuan, misalnya, "Tak masalah jika matematika bukan pelajaran terbaikmu!"

Hal yang sama berlaku ketika memuji. Ada percobaan perihal yang memuji satu kelompok atas kemampuan dan lainnya atas upaya. Kedua kelompok diberi tantangan sulit. Kelompok yang dipuji atas usaha keras meski membuat kesalahan. Kelompok yang dipuji karena kecerdasan menjadi putus asa ketika melakukan kesalahan. Mereka melihat kesalahan sebagai kurangnya kemampuan dan tanda kegagalan.

Waspada akan hal ini. Secara keseluruhan, tes kecerdasan untuk kelompok “upaya” meningkat 30%. Sedangkan kelompok “kemampuan” menurun 20%.

Ternyata, perbedaan terjadi semata karena sikap dalam merespon kesalahan atau kegagalan. Jadi, ketika menangani kesuksesan, apa lagi kegagalan, tekankan pada upaya dan proses dibandingkan dengan kemampuan dan hasil! Anak-anak akan belajar melihat kegagalan dari sudut pandang baru.

DUA. Praktikkan Cinta Tak Bersyarat

Takut gagal langsung terkait dengan harga diri, juga keyakinan bahwa seorang berharga sebagai pribadi. Anak-anak biasanya mengikat harga diri dengan apa yang orang tua pikirkan tentang mereka. Merasa orang tua tidak akan mencintai apalagi menghargai bila tidak mempertahankan nilai tinggi. Was-was jika tak mampu berkinerja tinggi di bidang olah raga atau karya seni artistik. Galau bila tak berperilaku sempurna.

Percaya atau tidak, secara alami keyakinan ini menghasilkan rasa takut akan kegagalan. Perasaan harga diri anak-anak dapat ditingkatkan dengan menjelaskan bahwa kita mencintai mereka tanpa syarat. Terlebih jika membuat kesalahan atau kegagalan. Harus mampu menunjukkan cinta itu bukan “jika” atau “karena” tetapi cinta adalah “apa saja” dan “meskipun.”

Mustahil mengharapkan anak-anak sempurna. Pastikan mereka mengetahui ini. Hindari mengirim pesan menyalahkan karena mengkhawatirkan pekerjaan rumah mereka dan mengoreksi semua jawaban yang salah, memberi tahu apa yang harus ditulis, atau bagaimana cara menyelesaikan tugas.

Ini membuat anggapan anak-anak bahwa proses belajar kurang penting daripada kinerja dan nilai. Selalu khawatir orang tua kecewa jika mereka gagal mencapai harapan kita. Redakan kekhawatiran ini demi anak-anak. Perhatikan rasa bangga atas usaha dan kegigihan mereka. Termasuk mengungkapkan kebanggaan atas cara mereka merespons kesalahan dan bahkan kegagalan.

TIGA. Bantu agar Fokus pada Solusi

Bayangkan melihat pekerjaan rumah anak-anak tergeletak terlupakan di atas meja. Ditinggalkan begitu saja. Bagaimana orang tua belajar melihat hal ini dan mampu melepaskan agar anak-anak sukses?

Tak perlu seekstrem ini, namun baik juga membiarkan anak-anak "gagal" daripada melindungi mereka dari masalah. Bantu mereka fokus pada solusi! Diskusikan, harus mengambil tindakan apa dan konsekuensinya.

Lalu bagaimana konsekuensi tersebut dihindari di masa depan?

Ajukan pertanyaan, "Apa yang salah dan upaya memperbaiki atau mencegahnya agar tidak terulang di lain waktu?"

Bantu mereka menemukan strategi sebagai cara efektif membantu anak-anak memerangi rasa takut salah atau akan gagal. Biarkan mereka berpikir tentang solusi namun juga tidak ada larangan memberi saran. Lewat pendekatan ini, anak dilatih tidak frustrasi, kecewa atau menyerah dalam menanggapi kegagalan. Jadi belajar bahwa kegagalan berarti kembali ke titik nol dengan merancang pendekatan dan strategi baru yang lebih baik dan lebih pas. Ini perlu ditanamkan di rumah secara sinergis karena bisa jadi di arena pendidikan formal, tidak cukup waktu dan perhatian melakukannya dengan seksama (Lie, 2021).

EMPAT. Ubah Sikap Kita tentang Kata Gagal

Anak-anak belajar dari teladan kita. Jadi harus jeli dan jelas memperhatikan respons terhadap kesalahan atau kegagalan. Anak-anak menyikapi terjadinya kesalahan atau kegagalan dari orang tuanya. Mengamati hingga menjadi mengerti bahwa kesalahan atau kegagalan dapat menguatkan. Atau, malah melemahkan mental dan semangat mereka.

Ketika kita membuat kesalahan atau menemui kegagalan, tanggapilah dengan positif. Bicarakan dengan anak-anak/pelajaran apa di balik kesalahan tersebut. Perhatikan kesiapan dan semangat tetap bangkit mencoba lagi. Jika anak-anak akhirnya berjuang, mau bangkit karena menemukan kegagalan, jangan perhatikan kekhawatiran. Meski samar, anak-anak peka menangkap kecemasan orang tua. Sebaliknya tunjukkan sikap optimis yang tinggi. Baik juga mengambil langkah serta

mendorong dan “merayakan” kesalahan atau kegagalan anak. Boleh “berbagi” cerita atau kisah kegagalan ketika makan malam bersama. Sebagai momen kesempatan “merayakan” upaya mereka tetap semangat.

Sambil berpesan: “Jika tidak gagal itu berarti belum mencoba sesuatu yang menantang pada hari itu!” Manakala hidup tidak berjalan sesuai keinginan, anak-anak galau dan muncul rasa malu. Tetap tenang di hadapan anak-anak agar mengalir dampak positif menyikapi rasa takut salah maupun gagal.

LIMA. Latih dengan “Skenario Terburuk”

Latihan “skenario terburuk” dilakukan secara urun-rembug dan ditulis dalam tiga kolom. Kolom 1: Daftar skenario terburuk. Kolom 2: Cara mengurangi kemungkinan skenario terburuk terjadi. Kolom 3: Bagaimana jalan keluar dari setiap skenario ini.

Cara ini memberi anjang-ancang pada anak bahwa beberapa hal terburuk dalam hidup belum tentu terjadi. Bisa saja tak pernah terjadi.

Melatih dengan cara membuat 3 kolom, menuliskannya sambil bertukar pikiran dengan anak-anak melalui daftarpertanyaan berikut: (1) Ide dasar dari simulasi ini membantu memahami bahwa ketakutan kegagalan sebagian besar tidak beralasan, (2) Anak-anak akan menyadari, mereka dapat melakukan hal-hal tertentu mencegah hasil negatif sehingga mengalirkan perasaan mampu untuk mengendalikan.

ENAM. Dialog Terbuka tentang Kata Sukses–Gagal

Ada anak-anak yang diberi tahu belajar itu sulit. Bahwa kegagalan adalah bagian alami dari proses belajar membuat mereka tampil lebih baik dalam ujian dibandingkan yang tidak diberi jaminan seperti itu.

Benarkah begitu?

Tergantung pada usia anak. Kita mungkin dapat berdiskusi terbuka tentang kesuksesan dan betapa sulit mencapainya bersama anak-anak. Jika tidak yakin bagaimana memulai percakapan, gunakan ilustrasi. Seperti membahas kesuksesan menggunakan analogi gunung es. Ketika melihat orang sukses, kita hanya melihat puncak gunung es tanpa melihat “bagian bawah” atau apa yang diperlukan sehingga mencapai kesuksesan.

Tentu ada kegagalan, penolakan, ketabahan, usaha, disiplin, dan ketekunan dalam prosesnya. Jelaskan bahwa kegagalan bermanfaat karena mengarah pada kesuksesan. Dengan catatan, belajar dari kegagalan dengan cara mempertanyakan melalui penelusuran berikut.

- a. Jika semua salah, apa kemungkinan hal terburuk terjadi?
- b. Seberapa besar kemungkinannya terjadi?
- c. Apa yang lebih mungkin terjadi?
- d. Adakah yang dapat kita lakukan mencegah skenario terburuk ini?
- e. Apa yang harus dilakukan jika skenario terburuk sungguh terjadi?

Selanjutnya, mencoba lagi. Uraikan bahwa saat gagal, kita belajar tentang apa yang berhasil dan tidak. Selalu ada titik belajar untuk terus maju daripada langsung menyerah. Gagal bukan lawan kata sukses! Jangan ragu mengatakan bahwa ketakutan gagal hanya menghalangi kita mencoba bahkan mencegah mencapai impian dan potensi optimal. Sekilas ilustrasi, bagaimana jika Lionel Messi berhenti bermain bola ketika terdeteksi ada kelainan tubuhnya? Gunakan saja ilustrasi ini sebagai motivasi agar anak-anak lebih ulet!

Banyak ilustrasi mendemonstrasikan bagaimana orang terkenal gagal dalam perjalanan mereka sebelum menuju kesuksesan.

TUJUH. Apresiasi, Motivasi, dan Inspirasi Tanpa Henti

Meski tidak permanen, takut akan kegagalan berdampak negatif pada kepercayaan diri dan kinerja anak-anak. Saat belajar menerima kesalahan, mereka sadar bahwa: Menyerah, mengeluh dan menyalahkan keadaan bukanlah jawaban untuk maju dan berkembang. Mereka akan menemukan kepercayaan diri dan keberanian mengatasi tantangan baru dengan antusiasme lebih tinggi.

Tanamkan kesan mendalam bahwa: "Ketika kesuksesan muncul di depan pintu, sesungguhnya kegagalan menjauh dan keluar melalui jendela!" Mendobrak pintu tertutup (menghalau kegagalan) lebih manfaat dan cepat daripada menunggu orang lain mengupayakannya (memberi keberhasilan).

Dampingi anak-anak menghadapi realita dengan terbuka (Lie, 2020). Gambarkan bahwa satu-satunya kesalahan nyata adalah kesalahan yang darinya kita tidak belajar apa-apa.

Apakah kesalahan (kegagalan) menjadikan kita belajar dari peristiwa itu?

Jika iya, itulah keberhasilan.

Kegagalan menjadi keberhasilan ketika kita mampu memetik pelajaran berharga dari peristiwa itu. Sukses bukan segalanya dan gagal juga bukan pintu yang akan menutup segalanya. Kita tak kuasa membetulkan kesalahan (kegagalan) yang sudah terjadi tetapi kita punya upaya menentukan hasil akhir lebih baik yang kita idamkan.

Step up your game and success will step up to you. The trees we plant today are the forests we enjoy tomorrow! – Matshona Dhliwayo

Jadi, optimislah merancang. Niscaya keberhasilan akan menghampiri. Upaya yang kita lakukan hari ini akan jadi dan berbuah manis serta indah pada waktunya!

Jangan menghindar dan takut akan kesalahan. Hanya mereka yang menghadapi kenyataan dan berani gagal yang bisa mencapai kesuksesan besar. Orang takut gagal sejak awal memang sudah membatasi aktivitasnya untuk berhasil!

SEMBILAN

TUJUH JURUS KEREN MENDAMPINGI ANAK TUMBUH CEMERLANG

*Anak-anak dilahirkan bukan semata untuk kepentingan orang tuanya.
Juga bukan semata milik keluarganya. Anak-anak adalah milik masa depan.
Kita berhutang kesetiaan kepada satu sama lain dan kepada anak cucu kita!*

Kita mulai dengan berefleksi pada ungkapan Bapak Pendidikan Indonesia, Ki Hajar Dewantara, yang sangat maknawi:

"Anak-anak tumbuh sesuai kodratnya sendiri. Pendidik hanya dapat merawat dan menuntun tumbuhnya kodrat itu!"

Guru jangan hanya memberi pengetahuan yang perlu dan baik saja. Tetapi harus juga mendidik si murid agar dapat mencari sendiri pengetahuan itu dan memakainya guna amal keperluan umum. Pengetahuan yang baik dan perlu itu yang manfaat untuk keperluan lahir batin dalam hidup bersama!

Melakukan refleksi atas kedua kutipan Ki Hajar Dewantara di atas, kita akan sepakat, mendampingi tumbuhkembang anak adalah prioritas utama tiap orangtua. Berdoa dan berusaha agar pada saatnya memiliki anak berpengetahuan atau cemerlang. Kita kemas dalam bingkai keindonesiaan, sebutlah sebagai anak cerdas dan berkarakter!

Yakni, membangun insan berilmu amaliah dan beramal ilmiah agar generasi emas negeri ini mampu melestarikan Indonesia sebagai bangsa tetap eksis. Menjadi lebih baik dan lebih maju.

Ya, cerdas dan berkarakter! Cerdas dalam ranah spiritual, emosional, intelektual dan fisikal. Berkarakter merujuk ke dasar negara Pancasila. Secara harfiah, insan berkarakter Indonesia sejati adalah beriman-takwa, menghargai kemanusiaan, mencintai persatuan, berjiwa gotong royong, dan gemar berbagi demi kesejahteraan bersama.

Dari sisi pedagogis, membangun anak berpengetahuan (cemerlang atau cerdas dan berkarakter) sejatinya mendapat pembelajaran dalam kerangka pendidikan utuh. Tidak sebatas pengajaran, lebih dari itu! Pendekatan pembelajaran tahap ini bukan sekadar memberi tahu anak yang tadinya tidak tahu menjadi tahu (transfer ilmu).

Nmun, harus sampai pada kemampuan memberi tahu anak yang tadinya tidak tahu, menjadi tahu apa yang dia tahu kemudian mampu mengeluarkan apa yang mereka tahu tersebut kepada orang lain bahwa mereka tahu dan mampu. Pada gilirannya orang lain menjadi tahu pula apa yang mereka ketahui (Bass & Good, 2004).

Pembelajaran (*learning* dalam kerangka pendidikan) sejatinya berimbang secara harmonis dalam hal menggosok kalbu anak (membangun kecerdasan spiritual), menghaluskan rasa anak (mengembangkan kecerdasan emosional), menajamkan akal anak (mengasah kecerdasan intelektual) dan mengolah raga anak (membentuk kecerdasan fisik). Dengan pendekatan ini, anak mampu menginternalisasikan karakter sebagai insan Pancasila yang sejati.

Peran sekolah, terutama guru, adalah dominan. Yaitu membelajarkan anak secara sistematis, sinergis dan harmonis sehingga memiliki kecerdasan spiritual, emosional, intelektual dan fisik. Sebagai syarat agar mampu menjaga serta melestarikan negeri dan bangsa di semua zaman.

Apakah ini cukup?

Sejalan dengan ungkapan Ki Hajar Dewantara bahwa anak cerdas dan berkarakter sejatinya “mempunyai ketetapan, tidak tergoyahkan, berisi dengan berilmu pengetahuan, hingga yakin dengan seyakini-yakinnya bahwa apa yang dilakukannya adalah benar dan baik!”

Rasanya tidak bijak jika secara sengaja membiarkan dan “menyerahkan total” pengurusan harmonisasi ini sepenuhnya kepada guru. Meski sekolah sudah mengupayakan penyelarasan yang diperlukan sesuai tuntutan zaman (OECD, 2020). Orangtua sebaiknya membuat “jembatan” agar ketika guru membelajarkan, anak-anak punya modal awal memadai. Ingat ungkapan Ki hajar Dewantara yang lebih menggelitik: “Setiap orang menjadi guru, setiap rumah menjadi sekolah!”

Jadi, perlu mengupayakan prakondisi di rumah. Kreasikan agar ketika anak-anak menerima pembelajaran luring maupun daring, sudah memiliki modal awal tadi. Kita TIDAK sedang membahas membesarkan anak agar sempurna dengan kondisi sempurna. Tetapi berupaya agar anak-anak tumbuh sehat, bahagia serta mampu mengeluarkan potensi terbaiknya.

Jika semua berada pada tempat dan saat yang tepat, anak-anak berkembang dengan sendirinya meski tiap anak berbeda. Semua anak memiliki potensi menjadi cemerlang! Tingkat kecemerlangan dan perspektif perkembangan tiap anak bervariasi. Penting diperhatikan, mengidentifikasi titik picu mengeluarkan kecemerlangan itu dengan cara menghadapkan langsung pada kesempatan dan tantangan nyata. Membantu menemukan dan mengidentifikasi bakat yang dapat dikembangkan agar bisa mengambil manfaat.

Ada anak cemerlang dalam musik atau berpotensi dalam seni kreatif. Anak lain menunjukkan kemampuan matematis atau kadar nalar dan intelektual tinggi. Sementara ada pula yang bersinar dalam olah raga. Maka menjadi penting mengembangkan keterampilan khusus serta bakat melalui stimulasi yang tepat sehingga anak jadi cemerlang sesuai kodratnya!

Pahami perkembangan kecenderungan potensi anak dengan memperhatikan bagaimana otak berkembang sesuai laju tumbuh-kembang usia. Pendekatan sederhana, mulailah berinvestasi dalam pengetahuan dan pemahaman diri sendiri. **Ilustrasi simulatif.** Semasa kecil dihadapkan pada pengalaman sosial, lingkungan, dan emosional yang memengaruhi perkembangan kognitif dan otak. Di tahun awal dihabiskan dalam pengasuhan keseharian penuh kasih dan perhatian. Gunanya menstimulasi otak agar terbentuk fondasi kokoh dan membentuk dasar perkembangan otak dan keterampilan yang dibutuhkan saat dewasa kelak.

Tanpa dasar kuat dan stabil, anak sulit bertumbuh. Pastikan memberi kerangka belajar solid sejak usia dini. Seandainya kehilangan momentum di saat awal, masih dapat diatasi melalui pendampingan dan pelatihan ekstra. Perlu investasi tambahan menemukan cara yang sesuai.

Menyediakan lingkungan pengasuhan bagi anak agar berkembang baik merupakan keniscayaan. Mulailah membantu anak belajar sedini mungkin sekaligus kembangkan fondasi kokoh menemukan bakat dan preferensi unik mereka. Terlihat rumit memang. Namun jika dilakukan dengan seksama akan melahirkan keajaiban menuntun anak menjadi cemerlang!

Jangan remehkan kekuatan tindakan sederhana lewat tujuh jurus keren berikut dalam mendampingi anak menjadi cemerlang: Cerdas dan Berkarakter!

SATU. Menyiapkan bacaan sebagai wahana membangun kebersamaan di keluarga

Kegiatan membaca bersama anak sejak dini dapat memperluas kosakata. Merangsang berimajinasi dan berpikir, serta menyadarkan mereka cakap mendengar. Memungkinkan bergembira di dunia baru yang terbentang sesuai bacaannya.

Setelah menemukan manfaat, akan berlanjut sebagai kebiasaan baik. Investasikan waktu membaca bersama anak-anak di setiap kesempatan. Buka halaman buku tanpa membaca. Beri kesempatan mereka menceritakan kisah berdasarkan peristiwa atau gambar yang terlihat sehingga memicu imajinasi sekaligus melihat ke alam pikiran indah mereka. Di mana perlu dapat gunakan alat bantu berupa kartu atau permainan untuk merangsang perkembangan imajinasi.

DUA. Mengupayakan kegiatan berkesenian dalam bentuk kerajinan

Keterampilan motorik halus dapat ditingkatkan lewat berbagai aktivitas kreatif. Hal ini bukan semata tentang memberi anak perlengkapan kerajinan. Kemudian membiarkannya bekerja sendiri. Tetapi merangsang kemampuan kerja mandiri dengan melakukan aktivitas kreatif bersama. Akan bermanfaat. Semisal, membimbing cara melukis, pencampuran warna atau penggunaan gunting.

Bila orangtua ikut bergabung, anak akan menjadi bersemangat. Sehingga anak tidak mudah menyerah jika kelak menghadapi masalah. Bergabung bukan berarti memimpin. Biarkan mereka bergerak secara otonom. Mengekspresikan pikiran dan perasaan. Tahan diri tidak campur tangan jauh karena dapat menundukkan pikiran kreatifnya. Sekalipun ketika mewarnai gambar rambut dengan warna ungu atau hijau, biarkan saja mereka bereksplorasi. Ini cara belajar berpikir untuk diri sendiri dan berekspresi. Menikmati proyek dan menemukan kekuatan imajinasi sendiri. Kelak mereka akan lebih pintar melakukan itu.

TIGA. Memfasilitasi kecerdasan musikal

Musik berpotensi membantu perkembangan otak. Menyatu-padukan tubuh dan pikiran serta merangsang pertumbuhan intelektual juga emosional secara selaras. Termasuk meningkatkan kemampuan memori yang terkait erat dengan perkembangan diri selama pembelajaran. Musik sarana terapi menyelaraskan alam pikir dan jiwa. Sangat membantu anak tumbuh. Terbukti secara empiris perbedaan

perkembangan anak yang mampu memainkan alat musik dan tidak. Kapasitas bermusik menjadikan pertumbuhan otak lebih cepat. Terutama dalam berbahasa (ucapan, membaca, dan memproses suara).

Jangan hanya mengetahui fakta ini. Berikan hadiah mengesankan kepada anak yang pada dasarnya sudah cemerlang. Perkenalkan mereka ke musik dan fasilitasi ikut dan gemar pada pelajaran musik. Instrumen sederhana pas untuk menarik minatnya ke dunia musik dengan keajaibannya. Gunakan terapi musik lewat cara mendengarkan bersama dengan genre berbeda. Biasakan mereka dengan ritme, nada dan irama. Biarkan mereka menari, berdendang atau bersenandung.

EMPAT. Menyediakan sarana berkegiatan fisik secara rutin

Beberapa aktivitas tubuh baik untuk kesehatan seperti memperkuat jantung, meningkatkan kapasitas paru-paru dan mendukung sistem imun tubuh. Pastikan semua ikut bersenang-senang melakukan aktivitas fisik bersama. Awali secara sederhana dengan peregangan. Meniru binatang seperti menjadi setinggi jerapah, sekecil tikus, meniru kuda nil atau mengaum seperti singa. Pasti disukai anak-anak. Temukan lebih banyak ide gerakan sederhana menyehatkan dengan berkaca pada gerakan hewan lain.

Bersenang-senang di luar rumah. Bersepeda bersama, bermain petak-umpet atau permainan yang tidak memerlukan alat bantu canggih. Intinya membangun suasana menyenangkan yang menyehatkan dan dapat dinikmati. Orangtua terlibat dalam tim dan menghadirkan suasana menyenangkan dalam kebersamaan.

LIMA. Membangun lingkungan yang santai dan bersih

Membiarkan anak-anak bermain di luar rumah tetap penting. Menyerap energi untuk kesehatan tubuh, sirkulasi darah dan oksigen. Selain itu kegiatan ini membuat mereka belajar langsung menghargai keindahan alam dan paham cara menikmati keajaiban fauna dan flora.

Bermain di taman sambil menanam dan merawat tanaman. Bermain bola, berlarian atau mengambil gambar maupun video objek tertentu. Sekaligus mengerjakan tugas sekolah berupa proyek kerajinan di luar rumah. Yang utama, selalu upayakan suasana selain santai dan menyenangkan juga sehat, aman dan variatif.

ENAM. Membuka kesempatan anak bermain bebas dan aman

Bermain dengan bebas merangsang kreativitas dan imajinasi dengan tetap menjaga dan mengarahkan agar aman dan nyaman bagi anak. Memberi kesempatan anak bermain sendiri dapat membangun kemandirian dalam bertindak dan mengatur waktu. Perlu diingat, kebebasan tentu saja memperhatikan usia anak.

Ketika memulai aktivitas wajib membimbing. Begitu sudah berjalan dalam kondisi aman dan mereka asyik, boleh ditinggalkan dengan sesekali melakukan pengawasan. Tahan keinginan mengajari mereka cara bermain. Biarkan belajar dari kesalahan sendiri agar bermain secara mandiri dengan sesama dan menikmati aktivitas yang disukai.

TUJUH. Berbagi cinta dan kasih sayang dalam lingkungan terdekat

Sangat penting berbagi kasih sayang. Mewujud dalam kegiatan sesederhana menggendong anak di pangkuan tapi tercipta momen luar biasa. Mereka merasa dicinta, disayang, dan diistimewakan.

Ikatan keluarga yang kuat dibangun dengan berbagi tradisi seperti ini. Anak-anak sadar mereka dapat bersembunyi dan meringkuk di pangkuan orangtua kapan diperlukan. Menambah keyakinan bahwa didukung, dihibur, dan mendapatkan rasa aman dan nyaman.

Rasa itulah yang didambakan anak-anak dalam menunjang perkembangan mereka! Tuntutan kodrati sebagai anak-anak. Tindakan sederhana ini menciptakan situasi di mana mereka mudah berbagi perasaan dengan kita. Jadikan kegiatan seperti ini sebagai tradisi baku.

Yang lebih penting daripada semuanya adalah, lakukan tujuh jurus ini dengan kepenuhan cinta. Agar anak tumbuh dan bangga menjadi diri sendiri. Manfaatkan alat bantu dan sumber tak berbiaya. Tetapi juga jangan enggan berinvestasi menyediakan alat dan sumber daya jika diperlukan agar pendampingan efektif.

Dengan begitu, anak-anak akan tahu bagaimana bersenang-senang, tertawa dan bahagia. Buat kenangan luar biasa melalui kebersamaan. Biarkan pula diri kita jadi orang tua yang bahagia. Bebas dari kekhawatiran atau kewajiban yang mengekang.

Yuk pahami kebutuhan setiap anak. Agar bisa mendisiplinkan anak dengan membangun komunikasi efektif. Mengupayakan lingkungan sehat, mengajak gemar berbagi hingga menemukan keseimbangan dalam hidup.

Kembali meresapi ungkapan Bapak Pendidikan Indonesia, Ki Hajar Dewantara. Melalui pembelajaran dalam kerangka pendidikan utuh, kita mendampingi anak-anak sedemikian rupa sehingga mereka tegas, penuh ilmu, matang jiwanya, serta percaya diri. Tidak mudah takut dan tabah menghadapi rintangan serta bermanfaat bagi dirinya, bangsa dan manusia pada umumnya.

Jadi, tepat dan manfaat jika kita dengan segala daya dan upaya mengejawantahkan seperti yang beliau idamkan ... **"Setiap orang menjadi guru, setiap rumah menjadi sekolah!"**

Jadilah diri sendiri. Tiap orang unik. Jika selalu berusaha menjadi normal dan seperti orang lain, maka kita takkan pernah tahu betapa menakjubkannya diri kita.

Perbedaan yang kita buat sekarang yang akan membuat kita menjadi sesuatu pada saatnya kelak!

SEPULUH

SEBELAS ORIENTASI EMPIRIS DAN MANJUR MENDAMPINGI ANAK ZAMAN NOW

Arahkan perubahan seperti yang diinginkan akan dilihat ke depan. Jika hanya fokus pada apa yang ingin ditinggalkan, kita takkan pernah mampu melihat apa yang hebat dan ada di depan!

Repotnya, tak ada yang tahu dan mampu mengetahui sebesar apa cinta yang harus kita miliki mendampingi anak tumbuh dengan baik. Indahya, kita punya titipan berharga untuk dicinta selama sisa masa hidup ini!

Kabar baik: Tidak ada cara paling bernas dan pasti pas membesarkan setiap anak. Tersirat, terbuka harapan setiap orangtua berpeluang mendampingi tumbuh kembang anak dengan baik.

Sejumlah riset menggambarkan membesarkan anak mandiri dan berkarakter lebih efektif secara *authoritative* dibanding *authoritarian*.

Kita ingin anak-anak mendengarkan, menghormati, dan memercayai kita daripada takut. Kita ingin jadi orangtua dengan *helicopter view* – melihat dan mendukung tumbuh kembang anak secara utuh. Tampak mudah menetapkannya sebagai harapan untuk dicapai tetapi tidak mudah mewujudkannya.

Bagaimana menemukan harmoni yang serasi?

Saat anak bertumbuh-kembang, maka tantangan mereka turut berubah diikuti dengan pemikiran yang juga bergeser. Namun, pendekatan pendampingan harus tetap konsisten, jelas, dan bernas didasari cinta utuh. Bantu anak-anak belajar melalui pengalaman. Katakan bahwa upaya membangun kepercayaan diri akan membantu kecakapan mengatasi tiap tantangan dan hambatan. Uji dan terapkan harapan kita tentang apa yang dapat dilakukan anak-anak secara mandiri tanpa kehilangan jati diri.

Sekali lagi, tidak ada cara tunggal yang pasti pas! Apalagi dijamin manjur membesarkan anak sesuai diidamkan. Hanya upaya melakukan tindakan terbaik berdasar cinta dan percaya diri. Lalu, nikmati kebersamaan dengan anak-anak sejak kecil sampai dewasa.

Refleksi: Apa yang membuat orang tua mumpuni?

Berjuang membuat keputusan demi kepentingan terbaik anak tentunya. Orang tua keren itu bukan semata tindakan. Tetapi yang tak kalah penting niat dan ketulusan. Tidak harus sempurna. Baik orangtua maupun anak, tak ada yang sempurna. Ingat selalu hal ini ketika menetapkan harapan atas anak-anak.

Menjadi orangtua sukses tak berkaitan dengan mencapai kesempurnaan. Namun, bukan pula tak perlu berusaha mencapai tujuan itu. Tetapkan standar tinggi untuk diri sendiri terlebih dahulu kemudian ke anak. Sepatutnyalah berperan sebagai panutan penting bagi mereka.

Lalu, bagaimana menjadi orang tua zaman now?

Di bawah ini ada sebelas orientasi keren mendampingi anak agar luput dari hal tak diinginkan. Banyak yang tidak cepat melakukan orientasi tersebut secara keseluruhan dan sepanjang waktu. Namun, jika mampu mengerjakannya akan efektif mendampingi anak. Meski baru sebagian dan belum sepanjang waktu melakukannya, kita akan bergerak ke arah yang diinginkan.

SATU. Cintai Anak Melalui Tindakan Nyata

Tunjukkan cinta apa adanya, bukan karena ada apa-apanya. Mencintai apa adanya tak akan merusak. Tetapi mencintai karena ada apa-apanya bisa merusak. Demi kesenangan atas materi, meringankan hukuman karena melakukan kesalahan, membuat harapan rendah dan memberi perlindungan berlebihan. Ketika hal ini diberi sebagai pengganti cinta, inilah cikal bakal memberi peluang menjadi manja.

Mencintai anak dengan sederhana saja. Beri pelukan, luangkan waktu bersama dan mendengar cerita atau masalah mereka dengan hati. Menunjukkan tindakan cinta apa adanya memicu pelepasan hormon membuat perasaan jadi nyaman. Suasana makin bermakna dan juga hangat secara emosional. Di titik ini, anak tergerak mengembangkan ketahanan diri atas tantangan tanpa kehilangan hubungan hangat dengan kita.

DUA. Menjalankan Peran Layak Diteladani

Hindari memberi instruksi terkait apa yang kita ingin mereka lakukan. Tunjukkan apa yang harus dilakukan dan bagaimana caranya. Anak-anak cepat meniru apa yang terlihat, terutama dari orang terdekat. Layaknya, anak adalah pencontoh terbaik.

Orangtua wajib cakup memahami apa yang kita inginkan mereka kerjakan. Lalu memasukkannya ke dalam tindakan kita. Anak memperhatikan seksama yang dilakukan oleh orangtuanya. Lakukanlah tindakan sebagaimana kita mau anak melakukannya untuk diri mereka dan orangtua serta lingkungan. Sayangi dan hargai keberadaan mereka. Perhatikan perilaku dan sikap positif. Berempati terhadap emosi mereka. Niscaya anak-anak meneladani.

TIGA. Jadi Sandaran yang Nyaman

Bayi tidur dengan boneka bersama orangtua memberi nuansa pengasuhan kondusif. Biarkan anak tahu kita selalu ada untuk mereka. Responsif terhadap sinyal anak. Peka akan kebutuhannya dan menerima sebagai individu. Jadilah tempat hangat dan aman bagi anak sebagai modal berselancar di semesta, serta tetap ingat jalan kembali dengan selamat.

Anak dibesarkan orangtua yang responsif secara konsisten cenderung perkembangan emosinya stabil. Punya keterampilan sosial dan kesehatan mental seimbang.

EMPAT. Mendampingi Anak adalah Amanah

Apa misteri di balik amanah yang diberi kepada orangtua dalam membesarkan anak? Pasti menginginkan anak sehat, berprestasi, produktif, bertanggung jawab, mandiri, saling menghormati, menikmati hubungan positif dengan semua orang, peduli dan penuh kasih. Anak-anak bahagia, bermanfaat bagi semesta dan kehidupan.

Pertanyaannya: Berapa banyak upaya dan waktu kita gunakan mencapai tujuan tersebut?

Dalam realita, alih-alih membantu berkembang, malah menghabiskan sebagian besar waktu sekadar mencoba bertahan hidup!

Bagaimana keluar dari jebakan ini?

Ketika merasa marah atau frustrasi baiknya mundur dan refleksi. Pikirkan akibat bagi anak dan masa depan mereka jika kemarahan dan frustrasi kita lalu bertindak kasar. Sebaliknya, temukan cara mengubah setiap pengalaman negatif menjadi kesempatan belajar bagi kita dan anak-anak.

Perlu mengalihkan kemarahan sebagai energi negatif menjadi pembangkit semangat agar anak-anak selalu positif. Fokus pada pembelajaran, bukan pengendalian. Ini bukan hanya membantu menjaga perspektif sehat tetapi untuk tetap pada jalur benar mengasuh anak. Yaitu, membangun hubungan timbal balik secara harmonis.

LIMA. Bangun Sikap Tegas dan Ikhlas

Ketika lahir bayi memiliki miliaran sel otak dengan koneksi relatif sedikit. Menciptakan pikiran, mendorong tindakan, membentuk kepribadian serta menentukan apa dan siapa kita kelak. Anak dibentuk dan diperkuat serta "diukir" melalui pengalaman sepanjang hidup. Penting membangun interaksi positif sejak awal pertumbuhan. Mereka akan mengalami sendiri pengalaman positif dan menebarkannya kembali. Jika memberi anak pengalaman negatif, bisa jadi mereka tidak akan berkembang seperti diharapkan.

Mari selalu bersama, bernyanyi, berolah raga, ke taman dan dipenuhi canda tawa. Memecahkan masalah secara positif. Pengalaman seperti ini tidak hanya menciptakan koneksi saraf yang baik di otak anak. Tetapi juga membentuk memori yang dibawa seumur hidup. Dalam hal disiplin sering menjadi sulit untuk tetap positif. Terlebih ada masalah perilaku. Hindari pendisiplinan keras apa lagi kasar. Sangat perlu mengajari anak tentang moral benar dan salah. Menetapkan batasan dan konsisten merupakan aturan emas pendisiplinan yang baik. Fokus pada alasan di balik perilaku buruk. Jadikan itu kesempatan belajar demi masa depan. Bukan semata mengandalkan hukuman.

ENAM. Dialog Pakai Hati

Berbicara dengan anak, intinya adalah mendengarkan. Alur dialog wajib terbuka agar hubungan timbal balik tak sumbat. Tandanya, jika ada masalah, anak datang ke kita, tidak mencari pelarian tanpa arah. Bantu anak menyelaraskan berbagai hal. Penyatupaduan itu seperti tubuh, di mana organ berbeda bersinergi menjaga keseimbangan. Ketika bagian otak berbeda diselaraskan, semua unsur harmonis. Lebih sedikit emosi tak terkendali. Sebaliknya semakin banyak perilaku cenderung empati. Kesehatan mental jadi lebih baik.

Awali dialog melalui pengalaman yang mengganggu. Minta anak menggambarkan apa yang terjadi dan dirasakan. Tidak harus memberi solusi. Apalagi harus punya semua jawaban untuk jadi orangtua keren. Dengarkan saja mereka bicara. Ajukan pertanyaan untuk klarifikasi dengan ungkapan sederhana agar membantu mereka dalam memahami aspek yang dialami. Kemudian mengintegrasikan dalam ingatan mereka.

TUJUH. Berefleksi dengan Masa Kecil Kita

Terkadang kita ingin menjadi orangtua yang beda dengan orangtua kita. Bahkan bila berpendidikan baik, masa kecil bahagia, mungkin ingin mengubah beberapa aspek cara kita dibesarkan. Tetapi sering, ketika membuka mulut, kita bicara seperti dahulu dilakukan orangtua ke kita. Melakukan refleksi ke masa kecil merupakan langkah menuju pemahaman mengapa kita menjadi orangtua seperti yang kita lakukan. Catat hal yang ingin diubah dan bagaimana kita melakukannya secara berbeda dalam kenyataan.

Waspada, jika pengalaman semasa kecil berulang ke diri kita dalam mendampingi anak. Ingatkan diri untuk mengubah sikap saat masalah itu muncul kembali. Jangan menyerah jika belum berhasil di titik awal. Butuh banyak latihan agar secara sadar mampu mengubah metode pengasuhan anak zaman *now*.

DELAPAN. Tetap Kalem Apapun yang Datang

Di benak sebagian orangtua, tindakan memukul dapat menghasilkan kepatuhan. Melahirkan kelegaan jangka pendek sebagaimana dibutuhkan orangtua. Tetapi cara ini tidak mengajarkan anak tentang apa yang salah dan apa yang benar.

Tindakan kekerasan secara fisik hanya mengajarkan anak takut konsekuensi karena pengaruh eksternal. Akibatnya anak berupaya menghindari tertangkap tangan atas perilaku tak pantas.

Tindakan kekerasan menjadi referensi bagi anak kelak menyelesaikan masalah melalui kekerasan pula. Anak yang dipukul menjadi rentan berkelahi. Condong jadi pengganggu. Memakai agresi verbal atau fisik menyelesaikan perselisihan. Kelak bisa berakibat perilaku menentang terkait hubungan orangtua dengan anak menjadi lebih buruk. Belum lagi potensi melahirkan masalah mental atau pelaku kekerasan dalam rumah tangga.

SEMBILAN. Perhatikan Kebutuhan Diri Sendiri

Sebagai orang tua, kita butuh rasa lega, kenyamanan dan kegembiraan diri sendiri. Sering terjadi, keharmonisan kondisi pernikahan mendadak 'tersimpan' ketika anak lahir. Hati-hati, masalah dapat timbul di kemudian hari. Luangkan waktu mempererat dan memperkuat hubungan dengan pasangan. Dalam situasi tertekan kita cenderung sensitif, rawan bertengkar.

Jangan tabu meminta bantuan orangtua kembali. Memiliki me-time, perawatan diri, mengelola rasa tertekan, meremajakan pikiran. Hal-hal tersebut tetaplah penting. Kematangan merawat anak secara fisik dan mental membuat perbedaan signifikan menjalankan peran pengasuhan dalam keluarga. Jika kedua hal ini sirna, anak ikut menderita.

SEPULUH. Memanfaatkan Hasil Riset

Membuat terobosan tanpa memperpendek jalur orangtua dengan anak dapat dilakukan melalui cara ini. Memanfaatkan yang sudah diteliti dan disebarkan ilmuwan. Parenting salah satu bidang yang banyak diteliti dalam psikologi. Teknik, praktik, atau tradisi pengasuhan anak telah diteliti, diverifikasi, disempurnakan, atau bahkan disangkal secara ilmiah.

Jangan ragu mendampingi anak berdasarkan orientasi, data dan informasi saintifik. Melalui buku atau video pilihan praktik pendampingan anak yang pas di zaman now. Namun, menggunakan pengetahuan ilmiah bukan cara otomatis yang pasti tepat

sasaran. Ingat tiap anak memiliki keunikan tersendiri dan tak bisa disamakan apa lagi dibandingkan. Kemampuan memilah dan memilih referensi dan menyesuaikan dengan situasi dan kondisi anak menjadi mutlak.

SEBELAS. Hindari Menggunakan Kekerasan dalam Mendisiplinkan

Banyak alternatif mendisiplinkan secara lebih baik. Semisal, pengalihan melalui penalaran, alat dan cara berbeda. Bukan berbasis hukuman. Pilih referensi, bacaan atau tontonan yang relatif sesuai karakteristik anak. Bisa jadi ada yang menasihati kita berdasarkan pengalaman jadul. Memilih menggunakan gaya pengasuhan tradisional, yaitu menghukum. Beberapa orang merasa gaya ini masih efektif padahal sama sekali bukan seperti itu lagi adanya. Sudah beda Zaman.

Anak di bawah pola asuhan hukuman bereaksi berbeda dalam tindakan dibanding dengan asuhan non-hukuman. Orangtua yang peka terhadap kualitas pengasuhan nonhukuman, memiliki hasil lebih baik, dan sebaliknya.

Dalam batas tertentu, anak di bawah pola asuh hukuman terlihat “baik-baik saja” tidak peduli seberapa keras orangtua memperlakukan mereka. Tapi itu tidak menyatakan praktik itu baik. Anak model pengasuhan ini hanya beruntung. Mereka dapat berkembang meskipun memiliki pola asuh yang tidak pas. Namun, sebaiknya jangan lakukan ini seperti yang ditekankan Patel (2020).

Mengapa mengambil risiko dengan praktik pengasuhan anak di bawah standar ketika kita dapat menggunakan pendekatan yang telah diteliti secara baik dengan hasil juga lebih baik?

Jangan remehkan pola asuh! Mengambil nasihat dari tetua berbasis sains mungkin bukan cara mudah menjadi orangtua dalam jangka pendek. Butuh lebih banyak upaya. Namun menghemat waktu dan potensi penderitaan.

Enaknya, meski mengasuh anak tidak mudah, tetapi sangat bermanfaat. *Ngenesnya*, **upah mengasuh anak dengan baik datang lebih lambat daripada upaya yang telah dilakukan.** Tetapi, tetaplah mencoba yang terbaik sekarang karena menjadi indah pada waktunya tanpa rasa sesal jika memperhatikan penggarisbawahian oleh Clark (2012).

Perjalanan kehidupan anak selalu lebih kompleks dari yang mampu kita bayangkan, sekaligus lebih indah. Tetapi yang utama adalah, berapa banyak kesabaran harus kita miliki?

Ketika memiliki anak, kita jadi ...

Mulai sadar sebesar apa berhutang kepada orangtua sendiri!

Tahu bahwa anak mengisi relung hati yang selama ini kosong!

Maklum mereka butuh dicintai justru di saat tak pantas mendapatkannya!

Sebaiknya, berhentilah menguatirkan bagaimana masa depan anak. Tetapi hadirilah untuk mereka. Hidup selalu berubah. Takkan pernah serupa dari waktu ke waktu. Terima perubahan itu dan nikmati tiap momen yang ada bersama anak-anak demi masa depan yang lebih menjanjikan untuk kita semua.

Jika belum mampu melakukan dan mewujudkan hal besar dalam hidup ini, bukan berarti kita tak mampu melakukan hal kecil dengan cara dan perhatian yang besar!

SEBELAS

TRANSISI REMAJA KE KEHIDUPAN PASCA PANDEMI

*Pandemi? Tetap tenang dan bergerak maju dengan keyakinan penuh.
Satu-satunya hal yang harus kita takuti sesungguhnya hanya ketakutan itu sendiri.
Jadi, jangan khawatir, tetap yakin. Ungkapan bernas dan inspiratif seperti ini secara historis dan empiris punya kekuatan mengokohkan kita melewati masa-masa sulit!*

Mari kita mulai bagaimana melihat dan merespons pergeseran akibat satu turbulensi. Sebut saja sebagai ilustrasi: Pandemi.

“Lakukan hal terbaik yang kita mampu. Lakukan apa yang mampu kita lakukan, dengan apa yang kita miliki, di mana pun kita berada. Tidak pernah ada kata terlambat untuk menjadi diri sendiri melalui apa yang kita lakukan!”

Sejatinya, jika mampu membayangkan, tentu juga kita akan mampu melakukannya. Percayalah pada diri sendiri bahwa kita akan mampu melakukan dan mewujudkannya!

Pada saat bersamaan kita juga harus tetap menjaga diri. Tidak berlebihan berharap untuk yang terbaik. Tetapi tetap siap jika apa yang datang tidak seperti yang diharapkan.

Refleksi ilustratif. Alkisah seorang remaja putri mengalami kecelakaan ketika berselancar. Naas, salah satu jarinya teramputasi sebagian oleh tali kaki di papan selancar. Peristiwa itu merupakan hari kedua program akademik yang dia ikuti. Dia berusaha mandiri, mengurus segala sesuatu tanpa bantuan orang tua atau keluarga. Remaja putri tersebut ternyata kuat, juga tangguh. Meski mengalami kejadian naas, bersikeras tetap melanjutkan program yang sedang diikuti.

Singkat cerita, setelah masa pemulihan berlalu, dia bahkan bisa berselancar lagi menjelang akhir masa tinggalnya di pantai tersebut.

Keren!

Mengagumkan akan ketabahan dan kemandiriannya mengatasi peristiwa naas. Ketika terjadi peristiwa naas tersebut, sang remaja putri melaporkan apa yang dia alami secara lengkap. Dia sama sekali tidak memperlihatkan kekhawatiran berlebih. Bahkan tidak mengizinkan orang tuanya datang menjenguk.

Tiba saatnya si putri kembali ke rumah dan bertemu dengan orang tua dan anggota keluarga lain. Beberapa bulan kemudian, dia mengalami sesuatu yang menguatirkan. Secara fisik, mengalami demam tinggi akibat infeksi karena radang tenggorokan. Dalam tiga sampai empat bulan kemudian, mulai menampakkan gejala "Post Traumatic Stress Disorder."

Salah satu penanda, pernah ada kejadian ketika melihat ke bawah mejanya di sekolah dan melihat darah. Mendadak dia menangis dengan ekspresi panik berlebihan.

Jenis respons yang tertunda dan berlarut-larut terhadap trauma ini tidak biasa. Bahkan, bisa memakan waktu bertahun-tahun sebelum efek trauma muncul ke permukaan. Ilustrasi kisah remaja putri tersebut memberi gambaran kepada orang tua dari banyak remaja di era pasca pandemi.

Sebagai orang tua harus bersiap mengantisipasi kemungkinan "gempa susulan" dari trauma yang kita semua alami. Perlu tetap mengikuti perilaku anak-anak di bulan-bulan, bahkan tahun-tahun mendatang. Wajib bersiap dengan kemungkinan trauma susulan. Bisa jadi terbesit di pikiran, apa betul atau mengapa anak-anak karena pandemi akan mengalami peristiwa traumatis?

Lagi pula, dalam perjalannya kita semua sepertinya telah mampu melewati masa-masa sulit akibat pandemi tersebut dengan baik. Bahkan mulai berkegiatan layaknya sebelum pandemi. Meski belum terlihat jelas, kesan anak-anak kita, khususnya para usia remaja, terbiasa dengan mejalankan pendidikan melalui sistem daring misalnya.

Seisi rumah malah mampu melalui hari, minggu, bulan dan tahun secara bersama dalam kurun waktu lama di bawah atap yang sama. Semua berjalan baik dan lancar. Jadi, mengapa bisa ada anak remaja mengalami trauma?

Jawabannya: Sebagian terletak pada tahap perkembangan mereka. Dorongan utama bagi remaja selama periode ini adalah untuk mandiri dari orang tua dan sistem keluarga. Mulai mengekspresikan nilai, pendapat, dan pemikiran berbeda dari orang tua dan sistem keluarga. Dorongan perkembangan ini sama dengan dorongan yang mendorong bayi untuk berjalan. Tak bisa diabaikan atau ditunda pada bayi. Jika ada yang mengganggu proses alamiah tersebut, melahirkan konsekuensi menguatkan. Hal serupa berlaku untuk dorongan perkembangan bagi umumnya para remaja.

Pandemi menunda dua dorongan perkembangan dimaksud pada anak remaja. Membuat mereka tidak leluasa berproses dalam tataran individualisasi. Juga gagap membedakan kegiatan dilihat dari penyesuaian jadwal. Artinya, proses “dirumahkan” akibat pandemi menghentikan proses pertumbuhan mereka yang sesuai kodratnya secara alami dan akan menghasilkan konsekuensi.

Penjelasan di atas tidak serta merta mengatakan bahwa semua remaja akan memiliki respons demikian pasca-trauma. Tiap orang berbeda dan memiliki keunikan masing-masing. Ada yang mengalami gangguan selama pandemi. Namun akhirnya menjadi tangguh dan mampu beradaptasi dengan cepat.

Ada pula remaja menunjukkan ketahanan dan kemampuan itu selama pandemi. Namun mengalami gangguan seperti kisah ilustratif di awal tulisan ini. Bisa jadi ada remaja lain yang mungkin bertahun-tahun sebelum efek apa pun muncul dan tetap saja menjalani hidup seolah tidak ada yang terjadi.

Inti dari ilustrasi ini adalah untuk membantu mengenali tanda-tanda trauma. Perlu waktu lebih awal mengetahui dan berempati terhadap apa yang dialami anak. Untuk memberi kita kesempatan menangani respons traumatis yang tampak secara dini. Banyak ahli dan pengalaman memperlihatkan bahwa orang-orang yang terpengaruh situasi traumatis mungkin mengalami berbagai gejala. Dapat berupa kelelahan, kebingungan, kesedihan, kecemasan, atau respons fisik berupa kemarahan. Bisa juga dalam gejala lain.

Bentuk trauma tersebut dapat membuat anak-anak menjadi pasif, tumpul dan baal. Jika ada anak memiliki salah satu dari tanda-tanda tersebut, penting untuk memvalidasi dan berempati terhadap apa yang mereka alami. Seringkali, ketika

anak-anak (terutama remaja) menunjukkan implikasi mental dari trauma, orang tua akan mengurangi pengalaman tersebut. Biasanya malah bertanya hal-hal seperti, "Ada apa denganmu?" atau "Ayo, keluar dari keadaan itu!"

Atau, ada juga respons orang tua lain dan malah mengajukan pertanyaan seperti, "Mengapa berbaring di tempat tidur sepanjang waktu?" Atau, "Mengapa tidak bisa keluar dari komputer, berkegiatan bersama keluarga dan bergerak maju?"

Kedua jenis respons tersebut muncul dari stigma yang terus berlanjut seputar gangguan mental di masyarakat kita. Itu tanda ketika seseorang sakit secara fisik. Saat anak mengalami demam tinggi, kita mudah berempati. Sederhana mengenalinya sebagai tanda bahwa ada sesuatu yang salah dan perlu diobati. Sayangnya, hal serupa tidak berlaku bagi kesehatan mental. Ketika anak mengeluh kelelahan, malah menyalahkan mereka karena kurang tidur.

Bila mereka cemas, kita mengerutkan kening dan berkata, "Apa yang harus kamu khawatirkan?" Ketika mereka sedih, banyak dari kita sebagai orang tua berbicara tentang betapa beruntungnya memiliki semua yang mereka miliki. Lalu, mencontohkan orang kurang mampu dibanding mereka.

Inti dari uraian ini adalah untuk membantu mengenali tanda-tanda trauma. Mencoba mencari tahu lebih awal dan berempati terhadap apa yang dialami anak. Hal itu memberi kita beberapa cara untuk menangani respons traumatis apa pun yang mungkin ditunjukkan anak. Juga benar bahwa kita menyadari banyak penyakit fisik merupakan penyakit yang dapat diobati. Jadi bersifat sementara. Namun, kita bertindak seolah penyakit mental tidak dapat diobati dan permanen. Lebih buruk lagi, sering secara otomatis melabeli penyakit mental sebagai sesuatu yang buruk. Menakutkan dan berbahaya bagi orang lain (Smith, 2021).

Kegagalan melihat tandatanda trauma sebagai hal normal, biasanya sementara dan dapat diobati, sangat merugikan anak remaja. Apa lagi di saat mereka dalam proses guna mengembangkan identitas diri. Ketidakpercayaan akan pengalaman trauma membuatnya merasa tidak normal. Seperti terputus atau terpisah dari kenyataan. Merasakan posisi kejiwaan dalam kondisi putus asa.

Salah satu cara membesarkan hati yang dapat dilakukan orang tua membantu anak bertransisi ke era pasca pandemi adalah dengan mengenali dan memvalidasi perasaan mereka. Bahkan tidak perlu menghubungkan perasaan mereka dengan pandemi.

Jika kita berkata pada diri sendiri, “Anak saya tidak trauma. Mereka hanya memanfaatkan belajar daring untuk tidur di kelas karena ...!”

Itu berarti kita masih bisa mengenali perasaan mereka secara valid, terlepas dari apa penyebabnya.

Kita juga masih mampu mengatakan (tanpa menghakimi):

“Sepertinya kamu sangat lelah, ada yang bisa saya bantu?”

“Kamu tampak agak datar akhir-akhir ini, seperti tak berenergi. Apakah ada hal yang ingin kamu bicarakan?”

“Kamu terlihat sedih. Ada yang bisa kami lakukan sebagai orang tua?”

“Saya khawatir karena kamu terlihat seperti ingin marah. Ada yang bisa kami lakukan untuk membuatmu nyaman?”

Bahkan jika mereka menolak untuk berbicara, atau menanggapi seolah kita sedang kritis, itu tandanya kita sedang menanam benih penting. Yakni berupa pengakuan bahwa mereka sedang melalui sesuatu. Dan sebagai orang tua ada bersama mereka. Kita ikut membantu dengan cara membuka pintu komunikasi (<https://healthyfamilyandme.com/8-part-secret-brilliant-child/>).

Kunci agar validasi kita efektif adalah dengan menetapkan nada suara tidak menghakimi. Ingat kebenaran bahwa anak-anak akan melakukan apa yang harus dan perlu dilakukan dengan baik jika mereka mampu. Tidak ada anak bangun di pagi hari dan berkata pada diri sendiri bahwa mereka akan gagal dan sengsara hari ini, juga hari-hari berikutnya.

Jika remaja kita tidak sedang baik-baik saja, itu karena ada sesuatu yang menghalangi mereka. Sebelum pandemi, orang tua perlu mencari hal-hal yang dapat mempengaruhi ketidakmampuan belajar anak. Misalnya ketika mendapat tekanan fisik, mental, atau penyakit. Hal itu masih dapat memengaruhi anak remaja yang tidak terkait dengan COVID-19. Tetapi mari tetap membayangkan bahwa mereka baru saja menghabiskan bagian yang lebih baik dari dua tahun silam ini. Setara dengan dua tingkat kelas di lingkungan yang sama sekali tidak normal. Bukan seperti apa yang pernah mereka alami sebelumnya. Kita harus berupaya agar dapat memetik pelajaran dari peristiwa pandemi sebagai bagian dari masalah.

Hal lain yang dapat dilakukan di era pasca pandemi adalah mendorong anak untuk melanjutkan kehidupan seperti yang mereka ketahui sebagaimana seharusnya. Ekspresikan keyakinan bahwa mereka mampu mandiri dan kita mendukung serta menyukai cara mereka meski berbeda dengan apa yang kita lakukan. Tidak harus setuju dengan pendapat mereka. Namun bisa mengagumi bahwa mereka berpikir secara mandiri. Akhirnya, hal ini dapat berfungsi memulai pengembangan mereka yang berpotensi terhenti.

Jika tampaknya remaja kita membutuhkan bantuan profesional, segeralah cari. Jangan tunggu sampai krisis menjadi besar. Lebih baik mengusahakan keamanan dan kenyamanan bagi anak-anak daripada menyesal kemudian. Yakinkan terhadap apa yang ada dalam diri sendiri. Salah satu penanda terbaik untuk percaya dan cinta terhadap diri sendiri adalah dengan cara memberi diri kita cinta yang sering kita impikan untuk diterima dari orang lain.

Tantangan terberat adalah menjadi diri sendiri di mana semua orang berusaha membuat kita menjadi orang lain. Sebelum mampu menghargai diri sendiri, kita tidak akan menghargai usaha dan waktu yang kita miliki. Ketika kita mampu menghargai usaha dan waktu yang tucurahkan, di saat itulah kita akan menemukan dan memilih apa yang kita perlukan untuk bergerak dan maju.

Pada dasarnya, masing-masing kita dikaruniai kemampuan dan cara unik mengatasi persoalan masing-masing. Terutama dalam upaya keluar dari trauma (jika datang menghampiri kita). Karunia tersebut merupakan anugerah dari pada-Nya. Ikhtiar kita yang diperlukan, melalui perjalanan unik, untuk menemukan cahaya khusus yang sejatinya sudah ada dalam diri kita masing-masing. Mari berikhtiar, semoga diberi jalan dan kesempatan menemukan cahaya untuk menerangi kita keluar dari kemungkinan trauma akibat pandemi atau peristiwa mengagetkan lainnya.

Fokus kiranya bukan atas seberapa keras pukulan yang kita miliki, tetapi seberapa keras kita mungkin terkena pukulan namun tetap dan terus melangkah maju. Percaya diri, terima dan hadapi tantangan, dan gali lebih dalam diri menaklukkan ketakutan.

Ingat, bangkit dan maju selalu lebih bermakna dari pada membiarkan diri jatuh dan akhirnya hanya bisa mandeg dan bahkan mundur!

DUA BELAS

TIPS MELAWAN KELELAHAN ORANG TUA SELAMA PANDEMI

Semangat manusia lebih kuat dari apa pun yang bisa terjadi padanya. Satu-satunya cara bertumbuh dan tetap maju, menghadapi tantangan yang tampaknya di luar kekuatan kita. Jalan terjal acap mengarah pada tujuan yang indah. Masa-masa sulit mungkin menghambat, tapi tak akan demikian selamanya. Ingat, badai pasti berlalu!

Ada anggapan bahwa istilah “kelelahan” hanya berlaku untuk dan akibat dari melakukan pekerjaan. Apa lagi pekerjaan yang bersifat rutin, monoton. Tidak selalu demikian!

Kelelahan dapat juga memengaruhi dan berarti lebih dari sekadar akibat bekerja. Bayangkan, kita bekerja dari pukul delapan pagi sampai dengan pukul lima sore. Ternyata kelelahan bahkan juga terjadi akibat rutinitas yang paling penting dari semua jenis pekerjaan, yaitu mendampingi dan mengasuh anak.

Keletihan atau kelelahan dapat dihindari dengan cara menempatkan diri pada tempat yang sepi dan selayaknya. Ini berarti bahwa tempat diri itu sejatinya sudah ada. Hanya saja dalam banyak kesempatan dan keadaan tertentu acap salah letak.

Mengapa?

Umumnya karena kita tidak melihat diri ini perlu dikenali dan dicintai terlebih dahulu. Bagaimana cara mencintai diri sendiri sebenarnya tergambarkan dari cara meminta orang lain untuk mencintai kita. Bahkan ketika tampaknya tidak ada orang lain yang mencintai kita. Ingat, selalu ada seorang istimewa yang tidak pernah berhenti mencintai kita.

Yakni diri kita sendiri!

Jadi jangan ikat diri untuk sekedar menang atau unggul. Terpenting adalah memastikan bahwa apa yang kita pikirkan dan lakukan baik dan benar. Beermanfaat bagi semesta. Hindari kewajiban harus berhasil. Justru, kita wajib menjalani dan mengikat hidup agar sesuai cahaya kodrati yang dianugerahkan oleh-Nya.

Tak terasa sudah tiga tahun lebih pandemi berlangsung. Banyak orang tua merasakan ribetnya belajar daring. Bahkan terpaksa membatalkan jadwal bermain karena semua kegiatan dilakukan dari rumah. Tak jarang membuat hubungan pasangan orang tua menjadi tegang. Termasuk tantangan lain akibat hilangnya waktu emas bermain bagi anak-anak.

Bermain merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan anak-anak. Selama melakukan pendampingan dan pengasuhan anak di era pandemi, pasti banyak diantara orang tua pernah mengalami rasa frustrasi dan ketidakberdayaan. Meski tampaknya telah mampu mengatasi hal buruk dari pandemi, kita mungkin memiliki ketakutan yang tetap mengganggu. Takut tentang guncangan apa lagi yang mungkin bakal terjadi. Kekhawatiran demikian membuat kita tetap memiliki rasa was-was hingga membuat kewalahan sendiri.

Untuk mengatasinya, terutama di ujung pendampingan dan pengasuhan anak, perlu mengenali apa itu kelelahan dilihat dari kaca mata orang tua dan anak. Termasuk akibatnya.

Apa sesungguhnya kelelahan orang tua? Maksudnya orang dewasa, orang yang sudah memasuki usia tergolong tua.

Para ahli mengatakan bahwa pengalaman setiap orang mungkin terlihat berbeda dalam menanggapi kelelahan. Termasuk kelelahan terkait akibat pandemi.

Pandemi COVID-19 merebak. Ada yang bertanya, apa dan bagaimana kaitan pandemi, pengasuhan anak dan keletihan atau kelelahan?

Kelelahan dalam konteks ini digambarkan sebagai kondisi kronis yang dihasilkan dari tingkat stres pengasuhan yang tinggi. Stres akibat ketidaksesuaian antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya yang tersedia bagi orang tua untuk memenuhi tuntutan itu. Artinya, orang tua telah memikul beban teramat berat untuk waktu relatif lama. Keadaan itu sangat mempengaruhi kondisi emosional yang dapat berlangsung dan bertahan dalam kurun waktu lama.

Bagaimana kelelahan sebagai orang yang sudah dewasa mempengaruhi kita yang memang juga berperan sebagai orang tua? Artinya punya keluarga, suami atau istri dengan anak-anak.

Hidup dalam keadaan stres tinggi selama bertahun-tahun bukanlah hal wajar. Jadi jangan heran jika kelelahan orang tua (dewasa) berdampak luas pada kehidupan sehari-hari berperan sebagai orang tua. Kita mungkin merasakan lesu. Bisa berupa kehilangan minat pada aktivitas yang biasa dilakukan. Acap mendadak mudah tersinggung dan pelupa di saat bersamaan. Atau, malah merasa seperti mati rasa. Rasa bersalah juga bisa muncul jika kita mulai membandingkan pola asuh saat ini dengan apa yang terlihat dan dilakukan di masa lalu.

Selain itu, kelelahan mengasuh anak pasti memengaruhi hubungan dengan pasangan. Ada kajian yang memperlihatkan peningkatan drastis dalam pelaporan ketegangan dan konflik pasangan yang terjadi sejak awal pandemi. Terutama pada pasangan berusia lanjut. Perhatikan dengan seksama. Ketika tekad dan pengendalian emosional digunakan untuk mengelola pengasuhan anak secara bertanggung jawab, hubungan kita akan menjadi prioritas dan fokus. Kejengkelan muncul atas tingkat dukungan yang diterima seputar pengasuhan anak di antara pasangan sudah menjadi keluhan umum. Rasa jengkel tidak terkendali dapat menyebabkan masalah hubungan mendadak tegang.

Akibatnya, ketegangan di antara pasangan meningkat. Tidak adanya upaya saling mendukung membuat waktu istirahat sebagai orang tua menjadi terbatas. Terutama bagi para ibu. Waktu untuk merawat diri menjadi lebih sedikit. Kondisi faktual semacam ini berkontribusi pada perasaan tak nyaman. Konsekuensinya akan melahirkan rasa lelah yang semakin tinggi.

Kelelahan orang tua tidak hanya terbatas dan berdampak pada orang tua. Dapat juga mengalir ke anak-anak. Anak-anak umumnya selaras dengan keadaan emosional orang tua sebagai pendamping dan pengasuh mereka. Ketika energi dan tingkat kesabaran orang dewasa berkurang, anak-anak mungkin merasa ditinggalkan. Merasa diabaikan, bahkan tak dianggap. Akan terlihat jelas peningkatan dalam perilaku yang sulit saat anak-anak mencari perhatian.

Tak jarang anak-anak malah meminta perhatian dengan cara negatif. Memang tidak setiap kasus kelelahan orang tua melahirkan konsekuensi serius bagi anak-anak. Tetapi stres orang tua dapat berubah menjadi perilaku yang berujung pada pelecehan atau pengingkaran terhadap eksistensi anak-anak. Situasi menjadi fatal karena acap tidak disadari kebanyakan orang tua. Wapadai kelelahan sebagai orang

tua membuat anak-anak tidak mendapatkan versi terbaik hasil pendampingan kita. Ini menyebabkan pengabaian bahkan menjadi pelecehan terhadap anak (<https://www.healthline.com/health/parenting/covid-parentburnout#tips-for-coping>).

Dalam realita?

Ada korelasi antara tingkat kelelahan yang lebih tinggi dan praktik pengasuhan yang berbentuk pemaksaan atau penghukuman.

Jika demikian, lalu apa yang sebaiknya dilakukan orang tua?

Ketika kelelahan mendera, mungkin sulit untuk ke mana harus berpaling atau mencari tau apa yang harus dilakukan. Ada baiknya menyimak delapan tips berikut. Semoga mendapatkan cakrawala yang memadai guna membantu kita mengatasi kelelahan tersebut.

SATU. Siapkan Waktu Memeriksa dan Merawat Diri

Kita semua tahu bahwa wajib melakukan pemeriksaan dan perawatan diri. Tak jarang, akibat didera kelelahan bertubi, orang tua kerap lupa melakukannya. Padahal, bagi orang tua yang didera kelelahan dalam melakukan pendampingan dan pengasuhan anak, menyediakan waktu khusus merawat jiwa dan diri sendiri sebenarnya mutlak.

Paksa diri dan luangkan waktu menjadikan perawatan diri sebagai salah satu agenda penting. Prioritaskan dan jangan dinegosiasikan. Lakukan dan tetapkan penjadwalan kegiatan pemeriksaan dan perawatan diri sebagai sesuatu yang menyenangkan layaknya melakukan komitmen harian yang lain. Tidak harus mahal atau memakan waktu. Berjalan-jalan atau berendam di air hangat atau membaca buku bagus. Kegiatan seperti ini adalah bentuk perawatan diri.

Intinya, pilihlah kegiatan yang terasa dan mengakibatkan kita mampu memulihkan kebugaran jiwa dan raga.

DUA. Mencari Dukungan dan Bantuan

Dalam kondisi mencekam dan menegangkan, seperti saat pandemi, melakukan pengasuhan dapat menjadi kompleks. Apa lagi di saat merasa lelah. Mengenali kebutuhan akan dukungan dan bantuan menjadi penting. Ada kalanya kita tak

kuasa menyelesaikan komplikasi yang terjadi hanya dengan mengandalkan diri sendiri. Sangat tepat jika dapat meminta seorang teman atau anggota keluarga lain membantu mengasuh anak. Atau, lihat apakah seorang remaja tetangga dapat bermain dengan anak-anak guna memberi kita waktu beristirahat memadai.

Bisa juga mencari bantuan dan konsultasi dengan membuka situs terkait dengan hal tersebut melalui internet. Tak jarang ada bantuan berupa jasa yang dapat dimanfaatkan dengan bayaran terjangkau. Misalnya membantu melakukan bersih-bersih rumah dan halaman. Bisa juga meminta bantuan anggota keluarga lain. Saudara bahkan orang tua jika ada yang mampu membantu. Sebagai orang tua, kita harus saling mengakui kenyataan tentang kelelahan. Itu jalan yang baik agar dapat saling memberi waktu istirahat.

Bicarakan secara terbuka tentang kebutuhan akan perlunya waktu istirahat cukup dengan semua anggota keluarga.

TIGA. Sesuaikan dan Turunkan Komitmen

Menjauhlah dari kalender! Hapus jadwal dari komitmen yang berlebihan. Hindari berkegiatan terjadwal yang memberatkan. Dengan begitu ada ruang dan waktu yang memungkinkan kita berkesempatan bernapas lega. Hal ini sangat dibutuhkan membuat jiwa raga bugar kembali. Setelah memiliki kesegaran baru, ajak keluarga secara bersama-sama berkegiatan. Bisa berupa menari, bermain tenis meja atau olah raga lain dan membaca buku. Bisa juga kegiatan seni, seperti bernyanyi bersama, melukis dan memahat.

Selingan seperti ini sangat baik membuat jiwa dan raga kita menemukan kembali keutuhannya. Artinya, kegiatan yang bervariasi menjadi jalan menyegarkan kembali semua keletihan yang diakibatkan pandemi.

EMPAT. Sediakan Waktu Bermeditasi

Dalam keadaan tertentu, baik juga meluangkan waktu melakukan meditasi. Meditasi merupakan salah satu cara paling kuat yang tersedia untuk melindungi otak dan tubuh dari rasa kewalahan. Membantu melindungi sistem saraf dari efek stres dengan memanfaatkan respons relaksasi tubuh secara alami.

Bagaimana cara memulainya?

Supaya tidak menjemukan, mulailah dari yang kecil. Mulai dengan latihan pernapasan sederhana. Agar teratur, bisa mengikuti pola meditasi sederhana melalui video di Youtube. Kita bahkan dapat melibatkan anak-anak dalam aktivitas bermanfaat bagi seluruh keluarga. Melibatkan anak-anak dalam meditasi membantu mengajari mereka keterampilan mengatasi kehidupan yang berharga. Dapat berfungsi sebagai cara melakukan set ulang energi. Cukup dilakukan di rumah. Orang tua yang melakukan kegiatan meditasi dengan anak-anak secara teratur di rumah diyakini dapat menguatkan ikatan antar-sesama anggota keluarga.

LIMA. Memupuk dan Mengembangkan Hobi

Salah satu cara sederhana terhubung kembali dengan batin, melakukan kegemaran dari, oleh dan untuk diri sendiri. Sering disebut hobi. Mengisi waktu luang dengan hobi akan meningkatkan kebeningan dan keheningan suasana hati. Raga dan jiwa yang bugar menciptakan suasana kondusif dan positif. Pada saat bersamaan, menjalankan hobi akan menurunkan mood negatif. Juga mengurangi stres dan memperlambat laju detak jantung.

Kegiatan kreatif seperti melukis, memainkan alat musik, atau menulis dapat mengisi kembali "cangkir emosional" kita yang mungkin saja sudah mendekati nihil karena kelelahan. Kita akan menemukan "imbalan" lebih besar dari menjalankan hobi. Menjalankan hobi membawa kita keluar dari rutinitas dan lingkungan internal yang menjemukan. Melakukan aktivitas di luar rumah yang memberi kegembiraan juga merupakan jalan mengimbangi beberapa kelelahan. Jika kita merasakan "lapar" secara sosial, memulai hobi yang melibatkan teman merupakan bonus. Karena akan membawa kita keluar dari rutinitas membosankan. Hobi yang tepat bisa datang dengan bonus tersembunyi lainnya bagi kita sebagai orang tua dalam melakukan pendampingan dan pengasuhan.

Ingat, berhubungan kembali dengan sesuatu yang kita sukai ketika masih kecil misalnya, benar-benar dapat membantu kita terhubung dan berhubungan dengan anak-anak dalam nuansa dan suasana lebih baik. Salah satu cara menemukan kegembiraan bersama secara bersama-sama.

ENAM. Luangkan Waktu Bersama Sahabat

Pandemi berdampak pada kehidupan sosial dan harus dihadapi. Jika merasa terisolasi dari teman selama dua tahun terakhir, itu mungkin berkontribusi pada rasa kelelahan yang kita alami. Jadi, sudah waktunya kembali lagi menumbuhkan keinginan bersosialisasi secara alami dengan cara menjangkau para sahabat. Menggunakan waktu tertentu bersama para sahabat akan menawarkan jalan keluar untuk melepaskan diri dari stres karena melulu mengasuh anak di rumah. Bersilaturahmi dengan sahabat juga menawarkan kesempatan saling mendukung dan menormalisasi keadaan yang sedang diperjuangkan semua orang.

Bagi sebagian orang, gagasan menggunakan waktu bersama sekelompok orang atau bahkan dengan satu orang lain mungkin masih terasa tidak nyaman. Malah mungkin tidak berhasil karena alasan kesehatan. Tak mengapa! Ada cara lain untuk terhubung kembali jika belum mungkin bertemu langsung. Misalnya belum tepat waktunya jika harus melakukan piknik atau jalan-jalan, dapat memanfaatkan media. Menjadwalkan kegiatan melalui Zoom. Atau hanya sekedar bertelepon dan saling sapa melalui Whatsapp.

TUJUH. Ciptakan Ruang untuk Diri Sendiri

Mengambil libur atau libur dari anak-anak baik dilakukan untuk mencegah kelelahan. Tetapi di saat tidak bisa meninggalkan rumah, harus mempertimbangkan membuat tempat yang aman untuk berlindung bagi anakanak di rumah.

Apakah ada ruang di rumah yang bisa diubah menjadi zona bebas anak? Mungkin menunjuk kamar tidur sendiri sebagai surga pribadi. Atau, memilih kursi khusus di teras untuk diri sendiri. Beri tahu anak-anak, agar tidak mengganggu untuk sementara waktu. Sedang butuh *me time*!

DELAPAN. Temukan Terapi sebagai Upaya Pamungkas

Bagi beberapa orang tua, pendekatan melakukan “penyembuhan kelelahan” dengan diri sendiri malah gagal melulu. Tetap tidak dapat mengurangi perasaan tak berdaya. Tetap frustrasi dan tak jarang kondisi kewalahan makin menjadi. Di titik ini, pertimbangkan berbicara dengan profesional kesehatan mental. Perlu konsultasi.

Pikiran memiliki cara ampuh menarik hal-hal yang selaras dengannya, ekstrimnya antara baik atau buruk. Pikiran adalah cermin yang lentur. Jadi wajib melakukan penyesuaian agar mampu melihat dunia dan kehidupan lebih utuh. Begitu pola pikir berubah, segala sesuatu di luar akan berubah seiring dengan itu. Mengupayakan lepas dari kelelahan, artinya menemukan kebahagiaan dalam menghadapi dan menjalin pandemi dan implikasinya. Hal ini sangat terkait erat dengan pola pikir kita, bukan dengan keadaan luar. Seperti kata Carol Dweck, "Bayangkan otak dan pikiran kita membentuk koneksi baru saat menghadapi tantangan sekaligus belajar!" (Dweck, (2016).

Bagaimana pandangan orang tua, anak-anak dan keluarga yang menghadapi kelelahan dewasa?

Apa pun tantangan yang dialami sebagai orang tua selama pandemi, ada harapan untuk masa depan lebih cerah. Saat virus mencapai tahap endemi, banyak faktor yang membuat dua tahun terakhir begitu sulit hilang. Hal ini memungkinkan kita kembali ke kehidupan yang lebih mudah diatur, sehingga tidak membuat keadaan menjadi terlalu stres.

Menjaga semangat tetap penting. Dalam keadaan khusus, mendapatkan bantuan, mencari konseling, atau strategi lain dapat membantu memulihkan kegembiraan kita dalam mengasuh dan mendampingi anak. Saat mengambil langkah untuk pulih dari kelelahan sebagai orang tua, ingat memberi diri ruang dan waktu memadai. Yakinkan diri bahwa fase ini tidak akan selamanya begitu.

Sebagai orang tua, wajib bersikap lembut terhadap anak-anak. Sedapat mungkin harus mampu menyesuaikan harapan mereka meski kondisi saat ini bukan saat yang mudah. Kesehatan mental itu mutlak. Jadi, utamakan kesehatan mental dengan cara mengelola stres dengan baik. Menjaga lingkungan agar selalu damai. Semua prakondisi ini harus terjadi dan ada di rumah. Sebagian besar hal penting di dunia dicapai oleh mereka yang terus berusaha ketika tampaknya tidak ada harapan.

Umumnya, pekerjaan atau perubahan besar dilakukan bukan semata karena kekuatan, tetapi justru ketekunan. Ada pula saat harus berjuang lebih dari sekali agar mampu maju. Jadi biasa-biasa saja mengupayakan perubahan dan penyesuaian demi perbaikan. Ingat, orang takut membuat kekeliruan ujungnya tidak akan pernah mencoba hal baru. Tanamkan di sanubari bahwa tantangan membuat hidup semakin menarik. Mampu mengatasi tantangan menjanjikan hidup menjadi lebih hidup dan jauh lebih bermakna.

Mencoba artinya belajar menanggung dan mengatasi kesulitan. Mereka yang tangguh dan berani menanggung kesulitan akan menghasilkan kemakmuran dengan keagungan yang setara.

Tak ada orang yang berkenan ikhlas berjalan di samping Anda sebelum Anda kalah dan terkapar. Jadi, bangkit!

TIGA BELAS

EMPAT TIPS JELI MENEMUKAN DAN MENGEMBANGKAN KEUNIKAN ANAK

Manusia ciptaan Tuhan paling cerdas di muka bumi. Ia hidup dalam masyarakat dan memiliki kapasitas berpikir, berbicara, dan bertindak secara beradab. Jadi, ia harus memiliki kecakapan cara berperilaku baik dan mempraktikkan tata krama yang juga baik agar dapat berperilaku baik di masyarakat.

Ciptaan Tuhan sempurna adanya.

Sejatinya, tak ada anak yang lemah karena anak adalah ciptaan Tuhan. Tiap anak pada dasarnya berbakat dan cerdas sepanjang kita tahu, mampu, dan mau melihat keunikan dalam diri mereka. Fokus kita: Menemukan keunikan anak dengan tekun, sabar dan ikhlas!

Memang, bisa jadi ada anak yang lamban dalam belajar! Yaitu, anak yang memiliki kemampuan pemahaman yang awalnya lemah. Perlu lebih banyak waktu dan upaya untuk belajar. Orangtua wajib menyadari keterbatasan ini. Ada anak yang sulit berkonsentrasi, sehingga condong lamban dalam belajar. Tapi ingat, sekali lagi, tidak ada anak yang tak sempurna!

Siapa yang masuk dalam kategori lamban dalam belajar?

Lamban dalam belajar beda dengan ketidakmampuan dalam belajar. Ada beragam cara dan upaya membantunya menghadapi tantangan dan mengatasi masalah dalam pembelajaran. Jika kita sudah memberi tahu anak puluhan, bahkan ratusan kali, dan tetap belum paham, kita harus mawas diri! Itu menyiratkan jangan-jangan kita yang lamban dan gagal dalam mengajar anak-anak belajar! Belajar itu proses penting. Terasa sebagai proses rumit yang dialami seseorang sepanjang hidup. Tanpa kemampuan belajar cepat memang akan ditinggal peradaban. Banyak perubahan terjadi tanpa terhindarkan, termasuk di bidang pendidikan.

Saat ini dan ke depan, inovasi lptek telah diterima orangtua dan guru (sekolah). Sayangnya, masih banyak sekolah menjalankan pendekatan lama. Yaitu pembelajaran tradisional: "Satu model dan sama takaran untuk semua anak!"

Pendekatan seperti itu membuat tidak semua siswa dapat beradaptasi dengan gaya belajar kaku apa lagi serba cepat. Akibatnya terjadi kesenjangan antara kemampuan anak yang sebenarnya dibanding tingkat kinerja sesuai “tuntutan” kurikulum. Ujungnya, anak yang tak mampu mengikuti pendekatan “satu model dan sama ukuran untuk semua” akhirnya disebut sebagai anak lamban.

Adakah atau siapakah yang termasuk dalam kategori lamban dalam belajar?

Untuk menghilangkan kesalahpahaman, sekali lagi, kita sepakati dulu bahwa belajar lamban tidak sama dengan ketidakmampuan belajar! Sebutan ini biasanya digunakan menggambarkan anak yang memperoleh keterampilan akademik pada tingkat di bawah rata-rata dibanding siswa lain.

Ingat, sesungguhnya tidak ada siswa yang lemah dan malas atau tidak cerdas sejak lahir. Ini semua bergantung pada cara dan upaya kita memberi asupan pengetahuan dan cara mereka menyerap yang membentuk kebiasaan belajar. Banyak orangtua yang was-was terkait kecepatan belajar anak-anak hingga kerap malah memberi tekanan pada mereka. Waspada, ini adalah cara dan praktik salah kaprah.

Orangtua (juga guru) perlu menahan diri dari memberi umpan balik negatif kepada anak. Komentar negatif mempengaruhi proses belajar selanjutnya. Akhirnya membuat anak-anak percaya pada ketidakmampuan mereka belajar. Hidup bukan semata soal kompetisi atau memangsa-dimangsa. Tiap insan punya jalan dan perjalanan masing-masing. Idealnya, jalani hidup sesuai nilai, kapasitas dan pilihan masing-masing!

Tantangan apa dihadapi anak yang dianggap masuk kategori lamban dalam belajar?

Pembelajaran normal di kelas umumnya sesuai tuntutan kurikulum, fokus pada perolehan keterampilan baru berdasarkan konsep yang dipelajari sebelumnya. Ketika sebagian besar anak belajar dengan kecepatan tinggi, otomatis anak berkategori lamban cenderung tertinggal. Terciptalah kesenjangan pengetahuan dalam konsep dan keterampilan dasar. Lalu mengurangi kemampuan pemahaman anak di berbagai bidang pelajaran lain. Anak lamban belajar tidak hanya menghadapi tantangan dalam ranah pendidikan, tetapi juga tantangan secara sosial dan personal.

Konsekuensi ketidakmampuan menyamai kecepatan belajar anak lainnya, mereka menganggap diri lebih rendah daripada yang lain. Hal ini mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi dan harga diri mereka. Menjadi sulit menjalin ikatan dan hubungan secara emosional dengan anak-anak lain seusia. Tak jarang malah dikucilkan, apakah dari kegiatan ekstrakurikuler seperti berkesenian atau olah raga. Dalam konteks tertentu, sudah terkucil, jadi sasaran perundungan pula. Di titik ini, keadaan dapat menjadi lebih buruk karena anak jadi mudah cemas dan dapat mempertebal citra diri secara negatif (Stöppler, n.d.).

Orangtua harus jeli mendampingi anak (yang katanya) masuk Kategori Lamban Belajar. Sekaligus menemukan keunikannya agar dapat berkembang sesuai kodrat tiap anak.

Bagaimana caranya?

SATU. Dialog!

Buka ruang dialog terbuka. Dorong terciptanya komunikasi lisan interaktif guna membangun optimisme. Anak dengan kategori lamban harus dikondisikan sedemikian rupa sehingga mampu secara lugas menggemakan perasaan maupun mengutarakan pemikiran dengan nyaman. Tanpa khawatir apa lagi tertekan. Di saat bersamaan, sebagai orangtua hindari menjawab apa lagi menyanggah. Justru menanyakan pengalaman mereka di sekolah. Sesekali bisa diselingi mendiskusikan acara televisi tertentu yang menjadi minat mereka. Tentang flora, fauna, musik, darmawisata atau olah raga misalnya.

DUA. Harapan

Di awal tentu saja orangtua mempunyai harapan atas diri anak. Harapan kita mutlak harus realistis. Lalu, minta anak menguraikan harapan dan kebutuhan mereka terhadap harapan yang telah kita bebankan ke pundak mereka. Dari ungkapan kebutuhan mereka, akan dapat gambaran apakah harapan kita (berupa target) masih dalam jangkauan atau malah sudah di luar batas yang mampu mereka lakoni. Penting bagi orang tua (dan guru) memahami apa yang dapat dicapai anak. Sehingga target (harapan) untuk mereka sesuai dengan kemampuan sesungguhnya.

TIGA. Motivasi

Pendekatan bersifat apresiatif bagi anak dalam kategori lamban dalam belajar diyakini ampuh. Pujian dan penghargaan sepadan membantu mereka terus belajar meski belum mendapatkan kiat yang 100% pas. Penting mengakui setiap pencapaian mereka meski sekecil apapun. Dalam batasan tertentu, pemberian penghargaan yang sesuai atas prestasinya akan membangun kesadaran diri menemukan keunikan mereka secara mandiri.

Jadilah suporter fanatik bagi mereka. Anak yang lamban dalam belajar harus didampingi dan diajari belajar dari tiap kegagalan yang dialami. Dorong mereka mengeksplorasi diri dan belajar dengan kecepatan pas dengan diri sendiri sampai berhasil.

Caranya: Orangtua (dan guru) aktif serta fokus mendampingi, mendukung, dan membimbing melalui tugas lisan yang selaras dengan kompetensi dan kapasitas mereka.

EMPAT. Berkawan

Berinteraksi secara instruksional (bergaul dalam pembelajaran) dengan teman sebaya perlu dan positif. Orangtua (dan guru) wajib mendorong anak yang lamban melakukan kegiatan pembelajaran dalam kelompok. Semakin banyak interaksi dengan teman seusia, semakin tumbuh rasa percaya diri. Tak jarang dalam interaksi berkelompok ini banyak anak akan terkesima karena akhirnya mereka (dan kita sebagai orangtua) menemukan keunikan atau kecerdasan dalam belajar. Termasuk menjalani kehidupan nyata. Pelajari Teori Kecerdasan Jamak yang diintroduksi Howard Gardner sejak 1983 (Gardner, 2006).

Segera di saat anak (dan kita) mengetahui keunikan masing-masing dalam belajar, secara perlahan, berangsur dan pasti mereka akan menemukan cara belajar paling nyaman. Keinginan belajar di titik ini jadi datang secara intrinsik, bukan karena eksternal. Apa lagi karena paksaan guru dan orangtua. Di tahap ini, kepercayaan dirinya sudah meningkat, mulai merasa diterima secara sosial.

Orangtua (dan guru) fokus pada penguatan kemampuan pemahaman anak dengan memberi arahan singkat. Dapat diikuti dan diulang dari waktu ke waktu guna menemukan dan memperkuat kecerdasan yang pas dengan cara dan gaya belajar masing-masing. Dengan demikian, mereka akan bertumbuh dan berkembang dengan tingkat kepercayaan diri yang sehat dan kuat.

Gardner (2006) mengemukakan sembilan tipe kecerdasan (Kecerdasan: Visual-Spasial, Linguistik-Verbal, Logis-Matematis, Kinestetik-Jasmani, Musik, Interpersonal, Antarpersonal, Naturalistik dan Eksistensial). Secara umum, konteks kecerdasan antara lain berupa kemampuan menciptakan karya atau produk yang efektif; atau mampu menawarkan layanan lebih baik dan berguna bagi orang lain; memiliki keterampilan yang membantu memecahkan masalah; keterampilan meneliti menemukan solusi suatu masalah.

Tiap orang memiliki ragam dan jumlah kecerdasan juga komposisi kecerdasan berbeda. Setiap kecerdasan terletak di bagian otak berbeda pula. Artinya, tipe kecerdasan yang dimiliki anak dapat saling bekerja sama atau dapat bekerja secara mandiri, sendiri-sendiri. Kejelian dalam mengenali inilah membantu anak mampu menemukan cara dan gaya belajar yang pas dengan diri mereka.

Anak lamban belajar membutuhkan dukungan ekstra dari orangtua (dan guru). Jika pendampingan dan bimbingan tidak tepat, anak merasa diabaikan. Maka, mereka mulai membenci kegiatan belajar dan akhirnya membenci sekolah.

Sikap pesimis berkembang pasti mempengaruhi prestasi secara keseluruhan. Semata hanya karena kita gagal mengenali dan mengembangkan keunikan kecerdasan yang mereka miliki. Orangtua mutlak mempertahankan sikap positif dan menawarkan dukungan serta perhatian tanpa syarat kepada anak karena lamban belajar. Niscaya mengurai dan mengurangi faktor yang berpotensi melambankan pembelajaran anak.

Upaya pendampingan dan dukungan tepat akan menjauhkan mereka mendapat cemoohan atau perundungan dari teman sebaya. Cakap mengatasi hal ini, memungkinkan anak menyesuaikan diri sehingga tak kalah cepat dari anak lain. Dengan begitu kita sudah mengupayakan prakondisi sehingga pendidikan dalam arti luas menjadi faktor utama membantu anak terbebas dari kelambanan dalam belajar (<https://www.parentingforbrain.com/how-to-be-a-good-parent-10-parenting-tips/Top10Good>). Ini membantu mereka tetap berkembang menjadi

individu yang bertumbuh dan maju. Memiliki wawasan sama luas dengan yang lain. Jauh di atas itu, anak tidak kehilangan rasa percaya diri. Tetap memiliki motivasi tinggi untuk belajar dan bebas dari kemungkinan sasaran perundungan. Ingat kalimat di awal tulisan ini?

Akhirnya kita sadar bahwa semua anak mampu belajar dan berhasil. Tetapi, belum tentu di hari dan cara yang sama. Sebab tiap anak punya gaya belajar dan kecepatan berbeda serta unik. Sejatinya, mereka tidak hanya mampu belajar tetapi juga mampu berhasil.

Mendaki bukit curam membutuhkan langkah berat dan lamban, apa lagi di tahap awal. Namun, kemajuan yang lamban jauh lebih baik daripada tidak ada kemajuan. Begitupun hal mendampingi anak yang lamban. Tetap positif, semangat, dan jangan pernah menyerah!

“Jika berjalan di jalan yang benar, namun tetap dan terus berjalan maka pada akhirnya kita akan membuat kemajuan!” – Barack Obama.

Mari memimpikan hari esok di mana kita benar-benar mencintai dari dalam jiwa. Mengetahui cinta sebagai kebenaran tertinggi di jantung seluruh ciptaanNya. Imajinasi: Awal penciptaan. Bayangkan apa yang kita inginkan, maka kita akan mampu mewujudkan yang dapat kita bayangkan. Artinya, kita mampu mewujudkan yang diinginkan!

EMPAT BELAS

LIMA TIPS MENDAMPINGI ANAK MENJADI SEPerti YANG KITA DOAKAN

Anak-anak adalah janji masa kini dan arsitek harapan masa depan.

Ingat, tawa seorang anak adalah suara terbaik di dunia.

Di mata mereka, tempat manapun di alam ini dapat menjadi taman bermain mengasyikkan!

"Anak-anak harus kenal dekat dengan lingkungan mereka berada. Semakin dalam pengenalan dan mengizinkan mereka mengambil resiko yang terukur, semakin cakap mereka belajar menjaga diri!"

Muhasabah jadi berkecamuk di benak orangtua atas masa depan anak-anak. Jika "dibiarkan mengenal dan mengambil resiko" begitu saja, apa iya mereka mampu? Muhasabah yang cenderung menjadi kekhawatiran terkait membayangkan masa depannya di abad yang pasti dengan ketidakpastian.

Memiliki anak bagai melihat kehidupan para penghuni asrama (<https://www.laparent.com/toddler-tips-for-parents/>). Tiap penghuni punya agenda. Berbeda satu sama lain mulai dari jam tidur, juga cara bereaksi dan berinteraksi. Ribetnya, banyak pekerjaan harus ditangani dalam waktu bersamaan. Padahal seorang ibu hanya memiliki dua tangan. Indahya, justru dari keadaan rumit ini bisa belajar banyak hal dari anak-anak. Terutama jadi sadar seberapa besar kesabaran yang tak boleh pudar. Seberapa banyak cinta, kasih dan sayang tanpa syarat harus tumpah dan tercurah untuk mereka.

Parenting Abad 21

Kelahiran teknologi membuat banyak sisi kehidupan lebih cepat bergerak dan mudah. Termasuk dalam mengurus kepentingan pribadi. Sehingga kita boleh berharap jadi punya banyak waktu. Lebih santai. Ternyata, sebaliknya yang terjadi. Kecepatan dan kepadatan tuntutan rutinitas serta pekerjaan meningkat tajam.

Paradoks!

Jadwal dan beban kerja semakin padat bahkan terasa berlebihan. Padahal, sebagai orangtua, perhatian dan kasih sayang pada anak: Tetap, tak banyak berubah. Ya, anak-anak era kini mahir mengoperasikan telepon pintar dan komputer, bahkan sebelum mampu baca-tulis. Tetapi ingat, banyak kebutuhan psikologisemosionalnya masih sama, sesuai kodrat anak-anak.

Orangtua wajib sadar, anak-anak kini jauh lebih melek teknologi dari keadaan 10-20 tahun lalu. Namun kebutuhan sosial dan emosional relatif sama. Justru perkembangan teknologi sedahsyat ini, memaksa kita harus punya waktu serta perhatian lebih intens. Jika tidak, perkembangannya bakal lepas dari pantauan. Ini tidak baik!

Banyak kemajuan peradaban, namun dari generasi ke generasi, kebutuhan anak-anak tetap serupa, nyata dan mutlak. Yakni kasih sayang dan perhatian tak terbatas. Kebutuhan akan rasa disayangi serta tebaran cinta tanpa syarat!

Jika ingin meningkatkan keterampilan mendampingi dan mengasuh anak di era serba cepat dan instan ini, tentunya ada keraguan.

Mampukah kita? Tak jarang malah jadi tak percaya diri. Lalu mempertanyakan, harus mulai dari mana, bagaimana caranya?

Bagus juga kita refleksi dari diri seorang anak. Minimal seorang anak memperlihatkan 3 hal, yaitu

bagaimana: (1) bahagia tanpa alasan, (2) sibuk dan asyik atas sesuatu yang sedang ditekuni, dan (3) menuntut sesuatu yang diinginkan sampai berhasil memperolehnya.

Demi menyederhanakan, mari perhatikan dan coba menggunakan lima besaran tips berikut. Secara parsial sesuai dengan penggarisbawahan Sembiring (2008). Kiranya dapat menjadi dasar mewujudkan anak-anak sesuai seperti yang kita doakan. Semoga kelima orientasi ini membantu kita mulus mendampingi dan mengasuh anak. Sekali lagi, agar menjadi seperti yang kita doakan.

SATU. Membangun Suasana Dialogis

Makan malam sekeluarga sesering mungkin sebagai wahana terbaik menyediakan ruang dialog terbuka serta rileks. Sekaligus tempat melatih keterampilan berkomunikasi efektif sebagai modal berharga mempelajari hidup dan kehidupan dari peristiwa di meja makan. Letakkan ponsel. Ajukan pertanyaan bermakna. Meski sulit di awal, tetapi pasti bisa. Sehingga sepadan dengan pengorbanan anak-anak yang mau berdialog dengan kita.

Pelajari dan perhatikan bahasa cinta anak. Gunakan bahasa yang sama. Kesetaraan bahasa berdialog memperlihatkan kasih sayang. Dapat berupa kata pembangkit semangat, juga tindakan melayani dengankerendahan hati. Tulus berbagi waktu berharga. Atau, sentuhan kasih secara fisik, termasuk memberi pujian tulus atau hadiah yang pantas.okus dalam berdialog adalah menghindari membandingkan antar-anak! Mereka sudah dan akan mendapatkan lebih dari cukup soal bandingmembandingkan dari lingkungan. Jadi, jangan ada lagi peluang memperbandingkan anak-anak di rumah.

Pastikan bahwa dalam dialog anggota keluarga, nyata bahwa kita menghargai dan mencintai anak-anak. Di setiap kesempatan. Hidup dan kehidupan anak-anak sejatinya adalah hidup dan kehidupan kita yang sesungguhnya!

DUA. Menjadi Panutan

Sedapat mungkin mainkan peran terbesar dalam menciptakan kepercayaan diri. Termasuk rasa aman dan nyaman pada diri anak. Upayakan mengidentifikasi kualitas positif yang membedakan anak kita dari anak lain secara bijak. Ingatkan dan perlihatkan keunikannya agar menyadari dan perlu tahu bahwa kita selalu mencintai, terlepas dari apapun keterbatasan mereka.

Sebagai orangtua, kita menjadi model mempraktikkan kebaikan. Praktik nyata yang banyak hilang saat ini. Perankan model karakter yang diharapkan dapat terlihat kelak mewujud dalam dirinya. Mereka cermat mengamati dan mengawasi apakah kita suka atau tidak atas hal tertentu. Memberi contoh baik menjadi keniscayaan. Jika harus memilih bekerja lembur sehingga "mengorbankan" perhatian untuk anak-anak, biarkan itu menjadi anomali. Pekerjaan kemungkinan besar akan selalu ada. Tetapi tak demikian halnya dengan kesempatan dan waktu bersama anak-anak. Perlihatkan keberpihakan terhadap mereka. Ketika anak meminta berhenti merokok misalnya (atau kebiasaan buruk lainnya): Segera lakukan dan stop merokok! Itu artinya mereka dengan sungguh meminta kita sesuai dengan kebaikan yang mereka bayangkan dan harapkan. Ini akan menjadi karakter nyata mereka sekarang dan kelak.

TIGA. Mencintai Apa Adanya

Nyatakan tulus bahwa kita mencintai mereka. Jangan berasumsi mereka tahu. Jadikan itu prioritas. Kita bahkan dapat mengubahnya menjadi adegan menyenangkan. Caranya, bertanya kepada anak-anak, "Apakah ada yang memberi tahu bahwa mereka juga mencintai kita?" Pastikan memberi tahu semua alasan

mengapa kita mencintai mereka tanpa syarat. Belai dengan penuh sayang dan peluk saat mereka mengajukan pertanyaan. Mungkin akan datang saat ketika mereka berhenti meminta, lalu menemukan kita akan memberi apapun hanya demi memeluk mereka lagi. Selalu beri perlindungan dan selamatkan anak dari kemungkinan bahaya. Baik yang nyata maupun dirasakan.

Ingat, menjadi pahlawan itu selalu keren di mata anak-anak. Ada kala anak-anak sedang bahagia, lalu mereka menawarkan hadiah kepada kita. Tak peduli seberapa kecilnya bagi kita atau seberapa letih di saat tersebut. Terima dengan bahasa tubuh dan refleksi hati tulus dan gembira. Mereka menawarkan yang terbaik yang harus mereka berikan. Jangan ada firasat kekecewaan atas cara kita menerima tanda kasih mereka kepada kita.

EMPAT. Bermain dan Bergembira

Bermain adalah ekspresi tertinggi dalam perkembangan manusia, teristimewa masa kanak-kanak. Sehingga bermain adalah ekspresi bebas dalam jiwa mereka. Jadi, mengajak bermain, bercengkrama dan bergembira sangat tepat. Perhatikan sifat-sifat yang kita harapkan yang akan mereka temukan pada pasangannya di masa depan. Tetapkan standar tinggi. Dorong mereka selalu mencermati dengan seksama dalam membangun relasi.

Upayakan waktu bermain dengan anak-anak (melalui games misalnya). Cari model permainan bermanfaat dan menarik minatnya. Hindari melakukan permainan yang paling nyaman bagi kita. Ini cara efektif mengidentifikasi apa yang menggairahkan imajinasi anak. Bagus untuk perkembangan ketika kelak mereka menghadapi realita kehidupan sesungguhnya.

Perhatikan ketika mengawasi anak-anak. Mereka menginginkan lebih dari sekadar perhatian. Ingin tahu bahwa kita menghargai mereka lebih dari gawai kita. Menantikan bahwa mereka jauh lebih penting dari pekerjaan kita sekalipun. Kenali kegemaran dan potensi anak-anak melalui permainan dan kegembiraan saat mereka menjalani. Kita akan terkesima dengan apa yang mereka pikirkan dan dapat lakukan.

LIMA. Mengantisipasi dan Mengadopsi Perubahan

Anak-anak berkembang terstruktur. Temukan jadwal dan rutinitas paling pas untuk anak dan kita. Coba sekuat mungkin mematuhi hal itu. Ilustrasi, dalam hal mendisiplinkan. Ingat: tujuan utama kita mengubah perilaku, bukan menghukum, apa lagi menyakiti. Hindari mendisiplinkan anak ketika sedang marah. Anak-anak akan menguji batasan yang ditetapkan. Jadi: Konsisten!

Jika mereka tidak menghormati otoritas yang ada ketika masih muda, maka akan mengalami kesulitan menghormati otoritas apa pun di kemudian hari. Atur waktu antara belajar, tidur, makan dan bermain bagi anak-anak secara tepat dan sesuai. Pastinya, anak-anak membutuhkan waktu tidur. Begitupun kita orang tua, juga perlu mengisi ulang "baterai" sendiri. Buat rutinitas sebelum tidur dan semua saling mengerti dan juga mematuhi.

Dalam peristiwa khusus, jangan pernah mengikuti pujian dengan dorongan negatif. Mayoritas anak cenderung mengingat kegagalan daripada pencapaian. Adalah tidak bijak meninggalkan peristiwa traumatis yang berpotensi melahirkan bayangan kegagalan dalam diri mereka.

Menyimak 5 tips mendampingi anak di abad ke-21, mungkin kita malah jadi gugup dan gagap. Atau, jangan-jangan malah cemas dan gemas. Betapa berat mengejawantahkan aneka tips tersebut untuk membangun anak sehingga seperti yang menjadi doa kita.

Jangan cemas, apalagi frustrasi!
Tetap tenang!

Biarkan kelima tips yang seolah utopis ini sebagai tantangan. Bukan semacam resep sukses mendampingi anak selamat berselancar di abad 21. Namun, pakailah guna menetapkan tujuan dalam membantu menjadi orangtua yang lebih baik, sebagaimana harapan kita dan anak-anak. Menjadi orangtua merupakan pekerjaan menantang, tidak mudah. Dalam sekejap mata, tahun-tahun pertumbuhan akan berlalu. Terlupakanlah malam-malam tanpa tidur berikut semua tantangan lain yang dibawa orangtua.

Kita akan merindukan saat ketika anak-anak tertidur dalam pelukan. Bagaimana memercikkan air dari bak mandi ketika membasuh mereka. Lalu terbayang pula bahagianya bernyanyi sambil bermain bersama tanpa hambatan. Semua mendadak indah dan mengesankan.

Memutuskan memiliki anak merupakan peristiwa teramat penting. Dengan kenyataan ini, kita memutuskan selamanya membuat hati berjalan di luar tubuh. Memiliki dan mencintai bayi seperti lingkaran yang akan berputar terus. Semakin banyak memberi, semakin banyak mendapatkan. Semakin banyak mendapatkan, semakin banyak pula kita merasa ingin memberi.

Saat seorang anak lahir, sebenarnya di saat itu pula seorang ibu baru lahir. Wanita ada, tetapi ibu belum pernah ada sebelumnya sampai dia memiliki anak. Menjadi seorang ibu merupakan hal sungguh baru. Cara terbaik orangtua membuat anak tumbuh baik adalah dengan membuatnya bahagia.

Caranya? Memberi pelukan hangat penuh kasih sayang!

Seperti kata Putri Diana, "Pelukan hangat sangat berharga dan memberi banyak manfaat, terutama untuk anak-anak!"

Banyak kekuatan dalam pelukan tulus dibanding ungkapan ribuan untaian kata. Jika menyayangi dan mencintai anak-anak, peluklah sesering mungkin... karena kenangan tak dapat dipeluk! Nikmatilah selalu waktu secara bermakna, yaitu waktu mendampingi dan mengasuh anak-anak dalam kebersamaan agar sama-sama menjadi lebih baik jika dilakukan dan diwujudkan bersama. Penting diingat, jangan karena mengkhawatirkan tentang apa bakal terjadi kelak terhadap anak, malah kita melupakan bahwa mereka adalah seseorang di saat ini. Dengan begitu kita pasti sepenuhnya yakin, bahwa pada saatnya anak-anak akan menjadi seperti yang kita doakan!

Refleksi: Kita tak mampu membuat apa lagi memaksa seseorang belajar. Yang dapat diupayakan adalah membangun prakondisi sehingga suasana dan proses pembelajaran terjadi. Mari aplikasikan kelima tips ini.

Masa kanak-kanak ibarat naik komidi putar, penuh kegembiraan dan keajaiban. Momen kecil, kenangan besar. Kita tak pernah tahu seberapa besar cinta yang dapat ditampung hati sampai kita menjadi orang tua!

LIMA BELAS

SELAMAT HARI ANAK INTERNASIONAL, AYO BERSAMA KITA BISA KEJAR KETERTINGGALAN ITU!

Anak-anak adalah masa depan kita yang harus dijaga dengan maksimal. Cobalah menjadi pelangi di awan anak-anak kita. Tidak ada kebaikan yang dilakukan, betapapun kecilnya, yang tak berguna demi masa depan anak-anak kita!

Mengejar kemungkinan ketertinggalan belajar anak dari dampak pandemi, mengikhtiarkan membawa kembali sinar terang untuk anak Indonesia, selangkah demi selangkah, ini lima jurus mitigasinya.

The time to repair the roof is when the sun is shining - J.F. Kennedy

Membayangkan akibat fatal yang dapat dihasilkan dan terjadi selama dan karena pandemi, menjadi relevan menyimak kembali kutipan Kennedy di atas. "Perbaiki atap rumahmu bukan pada saat musim hujan!"

Wow..!

Bukan apa yang terjadi membuat kepanikan baru, tetapi respons dan reaksi kitalah dapat membuat kegalauan berlebihan. Jadi, bukan yang semata terlihat menjadi penting, tetapi pesan di balik itulah harus jadi fokus. Jika melihat dan menerima pandemi COVID-19 sebagai ancaman, maka akan jadi ancaman. Sebaliknya, bila mampu melihat makna di baliknya, ada asa mampu beradaptasi.

Adalah patut membaca bukan sekadar yang tersurat, tapi juga yang tersirat. Tidak semata mendengar yang terucap, begitupun yang tidak tersampaikan. Jika tak tahu ke mana harus melangkah, maka jalan apa pun ditempuh bakal membawa ke mana saja. Maka dari itu harus selalu jeli membaca dan merespons setiap fenomena. Utamanya dalam belajar.

Lebih dua tahun sudah pandemi dengan imbas luar biasa tanpa kecuali termasuk pendidikan. Persisnya soal pembelajaran. Semula pembelajaran normal secara tatap muka, mendadak tatap maya. Dari luring menjadi daring. Beragam upaya dilakukan agar pelaksanaan pendidikan tidak memberi dampak buruk dan fatal. Tetap berusaha dilaksanakan sehingga tak sampai membuat pembelajaran siswa

tertinggal. Menjadi relevan agar dalam pelaksanaan pembelajaran, disrupsi oleh pandemi tidak mengurangi niat membangun generasi emas (Sembiring, 2017).

Membangun sistem pendidikan lebih tangguh sesuai perkembangan zaman. Bahkan investasi membangun lingkungan pendukung peluang pembelajaran digital serta meningkatkan porsi anggaran pendidikan. Termasuk memperkuat peran orangtua, keluarga, dan masyarakat serta memastikan guru mampu mengembangkan profesionalisme diri dengan kualitas tinggi. Semua bertujuan mengembalikan para siswa ke sekolah.

Sebagai upaya pemulihan kemungkinan kehilangan atau ketertinggalan hasil pembelajaran. Termasuk melakukan pemantauan demi meminimalkan potensi kehilangan atau ketertinggalan pembelajaran siswa.

Pemantauan meliputi: (1) Pelaporan gejala dan penelusuran kasus penularan, (2) Pengaruh kebijakan dan pelaksanaan pendidikan dan hasil pembelajaran, (3) Dampak kebijakan dan pelaksanaan terhadap kesehatan, (4) Kecenderungan putus sekolah setelah pencabutan pembatasan pertemuan tatap muka, dan (5) Penilaian dampak pembelajaran daring terhadap hasil belajar.

Refleksi: Apakah semua upaya tersebut bakal memastikan para siswa tidak mengalami kehilangan atau ketertinggalan belajar?

Sekalipun pandemi, tetap banyak pelajaran dapat dipetik berkaitan dengan pendidikan. Terutama menyangkut kinerja akademik siswa.

SATU. Waktu Belajar

Pastikan setiap anak memiliki 3 x 120 menit khusus untuk “sekolah” (meski dalam moda belajar mandiri). Pola 3 x 120 menit tersebut berlaku mulai Senin – Jumat. Waktu 120 menit pertama secara akumulatif untuk membaca, 120 menit kedua refleksi dengan menuliskan sari pati hasil bacaan di jurnal harian. Jadi kesan mereka “sekolah” tetap ada. Hal baik untuk dibiasakan.

Agar kelak tidak tergantung apakah pembelajaran tatap muka, tatap maya atau bauran. Waktu 120 menit ketiga: Agar segala upaya mencapai sasaran, orangtua dan anak juga wajib saling dukung berupa penciptaan prakondisi di rumah agar semua potensi kemungkinan kehilangan atau ketertinggalan pembelajaran dapat diantisipasi dan diminimalisasi.

Apakah pembelajaran akan tetap daring, maupun kembali luring atau bauran, sesungguhnya siswa dan orangtua tetap harus saling mengisi. Jadi, saat pembelajaran berlangsung, beban guru tidak berlebihan. Berikut beberapa hal patut difokuskan dalam memitigasi potensi ketertinggalan pembelajaran siswa boleh memilih mengerjakan hal-hal terkait sesuai minat dan kegemaran. Tetapi masih dalam rangkaian proses pembelajaran.

Pendekatan 3 x 120 menit akumulatif dapat melestarikan dan memperkuat keterampilan membaca dan menulis. Di luar waktu 3 x 120 menit "wajib" tersebut dapat digunakan mengerjakan aktivitas bersifat pribadi. Bisa terkait hobi di bidang seni, olah raga, berkebun atau rekreasi. Sepanjang aktivitas tersebut aman, bermanfaat dan terjangkau. Agar terpantau baik, buat penjadwalan seolah belajar normal. Cara ini membantu menjaga waktu dan rutinitas harian agar tidak ada yang terlewat. Ingat, godaan menyimpang dari jadwal untuk melakukan kegiatan lainnya jelas banyak.

Meski aktivitas anak terjadwal bagai sekolah sungguhan, mendampingi mereka membaca dan menulis di jurnal harian sangat membantu dalam mengatasi kemungkinan kehilangan atau tertinggal pembelajaran.

DUA. Pola dan Model Belajar

Anak-anak di semua tingkatan kelas bisa meningkatkan keterampilan baca-tulis secara simultan bila kegiatan ini menjadi keharusan. Mampu mengeja tiap kata secara tepat sangat membantu merangkai kata sesuai kaidah tata bahasa dan penulisan. Sediakan kamus, buku, atau pedoman membaca. Siapkan pula panduan menulis sederhana. Latih dan dampingi anak membaca, mengeja kemudian menuliskan. Sempel dan keren kan!

TIGA. Fokus Belajar

Di awal memang tampak tak menyenangkan mempelajari lebih intens. Matematika dan Bahasa Inggris merupakan pilihan tepat. Minta mereka mempelajari dan mengerjakan tiga sampai empat soal (Matematika dan Bahasa Inggris) per hari. Akhirnya, anak dapat melihat fokus ini sebagai tantangan (tugas) yang harus diselesaikan sesuai jadwal pada kalender harian. Kelak kemudian, secara tak sadar anak-anak akan melakukan hal serupa untuk mata pelajaran lain. Ini cara mengawali agar anak tidak langsung merasa bahwa belajar menambah beban hidup.

Mengerjakan beberapa soal Matematika dan Bahasa Inggris setiap hari membantu menutup potensi tertinggal siswa bukan hanya karena pelajaran tetapi juga kemampuan berpikir logis dan berkomunikasi, baik lisan dan terutama tulisan. Ini cara melestarikan semua yang telah dipelajari selama tahun ajaran sebelumnya sambil mempersiapkan tahun ajaran berikut.

EMPAT. Capaian Pembelajaran

Tinjau kembali capaian kemampuan anak di pembelajaran sebelumnya sebagai dasar mengajaknya membahas tuntutan pembelajaran saat ini dan ke depan. Lengkapi anak dengan kebutuhan bahan terkait termasuk memfasilitasi peralatan yang perlu. Juga menyediakan jaringan dan beberapa aplikasi terkait. Upayakan ada cara memberi umpan balik pada anak di tiap tingkat pembelajaran yang sedang dijalani.

Dorong anak belajar menulis secara kreatif. Menulis adalah cara manjur menguasai pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai bidang pengetahuan. Cara sederhana mengejar ketertinggalan pembelajaran anak, terutama dalam pembelajaran daring, adalah juga dengan meminta mereka menuliskan setiap hal yang dipelajari. Tidak harus panjang dan kompleks. Sederhana saja dengan paragraf kreatif setiap minggu. Orangtua dapat membantu memilih “topik” sejalan dengan minat dan kegemaran anak.

LIMA. Antisipasi, Inspirasi dan Motivasi

Pembelajaran daring saat ini dan ke depan sudah dan akan menjadi kelaziman baru. Awalnya memang dipaksa situasi. Di tataran teori, sesungguhnya tak ada perbedaan hasil belajar daring dibandingkan luring. Sepanjang proses "learning" hadir, daring dan luring hanya soal media dan orientasi semata.

Sekali lagi, terkait konteks pembelajaran daring atau luring, intinya "learning experience" harus hadir dulu. Pengalaman belajar terjadi jika ada kehadiran kognitif, kehadiran pengajaran dan kehadiran sosial/emosional siswa dalam setiap dan semua proses pembelajaran. Yang membuat kegalauan sebenarnya bukan pada pilihan pembelajaran daring atau luring. Tetapi masalah dan kekhawatiran muncul pada kenyataan dan keharusan menghadirkan pengalaman belajar.

Pembelajaran kini dan ke depan dapat dipastikan mengarah ke digital. Berbasis pemanfaatan media pembelajaran secara optimal, secara penuh berbasis teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Model pembelajaran ini, sudah tak memadai lagi jika hanya fokus pada upaya pengaturan waktu belajar, penerapan model dan pola belajar, dan fokus serta capaian pembelajaran. Model belajar era kelaziman baru hanya optimal bila dipadukan dengan kesiapan siswa (dan orang tua), terutama dalam hal membentuk kemandirian siswa.

Pembelajaran sebagai jelmaan dari kehadiran pengalaman belajar basisnya hanya satu: Kemandirian! Intinya, siswa harus mandiri! Dan, orangtua wajib memahami soal kemandirian ini dengan baik. Tanpa kemandirian, jangankan pembelajaran daring berbasis media berbasis TIK, dalam pembelajaran luring pun akan terhambat. Agar siswa tidak terhalang mengikuti pembelajaran berbasis kemandirian, harus ada prakondisi non-teknis dan teknis. Prakondisi non-teknis sudah diuraikan sebelumnya. Prakondisi teknis meliputi beberapa aspek berikut ini.

Efektivitas pembelajaran digital memprasyaratkan pendekatan variatif, yakni yang disediakan memiliki variasi dalam konteks bahan dan penyampaian. Bila daring, guru dan siswa wajib mampu memanfaatkan cara belajar di mana saja dan kapan saja. Meski dalam moda daring, harus dapat menyiapkan dan melatih siswa memecahkan berbagai masalah. Dalam prosesnya, diperlukan kemampuan berpikir kritis, kreatif dan terpadu secara lintas bidang.

Ini dasar mengapa perlu prakondisi dan dukungan teknis pembelajaran, agar ketika gurasiswa berinteraksi, tiap pihak sudah memiliki pijakan dasar serupa. Situasi telah memaksa siapa saja menggunakan peralatan berbasis digital dalam aktivitas instruksional.

Guna memperlancar proses pembelajaran berbasis kemandirian, sinergi guru-orangtua-siswa perlu mengupayakan agar selama proses pembelajaran tersedia ruang nyaman. Selanjutnya, orangtua memastikan siswa membaca materi terlebih dahulu, lalu menyimak selama pembelajaran berlangsung. Meski proses pembelajaran dilaksanakan terpisah dengan guru, orangtua harus memastikan siswa melakukan kegiatan pembelajaran selayaknya interaksi tatap muka. Misalnya, siswa harus mandi dan berpakaian rapi layaknya pergi ke sekolah, meyakinkan anak membuat reminder agar tak ada jadwal terlewatkan. Terutama mengerjakan kewajiban tugas sesuai jadwal.

Ketika proses pembelajaran berlangsung, usahakan ada gerakan membuat siswa tidak duduk terlalu lama dalam satu posisi sama. Dapat membuat perasaan kaku juga tidak baik untuk kesehatan apalagi mempertahankan konsentrasi belajar.

Terpenting lagi, jaga diri dengan cara mengelola stres akibat bosan tapi tak tahu mengatasinya. Jika mulai bosan yang mengarah pada perasaan tertekan, cari cara agar dapat disalurkan pada hal-hal yang membangun motivasi tetap belajar. Mau terima atau tidak, pandemi sudah hadir. Berakhir atau tidak, pembelajaran daring akan menjadi kenormalan baru. Basis pembelajaran daring adalah kemandirian. Dengan membangun kemandirian anak, ada harapan melihat mereka maju dalam pendidikan.

“Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat digunakan untuk mengubah dunia!” – Nelson Mandela

Mari jadikan pandemi ini sebagai media merespons kehidupan dengan lebih bermakna. Jelas ada kegalauan melanda, terutama menyangkut Pendidikan. Tenang, kita bisa memetik pelajaran bermakna melalui tahapan agar lebih bijak menyikapi hidup.

Pertama, melalui refleksi – yang paling mulia. Kedua, dengan meniru – yang paling mudah. Dan ketiga, lewat pengalaman, terlebih pengalaman paling getir.

Yuk, memandang keberadaan pandemi sebagai pengalaman tergetir! Dengan demikian, hal ini merupakan kesempatan menjadi lebih bijak mendampingi anak-anak dalam menatap dan menapaki masa depan. Masa depan mereka adalah masa depan kita yang sesungguhnya. Saatnya kembali menjaga alam semesta dan segala isinya melalui pendampingan pendidikan bermakna bagi anak-anak. Alam dan segenap isinya bukan warisan leluhur, tetapi pinjaman dari anak-anak kita. Ketika kita mampu mendampingi belajar sehingga membangkitkan rasa ingin tahu yang besar, mereka akan melanjutkan proses belajar sepanjang hayatnya.

Selamat Hari Anak Internasional!

Kebahagiaan yang menggelegar berasal dari banyak cekikikan dan kehangatan. Di saat bahagia, cipratan genangan air berlumrupun tidak jadi masalah. Bahkan itu terasa seperti pelukan rintik hujan. Kegembiraan semacam itu bagaikan sedang mengejar kupu-kupu di taman beralas rumput hijau dan di bawah langit terbuka.

Itulah gambaran kebahagiaan bagi anak-anak kita yang harus terus terpelihara secara berkesinambungan!

ENAM BELAS

TIGA RITUAL MENUMBUHKAN KEBIASAAN BAIK BAGI ANAK MENDAHULUI MASA DEPAN

Ada kebijaksanaan dalam diri anak-anak. Yakni, semacam pengetahuan dan keyakinan yang tidak kita miliki sebagai orang dewasa. Sehingga, ada saatnya perlu ada satu “kerajaan” bagi anak-anak kita!

Apa kunci dasar membentuk kebiasaan baik?
Menjadikannya sebagai bagian dari ritual!

Namun, harus tetap waspada. Bila kata terpisah dari penuturnya, maka kata terpisah dari makna. Yang tersisa hanya “ritual!” Jadi sebatas kata tanpa makna, apalagi melahirkan perubahan dan perbaikan peningkatan kreativitas. Kecuali jika ritual bermula dan didasari secara maknawi.

Persiapan melakukan “ritual” ... ya ritual fungsional!

Ritual sejatinya menidurkan ketakutan terhadap kekacauan. Melahirkan kepastian kebiasaan, keteraturan dan kelaziman. Jika malah membuat ketidakpastian dan ketidaksinambungan, “ritual” jadinya hanya sekedar ritual. Secara umum ada tiga kelompok ritual baik. Jika dilakukan teratur dan berkesinambungan akan menumbuhkembangkan kebiasaan baik yang sangat membantu anak tumbuhkembang secara bermakna.

Kelompok tersebut adalah, (1) Ritual pembangun rasa saling terhubung secara fisik dan emosional dalam dan dengan sesama anggota keluarga, (2) Ritual penanaman rasa tanggung jawab yang tinggi, dan (3) Ritual pengembangan sikap positif demi kebaikan.

Ketiga kelompok ritual ini, diantara kelompok ritual lainnya, merupakan kebiasaan yang bisa diwujudkan. Melalui kebiasaan baik meski bermula dalam lingkup keluarga, akan memberi pengaruh positif. Khususnya ketika anak berinteraksi dengan sesama anggota keluarga, juga orang lain. Harus dijadikan kebiasaan agar terbentuk secara alami.

Rasa terhubung dimaksud pada gilirannya akan memancar ke luar keluarga. Terpancar dari cara mereka bergaul dan berinteraksi. Sebagai makhluk sosial, interaksi pasti terjadi, bisa di mana saja. Rumah, sekolah atau bahkan tempat umum. Sebagai orangtua, kita dituntut mampu menanamkan, menumbuhkembangkan serta memelihara kebiasaan baik anak-anak. Melalui ritual bermakna, anak-anak akan terbantu menyongsong masa depannya dengan kesadaran lebih tinggi dibarengi rasa tanggung jawab sama tinggi pula.

Beberapa aktivitas guna membangun rasa saling terhubung secara fisik dan emosional dengan sesama anggota keluarga, antara lain:

- a. Akhiri setiap kegiatan harian dengan menemani anak ke peraduannya. Menjelang istirahat alam, sampaikan pesan atau doa dalam rupa bisikan menenangkan sebelum tidur agar anak merasakan edamaian utuh.
- b. Pilih dan perdengarkan lagu yang sesuai sebagai pengantar tidur agar anak mudah terlelap, lalu pulas dengan perasaan nyaman.
- c. Siapkan dan pilih beberapa cerita atau kisah bermakna untuk disampaikan segera setelah mereka naik ke tempat tidur.
- d. Bisikkan selamat tidur di kala anak menjelang pulas seraya mengelus lembut wajahnya atau membelai rambut dengan lembut.
- e. Upayakan setiap anggota keluarga punya kontribusi sesuai dalam kegiatan bersama setiap hari. Sekurangnya dalam momen makan malam. Setiap anggota keluarga "diatur" agar berperan mempersiapkan makan malam. Begitu pula setelah makan, masing-masing punya tanggung jawab.
- f. Sebagai orangtua upayakan menyiapkan hidangan kegemaran anak-anak. Tidak harus di tiap makan malam, paling tidak ada momen di mana yang tersaji merupakan favorit mereka.
- g. Boleh juga libatkan anak-anak mengusulkan jenis dan ragam makanan favorit. Atur sedemikian rupa agar ada hari tertentu untuk itu.

Dari tujuh aktivitas di atas, rasa terhubung sesama anggota keluarga akan tertanam. Penanaman rasa saling terhubung tidak terbangun melalui satu atau dua kegiatan saja apalagi dalam waktu singkat. Harus berulang dengan beragam bentuk kegiatan. Dan juga tidak hanya tujuh sebagaimana tertulis di sini. Sebab masih banyak kegiatan lain dapat dilakukan demi menanamkan rasa saling terhubung dalam keluarga.

Terpenting, apapun pilihan kegiatan, lakukan teratur dan berkesinambungan dengan melibatkan semua anggota keluarga.

Kata kuncinya: Kebersamaan!

Berikutnya, yang kedua, upaya ritual baik apa dan bagaimana agar penanaman rasa tanggung jawab di tiap diri anak-anak mewujudkan?

Penanaman rasa tanggung jawab tinggi dalam diri tiap anak sejatinya sudah ditanamkan sejak belia. Ada golden moment tersendiri. Yaitu ketika anak mulai bisa berinteraksi secara verbal dan fisik ke sesama anggota keluarga. Hampir semua yang dialami secara nyata oleh anak di masa golden moment tersebut akan tinggal sebagai memori indah dalam jangka panjang.

Jadi, hati-hati dengan kegiatan yang tidak mendukung perkembangan anak secara positif. Hindari kebiasaan yang dapat melahirkan memori traumatis karena akan menggoncang kematangan jiwa dan emosi saat beranjak dewasa.

Tempat penyemaian rasa tanggung jawab tinggi bagi anak juga dapat diawali dari rumah seperti inspirasi beberapa kegiatan berikut:

- a. Sama seperti saat menanamkan rasa terhubung dalam keluarga, membangun rasa tanggung jawab juga bisa dimulai saat makan malam rutin misalnya. Atur setiap orang bertugas mempersiapkan, menata hingga membereskan setelah selesai. Semua berkontribusi sesuai kapasitas dan seimbang. Lewat kegiatan ini, secara alamiah sikap dan rasa tanggung jawab anak lahir dan mengalir dengan sendirinya.
- b. Buat jadwal mingguan ragam kegiatan melibatkan tiap anggota keluarga. Misalnya menyapu halaman, membersihkan rumah, menyiram tanaman, menyalakan atau mematikan lampu sesuai waktu, mencuci pakaian atau alat masak. Menata tempat tidur, menjemur handuk setelah mandi dan kegiatan lain yang mendukung penataan rumah ataupun ruangan masing-masing. Catatan: Sebaiknya orangtua lebih dulu melakukan kegiatan tersebut terlebih dahulu, sebelum meminta anaknya melakukannya. Mereka sangat pintar dan mudah mencontoh kelakuan orangtua dan orang sekitar.
- c. Pilih hari tertentu, entah sekali seminggu atau sebulan dua kali saat di mana semua anggota keluarga berada di rumah, untuk melakukan satu kegiatan bersama. Bisa menata rumah, menata halaman, olah raga, atau bermain. Wujud akhirnya menggalang kegembiraan seraya memperlihatkan cara mengambil peran dan tanggung jawab dalam setiap aktivitas.

- d. Dalam peristiwa khusus semacam perayaan, lakukan kegiatan yang memicu partisipasi dan kontribusi aktif meski hanya bersama keluarga inti. Ajak semua berkreasi memunculkan karya masing-masing hingga membuat "hari" itu berkesan untuk semua anggota keluarga karena berkontribusi.

Dari keempat contoh ini, rasa tanggung jawab akan lahir bukan karena dorongan ekstrinsik (dari luar), tapi datang secara intrinsik (dari dalam diri sendiri). Pembiasaan melahirkan kegiatan yang digerakkan kondisi instrinsik jauh lebih efektif dengan menyemai rasa dan sikap tanggung jawab tinggi. Memang ada rasa tanggung jawab dapat datang dari luar diri dan bisadilakukan, seperti proses pendisiplinan. Namun, untuk pembiasaan agar bertahan dalam jangka panjang, umumnya lahir dari dorongan internal yang lebih besar dibandingkan dengan eksternal.

Pada bagian ketiga, bagaimana melakukan ritual baik dalam pengembangan sikap positif demi kebaikan dalam diri anak-anak?

Banyak pendekatan disarankan dan di bawah ini adalah beberapa butir dari sekian banyak kemungkinan. Pakailah ini sebagai inspirasi untuk dielaborasi lebih lanjut.

- a. Beri pelukan hangat penuh kasih ketika anak-anak akan melakukan kegiatan di luar rumah, ke sekolah, atau sekedar sekitar rumah. Selalu beri penguatan dalam bersalaman, pelukan atau ciuman sayang.
- b. Sambut dan tunjukkan sikap ceria ketika anak-anak memasuki rumah sekembali dari kegiatan. Memberi penguatan saat memulai, begitupun mengakhiri kegiatan membuat mereka merasa mendapat afirmasi, sehingga merasa selalu mendapat dukungan secara fisik dan emosional.
- c. Dengan cara lembut, tanyakan terkait pengalaman membahagiakan yang mereka dapatkan hari itu. Minta anak-anak menceritakan dan membagikan pengalaman. Tugas orangtua mendengar seksama, lalu memberi penguatan dan akhirnya secara alami sikap positif secara berangsur tertanam dalam sanubarinya.
- d. Sesekali baik juga memberi kesempatan anak-anak melakukan perenungan tentang yang mereka pikirkan untuk pertumbuhannya. Lalu minta hasil perenungan itu yang tentu saja sesuai usia dan perkembangan jiwa mereka. Di titik tertentu, baik bagi orang tua memberi penekanan dan penguatan atas hal-hal yang perlu mereka pikirkan untuk dilakukan sungguh-sungguh.

- e. Jika memungkinkan, perlu mengajak anak-anak, misalnya satu atau dua kali dalam setahun untuk pelayanan pada sesama. Semisal, mengunjungi asrama, yatim piatu atau anak berkebutuhan khusus, panti werda yang dihuni para lansia. Beginilah cara menanamkan secara alamiah bagaimana kebaikan yang dilakukan sejak belia akan melahirkan sikap positif terlebih dalam menapaki hidup.

Ketiga ritual baik di atas, dengan uraian kegiatan bagaimana mencapai dan mewajdkannya, merupakan cara sederhana. Sebab, dapat dilakukan melalui kegiatan di rumah. Tapi yang penting secara teratur dan berkelanjutan. Ingat juga melakukan variasi dalam memilih dan melakukan kegiatan untuk menghindari kejenuhan.

Refleksi: Untuk apa sesungguhnya mengupayakan tiga ritual baik tersebut? Bukankan cukup mengandalkan yang didapat dari sekolah? Apalagi mereka juga mampu memanfaatkan media teknologi informasi dan komunikasi guna mempelajari dan melakukan upaya memperoleh kebaikan hal tersebut?

Secara kognitif mungkin jawabannya: Ya!

Anak-anak dapat saja belajar tentang melahirkan rasa saling terhubung dengan sesama anggota keluarga. Juga mendapatkan pelajaran dan pengalaman memupuk tanggung jawab serta mengembangkan sikap positif juga kebaikan melalui media yang banyak tersedia.

Secara pengetahuan, sekali lagi jawabannya: Ya!

Cukupkah? Tidak, belum cukup!

Belajar guna melahirkan rasa saling terhubung, memupuk rasa tanggung jawab serta mengembangkan sikap positif dan kebaikan harus sampai pada sikap dan tindakan. Di titik ini, “sekedar belajar” tidak memadai. Harus ada sentuhan berbeda hingga ke rasa dan perasaan anak-anak. Menyentuhnya tidak cukup hanya dengan “pelajaran” melalui buku, mendengar audio atau menyaksikan video.

Menyentuh hati, juga harus dengan hati! Itu yang tidak ada dalam "pelajaran" semata melalui bahan bacaan, sekalipun audio-video. Selain itu, menanamkan, memupuk dan mengembangkan rasa saling terhubung, tanggung jawab dan sikap positif demi kebaikan tidak akan mewujudkan bila tidak dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Konsistensi menjadi keniscayaan.

Keseriusan dan kegigihan memelihara proses penanaman, pemupukan, dan pengembangan tersebutlah membuat upaya ini mewujudkan secara alami. Di atas semua itu, lahir karena kesadaran dan kebutuhan anak-anak. Bukan karena dorongan eksternal.

Ibarat sebutir telur, pecah karena paksaan dari luar, menghentikan kehidupan, menghentikan kesinambungan. Justru telur yang pecah karena dorongan dari dalam, melahirkan kehidupan. Melanjutkan kesinambungan.

Adalah penting melakukan stimulasi dan motivasi agar dorongan bagi anak-anak selalu datang dari dalam diri mereka sendiri. Di titik ini, bilamana kelak kita tidak terlalu dekat secara fisik, mereka akan selalu ingat, bahwa menanamkan rasa saling terhubung itu baik sebagai modal hidup damai.

Menanamkan rasa tanggung jawab baik sebagai amunisi menghadapi dinamika kehidupan (<https://parentsinaction.org/news-views/transitioning-our-teens-topost-pandemic-life/>). Semangat mengembangkan sikap positif demi kebaikan, merupakan jembatan menuju keberhasilan dan keagungan. Pada gilirannya, sebagai ultima, ritual dikembangkan dan dilakukan sebagai wahana menghubungkan serta memanfaatkan energi dalam diri manusia. Keterhubungan yang menyatukan sehingga sejalan dengan tatanan dan tuntutan semesta. Ritual kecil dalam kehidupan dapat mengubah hari biasa menjadi hari luar biasa, penuh makna!

Ritual sejati memelihara dan dipelihara oleh hubungan yang menghubungkan. Pada gilirannya, membuat kita senantiasa bergerak, juga tergerak.

Petualangan menanti bersama si kecil di sisiku. Membuat kenangan dan menghargai setiap momen dengan keindahan kecil ini. Sinar matahari kecilku membawa begitu banyak kegembiraan dalam hidupku. Mereka mungkin berukuran kecil, tetapi cinta mereka tidak mengenal batas!

TUJUH BELAS

SEPULUH ORIENTASI PENDAMPINGAN ANAK DI TENGAH BADAI DIGITALISASI

Para visioner menciptakan pilihan strategis baru bagi diri mereka dan kita. Salah satu adalah hadirnya digitalisasi. Bagi yang tak terampil beradaptasi dengan suasana baru ini niscaya akan gagal. Dalam pendampingan anakpun demikian adanya. Kita wajib peka memadukan strategi dan praktik pendampingan anak dengan teknologi yang ada dan akan terus datang tanpa terhalang!

Refleksi: Bagaimana gambaran harapan baik dan potensi risiko menyikapi perkembangan teknologi dalam membentuk daya tahan anak-anak sejak sekarang sampai belasan tahun mendatang?

Ada kalimat bijak Lyndon B. Johnson, Mantan Presiden Amerika Serikat: “Jika generasi mendatang ingin mengingat kita lebih banyak dengan rasa syukur daripada kepiluan, kita harus mencapai lebih dari sekadar ikut dalam keajaiban teknologi. Kita harus memberi mereka pandangan mengapa dan bagaimana dunia saat diciptakan. Tidak hanya seperti terlihat saat kita melewatinya!”

Seliweran informasi begitu banyak dewasa ini. Berita baik dan benar juga yang menyesatkan bahkan membahayakan. Belum lagi konten mengandung ujaran kebencian, berita bohong dan perundungan. Sadar atau tidak, suka atau tidak, di hadapan kita melalui layar gawai masing-masing semua terpampang.

Dalam konteks ini, kita sebagai orangtua merasa bersalah jika membiarkannya. Jauh dari kepatutan dan kebaikan masuk dan menghampiri anak-anak, membuat was-was jika dibiarkan menumpuk di gawai mereka. Sebaliknya, jika dikendalikan dengan ketat, bisa jadi anak-anak malah kesepian di keramaian. Mampukah kita menghitung dan menentukan guna membedakan berbagai jenis pengalaman pencaharian informasi di era digital saat ini yang sangat mudah diperoleh secara daring? Baik juga memperhatikan beberapa hal penting sebagaimana dikedepankan oleh Auxier, Anderson, Perrin, dan Turner (2020).

Gejala yang harus direspons dengan bijak, merupakan masalah penting dan genting bagi orangtua zaman ini!

Bagaimana gambaran harapan kebaikan dan potensi keburukan menakutkan akibat perkembangan teknologi menyertai dan membentuk kehidupan anak-anak kita sekarang dan ke depan?

Harus selalu waspada!

Begitu teknologi baru datang merajalela dan menguasai kita, dua pilihan tersisa. Kita yang menjadi mesin giling atau menjadi bagian dari jalan. Tegasnya, melindas atau dilindas. Sama-sama tidak membuat nyaman. Menjadi penting kita fokus dan meletakkan dasar kepercayaan pada teknologi. Tapi, jangan sampai mengabaikan apa lagi tanpa terlebih dahulu memberi dasar dan kepercayaan kepada anak-anak. Jika semua masuk dan duduk pada tempatnya, teknologi adalah pelayan yang sangat membantu. Namun, bila tidak disikapi bijak, pada saat bersamaan teknologi merupakan majikan berbahaya (Belawati, 2019).

Kita dapat saja menjadi penghambat. Dijajah dalam bentuk berbeda hingga tak berdaya oleh dan akibat teknologi. Jelas ada yang khawatir bagaimana anak-anak akan bertumbuh-kembang di era kemajuan teknologi yang semakin canggih. Artinya, ada yang menganggap anak-anak belum siap dan karenanya harus disiapkan. Ada juga yang berposisi baik-baik saja sepanjang anak-anak telah memiliki kecakapan bagaimana berselancar bersama teknologi dalam dunia nyata.

Salah satu aspek penting harus disadari penuh adalah semua pihak sadar akan adanya aturan formal dan etika universal. Ini akan membuat kita mampu menghindari akibat fatal dari kehadiran teknologi serba digital.

Ada beberapa upaya antisipatif memitigasi potensi keburukan yang hadir jika kemajuan teknologi ini menghampiri anakanak kita. Sebagai ilustrasi, ada usulan aturan waktu memandang layar maksimal ditetapkan. Terkait alasan kesehatan fisik dan mental. Sayangnya, banyak pihak termasuk orangtua, jarang mengetahui apa dasar aturan itu. Sehingga ketika anak memandang layar gawai berlebihan, terus menerus dalam waktu panjang, belum ada kesadaran bersama saling mengingatkan.

Di sisi lain, katakan ada batasan soal pemakaian gawai. Kebanyakan kita tidak terlalu perhatian secara memadai. Apa lagi jika ada batasan lain bersifat lebih psikologis di mana latar belakangnya tidak semua pihak menguasai dengan baik.

Lalu kita sebagai orang tua menjadi galau, harus apa dan bagaimana?

Dalam beberapa dekade yang diperlukan membesarkan seorang anak, orangtua menghadapi tantangan yang terbantu dan sekaligus terhalang oleh gempuran kemajuan teknologi di era digital ini. Terbantu dan terhalang oleh fakta bahwa anak-anak hidup melalui dan dalam periode inovasi digital yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Ada saran baik berbasis riset. Orangtua dalam mendampingi dan mengasuh anak balita hingga remaja perlu mencari pola pengasuhan sesuai era. Orientasi orangtua melakukan pendampingan sangat menentukan bagaimana mereka mampu selamat berselancar di dunia digital. Era yang ditandai dengan ketidakpastian di banyak sisi kehidupan.

Senang atau tidak, siap atau tidak, beban orangtua bertambah, berupa tanggung jawab menghormati dan mengembangkan kebebasan anak menentukan pilihan hidup. Sekaligus mampu memastikannya tidak salah pilih atau salah jalan dalam menata kehidupan dalam dunia nyata pada saat dewasa kelak. Menemukan keseimbangan baru mendampingi dan mencari pola asuh anak sesuai tuntutan zaman menjadi keniscayaan. Harus ada “negosiasi” bagaimana orangtua memberlakukan otoritas dan nilai melalui teknologi digital secara kooperatif. Gunanya untuk menetapkan batas agar tak tergilas potensi resiko baru.

Untuk membantu menerangi jalan anak-anak ke depan, orangtua wajib menyisir kenangan masa kecil masing-masing. Tetapi tidak meninggalkan bagaimana cara melihat ke masa depan yang di saat ini masih sulit digambarkan. Implikasinya, akan hadir pola asuh beragam di masa sekarang. Karena orangtua beralih, bergeser apakah merangkul, menolak atau menyeimbangkan peran teknologi dalam kehidupan kita sebagai orangtua dan juga dalam kehidupan anak-anak.

Ya, tentu memunculkan kegalauan baru.

Perlu usaha melakukan elaborasi dan eksplorasi melalui observasi mendalam tentang apa artinya menjadi orangtua dalam periode perubahan sosial dan teknologi yang signifikan seperti dewasa ini. Perlu inspirasi mendampingi anak-anak agar secara harmonis berjalan baik, seimbang dalam menjelajahi dunia digital dengan hasil yang baik pula. Intinya, agar anak-anak kita dalam gegap dan gebyar digitalisasi tidak kesepian dalam keramaian atau dimakan peradaban karena kegagapan.

Yuk simak beberapa hal inspiratif berikut. Melalui orientasi ini kiranya kita mampu mendapatkan pola pendampingan yang unik, sesuai dan efektif.

SATU: Sebagai orangtua, wajib mampu menjaga privasi data dan informasi dengan serius. Sampaikan semua aspek terkait privasi secara bijak. Terutama yang terkait langsung dengan kepentingan anak-anak bertumbuh dan berkembang. Lakukan proses ini melalui dialog terbuka, dua arah, dan bersifat konstruktif bersama anak-anak.

DUA: Kapasitas dan daya tahan seseorang atas penggunaan perangkat digital tidak sama untuk tiap anak. Pekalah untuk hal ini. Gunanya untuk menjaga agar tidak terjadi salah pengasuhan menggunakan gawai berbasis digital. Juga menghindari kemungkinan gangguan kesehatan fisik maupun mental.

TIGA: Bantu anak-anak mengembangkan keterampilan khusus agar cakap menjaga diri agar selamat berselancar di era digital. Namun, jangan biarkan anak memiliki rasa takut berlebih yang dapat membuat mereka seperti merasa mendapat ancaman. Harus bebas dari rasa was-was berlebihan agar tak menjadi trauma bawaan di kemudian hari.

EMPAT: Fasilitasi anak agar terbiasa mengerjakan satu hal pada satu waktu tertentu, terutama di tahap awal. Di saat proses mengenali misalnya, tidak akan efektif jika diorientasikan dalam kerangka multi-tasking. Fokus! Itu penting.

LIMA: Usahakan melakukan pengingat kepada anak agar mematikan layar setiap kurun waktu 45-60 menit demi menjaga kesehatan mata. Juga menghindarkan kemungkinan kelelahan yang berakibat pada kesehatan mental. Sebaiknya satu jam sebelum waktu beristirahat untuk tidur, anak-anak sudah lepas dari layar monitor. Lakukan pembiasaan agar menyingkirkan semua gawai yang dipantau melalui layar selama mengerjakan tugas sekolah di rumah. Terlebih menjelang tidur. Semua gawai yang memancarkan cahaya melalui layar harus disingkirkan.

ENAM: Sejalan usia pertumbuhan dan perkembangan, anak-anak belajar banyak hal selama dan melalui permainan. Di era digital dewasa ini, bermain (permainan) sudah hijrah dalam bentuk game. Barangkali saat ini adalah momen yang pas bagi orang tua ikut memperhatikan. Fokus pada terkait apa, mengapa dan bagaimana kok anak-anak betah memanfaatkan game. Ikuti algoritma game tersebut lalu cari bentuk alat bantu pembelajaran yang setara dengan game tersebut. Salah satu pendekatan agar anak-anak tetap mendapatkan manfaat dengan keberadaan era digital ini.

TUJUH: Simak dengan baik anak-anak dalam keseharian. Secara alami mereka condong mengabaikan sekitar jika sedang menggandrungi “peralatan” baru, semacam perangkat seluler. Seakan lupa keadaan sekitar terutama ketika di gawai mereka ada permainan menarik perhatiannya. Di sisi lain, sebenarnya anak juga punya panggilan untuk diperhatikan serta butuh kasih sayang. Orangtua harus cakap membaca gejala ini. Lalu, mengupayakan semacam intervensi agar kita tetap siap meski ada interupsi. Caranya?

Memperlihatkan perhatian dilandasi kasih orangtua secara utuh dan tulus. Berangsur, meski di awal akan ada aksi bersungut-sungut, anak-anak akan mampu menahan diri untuk tidak terlalu fokus dengan apa yang sedang mereka gandrungi. Perlihatkan rasa kasih dan sabar secara sungguh-sungguh. Akan ada momen dimana mereka “ikut” dengan kiriman sayang yang kita suguhkan.

DELAPAN: Sehebat-hebatnya gawai dan game takkan ada unsur kasih sayang di dalamnya. Percaya akan hal itu. Segila-gilanya seseorang akan sesuatu permainan baru, pasti ada rasa letih, juga bosan. Tetapi ada kalanya, rasa itu datang dalam waktu yang lama. Orangtua harus cakap mengintervensi dengan tepat. Upayakan jeda waktu bagi anak-anak untuk tidak lengket dengan gawainya. Ingat, istirahat itu mutlak! Jika mengalami kesulitan mengajak istirahat, bawa jalan ke luar rumah. Melihat pekarangan misalnya. Sambil membisikkan, ada waktu khusus bebas dari gawai! Caranya?

Ajak anak-anak melakukan sesuatu yang tetap menyenangkan tetapi berupa kegiatan. Karena kegiatan tersebut kesempatan memegang gawai bisa dikurangi. Bahkan tidak terjadi. Misalnya, menyiram tanaman, menyapu, atau mengepel. Melalui kegiatan seperti ini, keadaan yang akan membuat anak-anak jeda dari gawai.

SEMBILAN: Apa yang kamu lihat, itu yang kamu dapat! Agar anak-anak mendapatkan apa yang sebaiknya mereka dapat, kita harus memperlihatkan dan melakukan hal tersebut terlebih dahulu. Jadi model, panutan. Jika kita menghendaki anakanak ada jeda waktu menatap layar misalnya, jauh sebelum itu, kita harus melakukannya terlebih dulu.

SEPULUH: Anak-anak lebih mudah mengingat, mencontoh dan melakukan yang terlihat daripada yang didengar. Lebih mudah melihat contoh secara visual dibandingkan perintah verbal. Memberi sapaan atau teguran, apa lagi instruksi

kepada anak, jauh lebih baik melalui tindakan nyata. Jadi instruksi diterima melalui cara kita melakukan apa yang diinstruksikan. Tindakan tersebut jauh lebih efektif. Lebih mengena sebagai cara meminta anak agar mengindahkan apa yang kita kehendaki mereka lakukan.

Media sosial sebagai salah satu unsur dari dan di era digital telah menciptakan perilaku cemburu atas suatu ilusi. Padahal hanya ilusi, kok masih bisa dicemburui juga ya?

Ini berarti bahwa di zaman serba digital ini dapat saja dianggap bahwa sesuatu itu ada dan terjadi, padahal belum atau tidak ada. Pada saat bersamaan, yang ada dan terjadi malah luput dari perhatian. Kondisi semacam ini sangat rawan dalam hal mendampingi tumbuhkembang anak. Yang ada seperti tiada. Yang tiada malah dianggap seperti ada. Jadi, bijaklah!

Selalu ada sisi positif dari era apapun, termasuk di era digital. Media sosial sebagai contoh. Kan dapat juga digunakan untuk menularkan pengaruh baik. Jadi, bukan semata menarik minat melalui aktivitas bersifat sensasi. Media sosial di era digital dapat digunakan memberi aura positif melalui aktivitas berbasis prestasi.

Digitalisasi sebagai bagian dari kemajuan teknologi adalah yang terbaik, ketika pemanfaatannya menyatukan manusia. Jadi, kita wajib menjaga pemanfaatan kemajuan dan pengaruh digitalisasi tetap positif. Semua kemajuan hendaknya tak melampaui dan menghilangkan rasa kemanusiaan.

Ingat, kita tak dapat meminta pertanggungjawaban kepada teknologi atau media sosial jika sesuatu hal negatif terjadi. Kita hanya bisa meminta pertanggungjawaban kepada orang. Orang itu adalah kita, sebagai orangtua, untuk kemajuan dan kebaikan anak-anak.

Untuk renungan bersama: "Dengan kemajuan teknologi dan digitalisasi ini, apakah kita akan semakin gagah atau malah dijajah?"

Dewasa ini, kita seolah diajak untuk "tidak" perlu lagi menggunakan memori untuk menghafal. Apapun yang ingin kita tanya, ada jawaban pasti dan beragam secara digital. Juga kita dapat memperoleh semua jawaban atas semua pertanyaan dalam waktu cepat.

Jawabannya juga akurat dan bermanfaat.

Tetaplah waspada. Biarkan dan ijinakan era digital datang. Namun kita tetap peka dalam menyiapkan anak dengan baik. Tidak membiarkan teknologi dan digitalisasi mengambil alih dan menghilangkan rasa kemanusiaan.

Jika itu yang terjadi, waspadai perkataan Albert Einstein: “Saya takut datang saat ketika teknologi tumpang tindih dengan kemanusiaan. Saat itu terjadi, dunia hanya akan memiliki generasi idiot!”

Mari mewaspadaai kemungkinan keadaan tersebut terjadi. Pendidikan yang baik adalah dasar yang baik untuk masa depan baik. Kemampuan menyongsong masa depan lebih baik ada di saat ini. Kita songsong dan ciptakan masa depan baik dengan membangun masa kini yang juga baik sejak sekarang. Ini gambaran prasyarat membuat semesta memiliki masa depan jauh lebih baik lagi. Kita akan bangga karena mampu menyiapkan keadaan tersebut melalui anak-anak kita.

“Children are likely to live up to what you believe of them!” Ungkapan Lady Bird Johnson, *Former First Lady of the United States*. Kata beliau: **“Anak-anak cenderung hidup sesuai dengan apa yang Anda yakini tentang mereka!**

Teknologi menjadi alat bantu terbaik untuk kemaslahatan kemanusiaan sepanjang dapat menyatu padukan orang-orang. Namun wajib sensitif. Ingat, desain dan penggunaan alat bantu berbasis digital itu ibarat lukisan cat, dimana catnya tidak pernah kering. Sekali lagi: Waspada!

DELAPAN BELAS

SEMBILAN PENDEKATAN MENDAMPINGI ANAK DOMINAN

Jika kita sungguh percaya pada cahaya internal diri masing-masing, kita takkan percaya pada kekuatan eksternal. Sehingga kita tidak mudah didominasi atau mendominasi dengan begitu saja!

Hadiah terbesar dan berharga serta diperlukan anak-anak adalah tanggung jawab sebagai akar, disiplin sebagai batang dan kemandirian sebagai dahan!

Seorang anak terlihat cenderung gigih, tangguh dan tampak penuh determinasi sejak kecil. Jika memiliki keinginan tertentu, pantang menyerah. Ia cenderung terus berjuang sebelum mendapatkan apa yang ia idamkan.

Sekali lagi, penuh dengan determinasi, selalu mendominasi. Tak jarang anak dengan sikap demikian kelihatan seperti suka memaksakan kehendak.

Di sisi lain, ada pula anak manis dan lembut. Meski sedang sangat menginginkan sesuatu, tidak memperlihatkan determinasinya. Tak tampak perilaku memaksakan kehendak dengan gamblang. Tetap kalem meski keinginan yang sangat didambakan tidak tercapai. Entah karena tidak atau belum terpenuhi. Anak dengan kecenderungan mendominasi sering diasosiasikan dengan sebutan "mau menang sendiri!" Sementara yang tidak terlalu menampakkan dominasi dan keinginan keras disebut "anak manis dan penurut."

Apa pilihan kita sebagai orang tua jika dihadapkan pada dua fakta ekstrim demikian? Akan condong memilih anak yang kecondongannya mau menang sendiri atau anak manis penurut?

Dari ragam kisah, meski terdengar sayup-sayup, kebanyakan cenderung memilih dan memiliki anak manis dan penurut. Boleh saja memang dengan harapan dan pilihan seperti itu. Waspada, di abad 21 ini, barangkali pembahasan bukan mau anak dominan atau anak manis. Tetapi lebih pada keterampilan yang harus selaras dengan tuntutan zaman dan peradaban (Bialik & Fadel, 2015).

Pertanyaannya: Apakah kita sebagai orangtua "pasti" mendapatkan titipan amanah, anak dalam hal ini, dengan kecondongan sikap manis dan penurut?

Belum tentu!

Jika dihadapkan dengan kenyataan memiliki dan mendampingi anak yang cenderung dominan, lalu harus bagaimana?

Anak adalah titipan ilahi, bukan barang yang dapat dibentuk, tetapi insan yang harus dicerahkan. Anak seperti semen yang masih basah. Apa yang mereka lihat dan alami akan meninggalkan kesan.

Jadi, sekali lagi, kita harus mencintai anak-anak tanpa pamrih. Tidak mudah memang, namun itu satu-satunya jalan.

Cara manjur mendampingi agar bertumbuh-kembang baik adalah membuatnya bahagia akan keberadaan mereka. Apa adanya! Banyak orangtua mendadak frustrasi mendampingi anak dengan kecondongan dominan. Harus selalu dituruti kemauannya. Meski hanya seorang diri, mendampingi anak dominan adalah tantangan tersendiri. Apa lagi jika dalam keluarga ada beberapa anak, lalu salah satunya memiliki sifat dominan.

Keadaan mendampingi anak dominan, apa lagi punya saudara lebih dari satu dalam keluarga, sungguh menguji kesabaran. Namun, harus diingat betul. Allah pasti punya rancangan baik dan indah buat semua umat. Tak ada ciptaan-Nya yang tidak sempurna. Kita harus terus dan tanpa henti berikhtiar menggenapi kesempurnaan itu demi tumbuh-kembang anak.

Tanpa bermaksud mengubah sifat atau kodrat anak-anak. Teruslah mencari cara yang akan membuat anak-anak (dominan) lebih mengenal diri. Sekaligus mampu mengembangkan potensi sesuai bawaan kodrat lahiriahnya.

Berikut beberapa orientasi yang diharapkan dapat mengurangi kompleksitas mendampingi anak dominan. Sekali lagi, kita tidak berpretensi mau atau mampu merubah apa lagi menghilangkan kodrat lahiriah anak. Bukan hendak mengubah agar anak mendadak menjadi manis dan penurut. Juga tidak sedang membahas bahwa anak manis dan penurut lebih baik dibanding yang dominan; atau sebaliknya.

Kita bukan pada posisi membandingkan. Sebagai orang tua, adalah patut menjadi contoh tentang kesabaran dan kebaikan hati. Tak jarang, justru kesabaran kita sering diuji. Terutama jika mengasuh anak yang penuh semangat, berkemauan kuat dan cenderung keras kepala. Tak jarang membuat kita sering terlihat saling

berebut dominasi dan kekuasaan dengan anak-anak. Bahkan kadang menjadi kecil hati dan bertanya pada diri sendiri, "Apa ada yang salah dengan yang telah atau sedang kita lakukan?"

Enyahkan kegalauan seperti ini. Ingat, menjadi orangtua adalah amanah. Menjadi keniscayaan membangun relasi yang landasan utama dan satusatunya adalah kasih sayang. Tanpa syarat.

Dalam membangun relasi demikian, agar harmonis dan langgeng, perlu mempertimbangkan sembilan orientasi berikut. Harapannya, dapat mengurangi gesekan yang berpotensi merenggangkan relasi emosional orangtua dengan anak-anak.

SATU: Awali dari yang alami. Diperlukan semua anak, mulai dari yang paling manis sampai teramat dominan. Yaitu perhatian, berlandaskan kasih sayang tak bersyarat. Diikuti sikap saling peduli dan mengasihi. Inilah nasihat pendampingan paling efektif sepanjang peradaban.

Dengan memperlihatkan serta mempraktikkan perhatian dan kasih sayang sepenuh hati, akan banyak kebekuan jadi mencair. Kekauan akan melunak. Mulai dari hati sendiri. Ingat berdoa dan meminta pertolongan Tuhan agar membantu dan membentuk kita menjadi orangtua sejati!

DUA: Ciptakan kondisi agar terbangun suasana kondusif atas dasar upaya bersama, melihat hal-hal sebagaimana adanya. Yaitu: Empati! Menempatkan diri dalam situasi dan kondisi yang setara dengan anak-anak. Caranya, mengajukan pertanyaan: Mengapa mereka memiliki jalan pikiran seperti itu? Mengapa meyakini suatu hal dengan sudut pandang demikian?

Ujungnya, dengarkan dengan sebaik-baiknya tentang apa yang mereka ungkapkan. Pendekatan melalui bangunan kebersamaan melahirkan empati. Itu yang melahirkan pengertian. Karena kita melihat dan mempertimbangkan sesuatu dari sudut pandang mereka.

TIGA: Ada kecondongan bahwa anak-anak dominan acap tidak taat atas aturan yang ada. Bahkan kadang menentang. Pertimbangkan membuat aturan secara kolaboratif. Yaitu bangun dan tetapkan aturan dan kebiasaan secara bersama-sama!

Mengizinkan anak-anak memberi masukan tentang aturan yang seharusnya ada. Menjelaskan dengan baik mengapa aturan tersebut harus ada. Jika mereka memahami mengapa suatu aturan harus ada, menjadi lebih mungkin bagi mereka untuk mengindahkan dan melakukannya.

EMPAT: Anak berkemauan keras merupakan pembelajar yang berpengalaman. Jadi, bicaralah dengan mereka tentang potensi kesalahan langkah yang mungkin atau sudah mereka lakukan. Yaitu berdialog sesuai dengan pengalaman mereka!

Caranya, tanya apa yang telah mereka pelajari. Jika jawabnya: “Saya tidak tahu” maka bersiap menawarkan kemungkinan jawaban dan pembelajaran. Kemudian, biarkan anak memilih. Lanjutkan pertanyaan, “Menurut mereka, apa yang akan dilakukan secara berbeda di lain waktu?”

LIMA: Anak-anak berkemauan keras selalu merespon dengan baik ketika yakin bahwa mereka didengar. Jika anak mendekati Anda dengan masalah, tahan keinginan memberi solusi. Ambil jarak dengan penuh perhatian. Yaitu: Dengarkan sebelum memberikan solusi! Lalu temukan solusi bersama sebagai jalan keluar atas muhasabah mereka. Tunjukkan kita mendengar dengan baik.

Caranya?

- a. Mengajukan pertanyaan sebagai klarifikasi.
- b. Mengulang ucapan mereka memastikan kita mengerti atas apa yang mereka ungkapkan.
- c. menghilangkan potensi distorsi dengan cara mengenyahkan semua yang menghambat dialog agar berjalan secara dialogis.

ENAM: Buka peluang dan beri kesempatan anak berkemauan keras atas opsi secara alternatif. Beri mereka pilihan! Dalam kondisi seperti ini, adanya alternatif pilihan sangat membantu mereka merasa sedang mengendalikan keadaan, ada dalam posisi mengendalikan keputusan sendiri.

Ajukan pertanyaan pilihan agar mereka sedang merasa dalam posisi mengendalikan: “Apakah mau belajar dan mengerjakan tugas terlebih dahulu atau menonton tayangan kesukaan? Dengan demikian jadi punya kebebasan memilih antara kewajiban atau kegembiraan.

TUJUH: Seperti kebanyakan anak lain. Mereka yang berkemauan keras butuh kepercayaan diri yang datang dari melihat mereka bagaimana menguasai hal tertentu. Kenali dan akui keberhasilan mereka! Akui dengan tulus pencapaian dan kesuksesan mereka. Sampaikan pengakuan dengan pujian secara khusus. Sebab memberitahu secara halus bahwa mereka "hebat" saja tidak cukup.

DELAPAN: Aturan tanpa keterhubungan menyebabkan pemberontakan. Luangkan waktu bergembira bersama. Perlihatkan rasa hormat dan empati secara nyata. Bangun relasi berbasis rasa sayang. Relasional seperti ini melahirkan kepercayaan anak-anak. Apakah mereka akan menghadapi tantangan atau konsekuensi negatif, kiranya kondisi mereka akan tetap baik. Hubungan hangat berdasarlan saling percaya membantu anak-anak mengetahui bahwa mereka dapat meminta bantuan dan dukungan kita.

SEMBILAN: Hindari memberikan ultimatum. Setiap pernyataan harus disertai rasional yang logis. Terbuka untuk berdialog. Bersedia menerima masukan. Tidak ragu mengakui ketika ada kesalahan juga secara terbuka ketika ide mereka lebih baik dari kita. Lalu, fokus pada disiplin, bukan hukuman. Hukuman condong memberi rasa sakit dan trauma. Tidak akan efektif karena hanya membuat jarak dan meningkatkan ketegangan. Lentur namun mengenali batas kelaziman. Fleksibel namun tetap disiplin!

Dari pada menghukum lebih baik menyampaikan konsekuensi logis atas pilihan mereka. Anak-anak berkemauan keras perlu belajar tiap perilaku punya konsekuensi agar mendapat pelajaran berharga bagaimana mengendalikan konsekuensi dari tindakan yang dipilih dengan lebih baik. Perlu diwaspadai pula bahwa abad 21, apa lagi pasca pandemi, hadir ketidakpastian yang menjadi keniscayaan. Diperlukan kapasitas penuh mengadopsi perubahan yang digambarkan Bennett dan Lemoine (2014) serta Giles (2018) yang menggambarkan kondisi bersifat VUCA (*Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous* atau Rentan, Rapuh, Ribet, Ragu).

Anak itu bagaikan sinar mentari tak terbatas. Dengan kemungkinan kebajikan dan kekeliruan. Meski begitu, yang pasti anak-anak belum ternoda. Menjadi kekeliruan besar jika mengabaikan pendampingan anak hanya karena mereka tidak seperti yang kita bayangkan.

Baik juga mengindahkan ucapan Harry S. Truman, Presiden Amerika Serikat ke-33, katanya: “Saya telah menemukan cara terbaik memberi nasihat kepada anak-anak Anda, yaitu dengan cara mencari tahu apa yang mereka inginkan dan kemudian menyarankan mereka melakukannya!”

Jadi fungsi dan peran kita sebagai orangtua pada dasarnya adalah mencari tau apa impian kodrati anak-anak. Lalu menyarankan dan memastikan mereka dapat mewujudkannya. Melalui dukungan dan pendampingan sebagai orangtua.

Mungkin terasa berat, juga tidak mudah. Tetapi jika menyimak ungkapan Louis Pasteur, ahli kimia dan mikrobiologi Prancis, kita akan mendapatkan kekuatan dan hikmah. Kata beliau: “Ketika saya mendekati seorang anak, dia mengilhami saya dua perasaan, yaitu kelembutan dengan keberadaannya saat ini dan rasa kagum akan menjadi apa dia kelak di kemudian hari!”

Wow! Semoga kita tak lagi menganggap bahwa mendampingi anak dominan, dan berkemauan keras sebagai anak yang semata suka memaksakan kehendak. Juga tak lagi berpretensi untuk mengubah “bawaan” anak-anak sesuai yang kita idamkan. Sikap dan sifat dominan anak tetap akan baik sepanjang kita mampu mengenali dan menerapkan pendekatan pendampingan yang pas.

Berani lah bermimpi, lalu putuskan mewujudkannya. Petualangan terbesar yang dapat Anda lakukan adalah menjalani kehidupan dengan mewujudkan impian Anda. Semua yang dapat dibayangkan (impikan) pada dasarnya adalah nyata!

SEMBILAN BELAS

LIMA TIPS MEMBUAT HARI-HARI BALITA BERWARNA

Anak-anak "tidak" memiliki masa lalu dan masa depan. Mereka semata menikmati masa kini dengan sebaik-baiknya. Hanya sedikit dari kita orang dewasa yang tau dan mampu menikmati hari ini, di saat ini!

Cara dan kebiasaan kita bicara ke anak, kelak akan menjadi suara hati mereka. Sebagaimana kalimat bijak yang mengatakan bahwa, lebih sederhana mendampingi dan membesarkan anak menjadi tangguh ketika balita daripada memperbaiki mereka setelah dewasa.

Mendampingi dan membesarkan anak sesungguhnya upaya menyiapkan dan mengajari interaksi yang sesuai dengan perkembangan usia. Dan, dalam konteks dan batasan tertentu, mengatakan TIDAK kepada anak merupakan tindakan cinta!

Sebagai orang tua, kita sering tak mampu hadir secara emosional. Acuh tak acuh dan tidak perhatian akibat terlalu sibuk. Ada juga yang amat sangat kritis terhadap permintaan kasih sayang anak. Akumulasi ini akan membuat mereka menghadapi penolakan diri. Tidak mudah bergaul. Sulit menerima keberadaan apa lagi kritik orang lain. Menjadi relevan menempatkan diri kita secara "proper" (<https://time.com/35496/how-to-raise-happy-kids-10-steps-backed-by-science/>).

Semua fenomena di atas, terkait erat dengan pola pendampingan terhadap anak. Di rentang usia sampai dengan empat tahun. Atau, mereka yang masuk dalam kelompok usia di bawah lima tahun, lazim disebut balita. Mereka sesungguhnya makhluk kecil, mungil. Unik juga menarik serta bisa berubah dari tertawa menjadi menangis dalam sekejap, atau sebaliknya.

Begitu pula kita orang tua. Dalam waktu singkat, yang tadi merasakan kepenatan, mendadak segar bercengkrama dengan mereka. Bisa juga sebaliknya, kita yang tadinya memiliki perasaan nyaman dan damai sekonyong-konyong dapat berubah menjadi cemas. Terlebih jika tiba-tiba ada yang membuat balita kita merasa tidak nyaman.

Otak balita berkembang sangat cepat. Dalam beberapa tahun, kebanyakan balita mulai belajar berjalan, berlari dan melompat. Bahkan ada yang mulai belajar mengendarai sepeda roda tiga. Atau, malah belajar memanjat. Bersamaan dengan

perkembangan ini, tak jarang balita mendapat “tantangan.” Semisal terjatuh ketika belajar berjalan atau naik sepeda.

Juga belajar berbicara. Bahkan mampu membuat asosiasi sesuai taraf usia dan perkembangan mereka. Mulai mampu memegang krayon dan menggambar atau menulis, makan sendiri, bermain, mendengarkan cerita dan menggunakan imajinasinya.

Tahap balita dipenuhi kesenangan dan pengalaman baru. Namun, dapat juga menjadi tantangan bagi anak-anak dan orang tua. Terutama di saat balita belajar mengkomunikasikan keinginan dan kebutuhan mereka. Dengan memaksa.

Pada dasarnya, balita hanya mencoba mencari tahu. Katakanlah mulai “kepo” apakah mereka masih bayi atau sudah menjadi anak besar?

Sering bolak-balik di antara keduanya. Bisa jadi mudah menangis jika tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Tak jarang banyak pula balita suka menegaskan kemandirian mereka. Termasuk sikap ngotot memastikan yang mereka minta dan inginkan langsung mereka dapatkan SEGERA.

Tak jarang sikap ibu dan ayah terbelah. Bisa jadi ibu cemas jika keinginan balita tidak dipenuhi. Dapat membuat balita murung. Sementara barangkali ayah merasa tidak semua harus dipenuhi. Atau sebaliknya, ayah yang merasa was-was jika tidak dipenuhi. Sementara ibu merasa belum saatnya jika permintaan tersebut dipenuhi sekarang. Sikap sebagai orang tua harus seiring dan sejalan. Jikapun harus menolak atau menunda permintaan balita, orang tua harus “dalam sikap dan posisi yang sama.”

Dengan begitu tidak akan membuat nilai ganda di mata balita. Kesamaan sikap harus diupayakan sebaik mungkin sehingga mampu melakukan yang terbaik. Tetap tenang dan menggunakan ungkapan yang tepat jika harus menolak permintaan balita.

Pendekatan seperti ini akan memberi kesempatan menanamkan nilai dan sikap positif yang akan membuat kita dan balita ke depannya sama-sama menjadi baik. Balita kita pun tumbuh dan tangguh pada saatnya.

Ada lima tips meningkatkan hubungan emosional positif kita dengan balita dengan diwarnai suasana kolaboratif. Gunanya meminimalisasi potensi "amukan" ketika keinginan dan permintaan balita tidak atau belum dipenuhi atau tertunda.

SATU: Apresiasi Perilaku yang Diinginkan. Kebanyakan balita suka diperhatikan. Terutama dari orang tua dan anggota keluarga dekat. Beri apresiasi atau pujian untuk setiap perilaku yang sejalan dengan harapan kita. Sebutlah ketika mereka mengikuti perkataan kita sehingga bermain dengan aman. Upayakan memperhatikan dan memberi apresiasi serta perhatian untuk semua hal baru yang dipelajari. Ini akan meningkatkan perilaku yang ingin kita lihat mereka lakukan.

Beberapa contoh penguatan yang dapat dipakai membentuk perilaku yang kita harapkan menjadi kebiasaan baik balita. Misalnya, kita bisa mengatakan seperti contoh ungkapan berikut. Tentu saja disesuaikan dengan konteks dan realita.

"Terima kasih telah bertanya dengan santun dan baik, nak. Karena itu kamu boleh ambil dan makan camilan ini!"

"Kami suka sekali bagaimana kamu bermain dengan mainan ini, nak. Bolehkah kami ikut juga bermain denganmu?"

"Hebat, kamu nak. Kamu membelai anjing itu dengan lembut!"

"Kami sebagai orangtua sangat bersyukur dan berbangga melihat kamu saling menunggu dan bergiliran mengambil makanan ketika sama-sama antri mengambil makanan dengan adikmu!"

DUA: Gunakan Ungkapan Positif. Perhatikan dengan seksama ketika kita mencoba memberi tahu balita untuk tidak melakukan sesuatu. Apakah mereka mendengarkan? Jadi, beri tahu mereka tentang apa yang harus dilakukan. Ingat, bukan menyampaikan apa yang tak boleh dilakukan!

Misal ada momen di mana balita sedang memegang buku. Lalu, entah karena apa, ujungnya dirobek. Umumnya, kita akan berkata:

"Jangan merobek buku, nak!" Eits ... tunggu dulu. Coba dibalik, dengan mengatakan sambil memberi contoh: "Begini cara membalik halaman buku dengan baik, nak!"

Atau, misalnya ada peristiwa di mana balita kita bermain dengan kucing di dalam rumah. Katakan kepada balita kita: “Mama akan memindahkan si Meong ya sampai kamu memiliki tangan yang lembut untuk bermain dengannya!” Biasanya, kebanyakan kita akan berkata: “Hei, jangan ditarik ekor kucingnya, nanti kamu dicakar!”

Andai ada peristiwa balita kita melompat-lompat dan berjingkrak-jingkrak di kursi tamu. Biasanya kita spontan berkata: “Hei, jangan lompat-lompat di sofa, nanti kamu jatuh dan sofanya rusak!” Mungkin lebih efektif jika kita mengatakan: “Supaya tidak jatuh, kamu bisa duduk sambil berlutut atau bersila, nak!”

TIGA: Komunikasi Cepat. Dorong balita menggunakan tanda atau kata-kata ketika mereka menginginkan atau tidakmenginginkan sesuatu. Hal ini jauh lebih baik dari pada merengek atau malah mengamuk. Jika mulai merengek saat hendak meraih mobil mainan misalnya, ajak dan beri contoh bagaimana cara mengatakannya dengan baik.

Beri contoh dan kata-kata yang harus mereka ucapkan, “Saya ingin mainan mobil-mobilan itu, Mama!” Lalu berikan penguatan jika mereka mengikuti dengan baik (sebagian atau seluruh contoh kata-kata kita), sambil memberi mobil-mobilan yang mereka minta.

Ketika balita mulai berteriak karena tidak dapat meraih buku di rak yang agak tinggi, misalnya. Katakan, “Bantu saya, Mama” lalu bantu mengulangi kalimat itu dengan baik kepada kita.

Jika balita memukul saudara atau teman bermainnya saat berebutan mainan, katakan dan gunakan kata-kata Anda. Misalnya, “Mari kita minta temanmu untuk bergiliran!” Berdirilah di samping balita kita. Berjagalah untuk mengantisipasi agar meski ada penolakan tidak menimbulkan pertengkaran dengan anak-anak lain.

EMPAT: Beri Tanda Antisipatif dan Kewaspadaan. Persiapkan balita untuk kemungkinan perubahan karena pertumbuhan mereka. Terutama terkait perubahan rutinitas yang selalu dilakukan sebelumnya. Beri tanda atau semacam peringatan sebelum beralih dari suatu aktivitas ke aktivitas lain.

Gunakan kata atau bahasa “pertama – kemudian” membantu mengetahui apa yang akan terjadi.

"Nak, pertama, kita akan membersihkan tempat bermain. Setelah itu, kita akan jalan-jalan di halaman depan seberang rumah!"

"Siap-siap ya, nak ... dalam dua menit pesawat TV akan dimatikan. Waktu kita untuk makan malam bersama!"

"Waktunya cuci tangan dan cuci kaki. Juga sikat gigi dengan bersih, nak. Mau pakai baju tidur yang putih dengan gambar beruang atau warna biru dengan gambar kancil?"

"Dalam lima menit, naik ke mobil ya. Kita akan pergi untuk membeli beberapa keperluan kamu untuk bermain!"

LIMA: Sediakan Alternatif Pilihan. Ada saat ketika balita beralihdari bayi ke status anak lebih besar, akan condong berusaha mengendalikan lingkungan. Jadi, sediakan variasi dan pilihan dalam berkegiatan, sehingga tidak merasakan kendali atau larangan ketat. Hal ini penting untuk mengurangi potensi renekan dan amukan sehingga harus melakukan bujukan atau berkompromi dengan mereka.

Untuk itu, gunakan segala daya agar ucapan kita tetap lembut. Juga mudah dipahami. Jaga agar frasa yang kita gunakan tetap sederhana. Sesuai tingkat pemahaman mereka sebagai balita yang mau beralih ke anak agak lebih besar. Ada kala mereka ingin melakukan beberapa aktivitas.

Misalnya makan, bermain atau mandi. Beberapa contoh ungkapan berikut mampu menahan rongrongan dominasi mereka terhadap lingkungannya.

"Mau makan pisang atau pepaya, nak?"

"Apakah kamu mau bermain di taman depan rumah atau di dalam halaman belakang, nak?"

"Ini ada spidol dan krayon, mau pilih yang mana, nak?"

"Ayo pilih, ganti baju dulu atau sikat gigi?"

"Sepertinya kamu bisa melakukannya sendiri dengan baik, nak. Jika butuh bantuan, bilang Ibu atau Ayah ya. Kami akan membantumu!"

Menggunakan strategi proaktif ini diyakini akan membantu meningkatkan komunikasi balita dengan kita. Melalui orientasi ini, dapat mengurangi kemungkinan amukan atau renekan. Sekaligus menjaga hati tetap sejuk, sehingga tidak menjadi frustrasi karena “salah” memilih cara mendampingi balita.

Sejalan dengan itu, ada baiknya mendorong balita kita mengeksplorasi dan mencoba hal baru. Ingat, siapkan waktu khusus untuk membaca buku bersama mereka dan sering-sering melakukannya. Dampingi balita kita bermain dengan game yang sesuai dengan perkembangan usia tumbuh-kembang mereka. Misalnya, memilih dan memilah bentuk atau pola gambar; atau bermain teka-teki.

Dalam batasan tertentu, baik juga melakukan atau mendorong bermain “pura-pura.” Pura-pura berperan sebagai beberapa hewan misalnya. Ini akan menumbuhkan imajinasi. Jelaskan secara sederhana apa pelajaran dan makna “bermain pura-pura” tersebut agar mendapatkan moment of truth sesungguhnya dari kita.

Sejatinya, orang tua akan mendampingi anak lelakinya menjadi seorang pria. Mendampingi anak wanitanya menjadi seorang perempuan. Tujuannya, agar mereka menemukan teman atau pasangan yang memiliki kualitas dan atribut setara. Memberi penghidupan lebih bermakna dan berkelanjutan. Untuk itu, mereka meminta untuk dicintai apa adanya, bukan malah menghabiskan waktu melulu mengekang dan mengoreksi mereka.

Anak-anak banyak belajar utamanya dari ayah dan ibu bagaimana mencintai satu sama lain. Bukan semata di sekolah dan dari guru. Penting berbagi kegembiraan dan senyuman dengan anak-anak. Selalu ada potensi kesalahpahaman di dalam keluarga. Namun, jadilah yang pertama menerima dan memaafkan dengan hati lapang. Juga dengan senyuman. Intinya, selalu berhati-hati tetapi dalam suasana hati bergembira dan berbahagia.

Mendampingi dan mengasuh anak adalah pekerjaan seumur hidup. Tidak berhenti meski ketika anak tumbuh dewasa. Di belakang setiap anak yang tangguh dan percaya diri selalu ada orang tua yang tangguh dan percaya lebih dulu. Percaya bahwa kita mampu mendampingi sejak balita sampai dewasa (<https://www.vinmec.com/en/news/health-news/pediatrics/how-to-raise-a-happy-child-2-to-4-years-old/>).

Jika kita adalah orang tua dengan anggota keluarga yang luar biasa, sejatinya tak ada lagi yang patut dirisaukan. Tak perlu lagi memberi tahu bagaimana cara hidup karena kita membiarkan mereka melihat kita langsung melakukannya. Cinta dan dorongan menjadi sinar mentari yang memungkinkan balita tumbuh berkembang hingga memiliki kemampuan secara perlahan beradaptasi dan menguasai lingkungannya.

Tidak ada perasaan yang lebih agung selain menggendong bayi kita. Dari semua benda yang mampu kita pegang, yang terbaik adalah bayi kita. Hari pertama dalam hidupmu adalah hari terbaikku.

Tarikan dan helaan nafas pertamamu membuat hidup kita menjadi sungguh-sungguh hidup!

DUA PULUH

TIPS PARENTING: PENGUAT TEKAT DAN PEMBULAT SEMANGAT ANAK ZAMAN “NOW”

Anak zaman “now” melihat keajaiban karena mereka mencarinya. Mereka umumnya memilih pikiran terbuka karena rasa takjub daripada pikiran tertutup karena kebiasaan. Mereka punya cinta sebagai tanda kemenangan imajinasi atas kecerdasan. Sekali kita “menertawakan” keadaan, hal itu takkan berkuasa lagi atas Anda!

Ada banyak hal baik dalam banyak hal. Tetapi, bisa jadi, ada juga hal kurang baik meski di dalam hal yang baik. Kita tidak berbuat baik kepada seorang anak dengan cara melindungi dan menghindarkan mereka dari kenyataan tersebut.

Upaya kita: Mendampingi dan menyadarkan anak-anak bahwa mempelajari dan melakukan hal baik-lah akhirnya yang akan langgeng!”

Banyak yang berharap dan menganggap bahwa kemajuan peradaban, terutama perkembangan teknologi, membuat hidup semakin mudah. Lebih sederhana. Artinya, kita mampu menyediakan lebih banyak waktu untuk keluarga. Termasuk mengurus diri demi kemajuan pribadi. Juga melakukan aktivitas menyenangkan. Bersantai.

Realita sesungguhnya?

Justru sebaliknya. Kesempatan menyediakan waktu bagi kepentingan diri sendiri menjadi langka. Semua dituntut melakukan kegiatan dengan intensitas tinggi. Dalam waktu serba cepat. Tuntutan pekerjaan meningkat bahkan jadi lebih padat. Jadwal kegiatan harian seperti kelebihan beban. Sementara itu, dipandang dari sisi anak-anak, justru tidak banyak berubah. Mereka tetap membutuhkan perhatian dan kasih sayang tulus orang tua.

Kemajuan teknologi membuat anak-anak hari ini dapat mengoperasikan seluler dan komputer jauh sebelum bisa membaca. Namun, banyak dari kebutuhan paling dasar mereka tetap sama. Sebagai orang tua, kita perlu menyadari. Meski anak-anak jauh lebih maju secara teknologi daripada yang kita alami dulu, kebutuhan emosionalnya tetap sama.

Dari masa ke masa, meski generasi berganti, anak-anak tetap memiliki ragam kebutuhan dasar tetap sama. Terutama berkaitan rasa ingin diperhatikan. Juga dambaan kasih sayang. Sebagaimana ungkapan Khalil Gibran, "Kamu dapat memberi anak-anakmu cinta, tetapi tidak dengan pikiranmu karena mereka punya pikiran sendiri!"

Secara sederhana dapat dikatakan, untuk "membangun dan mengembangkan" pikiran anak, tak terlalu menjadi masalah. Bagaimana dengan memberi cinta kepada anak-anak? Justru di sini pokok permasalahan yang harus diurus sebaik mungkin. Lalu, sebagai orang tua zaman now. Apa sejatinya kita upayakan perlu lakukan agar kebutuhan anak-anak terkait pemenuhan kebutuhan menguatkan tekad dan membulatkan semangat. Agar mereka tak digilas gelombang peradaban!

Berikut tips dalam bentuk uraian elaboratif diinspirasi Shaw (2015) sebagian lalu dikembangkan sesuai dengan upaya menguatkan tekad anak-anak agar tidak berjarak dengan kita sebagai orang tua. Sebagai keterampilan yang dapat digunakan mendampingi anak tumbuh-kembang di era yang labil ini. Secara empiris keterampilan berikut teruji. Memampukan kita sebagai orang tua sehingga cekatan mendampingi anak dalam budaya dan irama yang relevan dengan perkembangan peradaban saat ini.

Inilah amunisi mendampingi anak menguatkan tekad dan membulatkan semangat agar bermartabat dan bermanfaat bagi semua.

SATU: Simak dengan seksama. Anak-anak punya cara dan gaya sendiri menunjukkan rasa cinta kepada kita. Kenali hal itu, pelajari bahasa dan gaya mereka. Lalu, gunakan cara dan gaya serupa dalam menunjukkan cinta kita pada mereka. Bisa dalam bentuk kata, gestur bahkan sentuhan kasih secara fisik. Setiaphari, sesering mungkin.

DUA: Jangan canggung memperlihatkan kepada anak-anak bahwa kita mencintai mereka apa adanya. Bukan karena ada apa-apanya. Jangan berpretensi mereka mengetahui hal itu. Perlihatkan rasa cinta sebagai prioritas dan lakukan rutin.

Agar tak tampak membosankan dan klise, dapat disubstitusi melalui permainan menyenangkan. Check dan recheck, apakah anak-anak merasakan hal tersebut? Katakan dan pastikan kita menyampaikan semua alasan mengapa kita mencintai mereka.

TIGA: Menjadi teladan. Berupaya memberi contoh terbaik. Di mana saat ini praktik keteladanan banyak hilang. Perankan dan tunjukkan karakter anak yang kita inginkan yang pada saatnya akan kita lihat. Ingat, anak-anak selalu memperhatikan tingkah laku orang tua. Jadi, modelkan jenis karakter yang kita harapkan dari mereka sejak sekarang dan kelak. Ini alasan mengapa kita harus senantiasa memberi contoh teladan yang baik.

EMPAT: Siapkan waktu Bersama. Paling afdhal adalah mengupayakan kebersamaan dalam momen santap malam sesering mungkin. Dalam momen beginilah anak-anak belajar keterampilan berkomunikasi dan kolaborasi.

Juga menjadi modal mempelajari hidup dan kehidupan, meski hanya dari seputar meja makan. Di momen seperti ini, singkirkan ponsel. Fokus dan ajukan pertanyaan bermakna kepada anak-anak. Akan terasa sulit di awal, seiring berjalan waktu, akan terbiasa.

LIMA: Tingkatkan frekuensi dan intensitas mengajukan pertanyaan dialogis dan kenali cara maupun gayanya menjawab. Kita akan terkesima dengan apa yang mampu mereka pikirkan dan ucapkan dan menjadikan selalu terhubung secara emosional.

ENAM: Jangan sungkan mengangkat, menggendong, membelai atau memeluk anak di saat berkomunikasi. Bisa jadi kelak ada saat mereka berhenti bertanya. Tanpa sadar akan ada momen di mana kita rela memberikan apa saja hanya untuk memeluk lagi. Hargai setiap momen kebersamaan. Ingat, kehadiran dan kehidupan mereka sejatinya adalah hadiah terindah buat kita.

TUJUH: Jangan memaksakan diri bekerja lembur di masa anak-anak butuh perhatian dan kasih sayang. Pekerjaan kemungkinan besar akan selalu ada. Namun kesempatan bercengkrama jika dilewatkan, sangat mahal harganya.

DELAPAN: Ada saat dimana anak-anak meminta orang tua berhenti melakukan sesuatu yang tidak baik, seperti tidur larut, bangun kesiangan. Penuhilah! Esensi permintaan ini sesungguhnya agar kita selalu berada di mana mereka membutuhkan.

SEMBILAN: Tanpa diduga, bisa jadi anak-anak memberi hadiah. Perhatikanlah rasa bangga atas upayanya. Tak peduli seberapa kecil hal tersebut bagi kita, tuluslah menerima. Sebab di benak mereka, itu hal persembahan terbaik, meski bisa saja berbeda dengan pemikiran kita.

SEPULUH: Dalam keadaan tertentu atau terdesak, bisa terjadi anak-anak berada dalam bahaya atau darurat. Selamatkanlah dari potensi ancaman membahayakan, baik yang nyata maupun hanya berupa perasaan. Intinya, jauhkan kondisi yang membuat anak-anak dibaluti kekhawatiran apa lagi ketakutan mencekam. Umumnya, anak-anak mendambakan sikap kepahlawanan dari orang sekitar. Di saat kehadiran kita, akan memberi kesan monumental bagi mereka.

SEBELAS: Dalam mendisiplinkan, ada hal mendasar harus diperhatikan. Tujuan menanamkan disiplin adalah mengubah perilaku. Bukan menakuti, apa lagi menyakiti. Jadi, hindari melakukan pendisiplinan ketika kita tidak dalam suasana nyaman apalagi dalam keadaan emosi tak stabil.

DUA BELAS: Tanpa diduga, anak-anak meminta kita untuk menonton atas sesuatu yang mereka mau perlihatkan. Misalnya satu gerakan tarian yang mereka baru dapatkan. Jika itu terjadi, fokus dan perhatikan dengan serius dan tulus. Ingat, mereka menginginkan lebih dari sekadar perhatian. Ingin tahu apakah kita menghargai keberadaan mereka lebih dari gawai yang kita miliki.

TIGA BELAS: Dalam perjalanannya, anak-anak berkembang dengan ritme dan struktur yang ajeg, juga unik. Perhatikan pengaturan waktu dan jadwal paling pas demi anak-anak, lalu patuhi. Perlu diingat, secara alami tidak ada anak yang suka dibanding-bandingkan.

Intermeso: Jadi ingat lagu campur sari berjudul "Ojo dibanding-bandingke" ciptaan Abah Lala. Apa lagi membandingkan anak yang sedang dalam masa pertumbuhan awal. Hindari membuat perbandingan antaranak. Tidak baik membanding-bandingkan.

EMPAT BELAS: Upayakan agar setiap pemberian pujian memuat makna dan semangat bersifat positif. Jauhkan penggunaan kata atau ekspresi mengandung unsur negatif, melemahkan semangat. Cemoohan bermuatan negatif membuat anak-anak cenderung mengkhawatirkan kegagalan dari pada mengharapkan pencapaian.

LIMA BELAS: Di zaman ini, game bagi anak sudah menjadi keniscayaan. Upayakan menemukan game yang menarik minat anak, bukan yang nyaman bagi kita. Ini cara bagus mengidentifikasi apa yang menggairahkan imajinasi anak. Sekaligus menangkal kemungkinan negatif dari game yang tidak sesuai dengan tahapan perkembangan mereka.

ENAM BELAS: Tidak ada jeleknya menetapkan batasan bagi anak-anak. Agar tidak kebabalasan di satu sisi dan tidak pula gagap gaul di sisi lain. Mereka akan menguji batasan yang ditetapkan, maka harus konsisten dengan batasan tersebut. Jika tidak menghormati otoritas ketika masih muda, mereka akan mengalami kesulitan menghormati otoritas apa pun kelak di kemudian hari.

TUJUH BELAS: Kita memiliki peran dominan menciptakan rasa percaya diri dan rasa aman pada anak. Berupayalah sesering mungkin mengidentifikasi kualitas positif yang membuat anak-anak memiliki jati diri unggul. Ingatkan dan yakinkan mereka tentang makna jati diri. Kita tetap menyayangi dan mencintai mereka terlepas dari kemungkinan kesalahan yang dilakukan dalam perjalanan demi mencapai hidup lebih bermakna.

DELAPAN BELAS: Salah satu disiplin yang baik untuk kesehatan jiwa dan raga adalah mengantarkan anak-anak ke tempat tidur tepat waktu karena mereka membutuhkan itu. Kita juga perlu waktu beristirahat agar di keesokan hari segar dan baru lagi. Lebih baik jika ada kegiatan rutin sebelum tidur. Misalnya membacakan cerita sesuai prakondisi menjelang tidur.

SEMBILAN BELAS: Tidak ada salahnya mencontohkan sifat dan sikap baik dalam menjalin hubungan. Beri gambaran jelas bagaimana berinteraksi, mencari teman dekat atau bahkan calon pasangan hidup kelak. Beri gambaran standar yang kita harapkan. Dengan demikian kita dapat berharap pada saatnya kelak mereka mampu menemukan apa yang mereka dambakan. Yang juga merupakan dambaan kita sebagai orang tua.

Dengan mempelajari dan menginternalisasikan uraian di atas, jangan-jangan kita malah jadi pesimis. Kok banyak dan berat sekali ya?

Anggaplah tips elaboratif ini sebagai wacana dan undangan agar lebih sensitif. Sebagai tantangan untuk disemayamkan di sanubari. Ini bukan berupa ujian di mana kita harus mampu dan lulus melaluinya dengan nilai top. Tidak demikian.

Namun, dapat menjadi amunisi dasar mengantisipasi implikasi dari era disrupsi yang dipicu Revolusi Industri 4.0 (Schwab, 2016).

Justru uraian di atas, sebagian atau keseluruhan, dapat menjadi gambaran menetapkan tujuan membantu kita menjadi orang tua lebih utuh. Tujuan yang lebih tervisualisasikan dengan relatif utuh. Kemampuan menerapkan tips di atas, memberi peluang kita dapat menyertai anak-anak bertumbuh dan berkembang sesuai harapan orang tua umumnya.

Banyak pendapat bahwa menjadi orang tua merupakan pekerjaan sulit. Betul sekali! Tidak ada yang pernah mengatakan menjadi orang tua itu mudah. Namun perlu kita ingat bahwa dalam sekejap mata, tahun-tahun pertumbuhan akan berlalu. Di saat itu, kita akan dan telah melupakan malam tanpa tidur. Termasuk semua tantangan lain sebagai orang tua.

Percaya atau tidak, di saat waktu tersebut berlalu, kita akan merindukan saat-saat ketika anak tertidur dalam pelukan. Jadi, pilihlah menikmati waktu-waktu tersebut secara sukacita. Dengan mengejawantahkan sebagian apa lagi semua tips dalam uraian di atas, ujungnya akan membuat tekad dan semangat anak-anak selain kuat juga bulat.

Kedua hal tersebut, tekad kuat dan semangat bulat, merupakan jawaban agar anak-anak tak ditelan zaman. Zaman yang hanya menyisakan satu kepastian, yaitu ketidakpastian. Jika kita terus berikhtiar menguatkan dan membulatkan tekad dan semangat anak-anak sejak dini, tidak mustahil mereka akan menjadi manfaat bagi alam semesta. Itulah salah satu amanah ilahiah yang dititipkan kepada orang tua.

Cara kita melihat anak-anak menjadi cara kita memperlakukan mereka. Cara kita memperlakukan mereka merupakan wujud akhir keinginan kita, sehingga kelak mereka menjadi apa nantinya. Tidak cukup sekedar memiliki harapan tinggi terhadap anak-anak.

Utamakan menunjukkan kepada mereka, melalui tindakan, seberapa besar kita percaya pada kemampuan yang mereka miliki.

"Anak-anak tidak melakukan apa yang kita katakan, mereka melakukan apa yang kita lakukan. Dan, kita dapat melakukan apa saja dengan anak-anak jika kita bermain dan bergembira bersama mereka dengan kegembiraan yang sejati dan seutuhnya!"

SEKALI LAGI!

Anak zaman “now” melihat keajaiban karena mereka mencarinya. Dan mereka umumnya memilih pikiran terbuka karena rasa takjub daripada pikiran tertutup karena kebiasaan. Mereka punya cinta sebagai tanda kemenangan imajinasi atas kecerdasan. Sekali kita “menertawakan” sesuatu keadaan, maka hal itu tidak akan berkuasa lagi atas Anda!

DUA PULUH SATU

MEMBIASAKAN AGAR ANAK MENDENGARKAN ORANG TUA DENGAN BAIK

Bangunkan kemampuan menggagas ide dan menyampaikan pendapat bagi anak-anak. Komunikasi positif merupakan jalan multi-arah di mana kedua belah pihak bergantian mendengarkan dan berbicara. Tahan keinginan memperbaiki kesalahan tata bahasa atau menyelesaikan kalimat. Fokus pada apa yang ingin mereka ungkapkan sampai tuntas!

Banyak orang tua mengeluhkan, kenapa susah ya mengajak anak-anak agar mau mendengarkan perkataan orang tua?

Nelson Mandela pernah mengungkapkan: "Jika kita berbicara dengan seseorang dalam bahasa yang dia mengerti, maka hal itu akan masuk ke kepalanya. Jika kita berbicara dengannya dalam bahasanya, itu akan masuk ke hatinya!"

Jangan-jangan itu yang terjadi mengapa banyak orang tua gagal bahkan gagap berkomunikasi dengan anak sendiri. Sebab menggunakan bahasa yang bukan hanya tidak dalam bahasa mereka, bahkan bahasa yang tidak mereka mengerti. Anak-anak, dari segala usia, tidak terbiasa mendengarkan orang tua sejak awal. Jika ya, mereka juga mencoba menanyakan hal yang sama pada waktu-waktu tertentu. Ini kecenderungan normal anak-anak.

Fenomena ini tumbuh dalam dirinya apa lagi saat memasuki masa remaja. Sejatinya, bukan mereka tidak mau mendengarkan. Ada beberapa prakondisi dan pendekatan yang dapat mengubah perilaku kepenasaran mereka agar menjadi lebih tenang. Sehingga kita mendapatkan celah untuk berdialog.

Banyak keluh kesah orang tua di mana anak cenderung menentang ucapan orang tua. Orang tua mendadak tak mampu berkomunikasi secara efektif. Anak tidak mau mendengar apalagi menuruti.

Apakah ada orientasi yang bisa diterapkan untuk mengatasi hal ini?

Waspada dalam berkomunikasi dengan anak-anak. Apa lagi saat kita sedang mengharapkan sesuatu. Yaitu kepatuhan mereka sebagai kelanjutan ucapan kita. Dan, sebelum menjadi jengkel dan marah, mutlak tau apakah anak-anak tidak

mendengarkan kita karena sengaja atau tidak? Dan, menjadi relevan memperhatikan aspek esensial agar kesenjangan komunikasi tidak menghadang (<https://www.firstfiveyears.org.au/child-development/10-tips-to-get-your-children-to-listen>).

Sering terjadi anak-anak lupa akan apa yang kita minta untuk mereka lakukan. Perlu strategi untuk mengetahuinya. Perlu membuat cara agar mereka mendengar instruksi kita sesuai harapan dan juga keadaan mereka. Normal bagi anak-anak melupakan atau tidak mengikuti beberapa instruksi. Jadi beri mereka ruang untuk itu.

Sederhananya, ada dua level pendekatan agar anak-anak memberi perhatian atas ucapan yang kita ucapkan. Level umum dan khusus. Di level umum, ada enam kekhasan dalam tataran berpikir yang harus dipahami. Di level khusus, sebagai keterampilan teknis, ada beberapa hal penting yang harus mampu dipraktikkan. Berikut enam kekhasan umum yang perlu dipelajari dan pahami.

SATU: Dapatkan Perhatian Anak-anak

Cara afdhal mengajak anak-anak mendengarkan adalah menarik perhatian terlebih dahulu. Anak atau remaja punya rentang waktu perhatian pendek. Juga rentan berubah sehingga sulit menarik perhatiannya. Bisa jadi ketika diberi instruksi, mereka sedang tidak punya ruang mendengarkan.

Hasil riset menunjukkan bahwa jika anak-anak sedang intens dalam suatu fokus kegemarannya, mereka akan sulit mendengarkan apa lagi mengikuti instruksi. Maka perlu melakukan kontak mata dan menyentuh lengan atau tangan agar mendapatkan aura keterhubungan. Hal ini akan memperbesar kemungkinan mereka memperhatikan dan mendengarkan serta mengikuti apa yang kita katakan dan harapkan.

DUA: Sesuaikan Pendekatan

Kebanyakan orang tua meminta dengan cara memerintah. Sebenarnya tidak buruk. Namun pada saat tertentu, meminta dengan paksaan tidak menguntungkan. Jadi, perlu mengubah pendekatan dan membuat rencana baru. Terkadang kita bisa sedikit ketat terhadap mereka. Atau, bisa juga mencoba memberi hadiah karena menurut.

Ada cara lain lagi. Buat mereka memahami konsekuensi logis akibat tidak mengindahkan apa yang kita sampaikan. Atau, bisa juga mengajari mereka melalui teladan. Pendekatan ini dapat mencegah anak-anak mengulur waktu atau mengabaikan instruksi. Intinya, dengan mengubah pendekatan, ada kemungkinan anak-anak mendengar dengan benar.

TIGA: Perlihatkan Kesabaran

Mudah dikatakan dan dipahami. Tetapi, justru kerap kali hal ini terlupakan. Timbul pertanyaan, "Mengapa harus bersabar dengan anak-anak?"

Jawabnya sederhana: Anak sedang berada dalam tahap berkembang dan belajar!

Butuh pengalaman dan waktu guna memahami mengapa disuruh melakukan hal-hal tertentu.

Jadi, jangan cepat frustrasi, mudah kesal, marah, atau stres. Biarkan anak-anak meluangkan waktunya. Jika mereka mendapatkan instruksi kita, bagus. Jika belum, coba cara lain.

EMPAT: Atur Tenggat Waktu

Mengupayakan anak-anak mendengarkan kita, harus ada ruang dan tenggat waktu cukup bagi mereka. Menetapkan batas waktu sering efektif agar mereka mendengar dan mematuhi instruksi dengan baik. Misal, jika kita perlu melakukan sesuatu dalam lima menit, beri tahu mereka bahwa pekerjaan ini harus diselesaikan dalam lima menit.

Dengan demikian mereka akan mencoba menjadikannya prioritas. Lalu mendengarkan serta mematuhi apa yang diharapkan dari mereka. Pastikan pula alasan di balik pilihan kita dan bertindaklah sesuai kondisi anak.

LIMA: Praktikkan Kepedulian

Mudah bagi orang untuk sekedar memerintah dan mengajar anak-anak. Lalu sebagai orang tua kita kembali lagi bekerja seperti biasa. Jika itu yang dilakukan, tidak akan pernah efektif. Bukan begitu cara berinteraksi dengan anak-anak. Jika kita terus memberikan instruksi secara acak, ujungnya mereka akan menjadi pemberontak yang diperlihatkan dalam berperilaku.

Jangan merasa cukup dan puas jika mereka sudah mendengar, menuruti dan menyelesaikan perintah kita. Tetap beri perhatian cukup ketika anak sedang berproses melakukan apa yang kita minta dilakukan. Lalu, pastikan mereka tidak mengalami kesulitan mengatasi di luar kemampuan.

ENAM: Bicara Jelas dan Pas

Setiap kali memberi tahu hal tertentu kepada anak-anak, sampaikan dengan jelas. Agar merekapun melakukan dengan pas sebagaimana diharapkan. Jika pesan atau permintaan kita jelas, sedikit kemungkinannya mereka menyimpang. Harus mampu memberi tahu secara khusus sehingga mereka mengikuti dan mengerjakan permintaan kita dengan penuh perhatian.

Contoh sederhana: Meminta mereka menyikat gigi. Supaya jelas dan pas, bingkailah kalimat sedemikian rupa sehingga mereka tahu alasan di balik mengapa kita mengatakannya. Misalnya, “Gosok gigimu sekarang. Agar kesehatan gigi dan mulutmu tetap terjaga baik. Lalu, kamu bisa tidur nyenyak dan bangun di pagi hari tepat waktu!”

Samakan level dengan anak-anak. Jangan awali pembicaraan, apa lagi memberi perintah, sebelum mereka memberi gejala memperhatikan kita. Sia-sia! Untuk memulai pembicaraan, jika kita berdiri misalnya, berlututlah. Agar kita berada pada “tinggi” yang sama. Tatap mata anak-anak. Setelah mereka memberi perhatian, mulailah pembicaraan.

Nah, mari mencoba diterapkan enam poin di atas!

Berikutnya, 10 keterampilan khusus ini juga perlu dipraktikkan dalam keseharian. Agar tak ada kesenjangan komunikasi antara kita dan anak-anak dalam mengindahkan ujaran orang tua.

SATU: Samakan level dengan anak-anak. Jangan awali pembicaraan, apa lagi memberi perintah, sebelum mereka memberi gejala memperhatikan kita. Sia-sia! Untuk memulai pembicaraan, jika berdiri misalnya, berlututlah. Agar kita berada pada “tinggi” yang sama. Tatap mata anak-anak.

Waspada: Kebanyakan orang tidak mendengarkan dengan maksud untuk mengerti. Mereka mendengarkan untuk menjawab dan memberi alasan jika ada hal yang tidak mengenakkan mereka!

DUA: Sediakan alternatif. Tidak ada anak-anak yang mau mendengarkan siapapun jika selalu "itu-itu" saja. Apa lagi berulang setiap hari. Selalu sediakan pilihan, sebagai alternatif. Kitapun jadi punya jalan memulai pembicaraan yang berada pada gelombang sama.

Waspada: Bayangkan bagaimana rasanya memiliki dan membesarkan lima anak? Seperti kita sedang tenggelam. Lalu ada orang lain memberi tambahan seorang bayi. Semua orang tahu cara membesarkan anak, kecuali orang yang memilikinya!

TIGA: Gunakan kalimat sederhana. Jarang anak di masa perkembangan dapat mengerti perintah dengan kalimat rumit. Jadi, gunakanlah kalimat sederhana. Tidak bisa ditafsirkan ganda. Singkat! Jika perlu diulang guna mendapatkan kepastian bahwa mereka paham.

Waspada: Kondisikan anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu saling "menggangu" satu sama lain. Bermain bersama sesama anak-anak. Sehingga mereka memiliki lebih sedikit waktu "menggangu" kita. Anak-anak adalah hadiah dan hiburan bagi kita di masa tua. Pada saat yang bersamaan, mereka juga yang membantu kita mencapai masa tua itu lebih cepat!

EMPAT: Tanamkan pemahaman. Sejalan dengan penggunaan kalimat pendek dan sederhana, pastikan pula mudah dipahami. Gunakan kalimat yang dapat dimengerti sesuai perkembangan kejiwaan mereka. Hindari penggunaan kalimat seakan sedang berbicara dengan orang dewasa.

Waspada: Tidak ada orang tua yang sempurna. Tetapi kita mampu menjadi orang tua yang sesungguhnya. Dukung dan dampingi anak-anak sebaik-baiknya. Karena mereka cenderung menjadi dan hidup sesuai dengan apa yang kita yakini tentang mereka!

LIMA: Jadikan kebiasaan. Banyak hal yang awalnya rumit menjadi sederhana karena dilakukan secara rutin sebagai kebiasaan. Jadikan berbicara dengan anak-anak sebagai kebiasaan. Sehingga ketika mereka belum melakukannya, seperti ada yang kurang. Dengan pembiasaan seperti ini, akan ada masa jika mereka tidak melakukan apa yang kita harapkan, akan terasa ada yang kurang.

Waspada: Kita adalah apa yang kita lakukan berulang kali. Setiap hari dalam hidup, kita membuat perubahan kecil yang pada saatnya akan membuat perbedaan. Membuat menjadi lebih baik!

ENAM: Dengarkan mereka. Kesediaan untuk mendengar penuh perhatian akan menjadi cermin baik bagi mereka. Jalan menjadi belajar dan terbiasa bahwa kita harus saling mendengar dalam berkomunikasi. Usaha dan perhatian mendengarkan mereka menjadi awal memperhatikan kitaketika berbicara ke mereka.

Waspada: Yang paling mendasar dari semua kebutuhan sebagai makhluk sosial adalah kebutuhan untuk mengerti dan dimengerti. Cara terbaik untuk mengerti orang lain mendengarkan mereka!

TUJUH: Bermain sesuai dengan tahapan perkembangan jiwa mereka. Relakan diri agar dalam berkomunikasi dengan anak-anak, kita turun dan berada pada level mereka. Itulah cara memperlihatkan bagaimana kita menghargai dan berupaya membahagiakan mereka. Perhatian yang kita berikan dalam bermain bersama mereka akan menjadi pola. Jalan bagi mereka memberi perhatian serupa ketika berinteraksi dengan kita.

Waspada: Kebahagiaan bukan masalah intensitas semata. Tetapi juga keseimbangan, keteraturan, dan ritme. Arahkan tujuan pada keselarasan antara pikiran, perkataan dan perbuatan dalam mendampingi anak-anak sesuai perkembangan jiwa.

DELAPAN: Ciptakan kebersamaan. Anak-anak umumnya suka menantikan apa yang akan terjadi pada dirinya jika sudah memenuhi instruksi yang diberikan. Seperti ketika diminta mengerjakan tugas sekolah. Pasti sangat menantikan akan mendapatkan apa jika tugas tuntas dikerjakan. Kita harus “menyediakan hadiah” yang bersifat membangun.

Waspada: Kebersamaan harus didasari kejujuran dan ketulusan. Ketika tak ada pertentangan dan permusuhan di dalam, serangan dan musuh apapun dari luar tidak dapat masuk dan menyakiti kita!

SEMBILAN: Gunakan bahasa yang membangun, memuat hal bersifat positif. Umumnya, anak-anak lebih tergerak dan mau berjuang jika mendengar kalimat yang memuat kata-kata membangun. Anak-anak lebih terdorong mendengar kata-kata langsung terkait apa yang dapat dilakukan dari pada kalimat larangan. Meski

bukan berarti tidak ada larangan. Gunakan kalimat apa yang harus dikerjakan dari pada mengucapkan yang tidak boleh dilakukan.

Waspada: Menguasai satu bahasa menempatkan kita di koridor kehidupan. Menguasai dua bahasa membuka setiap pintu di sepanjang jalan. Keterbatasan berbahasa berarti itulah batas dunia kita!

SEPULUH: Beri penguatan. Ketika anak-anak mengikuti arahan atau perkataan kita, sampaikan penghargaan dan penguatan sehingga merasakan langsung apa yang mereka dapatkan karena upayanya mengikuti kita. Sekali-sekali, tak salah memberi hadiah yang akan menunjang pelajaran sesuai tingkatan masing-masing.

Waspada: Belajar bahasa lain membuat kita mampu menjadi seperti orang lain. Mempelajari bahasa lain tidak hanya mempelajari kata yang berbeda untuk hal yang sama, tetapi mempelajari cara lain untuk memikirkan sesuatu hal yang sama!

Warisan terbaik orang tua kepada anak-anak adalah beberapa menit dari waktunya setiap hari. Ingat, begitu banyak yang diminta anak dari orang tua, tetapi hanya sedikit yang diberikan. Mengasuh anak adalah pekerjaan seumur hidup. Tak berhenti juga meski anak sudah tumbuh dewasa. Tak berlebihan jika dikatakan orang tua adalah "dewa" yang hidup. Mereka melakukan segalanya untuk membahagiakan anak-anak tanpa mengharapkan imbalan.

Meski tidak mudah mendampingi anak-anak, itulah hebat dan gunanya anak-anak. Yaitu agar kita sebagai orang tua punya "mainan" dan tidak menjadi bosan. Mari lakukan pendekatan pendampingan anak seperti yang kita inginkan ketika orang tua kita melakukannya kepada kita! (<https://www.parenting.org/Pages/how-to-get-your-child-to-listen.aspx>).

Bangunkan kemampuan menggagas ide dan menyampaikan pendapat bagi anak-anak. Komunikasi positif merupakan jalan multi-arah di mana kedua belah pihak bergantian mendengarkan dan berbicara. Tahan keinginan memperbaiki kesalahan tata bahasa atau menyelesaikan kalimat.

Fokus pada apa yang ingin mereka ungkapkan sampai tuntas!

DUA PULUH DUA DELAPAN TIPS MENGASUH ANAK PASCA PANDEMI

Keterhubungan antara ibu dan anak yang tidak terjalin erat secara fisik dan emosi, berdampak buruk bagi hubungan ibu-anak. Dapat mengurangi ‘perasaan’ ibu yang menyebabkan tingkat kemarahan lebih tinggi dan kemungkinan penolakan dan penghindaran terhadap bayi. Demikian pula sebaliknya. Waspada!

Tanpa terasa, kita sudah menjalani dan berdampingan hidup tiga tahun lebih dalam pandemi. Berbagai ragam pengalaman sudah dipetik dan lalui. Ada pengalaman menjadi merasa lebih waspada menjaga diri agar tidak terpapar COVID-19. Juga pengalaman yang membuat kita menjadi terbiasa beraktivitas yang dimediasi teknologi secara daring.

Bersamaan dengan pengalaman konstruktif tersebut, ada juga pengalaman yang menyisakan persoalan yang jika tidak dikenali dan diakrabi dengan baik dapat membuat guncangan baru. Misalnya, secara sosial tentu ada beberapa sisi yang berubah secara frontal. Bayangkan, selama hampir dua tahun terasing secara sosial tanpa kesempatan memadai untuk bersosialisasi.

Tentu saja banyak diantara kita di satu sisi sudah memasuki kenormalan baru. Di sisi lain, sebagai makhluk sosial, juga digoda kembali ke “kodrat” untuk bersosialisasi langsung. Bukan sekedar dimediasi teknologi. Atau sebatas interkasi dalam dunia maya. Di titik ini, tentu tidak berlebihan akan datang “panggilan” – terutama bagi anak-anak agar kembali ke kondisi “normal” sebelumnya. Ke suasana awal sebelum pandemi.

Timbul pertanyaan: Bagaimana mempraktikkan kebaikan, kasih sayang, dan kesabaran saat kita dan anak-anak akan kembali ke keadaan “normal”?

Kondisi di mana ibu menggendong putranya di luar ruangan sambil tersenyum di ruangan terbuka. Apa lagi bisa menikmati mekar bunga di halaman atau bermain di hamparan rumput menghijau.

Inilah salah satu contoh keadaan yang hilang selama pandemi merebak. Namun keadaan ini hendaknya bukan menjadi penghalang untuk secara optimal bergerak maju. Harus percaya akan mampu melewatinya. Pemulihan memang butuh waktu

serta kerja keras. Sejatinya akan dapat dilalui dalam kebersamaan, seperti yang diantisipasi Belawati (2020) terkait dengan aspek yang harus menjadi kerangka pikir kita sebagai orang tua di masa pandemi dalam pendidikan.

Kekuatiran belum tentu membuat kita menderita besok. Tetapi kekuatiran bisa merenggut kegembiraan hari ini. Optimis dan positif. Itu jalan kita melampaui masa sulit. Terlebih dalam masa pandemi. Di sisi lain, banyak pula di antara kita yang merasa bahwa keadaan telah membaik. Melakukan tindakan vaksinasi berlapis dan merasa sudah berada di awal dari akhir pandemi. Namun, ini bukan mengatakan kita menganggap selesai dengan tindakan pencegahan melalui kewaspadaan.

Hanya saja ini memang jadi pencerahan di sekitar tepi kehidupan sehari-hari. Sehingga pikiran dan perasaan tentang masuk kembali ke "kehidupan normal" menjadi harapan nyata dan sangat diidamkan. Seperti apa sikap, tampilan serta respons kita memasuki tahun-tahun mendatang?

Seperti yang terjadi selama lebih dari dua tahun terakhir, masih banyak yang tidak diketahui. Bertumpuk pertanyaan terkait soal bagaimana anak-anak pulih dari "trauma" tahun sebelumnya. Hal ini akan menjadi percakapan berkelanjutan.

Secara umum, perkembangan anak menunjukkan ketahanan bawaan kita. Diyakini bahwa memasuki tahun-tahun mendatang, anak-anak akan baik-baik saja. Bahwa mereka akan keluar dari keadaan ini dan akan berbeda dari yang mungkin dialami sebelumnya. Kita juga memiliki keyakinan semua akan baik-baik saja. Harus menjaga kesehatan agar daya tahan tetap tinggi, dengan demikian semua benar-benar sehat, kuat, dan aman.

Anak-anak akan belajar bagaimana bersosialisasi lagi. Orang tua juga akan belajar bagaimana kembali mempercayai dunia. Mencapai keseimbangan baru tentu membutuhkan kesabaran dan kerja keras. Tetapi, harus percaya bahwa ke depan semua akan kembali cerah sambil tetap waspada. Seperti banyak aspek lain dari pandemi, ketidakadilan yang melekat dalam masyarakat juga berarti bahwa anak-anak yang sudah berisiko dapat terkena dampak. Sudah hidup di pinggir sosial-ekonomi atau tanpa figur keterikatan yang kuat dan penuh sebagai akibat dari pandemi. Pasti membutuhkan lebih banyak dukungan dan bantuan untuk dapat pulih. Terutama bagi keluarga yang terkena dampak terbilang terparah.

Di satu sisi, kita harus menjaga diri sendiri dengan keluarga. Di sisi lain, harus mampu merasakan empati luar biasa terhadap orang lain yang situasinya mungkin lebih sulit. Banyak keluarga, orang tua dalam hal ini, telah melakukan upaya dan hal yang hampir mustahil. Mengasuh anak kecil merupakan tantangan terbesar di masa pandemi. Ditambah akibat ekonomi yang melambat.

Kesulitan beruntun karena faktor eksternal dan juga internal memang terasa sangat sulit. Dari runutan kisah di atas, perlu mempertimbangkan banyak hal. Agar saat berupaya kembali ke suasana “normal” kita tetap waspada. Menjaga agar tidak dihindangi rasa was-was berlebihan. Di saat bersamaan tidak pula menganggap ringan keadaan ke depan. Rujukan membuat rencana dan tindakan ke depan penting membuat menjadi sinergis (<https://www.parentmap.com/article/8-tips-post-pandemicparenting>). Ini baik untuk orang tua, juga anak-anak. Terutama, agar anak-anak mampu beradaptasi dengan “lingkungan baru” setelah didera pandemi.

Inilah delapan orientasi menyongsong kenormalan, keseimbangan dan keniscayaan baru. Kiranya dapat dijadikan sebagai wacana dan rujukan yang sesuai.

SATU: Optimis dan Berbelas Kasih kepada Diri dan Sesama

Salah satu cara menjaga diri adalah dengan memperhatikan reaksi atau respon kita secara seksama terhadap suatu gejala atau fenomena. Seperti apa keadaan tahun ini? Bagaimana mengatasinya? Mampukah kita menghargai diri sendiri guna menghadapi tantangan dan merencanakan respons untuk menghadapi dan menjalaninya?

Tak jarang, cara merespons secara tidak tepat justru memberi implikasi yang tidak diharapkan. Munculnya satu gejala atau fenomena merupakan suatu hal. Merespon dan bereaksi terhadap gejala dan fenomena tersebut adalah hal lain. Sejatinya, wajib waspada menanggapi disrupsi. Optimisme dan ketenangan memberi respons, terhadap apapun. Terutama terhadap guncangan, menentukan bagaimana kita mampu mengatasi gejala dengan tindakan yang terukur.

DUA: Tanggapi Guncangan dengan Cinta dan Kesabaran

Banyak anak-anak akan baik-baik saja saat mereka kembali ke sekolah dan kegiatan sosial lainnya. Keraguan dan kecemasan orang tua merupakan hal lazim. Jadi,

kita harus membantu anak-anak. Menjalani kembali "kehidupan normal" seperti sediakala. Dengan dukungan yang memadai saat memasuki kembali "dunia" yang dulu mereka miliki.

Dialogkan ketakutan itu dengan anak-anak secara jujur dan terbuka. Harus bersinergi dan saling menguatkan agar tidak melahirkan cemas berlebihan. Orang tua dan anak-anak harus mampu menanamkan kepercayaan diri pada daya tahan masing-masing. Bisa jadi ada saat ketika kita mengambil satu langkah mundur. Namun ke depannya bisa jadi untuk maju dua atau tiga langkah. Apapun yang terjadi, yang harus tetap berlanjut adalah melangkah maju. Hal ini diperoleh di saat kita tetap jeli dan sabar dalam merespons semua potensi gangguan dan guncangan.

TIGA: Membuat Rencana dan Dijalankan secara Seksama

Bagi yang berjiwa ekstrovert, dorongan samar saja sudah cukup buat mereka maju. Sebaliknya, bagi yang introvert, tentu membutuhkan daya dorong lebih besar. Perlu diingat, bisa jadi daya juang dan stamina kita berinteraksi secara sosial tidak sekuat dan setahan tahun-tahun sebelumnya. Karenanya, berbaik hatilah pada diri sendiri.

Caranya?

Membuat rencana terbaik bagaimana mulai membuka lagi dunia ini. Melangkah dan menjalankan proses lanjut lebih sederhana. Mungkin dimulai dengan mengunjungi taman atau ke toko kelontong yang tidak terlalu ramai dan sibuk. Perencanaan dan langkah kecil seperti ini secara berangsur membangun dasar dan pertumbuhan yang kuat. Ini modal kita kembali ke kenormalan baru dengan tingkat kewaspadaan yang tinggi.

EMPAT: Kenali Ketidaknyamanan versus Kesusahan

Ketika masuk dan menjelajahi dunia yang selama beberapa waktu kita tinggalkan, memberi kecemasan baru di awal melangkah adalah normal. Harus membiasakan diri melalui proses aktivasi dan melatih otak guna menghindari aktivitas tertentu yang membuat ragu bahkan takut. Sebaiknya membayangkan saja ragam hal yang membuat kita tetap aman meski dalam kondisi ketidakmenentuan yang luar biasa. Mampukan diri menoleransi ketidaknyamanan. Terutama di saat sedang dalam proses mengawali masuk atau kembali ke dunia yang tadinya sudah ditinggalkan lama. Seperti anak-anak kembali ke sekolah secara langsung untuk pertama

kalinya dapat mengungkapkan kegugupan. Sebagai orang tua, harus menguatkan anak-anak bahwa perasaan gugup sepenuhnya biasa dan alami. Kembangkan saja suasana agar mereka memiliki semangat memulai. Menamai emosi itu penting, yaitu untuk memvalidasi perasaan. Ingat, anak-anak bergabung dengan sejumlah anak lain sebagai kelompok. Semua pada dasarnya merasakan hal sama. Ketidaknyamanan adalah tempat yang sering kita pelajari. Kesusahan adalah hal lain yang sama sekali berbeda. Tidak ada definisi pasti dan tegas tentang hal ini. Kitalah yang paling mengenal anak sendiri. Kesusahan ditandai ketidakmampuan mengatasi dan perasaan kewalahan. Kita tidak tumbuh jika tidak berusaha berjalan di antara ketidaknyamanan dan kesusahan. Hal ini wajib diingat ketika anak-anak kembali ke sekolah.

LIMA: Ketika Rasa Takut Hadir: Pikirkan dan Rasakan!

Memiliki rasa takut adalah hal normal! Ada saat untuk mengubah rasa dan perilaku was-was dan takut yang telah menjadi normal selama pandemi. Tanamkan sikap kelembutan. Hadirkan rasa belas kasih dalam memberi respons terhadap penggerak yang memberi rasa takut. Saat melakukannya, kita mungkin juga menemukan diri menjadi gugup dan gagap. Akibat sesuatu yang tragis menimpa akibat pandemi. Mungkin kehilangan pekerjaan atau hal lain yang menyisakan trauma berkepanjangan.

Jalan sepi namun manjur keluar dari kungkungan trauma dan kesedihan berkepanjangan adalah dengan melaluinya. Tidak buruk membiarkan diri memiliki perasaan ketidaknyamanan tersebut. Namun, tidak lupa untuk tetap bergerak maju dan berupaya cerdas melaluinya.

ENAM: Mengakui dan Menghormati Perbedaan Pendapat di Keluarga

Pasangan ayah dan bunda dalam sebuah keluarga bisa jadi mengalami perbedaan dalam melakukan mitigasi akibat pandemi. Ini sangat lumrah. Dapat dimengerti bahwa bisa jadi ada dua pola atau cara pengasuhan dan dengan toleransi risiko yang berbeda. Tetapi yang terpenting adalah memperlakukan pasangan dengan rasa hormat. Memaklumi rasa ketakutan, kecemasan, dan harapannya saat kembali memasuki dunia yang normal.

Anak-anak juga bisa terimbas perbedaan orang tua dalam merespon dan memberi jalan keluar akibat pandemi. Oleh sebab itu, saat ini adalah waktu yang tepat dan penting untuk terus berbicara dan berkomunikasi dialogis tentang respons emosional masing-masing. Dengan demikian kita dapat berharap semua anggota keluarga lebih hadir secara fisik dan mental mendukung anak.

TUJUH: Apa dan Bagaimana?

Salah satu cara kita sebagai manusia menyembuhkan rasa sakit akibat pandemi adalah dengan memahami keadaan yang telah dilalui dan alami. Untuk anak-anak, kita dapat membantu memberi beberapa bentuk cerita dan diuraikan secara sederhana. Seperti menelusuri foto-foto atau rekaman video tahun lalu untuk didokumentasikan.

Ketika hidup dilihat dengan cara ini, ternyata hal itu dapat menjadi lebih mudah dimengerti hingga akhirnya dimaklumi. Sepanjang kurun 2020-2021 merupakan penggalan kisah manusia dan perjalannya. Kita ada di dalam fase itu, bahkan pelaku. Dengan mendokumentasikan rangkaian foto atau video misalnya, segera kita akan mampu memahami dan memaklumi apa yang telah terjadi. Termasuk mampu membayangkan apa yang mungkin terjadi kelak.

DELAPAN: Apa yang Harus Dipertahankan?

Banyak teori menjelaskan bagaimana cara memahami dan melalui terkait konsep gangguan stres pasca-trauma. Pada dasarnya di titik ini, hati, pikiran dan tubuh kita berjuang mengenali dan mengatasi peristiwa yang merongrong hingga melahirkan traumatisme. Untuk itu, perlu mengenal lebih jauh konsep dan gagasan pertumbuhan pascatrauma.

Intinya, bagaimana mengambil pelajaran dari peristiwa traumatis tersebut. Tak satu pun dari kita ingin tragedi COVID-19 terjadi. Namun, itu tidak berarti bahwa kita tidak dapat menemukan aspek positif yang beriringan bersama hadirnya pandemi. Mungkin akan ada rutinitas yang telah berkembang selama setahun terakhir dan kita berupaya menjadikannya sebagai rutinitas baru. Sebagai rutinitas yang baik. Artinya, ada hal yang mungkin ingin dan harus dipertahankan.

Tiap keluarga diharapkan menemukan kemungkinan yang dapat dilestarikan. Datang seiring sejalan dengan peristiwa pandemi. Pada saat bersamaan, semua keluarga mampu keluar dari jebakan traumatisme dengan cara mencari jalan memulihkan diri. Akhirnya, ketika kita “belajar” kembali ke masa “normal” seperti sebelumnya, masa-masa ini perlahan menjadi hal normal juga (<https://www.unicef.cn/en/what-we-do/unicef-emergencies/COVID-19/what-is-your-scores>).

Pikiran sehat akan membawa hidup menjadi lebih sehat. Apa yang dipikirkan, itulah akan kita dapatkan. Karenanya, penting untuk tetap berpikir positif. Hidup bukan untuk berhenti. Apa lagi semata meratapi keterpurukan masa lalu. Justru berjalan menuju kebahagiaan sesungguhnya di masa depan. Ada yang mengatakan bahwa setelah hujan, selalu ada pelangi siap menyambut. Artinya, selalu ada mentari baru hadir setiap pagi. Ada kesempatan baru tiap hari.

Manfaatkan berkat umur yang dianugerahi Sang Pencipta. Semua makhluk memiliki kesempatan serupa untuk keluar dari keterhimpitan. Tetap semangat melakukan pekerjaan sebaik mungkin.

Banyak milenial tumbuh melalui strategi pengasuhan yang kabur. Acap diberi tahu bahwa mereka istimewa dan akan mendapatkan apa pun yang mereka inginkan dalam hidup. Namun ketika mulai bekerja, baru sadar mereka tidaklah istimewa yang sering diucapkan sebelumnya.

Jadi, bijak dan realistis dalam melakukan pendampingan agar anak-anak tumbuh sesuai kodrat mereka!

DUA PULUH TIGA PELAJARAN PARENTING DARI PANDEMI

Paradoks terbesar dalam pendampingan anak: Kapan harus memaksakan diri dan kapan santai. Ada paradoks lain, tapi ini hal terbesar yang ada. Keinginan orang tua membuat hidup lebih mudah bagi anak-anak mungkin dapat menjadi pembatas pengembangan potensi mereka menjalani kehidupan terbaik yang mereka mampu!

Kita mulai dengan pertanyaan aneh: "COVID-19, apakah kamu akan nakal atau baik padaku?"

Paling tidak ada pengalaman berujung pada kenyataan bahwa hubungan antara upaya dengan kinerja dan pencapaian "diputuskan" oleh dan selama di masa pandemi ini. Apakah ini karena ciri utama dari sains yang tidak pernah lengkap dan menetap?

Karena ketika ada klaim bahwa "sains sudah mapan" berarti itulah masa akhir dari pencaharian atau penelitian ilmiah. Sekali lagi, COVID-19, apakah kamu datang semata dengan maksud tidak baik atau ada maksud lain yang belum diketahui dan mampu mengungkapkannya dengan utuh?

Apa dan bagaimana kita merespons pertanyaan di atas?

Berposisi sebagai orang tua yang harus menjalankan peran sebagai pendamping dan pengasuh anak-anak. Sekian tahun hidup bersama pandemi, banyak pelajaran dapat dipetik. Kebiasaan baru yang layaknya dapat menjadi bagian baik bagi diri dan pengalaman perjalanan hidup kita. Meski disadari, termasuk banyak hal dahsyat terjadi menysaikan trauma ke banyak orang. Tahun demi tahun berganti, terasa kemajuan penanganan dan pengendalian pandemi. Masih ada paparan kasus susulan tetapi tidak sebanyak (jumlah) dan sebesar kasus (intensitas dan konsekuensi) dibanding tahun sebelumnya.

Dari perjalanan pengalaman ini, banyak hal dalam bentuk pembelajaran bisa dipetik. Minimal memiliki cara dan orientasi baru bagaimana menjaga imunitas. Yaitu kekebalan tubuh melalui cara hidup sehat secara fisik dan juga kuat secara mental. Hal ini tentu sangat bermanfaat bagi kita sebagai orang tua. Sejak dan selama pandemi menyeruak. Kita dihadapkan pada kegagapan terutama dalam menyesuaikan pola pendampingan dan pengasuhan anak. Tentu banyak hal membuat kita kaget.

Misalnya, bekerja dan belajar tatap muka mendadak semua tatap maya. Melakukan penyesuaian atas perubahan mendadak tentu butuh upaya luar biasa. Dari pengalaman berjalannya pandemi di tahun pertama, banyak orang tua dihadapkan dengan keletihan mendalam. Belum paham, kapan kelelahan (kejangkelan, ketakutan) tersebut mereda dan berharap berakhir. Istilah populernya “kena mental” – semacam keletihan akut. Sehingga, banyak hal baru muncul dan belum ada referensi bagaimana cara efektif menjalani apa lagi mengatasi.

Dalam bahasa yang lebih lazim, akibat pandemi tersebut dalam konteks parenting, banyak orang tua mengalami depresi atau stres dalam takaran tingkat tinggi. Seiring berjalan waktu, sebagai makhluk sosial, pasti punya daya tahan tinggi mengadopsi perubahan. Hanya soal waktu.

Mendekati penghujung 2022, banyak yang sudah beradaptasi dengan suasana baru ini. Di akhir 2019 lalu hal ini sering diistilahkan sebagai era *the new normal*. Selain memiliki kemampuan menangani implikasi pandemi secara fisik (kesehatan raga), juga sudah mulai terbiasa bagaimana merawat dan menangani implikasi pandemi secara kejiwaan (kesehatan mental).

Mari fokus pada pembahasan terkait mengenali, menghadapi dan mengatasi potensi kesehatan mental akibat tekanan pandemi. Sebagai inspirasi awal, baik memperhatikan empat pengalaman baik sebagai refleksi diri (<https://sponsored.bostonglobe.com/point32health/4-parenting-lessons-from-the-pandemic/>).

Sebagai orang tua, dapat membantu anak mempraktikkan kebiasaan kebersihan diri yang baik sebagai pengalaman langsung dan nyata selama pandemi. Orang tua harus melakukan dialog dengan anak-anak dan seluruh anggota keluarga. Fokus dialog terkait dengan cara menjaga dan menjalankan praktik kebersihan pribadi yang tepat secara mandiri. Pendekatan yang akan dilakukan dalam tahap ini, dimulai dan dalam tataran jiwa, untuk memperkuat kesehatan mental agar berdaya tahan tinggi.

Berikut beberapa orientasi terkait kesehatan mental tatkala atau jika ada wabah seperti yang terjadi akibat virus Korona. Kelihatan seperti kegiatan fisik, tetapi sesungguhnya membangun kebiasaan baru. Ini berada di ranah kejiwaan. Tepatnya membangun kekuatan mental. Ini beberapa daftar periksa yang jika secara fisik dilakukan akan membangun sikap mental yang baik. Pas untuk menghadapi suasana darurat, dalam hal ini terkait dengan masa pandemi.

Berikut pola pikir dan pola laku yang dapat dijadikan jembatan. Yaitu mengupayakan kesehatan mental anak-anak untuk dilakukan bersamasama.

- a. Temukan waktu berdialog. Dengarkan perasaan dan kekuatiran mereka dengan penuh perhatian secara komunikatif.
- b. Amati dan awasi kondisi mental anak-anak. Jangan abaikan atau menghindari kecemasan anak dan tekanan yang mereka rasakan. Jika perlu, malah harus mengakui dan membantu mereka mengatasi perasaan seperti itu sebagai bagian normal dari kehidupan.
- c. Bantu anak-anak menginisiasi dan mengembangkan rutinitas yang membangun mental. Tawarkan kesempatan untuk dihibur dan bersantai. Bantu mengurangi tekanan dan beradaptasi dengan perubahan. Ikuti cara membantu mereka dengan menyesuaikan pembelajaran di rumah yang beralih dari sekolah.

Apa sejatinya pelajaran hidup berharga yang dapat dipetik anak-anak dari pandemi COVID-19?

Anak-anak dapat belajar banyak dari berbagai sumber informasi. Tugas orang tua adalah memastikan informasi tersebut benar, baik dan akurat. Anak-anak mungkin juga memiliki banyak pertanyaan dan orang tua tidak selalu tahu apa dan bagaimana menjawabnya. Karenanya, hindari memberi jawaban dengan menebak.

Sejatinya, ambil kesempatan mengeksplorasi pertanyaan tersebut bersama. Bimbingan kita dapat membantu mereka mempelajari hal penting untuk dibawa sepanjang hidup dari peristiwa pandemi. Kita wajib menyaring dan mengatasi rumor dan informasi palsu yang bisa muncul sewaktu-waktu. Ingatkan anak-anak ada banyak informasi daring dan beberapa mungkin tidak benar. Jadi penting membedakan antara informasi yang benar, baik dan akurat atau sebaliknya.

Upayakan ada waktu mengkaji masalah dari berbagai sudut pandang. Bagikan dengan anak-anak bahwa selalu ada lebih dari satu sisi solusi untuk suatu situasi. Pikirkan gambaran besarnya lalu mencoba menghindari hal ekstrem.

Bagaimana cara berlatih mengambil perspektif dengan sudut pandang berbeda dengan sudut pandang anak-anak namun masih dalam dimensi yang sama?

Hargailah perbuatan orang lain. Biarkan anak-anak mendengar lebih banyak cerita tentang ilmuwan ternama, petugas kesehatan, pekerja komunitas, dan relawan

tulus yang membantu menjaga roda kehidupan masyarakat tetap berjalan. Kita bisa aman dan melakukan bagian kita dengan tetap berada di dalam rumah karena pekerjaan yang telah dilakukan semua orang-orang hebat tersebut.

Hindari diskriminasi dan stigma. Dialogkan dengan anak-anak tentang diskriminasi dan stigma serta bagaimana mereka dapat membantu menghentikannya. Beri tahu bahwa virus Korona tidak ada hubungannya dengan wilayah. Jadi kita tidak boleh mendiskriminasi atau menstigmatisasi orang dari tempat berbeda. Malah wajib saling mendukung guna melalui masa sulit ini bersama-sama secara sinergis.

Bagaimana cara agar ujung dari dialog dengan anak-anak membuat mereka mampu menghormati dan peduli dengan orang lain?

Pertama, ingat bahwa kita sebagai orang tua juga perlu waktu untuk diri sendiri. Beristirahat dari hiruk pikuk internal mengurus keluarga. Juga hiruk pikuk eksternal. Pandemi hadir membuat semua orang tegang dan was-was. Ingat, tidak ada resep total manjur untuk segera keluar dari masa sulit akibat pandemi. Semua berproses, butuh waktu dan kesabaran. Itu inti yang harus tersampaikan dengan baik kepada anak-anak. Sama dengan keadaan anak-anak. Terkadang orang dewasa juga tidak tahu jawabannya. Malah mereka membutuhkan waktu tenang untuk menghilangkan stres terlebih dahulu agar mampu memberi jawaban kepada anak-anak.

Mengapa perlu waktu untuk diri sendiri?

Hanya ketika sehat secara fisik dan mental, kita mampu merawat anak-anak melalui contoh yang baik bagi mereka. Anak-anak sangat sensitif terhadap perubahan suasana hati dan perilaku orang tua. Mereka pasti lebih nyaman di saat kita merasa lebih baik. Jika kita merasa cemas, mintalah bantuan dari keluarga, teman, atau orang-orang terpercaya di sekitar. Atau, luangkan waktu bersantai menyegarkan diri. Dari pendekatan ini, akan ada celah memenuhi apa yang menjadi kewajiban kita bagi anak-anak meski mereka tidak meminta (Frankel & Sampige, 2022).

Mendampingi dan mengasuh anak bukan perkara mudah. Terutama selama masa pandemi yang penuh tekanan. Kesalahan bisa saja terjadi. Sama seperti anak-anak, orang tua dapat menerima ini sebagai kesempatan belajar. Guna mengembangkan strategi membantu menghadapi situasi ini menjadi lebih baik ketika hal ini terjadi lagi di waktu yang akan datang.

Pola pikir yang berkembang dapat berdampak besar pada orang tua dan juga anak-anak. Barangkali ada baiknya secara bersama belajar bagaimana membangun pola pikir berkembang. Sebagaimana yang dinyatakan Carol S. Dweck. Beliau mengungkapkan dalam "Mindset: The New Psychology of Success" yang terbit 2016. Mari mempelajari lebih lanjut tentang pola pikir berkembang dan tips tentang cara mengembangkannya bagi anak-anak kita.

Bersikap baiklah kepada diri sendiri! Mari bekerja untuk melewati tragedi ini bersama-sama. Dunia membutuhkan energi positif yang besar untuk mengatasi kekuatan negatif. Palingkan pikiran dan perasaan agar berkesempatan menghasilkan energi positif untuk kebaikan keluarga. Ika hal ini berlangsung dan terjadi di setiap keluarga, akan melahirkan kebaikan dan kesejahteraan bagi seisi dunia. Itu juga cara melalui masa suram mencapai tempat dan kondisi yang lebih baik.

Mendampingi anak merupakan tugas berkelanjutan memberi pengasuhan selama masa kanak-kanak. Bertujuan mempersiapkan mereka hidup dalam masyarakat, membentuk hubungan, belajar, bekerja dan tetap berkembang.

Dalam hal ini, orang tua bukan sekedar ibu atau ayah kandung seorang anak!

DUA PULUH EMPAT “SCAFFOLD PARENTING” – APA ITU?

Dukungan, struktur, dan dorongan tiga pilar “scaffold” parenting. Di tiap tahap, orang tua dapat memberikan teladan, mengajarkan perilaku positif, memberikan umpan balik bersifat korektif dan meningkatkan harga diri. Ini yang memungkinkan anak mengembangkan kekuatan dan pilihan yang mereka perlukan menjadi orang dewasa yang bahagia dan sukses!

Dalam pendidikan anak usia dini, pendekatan “scaffolding” (perancah, penunjang, penopang) dapat diterapkan dengan banyak cara. Salah satu, setelah seorang anak mengenali huruf tertentu, kita dapat mengajarkan bunyi yang dihasilkannya. Selanjutnya, kita beralih ke kata-kata yang dimulai dengan bunyi dari kata tersebut.

Dari contoh ilustratif tersebut, kita dapat menjadi kunci pembuka pintu masuk. Membantu anak-anak menyerap apa yang kita ajarkan. Artinya, harus menyesuaikan cara menyampaikan dengan usia dan tahap perkembangan jiwa dan raga anak-anak.

Setelah melalui perjalanan dengan berbagai tantangan, orang tua yang berjuang dengan kelelahan, kecemasan, dan isolasi sekarang harus menyesuaikan diri lagi dengan era “normal baru” berikutnya. Sehingga tak ada kata lain dari orang tua selain mengatakan, “Ya, biarkan mereka berkegiatan seperti sebelumnya!” Kita berkewajiban menciptakan parkondisi agar anak-anak tidak mengalami hambatan apa lagi guncangan ketika memulai aktivitas sejalan dengan tuntutan era *new normal*.

Sementara, kita menyadari keadaan di luar sesungguhnya belum sama sekali aman dari potensi paparan COVID-19. Vaksin virus corona berharap dapat “menormalkan” kehidupan kaum muda dan membawa mereka kembali ke sekolah. Beraktivitas dan bercengkerama dengan teman selazim waktu sebelum masa pandemi datang.

Namun tak pula bisa meremehkan betapa tidak stabilnya masuk sekolah kembali. Orang tua yang berjuang dengan kelelahan, kecemasan, dan isolasi sekarang harus menyesuaikan diri dengan “normal baru” berikutnya untuk anak-anak mereka.

Sekali lagi, apakah kita akan membiarkan mereka pergi begitu saja?

Anak-anak yang telah terkurung dan terisolasi perlu mengepak dan melebarkan sayap guna mengambil risiko. Ini menyoroti kekuatan khas pandemi dan ketahanan fisik dan mental anak-anak. Kenyataan bahwa kita semua berjuang (dan masih berjuang) untuk mengadopsi semua pergeseran telah menjadi hal yang biasa bagi anak-anak.

Untuk menyesuaikan kembali interaksi "dalam kehidupan nyata" dengan teman sebaya, mereka mungkin harus melalui beberapa percobaan dan kekeliruan. Beberapa anak mungkin akan membuat kesalahan dan terluka. Beberapa masih merasakan kecemasan yang berkembang di rumah selama penguncian akan berjuang untuk kembali berkegiatan seperti sebelum pandemi.

Bagi orang tua, mundur dan membiarkan anak berjuang terkadang merupakan hal sulit. Jika anak-anak jatuh dan lututnya tergores, insting kita adalah memasang plester di atasnya. Lalu berkata, "Saya akan membuatnya lebih baik." Lalu, mereka kembali bermain dan kita merasa senang telah melakukan pekerjaan sebagai pemecah masalah dengan baik. Namun, kita tidak dapat menempatkan plester pada penolakan sosial. Khususnya sekarang.

Tidak ada perbaikan instan untuk anakanak yang menghadapi tantangan akademik sekaligus tantangan sosial dan emosional yang tidak pernah kita alami sebelumnya. Kita tidak dapat melindungi seorang anak dari cobaan hidup. Tapi kita mampu memberi anak-anak "baju besi" dengan membuat perancah (penopang) dengan penuh perhatian dan kasih sayang. Dengan begitu anak-anak akan terbantu untuk tumbuh secara normal dan natural.

Untuk membesarkan anak tangguh, mandiri, dan percaya diri — terutama dalam krisis yang luar biasa ini, dapat dijembatani dengan pendekatan scaffold parenting (Scaffold: Perancang, penopang, penunjang). Metaforanya, anak adalah "bangunan" dan orang tua adalah "perancah" di sekitarnya (<https://www.family.co/blog/better-scaffolding-early-years>). Sebagai kerangka kerja yang membimbing dan melindungi saat anak tumbuh dan berkembang dalam kondisi yang jelas sekali sangat rentan berubah.

Tiga pilar scaffolding adalah dukungan, struktur, dan dorongan. Pada setiap tahap, orang tua dapat mencontohkan dan mengajarkan perilaku prososial positif, memberikan umpan balik korektif, dan meningkatkan percaya diri. Dengan begitu, kita membiarkan anakanak mengembangkan kekuatan dan hak pilihan yang dibutuhkan menjadi orang dewasa yang bahagia dan sukses.

Inilah orientasi merancah anak yang cemas masuk kembali ke kancha nyata secara sosial:

- a. Dukung mereka dengan empati, validasi, dan intervensi. Yakinkan kalau kita memahami ketakutan dan kekuatiran mereka. Jika seorang anak membutuhkan pembimbing (termasuk terapis jika diperlukan), jangan tunggu menggejala sehingga menjadi parah baru mencari bantuan.
- b. Susun rutinitas dan jadwal untuk memberi rasa aman. Banyak norma struktural, seperti naik bus sekolah dan pergi bekerja, telah dilanggar selama pandemi. Banyak aturan rumah telah berguguran, seperti pembatasan menonton TV dan bermain game. Artinya, kita harus mampu mengurangi kecemasan anak dengan membangun kembali rutinitas dan aturan rumah tangga sebanyak dan sebaik mungkin.
- c. Yang paling penting, dorong mereka dengan kelembutan kembali ke medan sosial melalui interaksi secara manusiawi. Mengatur tanggal dan kegiatan harian dengan teman-teman. Ajak jalan-jalan. Dorong mereka berbicara dengan orang-orang yang ditemui. Berlatih bersosialisasi dengan mereka. Minta para guru mulai menelepon mereka sekali atau dua kali. Atau, aktifkan komunikasi melalui aplikasi Zoom agar ada jembatan tadinya tatap muka menjadi tatap maya. Sementara sekarang kembali lagi ke tatap muka.

Setelah itu, ada satu tindakan lagi yang dapat dilakukan untuk membantu anak-anak keluar dari kamar tidur dan menyesuaikan diri dengan masyarakat. Usahakan agar sebagai orang tua, dan juga atas bantuan guru, mulai merancah anak-anak sejak sekarang. Fasilitasi untuk kembali ke dunia sosial. Jika tidak, anak-anak akan kehilangan lebih banyak lagi masa kecil sebagai implikasi dari pandemi yang mendadak “merumahkan” mereka untuk masa yang panjang. Mari temukan upaya teknis merancah anak-anak agar lebih cepat dan mudah menyesuaikan diri kembali menjadi makhluk sosial secara normal dan natural.

Terdapat beberapa gagasan merancah anakanak agar mampu kembali ke dunia mereka yang sejati.

Jika belum memahami potensi perancah, ada baiknya kita bahas secara umum dan sederhana. Yang utama dapatkan gambaran bagaimana konsep perancah efektif bagi orang tua mendampingi anak kembali ke ranah mereka. Konsepsi merancah merupakan bagian dari strategi pengajaran yang dapat membuat perbedaan bagi perkembangan anak. Sangat sederhana. Dasarnya adalah terkait dengan gagasan menawarkan peran pendukung secara normal dan natural. Kebalikan dari konsep yang menempatkan orang tua berperan seperti proses "sendok dan makan" yang lebih dapat memastikan anak-anak berhasil kembali ke kebiasaan normal sebelumnya.

Apa itu perancah dan mengapa berguna?

Perancah merupakan istilah yang sering dikaitkan dengan anak-anak yang lebih besar. Tetapi dengan memahami prosesnya dengan benar, kita dapat lebih tepat berinteraksi dengan mereka (<https://www.fatherly.com/parenting/scaffold-parenting-child-development>). Kita menjadi lebih pas memperhatikan dan memanfaatkan semua hal dan peluang yang muncul setiap hari dengan pendekatan *scaffold parenting*. Artinya, konsepsi dan pendekatan perancah ini terkait upaya kita mendukung anak kembali ke kebiasaan era sebelum pandemi. Tetapi dengan pola pikir baru dan sesuai. Dengan konsep perancah, kita mengupayakan perkembangan dan pembelajaran anak-anak sebagai tahap awal dengan menawarkan bantuan yang tepat, pada waktu yang tepat dan tentu juga dengan cara yang tepat.

Sepertinya sederhana kan ya?

Selalu ada perbedaan antara apa yang dapat dilakukan seorang anak secara mandiri dan apa yang kemudian dapat dilakukan dengan dukungan. Di sini peran scaffolding masuk. Karena memungkinkan anak-anak memecahkan masalah atau melakukan tugas yang berada di luar kemampuan mereka saat ini. Artinya, perlu menjembatani antara pengetahuan anak yang sudah ada dan pengetahuan baru mereka. Dengan begitu, anak-anak mampu mengembangkan keterampilan yang sudah dimiliki. Dengan bantuan yang tepat dari orang tua dan guru, karena harus memulai aktivitas seperti sebelum pandemi, mereka diharapkan mampu melakukan aktivitas baru. Dan juga akan memperoleh keterampilan baru.

Apa dan bagaimana orang tua dan guru menjalani peran dalam proses ini?

Perlu memberikan anak-anak tingkat dan takaran dukungan yang tepat. Agar mencapai lebih dari yang mereka dapat meski tanpa bantuan. Dalam kerangka berpikir perancah, orang tua dan guru berperan sebagai praktisi. Artinya, praktisi memainkan peran yang mendukung dalam pembelajaran anak. Peran kita juga untuk mengamati anak-anak, untuk mengenali tahap belajarnya. Kemudian memberikan dukungan untuk mencapai tahap berikutnya.

Kita harus bekerja dengan cara memberi kegiatan sedikit di atas kemampuan anak-anak. Ketika memberikan dukungan yang dibutuhkan saat mempelajari sesuatu yang baru atau mencoba aktivitas baru. Mereka akan memiliki kesempatan lebih baik menggunakan pengetahuan secara mandiri. Secara tradisional, mendukung anak-anak adalah terkait dengan memberitahu bagaimana melakukan sesuatu sampai mereka menguasainya. Dan tentu saja, perancah mungkin masih memerlukan instruksi khusus dari waktu ke waktu.

Tapi secara umum, kita sekarang tahu bahwa ada cara lebih baik mentransfer pengetahuan kita ke anak-anak. Dengan mengingat hal itu, mari kita bahas beberapa gagasan yang akan membantu menjadi perancah yang handal.

Berikut sembilan pertimbangan yang perlu kita pahami dan ejawantahkan agar konsepsi perancah untuk mendukung anak-anak kembali beraktivitas tidak mengalami hambatan berarti.

SATU: Petunjuk! Memberikan petunjuk adalah salah satu cara membuat perancah berjalan efektif. membantu meningkatkan kinerja anak-anak. Tetapi tanpa memberikan seluruh solusi. Petunjuk bisa berupa verbal, gambar, atau gerak tubuh. Bergerak untuk membantu anak mencapai jawaban atau menyelesaikan tugas.

DUA: Saran! Menawarkan berbagai jawaban atas pertanyaan. Atau menawarkan berbagai cara menyelesaikan suatu kegiatan sebagai pendekatan alternatif yang dapat digunakan. Perhatikan ketika anak-anak sedang berjuang mengerjakan tugas. Kita perlu memberikan saran untuk membangun jembatan antara apa yang sudah mereka ketahui dan apa yang mereka akan coba pahami untuk kemudian dikuasai.

TIGA: Fasilitas! Maksimalkan fasilitas pendukung dan tambahan yang ada pada kita. Contoh, seorang anak kesulitan menggambar kucing. Tanyakan di mana mereka dapat menemukan kucing di tempat lain. Ini bisa berupa buku yang baru saja kita baca. Atau bisa juga gambar yang dibuat anak lain. Atau dengan mengambil semacam mainan yang bisa dipeluk.

EMPAT: Anjuran! Menggunakan petunjuk adalah cara efektif memperluas pemikiran anak-anak. Ada beberapa cara yang dapat digunakan. Misalnya dengan menanyakan topik yang relevan. "Menurut kamu, mengapa kita membahas dan menggunakan ini?" Atau jika meminta alternatif, "Itu cara baik untuk melakukannya, tetapi apakah ada cara lain yang bisa kita coba?" Dalam hal ini kita ingin memberi penguatan untuk melakukan kerja kolaboratif. Kita lalu dapat menyampaikan dengan ungkapan, "Mari kita pikirkan bersama!"

LIMA: Model dan Demonstrasi! Bantu menunjukkan kepada anak-anak tentang apa yang harus dilakukan. Atau, bertanya bagaimana memecahkan masalah. Dapat dilakukan melalui pemodelan atau demonstrasi. Jadi, hindari pendekatan dengan memberi tahu mereka secara langsung. Kita perlu mengambil langkah mundur dan hanya menawarkan dukungan saat dibutuhkan. Bahasa pemodelan dapat membantu anak-anak mempelajari keterampilan sosial yang vital seperti berbagi. Atau dapat pula dengan mengatakan, "Hai, Nak! Mengapa kamu tidak memberi tahu temanmu bahwa kamu ingin mendapat giliran memainkan gitar setelah ia selesai?"

ENAM: Umpan Balik! Berikan porsi dukungan dan umpan balik yang tepat. Pada saat bersamaan beri pula dorongan yang cukup. Kita dapat secara positif menanggapi jawaban benar atau salah. Hal ini akan mendorong tingkat partisipasi. Pastikan memberi pujian kepada anak-anak. Tidak hanya karena berhasil, tetapi karena telah mencoba tugas tersebut sejak awal. Apakah kita telah mencoba memberi kadar umpan balik yang tepat? Perlu melakukan pengamatan seksama agar tahu persis anak-anak mendapatkan umpan balik berguna untuk kepentingan dan kemajuannya.

TUJUH: Bertanya! Mengajukan pertanyaan terbuka adalah cara membuat dan memancing anak menggunakan imajinasi. Misalnya menanyakan: "Menurut kamu apa yang akan terjadi jika ...?" Atau dengan pendekatan lain, misalnya mengatakan, "Ceritakan apa yang menarik perhatianmu ketika membaca buku tentang ...!" Buat daftar pertanyaan atau penguatan yang dapat membuat anak-anak lebih imajinatif. Misalnya dengan mengatakan, "Apakah kamu punya ide lain?"

DELAPAN: Prosedural! Menyelesaikan pemecahan masalah dalam bentuk tugas menjadi langkah lebih kecil dapat membantu anak-anak tidak terjebak, salah tafsir, atau salah tangkap. Pastikan langkah pertama melibatkan sesuatu yang sudah dapat dilakukan anak-anak membangun percaya diri mereka. Bimbing melalui langkah sistematis dan logis. Juga terstruktur, teratur dan terukur.

SEMBILAN: Kerja Kelompok! Terakhir, jangan membayangkan bahwa scaffolding harus dan hanya menjadi aktivitas satu lawan satu. Bahkan, dalam banyak kasus, kegiatan ini paling baik dilakukan dengan sekelompok anak. Membuat mereka belajar banyak satu sama lain. Cobalah membuat kelompok tetapi bukan hanya berdasarkan pada kemampuan mereka. Usahakan dalam kelompok terjadi keberagaman. Dalam keberagaman biasanya membuat penerapan konsep scaffolding menjadi lebih efektif dan produktif.

Perancah dalam Tataran Praksis

Secara keseluruhan, scaffolding di tahap awal sebenarnya hanya terkait dengan mengamati dan memberikan kegiatan yang sesuai. Sambil memberikan instruksi, bimbingan, dan umpan balik secara terpadu. Jadi, scaffolding adalah orientasi memberi dukungan pembelajaran bagi anak-anak tepat waktu, sesuai situasi dan kondisi mereka. Berhati-hati memastikan anak-anak tidak frustrasi dalam menjalani proses ini. Jika terjadi, itu pertanda bahwa tugas yang diberikan terlalu sulit. Oleh sebab itu, kita perlu beralih dan mencari pendekatan berbeda.

Pengaturan Menjadi Penting

Bisa jadi kita mendapatkan peran pendukung di tahap awal. Harus diatur agar ketika penahapan berjalan, peralihan dari satu tahap ke tahap lain harus berkesinambungan. Pastikan penahapan tersebut diatur sehingga proses dan pendekatan perancah yang terjadi membuat semua menjadi lebih mudah bagi semua anak-anak. Tujuan utama adalah memperkenalkan bagaimana mengupayakan keberhasilan siswa dengan cara mendukung dan membangun kemandirian.

Hendaknya anak-anak mampu berinteraksi dengan lingkungan terhadap materi yang kita berikan. Artinya, memberi kesempatan memenuhi kebutuhan sendiri sehingga menjadi mampu memecahkan masalah sendiri. Lalu mampu membuat pilihan sesuai kondisi atau tuntutan dan kondisi mereka sendiri. Jaga lingkungan dan kondisi anak-anak sejak awal. Dengan demikian mereka akan mampu secara perlahan mengembangkan pengetahuan baru. Sambil menghubungkannya dengan pemahaman dan pengetahuan mereka sebelumnya.

Dari sisi praksis, sekali lagi, kita menjadi tahu bahwa menjadi dan merasa siap dapat membuat dunia berbeda. Untuk memastikan hal tersebut terjadi dalam diri anak-anak, orang tua selalu siap mendukung dengan cara bertanya kepada diri sendiri: "Sudahkah saya menciptakan lingkungan yang memantik imajinasi dan keinginan anak-anak untuk belajar?" Apakah ada cara berbeda bagi seorang anak untuk dapat menuntaskan aktivitas?

Andaikan kita membuat aktivitas melukis misalnya. Pertimbangkan menyediakan tidak hanya kuas. Tetapi juga peralatan lebih beragam untuk anak yang mungkin kesulitan memegang kuas.

Apakah tersedia cukup buku bacaan, teka-teki, mainan atau bahan lain untuk menarik minat semua anak di kelas. Untuk mendorong terjadinya pembelajaran mandiri?

Di saat tertentu, perlu mempertimbangkan perancah yang berada di luar ruangan. Hanya karena ruang kelas adalah lingkungan yang cocok, bukan berarti kita tidak boleh mengambil pembelajaran di tempat lain. Memiliki perubahan pemandangan tidak hanya menyenangkan, tetapi bermanfaat dalam hal perancah. Jadi bawa anak-anak keluar!

Alam memberikan banyak kesempatan bagi anak-anak mengembangkan konsep baru terutama di tahap awal. Mereka akan mulai mengerti bahwa matahari terbit di siang hari dan bulan di malam hari. Atau dengan menebalnya awan tanda akan turun hujan. Terlebih, anak-anak akan menangkap serangga, burung dan hewan apa pun yang mungkin terlihat di luar. Pada akhirnya akan belajar tentang kecondongan kebiasaan dan perilaku masing-masing.

Dengan menggunakan tips yang diberikan di atas, dalam situasi seperti ini, anak-anak akan mulai bertanya. Mereka juga akan menemukan dan memahami hal-hal baru dan akhirnya akan mendapatkan keterampilan baru yang sesuai dengan pengalaman dan perjalanan masing-masing di saat yang sesuai (<https://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2021/02/18/COVID-19-return-normal-mean-scaffolding-parentinghelp-kids/6781737002/>).

Sebagai pamungkas, mari kita simak untaian gagasan esensial sebagaimana pernah dikemukakan Lev S. Vygotsky sebagai berikut. “Apa yang dapat dilakukan anak-anak hari ini dengan bantuan dalam takaran yang pas, niscaya dia akan mampu melakukannya secara mandiri kelak!”

Memberi kesempatan luas kepada anak-anak berlatih dan berbicara dengan orang lain bermakna, memberi mereka kesempatan mengembangkan kerangka berpikir sendiri secara mandiri. Perkembangan pola dan cara berpikir anak-anak sebenarnya bukan dari individu ke sosial. Sebaliknya dari sosial ke individu. Pencapaian terbesar anak-anak menjadi mungkin ketika mereka mencapainya melalui proses yang menggembirakan dalam kebersamaan. Bersama dengan teman dan juga keluarga. Artinya, melalui orang lain kita mengarahkan semua agar berujung pada kesempatan untuk menjadi diri sendiri!

Bahasa adalah alat dari alat. Pikiran tidak hanya diungkapkan dengan kata-kata. Tetapi menjadi ada melalui kata-kata. Ingat, anak-anak mulai memahami dunia tidak hanya melalui matanya tetapi juga melalui ucapannya. Jadi mari kita dampingi dan asuh anak-anak kita secara seksama dan bermakna dengan kata-kata yang juga penuh dengan makna. Dalam batasan tertentu, akan selalu ada ruang dan waktu yang pas bagi anak-anak untuk berkembang dengan cara mereka sendiri (<https://louisapenfold.com/scaffolding-zone-of-proximal-development/>).

Ketika anak diberi dukungan yang mereka perlukan saat mempelajari hal baru, mereka memiliki peluang lebih besar menggunakan pengetahuan lebih mandiri!

DUA PULUH LIMA

POLA PENGASUHAN DEMOKRATIS DALAM BINGKAI PARENTING

Orang tua otoritatif bersifat suportif, responsif, dan mengasuh sekaligus juga fokus pada penetapan batasan yang tegas. Daripada berusaha membangun kepatuhan dan kendali penuh, mereka mencoba menjelaskan alasan di balik peraturan, mendiskusikan ekspektasi dan mendengarkan sudut pandang anak!

Ada yang berkata bahwa, "Di satu sisi, orang tua hanya mampu sampai memberi nasihat demi mengarahkan anak-anak tetap di jalan lurus dan benar. Di sisi lain, pembentukan karakter menjadi apa gerangan kelak, ujungnya akan berada dalam genggam tangan mereka sendiri!"

Ilustrasi: Mari amati keluarga beberapa fauna tertentu dengan anakanak mereka. Sangat menakjubkan. Menyenangkan melihatnya. Sejatinya, memiliki anak-anak merupakan hal menyenangkan.

Acap, sebagai orang tua, kita dihadapkan pada tekanan besardari para orang tua lain di sekitar. Demikian juga anak-anak. Bisa jadi juga mendapatkan tekanan ketika memperbandingkan apa yang terjadi dalam pola pengasuhan. Baiknya, jangan biarkan hal itu mempengaruhi kita. "Ojo dibanding-bandingke" sesuai lagu Abah Lala. Hargai kegembiraan saat ini daripada terobsesi dengan ketidakpastian masa depan. Atau bahkan atas kegagalan masa lalu. Jadi, cara terbaik membuat anak-anak bertumbuh-kembang baik adalah dengan cara membahagiakan mereka.

Apa kaitan ilustrasi di atas dengan pola pengasuhan demokratis?

Kita mulai pembahasan dengan mengajukan beberapa pertanyaan seperti berikut. Pertanyaan Pertama: Apa itu Pola Asuh Demokratis?

Pola asuh demokratis (dalam bingkai parenting) adalah pengasuhan yang ditandai dengan pengambilan keputusan bersama (<https://www.parentingforbrain.com/democratic-parenting/>). Saling menghormati, otonomi dan tanggung jawab. Semua anggota keluarga secara demokratis memiliki suara setara saat membuat keputusan dalam hal dan untuk kepentingan keluarga. Itu cara mencapai keseimbangan antara kemandirian, batasan, dan kepedulian demi kemaslahatan seluruh anggota keluarga.

Gaya pengasuhan semacam ini diasosiasikan dengan pola otoritatif. Disebut juga sebagai pola asuh demokratis. Dalam paradigma pola asuh, dapat dibedakan menjadi tiga orientasi, yaitu gaya: (1) Otoritatif atau demokratis, (2) Otoriter atau otokratis, dan (3) Permisif atau *laissez-faire*.

Pertanyaan Kedua: Apa Ciri Pola Asuh?

Pola asuh demokratis adalah gaya pengasuhan yang sejauh ini dipandang yang sesuai dengan ciri khas berbeda dengan gaya otoriter atau permisif.

Otonomi Psikologis: Pendekatan demokratis dalam pengasuhan memungkinkan anak memiliki ide dan preferensi sendiri. Termasuk hak mengekspresikannya. Orang tua mendorong kemandirian dan memberi kebebasan mengambil keputusan secara mandiri bila diperlukan.

Disiplin Induktif: Meski memberi otonomi kepada anak, orang tua demokratis bukan permisif. Karena pola asuh permisif tidak menetapkan batasan atau menerapkannya secara konsisten. Orang tua demokratis menetapkan aturan dan batasan. Anak-anak dapat berpartisipasi dalam penetapan aturan dan batasan tersebut. Orang tua induktif tidak menggunakan disiplin tegas atau pola asuh keras melakukan kendali perilaku. Alih-alih menggunakan hukuman, mereka menggunakan disiplin induktif. Yakni mengajar anak-anak memikirkan bagaimana tindakan mereka mempengaruhi orang lain.

Kedewasaan dan Harapan yang Tinggi: Orang tua berdisiplin induktif menjelaskan dampak perilaku anak. Mengharapkan mereka mengikuti pelajaran secara dewasa. Yakni melakukan semua hal dengan benar. Mereka memantau dengan cermat perilaku anak-anak. Juga terlibat langsung dalam pendidikan.

Kehangatan, Penerimaan dan Sensitivitas Orangtua: Orang tua demokratis senantiasa hangat. Memiliki zona toleransi relatif luas dan sensitif. Menyadari perbedaan individu antara anak-anak. Kebutuhan anak diperhatikan seksama.

Konsekuensi Alami: Orang tua dalam konteks ini cenderung memiliki gaya pengasuhan positif. Alih-alih menggunakan hukuman, mereka membantu anak-anak belajar melalui konsekuensi alami ketika hal itu aman dilakukan.

Saling Menghargai dan Kesetaraan: Dalam pendekatan pengasuhan ini, orang tua memperlakukan anak secara bermartabat dan hormat dalam interaksi orang tua dengan anak-anak.

Pertanyaan Ketiga: Apakah Ada Pro – Kontra dalam Pola Asuh Demokratis?

Pola asuh demokratis memiliki pengaruh kuat terhadap perkembangan anak. Secara empiris terbukti mengarah pada hasil: Anak menjadi positif. Prakondisinya menempatkan banyak permintaan pada orang tua agar tetap berwibawa. Lalu, mampu menerapkannya. Mari kita periksa pro – kontra gaya pengasuhan ini.

Dari sisi pandang yang pro!

Pertama: Kemandirian anakanak hadir. Belajar membuat keputusan secara mandiri di bawah bimbingan orang tua dan memantapkan efikasi-diri.

Kedua: Penilaian yang lebih baik. Melalui latihan, penilaian yang baik dan keterampilan membuat keputusan menjadi berkembang.

Ketiga: Kurang masalah perilaku negatif. Studi memperlihatkan bahwa otonomi psikologis dan pemantauan bersama sangat terkait dengan masalah perilaku yang lebih terkendali.

Keempat: Motivasi intrinsik untuk belajar. Otonomi adalah penggerak intrinsik dominan. Anak-anak yang mampu bertindak secara mandiri, tanpa kontrol psikologis dari orang tua, lebih termotivasi secara intrinsik untuk belajar.

Kelima: Prestasi akademik lebih baik. Motivasi intrinsik terkait erat dengan kinerja sekolah sehingga menjadi lebih baik.

Keenam: Empati berkembang. Empati melibatkan pemahaman perasaan dan keadaan internal orang lain. Perilaku pengasuhan yang sensitif menumbuhkan keterikatan yang baik dan memungkinkan berkembangnya perilaku empatik sesungguhnya.

Selanjutnya beberapa sisi pandang tambahan konsekuensi positif yang pro atas keberadaan pola asuh demokratis.

Ketujuh: Perkembangan sosial. Tipe keluarga demokratis kondusif untuk pembelajaran sosial. Remaja dari keluarga demokratis cenderung menunjukkan perilaku yang lebih pro-sosial. Mereka lebih cenderung mendukung nilai-nilai demokrasi dan menghormati hak orang lain.

Kedelapan: Rasa koneksi. Orang tua dan anak-anak dalam keluarga demokratis mendiskusikan dan menegosiasikan masalah. Bukan malah memperebutkan dan bertengkar tentang siapa yang benar. Mereka membangun hubungan dekat satu sama lain.

Kesembilan: Regulasi emosi. Dalam keluarga demokratis, biasanya terdapat suasana kondusif, positif dan produktif. Mereka yang tumbuh di lingkungan seperti itu cenderung memiliki keterampilan pengaturan emosi lebih baik.

Kesepuluh: Kesehatan mental lebih baik. Anak-anak dari keluarga demokratis memiliki kesehatan mental lebih baik. Cenderung mampu meredam potensi yang dapat menumbuhkan masalah kesehatan mental yang dapat berujung pada kondisi depresi.

Kesebelas: Rumah yang lebih bahagia. Setiap orang dalam keluarga akan menikmati rumah yang damai. Jauh dari hiruk-pikuk dan kebisingan. Nihil dari kondisi atau interaksi disertai teriakan berkepanjangan karena perebutan pengaruh dan kekuasaan.

Dari sisi pandang yang kontra!

Pertama: Pemikiran lebih logis. Sebagai bagian dari pola asuh demokratis, orang tua harus menggunakan penalaran logis untuk meyakinkan anakanak tentang hal baik dan benar. Bila orang tua terbiasa menggunakan “karena saya bilang begitu” untuk menuntut kepatuhan anak mereka akan menganggap kondisi ini sebagai hal menantang.

Kedua: Lebih memakan waktu. Proses menjelaskan dan mendiskusikan masalah apa pun dengan anak-anak yang argumentatif memerlukan waktu lebih lama sebelum sampai pada kesepakatan dan keputusan tercapai.

Ketiga: Risiko menjadi permisif. Jika orang tua melewatkan penalaran dan membiarkan anak-anak membuat semua keputusan sendiri, mereka menjadi orang tua permisif. Ini malah menghasilkan kondisi kontra-produktif.

Keempat: Kepercayaan diri yang lebih baik. Ketika keputusan ditentang, beberapa orang tua mungkin merasa tidak dihargai. Untuk menghindari komplikasi ini, orang tua harus mampu memisahkan masalah dari perasaan. Wajib berpikiran jernih. Memiliki kepercayaan diri tinggi sehingga cakap dalam mendampingi anak.

Kelima: Perlu pengaturan diri. Pengalaman mendampingi dan mengasuh anak mungkin terasa tidak menyenangkan bagi orang tua yang terbiasa dengan pola asuh ketat. Seorang anak yang disregulasi dapat bertindak tidak wajar dan memicu orang tua keluar dari pola pengasuhan otoritatif.

Pertanyaan Keempat: Apa Tips Manjur Mewujudkan Pengasuhan Demokratis?

Kata Thomas A. Edison: "Ketika seorang pria pergi, jika dia telah menularkan antusiasmenya kepada anak-anak, dia telah mewariskan kepada mereka harta yang tak terhitung nilainya!" Kita dapat mewariskan kebajikan dan etika kepada anak-anak jika disertai antusiasme yang mendorong untuk belajar dan berhasil. Jadi penanaman antusiasme secara maknawi merupakan benih yang sangat baik.

Caranya? Melalui dialog yang dialogis!

Hal ini benar nyata. Mengingat anak-anak cenderung hidup sesuai dengan apa yang kita yakini tentang mereka. Itu kata indah dari Lady Bird Johnson. Beliau merupakan salah satu Ibu Negara yang dicintai di Amerika Serikat. Ibu dari dua anak yang berbakti. Lady Johnson yakin bahwa ujian dan dukungan membantu anak-anak mencapai potensi optimal mereka. Jadi, seperti kata Maya Angelou, "Sudah saatnya para orang tua mengajarkan kepada generasi muda bahwa dalam keberagaman ada keindahan sekaligus kekuatan!"

Memperhatikan pesan mendalam refleksi di atas. Mengingat daftar panjang manfaat dan kelemahan yang relatif sedikit dari pola asuh demokratis, baiknya kita coba mengadopsi gaya pengasuhan ini. Para orang tua, terutama dari generasi sebelumnya, seringkali takut akan pola asuh demokratis. Ketika mendengar kata "demokratis" langsung membayangkan anak-anak lepas kendali. Dapat melakukan apa saja yang diinginkan. Dalam masyarakat demokratis mana pun, warga negara

menikmati kebebasan dan hak. Tetapi tidak ada yang dapat melakukan apa pun yang mereka inginkan tanpa batas. Memiliki hak dan kebebasan namun tetap memiliki kewajiban. Itu ciri utama warga dunia yang bertanggung jawab.

Pendekatan pengasuhan demokratis menekankan pada kemandirian dan hak untuk mengambil keputusan. Namun bukan berarti dapat melakukan segala keinginan.

Berikut beberapa orientasi yang dapat disimak dan digunakan mengupayakan pola pengasuhan demokratis demi kemaslahatan anak.

SATU: Perubahan Kepercayaan. Secara dogmatis, pola asuh demokratis tidak menganggap anak sebagai bawahan orang dewasa. Anak merupakan individu unik. Terpisah dari orang dewasa. Mengasuh anak secara demokratis sebenarnya tidak sulit. Caranya, mengubah keyakinan tentang perilaku mengasuh anak. Itu kunci dasarnya. Setelah itu, akan memudahkan proses berikutnya. Keyakinan penting diadopsi dan butuh waktu mempelajari hal-hal baru. Masalah perilaku tidak hilang dalam semalam. Tak jarang dapat pula menjadi bumerang meski dengan pola asuh yang keras. Hasil jangka panjang hanya dapat dicapai dengan membiarkan anak-anak berlatih dan memperbaiki perilaku mereka dari waktu ke waktu.

Dua: Anak adalah Pembelajar Aktif. Anak-anak belajar paling baik dengan melakukan daripada mendengarkan. Itu sebabnya mengapa penting mereka harus berpartisipasi dalam proses pengambilan keputusan. Seperti keterampilan lain, penilaian yang baik membutuhkan latihan. Tidak mungkin seorang anak yang belum pernah membuat keputusan langsung dapat melakukannya begitu mereka dewasa. Baik adanya membiarkan mereka berpartisipasi dalam pengambilan keputusan demi kepentingan keluarga. Tidak bisa dikurang-kurangi maupun dilebih-lebihkan. Anak-anak tidak melakukannya sendirian. Butuh bimbingan dan bantuan dalam membuat keputusan berdasarkan informasi utuh. Kita dapat menetapkan aturan untuk hal-hal yang tidak dapat mereka putuskan sendiri. Terutama yang terkait erat dengan masalah kesehatan dan keselamatan. Sama seperti dalam masyarakat demokratis. Masyarakat diharapkan mengikuti hukum dan menghindari pengambilan keputusan berbahaya. Apa lagi membahayakan warga lain.

Tiga: Mendengarkan Aktif dan Fleksibel. Mengasuh secara demokratis membutuhkan keterampilan mendengarkan secara aktif dan efektif dengan penuh perhatian. Bersiap bernegosiasi untuk mencapai solusi secara dialogis. Bernegosiasi dialogis atas aturan agar dapat diterima semua pihak. Itu ciri demokrasi yang baik. Masalah

yang tidak terkait dengan kesehatan atau keselamatan biasanya memiliki lebih dari satu jawaban. Setiap orang berkompromi mencapai solusi yang disetujui. Tidak berlaku apa yang sering diucapkan diktator, dengan ungkapan atau kalimat klise, "Karena saya bilang begitu!" Seruan "tersebut" sama sekali bukan dialog. Jelas tidak dialogis.

Empat: Buat Aturan yang Baik. Libatkan anak saat membuat aturan. Menetapkan batasan mungkin memerlukan beberapa negosiasi. Dengan cara demikian akan membantu orang tua menentukan aturan yang masuk akal dan rasional yang positif untuk diadopsi. Dengan cara itu, anak-anak akan belajar banyak hal tentang memberidan-menerima. Kesempatan dengan proses semacam ini yang akan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk membuat keputusan. Baik karena dilakukan melalui proses berbasis kesetaraan dan mandiri lazimnya dilakukan orang dewasa. Mengadakan pertemuan keluarga untuk membahas masalah penting jelas memupuk hubungan baik di antara anggota. Hal ini akan bermuara pada rasa memiliki dengan kebersamaan yang sejati.

Lima: Gunakan Konsekuensi Alami, Bukan Konsekuensi Logis. Beberapa orang tua mencoba memotong proses pembuatan aturan dan negosiasi dengan memperkenalkan "konsekuensi logis." Ketika mereka tidak melihat manfaat menggunakan demokrasi, mereka menyatakannya sebagai gaya pengasuhan yang salah. Konsekuensi logis ini tidak logis. Karena logika ini berkaitan dengan membengkokkan anak sesuai keinginan kita. Itu bukan demokrasi yang sebenarnya. Itu urgensinya menerapkan konsekuensi alami. Hal ini merupakan salah satu penerapan dari bagaimana kita merubah keyakinan tentang pola pengasuhan anak secara otoritatif.

Enam: Perawatan Diri untuk Mengatur Diri. Bagi orang tua yang lelah dan stres, bernegosiasi dan mendiskusikan aturan itu sulit. Menambah tingkat depresi saja. Oleh sebab itu, merawat dan menjaga diri sendiri terlebih dahulu merupakan keniscayaan. Perawatan diri memungkinkan pengaturan emosi menjadi lebih baik. Dengan demikian tidak mudah terpicu emosi tak berguna. Jadi mampu menghindarkan diri dari kesal berlebihan, tertekan hingga membuat tak mampu mewujudkan pola pengasuhan dan pendampingan anak secara demokratis.

Sejatinya, banyak hal baik dalam mendampingi dan mengasuh dapat diadopsi dan diterapkan. Namun ada juga hal-hal tak tepat atau malah jahat. Tidak membantu anak dengan cara melindunginya dari kenyataan. Justru kita sekuat tenaga dan

upaya mendampingi dan mengasuh anak dengan menanamkan keyakinan bahwa kebaikan selalu menang atas kejahatan. Banyak fakta muncul dengan cerita dan kisah kejahatan dalam rupa kekerasan, kemiskinan, dan penderitaan. Bahkan peperangan (https://www.momjunction.com/articles/democratic-parenting_00401126/).

Banyak orang tua berusaha melindungi anak-anak dari sisi gelap kehidupan. Hal ini menjadi beban yang berat dan sulit. Sebaliknya kita dapat mengingatkan anak-anak tentang kekuatan sifat manusia dan kemurahan hati masyarakat global. Mungkin tampak sederhana, tetapi kekuatan positif ini dapat memberikan kenyamanan luar biasa.

Meski orang tua yang berwibawa memiliki ekspektasi tinggi terhadap anak, mereka juga mencukupi dukungan yang diperlukan agar berhasil. Orang tua yang menunjukkan gaya seperti ini mendengarkan anak-anaknya dan memberikan cinta dan kehangatan di samping batasan dan disiplin yang adil!

DUA PULUH ENAM PENGASUHAN DEMOKRATIS: APA DAN BAGAIMANA CARA BERLATIH DAN MENGUPAYAKANNYA?

Pola pendampingan dengan kewibawaan. Dianggap gaya paling pas, karena menghadirkan keseimbangan antara struktur dan kemandirian. Ini yang memungkinkan anak tumbuh dalam batas wajar dengan tetap mampu mengeksplorasi kemampuan dengan baik!

Teringat penggalan lirik bait awal senandung Whitney Houston berjudul "Greatest Love of All" dengan proses kontekstualisasi, sebagai berikut:

"Saya yakin anak-anak adalah masa depan kita. Ajari mereka dengan baik dan biarkan mereka memimpin. Tunjukkan pada mereka semua keindahan yang mereka miliki dari dalam diri masing-masing. Beri mereka rasa bangga agar membuatnya lebih mudah. Biarkan tawa ceria anak-anak mengingatkan kita bagaimana kita dulu juga (pernah) memilikinya!"

Keren!

Inspiratif. Bisa menguatkan pemahaman mengapa pola pengasuhan anak (dalam konteks parenting) menjadi penting. Lalu, ada pula ungkapan: "Tak ada orang tua yang sempurna. Cukuplah menjadi orang tua yang nyata dan sesuai dengan realita saja."

Timbul pergulatan, di satu sisi kita dituntut "lebih" sementara sesungguhnya justru memiliki kondisi "kurang" di saat bersamaan.

Bagaimana menyikapi fenomena dan problematika ini?

Untungnya, ada pula kata bijak yang sudah mengakar bagi bangsa Jepang dan jelas menguatkan. "Kebaikan seorang ayah lebih tinggi dari gunung. Kebaikan seorang ibu lebih dalam dari lautan!"

Kita mendapatkan kata kunci sakti, yakni kebaikan.

Lantas dalam beberapa dekade terakhir, kita diperkenalkan pula dengan pola pengasuhan dalam konteks parenting di mana salah satunya disebut sebagai pengasuhan demokratis. Ini menyiratkan bahwa kita dititahkan “membiarkan” anak-anak bebas melebarkan sayapnya melalui penguatan dan perbuatan positif.

Tersirat, kita wajib mencintai anak-anak lebih dari kemampuan dan kemauan mereka. Cinta kita, dalam bentuk perhatian, harus lebih dari sekadar keberadaan dan pencapaian mereka.

Berarti anak-anak sesungguhnya lebih membutuhkan kehadiran dan perhatian dibandingkan dengan pemberian yang mampu kita sediakan. Tiap kata, ekspresi, gerak tubuh atau tindakan harus menyiratkan pesan bahwa mereka sangat berharga di mata apa lagi di hati sanubari kita. Anak-anak jelas membutuhkan cinta. Apa lagi di saat menghadapi kehampaan. Bisa jadi kita tak mampu mempersiapkan masa depan bagi mereka. Namun sekurang-kurangnya berupaya semampunya mempersiapkan mereka untuk kehidupan di masa depan.

Berikut pokok bahasan yang membantu kita menuju ke arah itu. Yaitu: (1) Memahami Pola Asuh Demokratis, (2) Ciri Pola Asuh Demokratis, (3) Contoh Pola Asuh Demokratis, (4) Keuntungan dan Kerugian Pola Asuh Demokratis, (5) Kelemahan Pengasuhan Demokratis, dan (6) Tips untuk Pengasuhan Demokratis.

Pola asuh demokratis memiliki ciri dan daya tarik tersendiri. Memungkinkan lebih banyak ruang menanamkan kemandirian dan otonomi pada anak. Masih ada perdebatan apakah ini bentuk pengasuhan terbaik. Namun ada baiknya mempelajari beberapa cara hebat memahami bagaimana mendisiplinkan anak pada usia belia (<https://greater.com/en/democratic-education-style/>). Jika hanya mengikuti intuisi dan tidak melihat gambaran yang lebih besar dari tindakan, kata-kata, dan akibatnya pada anak kemudian, itu bisa menjadi kontraproduktif bagi perkembangan mereka. Disiplin yang ketat penting. Namun harus mampu belajar menyesuaikan diri dengan kemampuan dan keadaan anak. Jika tidak, akan sulit membesarkan mereka menjadi insan bertanggung jawab.

Jika ini membuat kita penasaran untuk belajar tentang pengasuhan demokratis, berikut orientasi yang pas untuk mempelajari dan mewujudkan hal tersebut.

SATU. Memahami Pola Asuh Demokratis.

Pengasuhan demokratis melibatkan dan memperlakukan anakanak secara setara diantara sesama anggota keluarga. Dengan hormat dan bermartabat. Anak-anak diberi pilihan. Dikondisikan agar bertanggung jawab atas keputusan mereka. Ini bukan berarti mereka dapat melakukan semua yang dilakukan orang dewasa dalam keluarga. Kebebasan harus diberi sesuai tahap perkembangan usia. Untuk itu menjadi penting memahami parenting secara mendalam dengan mengetahui ciri-cirinya. Yakni ciri pola asuh demokratis. Agar tidak terjadi salah arah atau malah salah kaprah.

DUA. Ciri-ciri Pola Asuh Demokratis

Berikut adalah aspek utama dari pola asuh demokratis. Pertama, berfokus pada aturan. Orang tua yang demokratis mendiskusikan aturan dengan anak-anak. Lalu menjelaskan pentingnya memiliki aturan. Fokuslah membuat anak memahami aturan. Bukan hanya menghukum saat anak-anak melanggar aturan.

Kedua, mendorong pilihan. Gaya pengasuhan demokratis mendorong anak membuat pilihan dalam kehidupan sehari-hari. Pilihan layaknya diikuti konsekuensi. Dengan begitu anak-anak diharapkan mampu mengasosiasikan konsekuensi dengan apa yang terjadi atas pilihan mereka.

Ketiga, penguatan positif. Orang tua demokratis menghargai perilaku positif anak. Menghargai ketika mengikuti aturan. Termasuk dan terutama dalam membuat pilihan yang baik. Jika harus melakukan hukuman karena melanggar aturan, tidak serta-merta hukuman keras bahkan berbahaya. Apalagi yang meninggalkan trauma.

Keempat, daya tanggap dan motivasi. Orang tua tanggap terhadap kebutuhan anak. Lalu memberi motivasi guna mencapai tujuan mereka. Jadilah orang tua hari ini yang kita ingin anak-anak kelak tetap mengingat kita. Ingat, anak-anak belajar lebih banyak dari siapa kita dibandingkan dengan apa yang kita ajarkan kepada mereka.

Keenam, kesetaraan dan kepositifan. Karena orang tua memperlakukan anak secara setara, mereka tidak akan memaksakan pendapat. Sebaliknya, akan berdialog seperti yang mereka lakukan dengan orang dewasa. Kedalaman cinta orang tua kepada anak tidak dapat diukur. Tak ada takaran perbandingannya. Hal itu melebihi

kepedulian terhadap kehidupan itu sendiri. Cinta orang tua kepada anak terus menerus. Bahkan melampaui rasa sakit, patah hati atau kekecewaan sekalipun. Ketujuh, cinta, kehangatan, dan pengertian orangtua, ditandai dengan mengasuh dengan penuh perhatian. Cinta adalah rantai yang menghubungkan seorang anak dengan orang tua. Beri pujian kepada anak-anak secara terbuka. Namun, tegur mereka secara diam-diam. Jika kita membesarkan anak agar mereka yakin dan mampu mencapai tujuan yang mereka putuskan. Kita niscaya akan berhasil sebagai orang tua. Artinya, kita telah memberi mereka kemampuan dan berkat terbesar.

Pola asuh demokratis mirip dengan otoritatif. Ada beberapa contoh untuk memahami konsep ini dengan lebih baik. Dengan mendalaminya, kita berpeluang menerapkannya secara efektif.

TIGA. Contoh Pola Asuh Demokratis

Ilustrasi 1: Andai anak tidak suka sayur dan menolak makan. Kita kemudian bersikeras. Ujungnya, mereka mempertanyakan. Sanggahan mereka biasanya: “Mengapa saya harus makan sayuran?”

Kita wajib menyampaikan mengapa harus makan dan menyukai sayuran. Jelaskan mengapa hal itu baik untuk mereka. Bahwa sayuran memiliki vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Perlu dikonsumsi agar tetap sehat. Beri contoh dengan cara kita mencicipi dan kemudian memakannya. Sebagai teladan. Sambil berkata, “Mau coba yang mana, wortel, timun atau tomat yang dimakan terlebih dahulu?”

Ilustrasi 2: Remaja putri kita datang dengan surat teguran dari sekolah. Akibat dari perilakunya yang kurang baik. Sang remaja harus menghadap guru pembimbing dan memberi penjelasan. Bagaimana kita merespons kejadian seperti itu? Perlahan dan lembut, bertanya dengan nada rendah. Lalu katakan, “Sepertinya kamu mengalami hari buruk di sekolah ya. Dapatkan menceritakan apa yang sesungguhnya terjadi?” Kemudian dengarkanlah anak tanpa menyela dan menilai jawaban maupun perilakunya. Jangan serta-merta berkomentar, misalnya dengan mengatakan, “Tidak sepatutnya kamu bertindak seperti itu. Tau tidak, bahwa mendapat surat teguran merupakan hal memalukan?” Sebaliknya, katakan dengan lembut setelah mendengarkan semua penjelasan anak, “Jika ada masalah di kelas, bicarakan dengan guru. Awali dengan menyampaikan permohonan maaf atas perilaku yang tidak pada tempatnya!”

Ilustrasi 3: Kita menyampaikan kepada anak agar menyelesaikan tugas berupa pekerjaan rumah sebelum diijinkan bermain atau menonton televisi. Lalu, anak-anak tidak melakukan itu. Seyogyanya, ini yang kita katakan kepada anak-anak, "Karena belum menyelesaikan tugas, tidak boleh keluar rumah untuk bermain. Kerjakan tugas terlebih dahulu!" Pola asuh demokratis membuat orang tua berperilaku dengan kedewasaan. Hal ini yang akan menghasilkan hal positif bagi perkembangan anak-anak. Perlahan, mereka harus mengerti bahwa orang tua adalah satu-satunya yang memiliki kewajiban mencintai mereka. Pada saatnya, ketika anak-anak melihat ke dalam mata ibunya, harus mendapatkan kesan nyata bahwa itulah cinta paling murni yang dapat ditemukan di bumi ini.

Anak-anak harus menangkap kesan dari kita sebagai orang tua, bahwa cinta kita selalu utuh untuk mereka tak peduli sudah berapa kali dibagi atau terbagi. Namun, wajib pula mewaspadai kelemahan pola asuh demokratis yang menyertainya.

EMPAT. Keuntungan dan Kerugian Pola Asuh Demokratis

Kediktatoran adalah jalan satu arah. Lalu, demokrasi menawarkan jalan lintas dua arah. Bahkan bisa jadi multi-arah. Kapasitas manusia untuk keadilan memungkinkan hadirnya demokrasi. Tetapi kecenderungan manusia tidak adil membuat demokrasi wajib hadir. Kehadiran demokrasi dapat dilakukan dari berbagai arah. Salah satu, melalui pola pendampingan dan pengasuhan demokratis.

Pola pengasuhan demokratis guna melahirkan demokrasi itu sendiri menguntungkan anak dengan dan dalam ragam cara sebagai berikut:

- a. Mengembangkan kemandirian saat anak-anak didorong membuat keputusan secara mandiri
- b. Meningkatkan kepercayaan dan harga diri mereka
- c. Anak-anak menjadi bertanggung jawab karena paham ada konsekuensi positif ketika membuat pilihan benar dan konsekuensi negatif ketika pilihan salah
- d. Orang tua dan anak saling menghormati karena orang tua menghargai perspektif anak-anak. Ini mengembangkan kegembiraan di antara mereka
- e. Saat pendapat anak-anak dihargai, mereka mengembangkan rasa kendali atas emosinya dan mengatur dengan baik
- f. Orang tua dan anak saling mencintai dan peduli karena mereka saling memahami dengan baik
- g. Ada kesempatan lebih baik bagi anak untuk berprestasi di sekolah

- h. Saat orang tua demokratis menjelaskan perilaku yang 'baik' dan 'tidak baik' dan logika di baliknya, hal itu mendorong keterampilan penalaran pada anak-anak. Ini akan membantu mereka membuat pilihan rasional
- i. Mengembangkan naluri dan nurani berbelas kasih dan nurani serta penalaran moral yang baik.

Sejatinya, sungguh ada tempat di hati yang bahkan tidak kita ketahuisebelumnya sampai memiliki dan mencintai anak. Tak salah pesan yang mengatakan agar kita senantiasa memberi ciuman hangat tanda selamat malam, selamat tidur ke anak-anak meskipun mereka sudah tertidur pulas.

LIMA. Kelemahan Pengasuhan Demokratis

Bersamaan dengan itu, perlu mewaspadaikan tantangan atau potensi kekurangan dari pola asuh demokratis bagi anak untuk perkembangan mereka selanjutnya. Tetapi bukan berarti bahwa pola asuh demokratis tidak layak untuk diupayakan. Berikut beberapa catatan yang penting menjadi perhatian, antara lain:

- a. Anak akan bertanya kepada orang tua saat tumbuh dewasa. Terutama selama masa remaja. Akan memanfaatkan praktik orang tua yang melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan
- b. Orang tua demokratis harus menjadi panutan bagi anak karena mereka pasti meniru.
- c. Gaya pengasuhan ini membutuhkan ketekunan. Orang tua harus konsisten dan sabar
- d. Kedua orang tua harus menyetujui gaya pengasuhan ini untuk menghindari kebingungan anak
- e. Jika orang tua tidak mengikuti pola asuh demokratis secara konsisten atau menggunakannya secara tidak efektif karena pengetahuan yang tidak memadai, anak-anak dapat berubah menjadi manipulatif dan tidak disiplin
- f. Ketika anak-anak membuat pilihan yang salah, konsekuensinya dapat mengganggu mereka untuk waktu yang relatif panjang
- g. Orang tua mungkin tanpa sadar menjadi orang tua yang permisif. Menerima semua yang dikatakan dan diminta oleh anak-anak

Meskipun anak-anak secara konsisten akan melakukan kebalikan dari apa yang kita perintahkan, kita tetap wajib mencintai mereka. Itu cara bagaimana memegang tangan mereka meski tidak selamanya. Tetapi hati mereka akan terpegang abadi.

Anak-anak pada saatnya akan mengerti bahwa kita "memberi" hidup ke mereka sehingga kelak merekapun akan mencoba "memberi" kita hidup mereka. Yakni, menjadi anak sebagai warga semesta yang bertanggung jawab. Itu sudah lebih dari cukup sebagai "imbalan" dari anak kepada orang tua.

ENAM. Tips untuk Pola Asuh Demokratis

Kita selalu beranggapan bahwa anak-anak "melakukan sesuatu agar mendapatkan perhatian" dari lingkungan sekitarnya. Secara alami, anak-anak yang membutuhkan perhatian akan melakukan segala macam hal untuk mendapatkannya. Jika memang demikian adanya, mengapa tidak menghendaki saja perhatian tersebut sejak awal?

Ada nasihat baik yang mengatakan agar kita tak perlu ragu apa lagi takut memberi perhatian karena akan membuat anak-anak bahagia, atau bahkan menjadi terlalu bahagia. Ingat, kebahagiaan merupakan prakondisi di mana semua kasih sayang tumbuh subur. Andai anak-anak sekarang sudah tak kuasa mengikuti cara kita menabur perhatian dan kasih sayang, sejatinya kita yang harus mengikuti mereka bagaimana mendapatkan perhatian dan kasih sayang.

Dalam hal yakin dan terkesan dengan manfaat dari pola pengasuhan ini lalu ingin mempraktikkan pola asuh demokratis, berikut beberapa tips manjur yang dapat digunakan:

- a. Hormati dan cintai anak-anak, apakah mereka telah memenuhi harapan kita atau belum
- b. Kedua orang tua harus berada di frekuensi yang sama dan ikuti gaya sesuai kodrati anak-anak
- c. Beri kebebasan sesuai usia dan perkembangan mental mereka. Jangan membebani anak terlalu banyak kemandirian di luar batas kewajaran perkembangan kejiwaan.
- d. Tarik garis antara disiplin dan kehendak bebas anak. Memperlakukan anak secara setara tidak berarti bahwa mereka dapat melakukan apapun yang mereka suka
- e. Jaga agar komunikasi tetap terbuka dan artikulasikan aturan, pilihan dan konsekuensi dengan jelas secara dialogis
- f. Dorong pengambilan keputusan mandiri pada anak dengan tetap menghadirkan pendampingan dan pembimbingan guna membantu mereka tetap dalam koridor kewajaran

- g. Hindari mendiktekan istilah dengan cara menyeimbangkan peran kita sebagai teman sekaligus orang tua.
- h. Membiarkan anak-anak menjadi bagian dari pembuatan aturan merupakan langkah pertama menuju pengasuhan yang demokratis.

Pola asuh demokratis melibatkan anak dalam pengambilan keputusan. Juga memberi mereka kebebasan yang memadai membuat pilihan. Gaya pengasuhan ini mengembangkan kemandirian pada anak dan akan meningkatkan rasa percaya diri dan sekaligus harga diri. Pola asuh demokratis memberi anak otonomi penuh membuat pilihan. Orang tua mungkin tanpa sadar menjadi permisif.

Jadi, pertahankan pendekatan seimbang dalam mendampingi dan mengasuh anak. Sediakan ruang otonomi berdasarkan usia dan perkembangan mental anak-anak. Namun tetap menarik garis antara disiplin dan kehendak bebas. Itu kata kunci menghadirkan pola pengasuhan demokratis efektif.

Pengasuhan yang lentur takkan memperlihatkan hasil akhir secara instan. Tetapi dicapai secara alami dengan hasil yang bertahan lama. Kita takkan pernah mampu mengajari anak-anak berperilaku menjadi baik dengan cara membuat mereka merasa lebih buruk. Diawali dari rumah, ketika anak-anak merasa lebih baik, mereka berperilaku lebih baik (Miklikowska & Hurme, 2011). Mungkin ini saat tepat meninggalkan pola pengasuhan yang harus keras kepada anak-anak karena dunia ini juga keras. Cintai mereka sekeras dan seikhlas mungkin. Itu yang mereka butuhkan.

Pesan sederhana: Cintai anak-anak. Tunjukkan bahwa kita menghargai mereka. Ingatkan akan kehebatan mereka. Dorong dan dukung serta percayai bahwa mereka mampu. Selalu, perlakukan secara bermartabat. Usah galau jika anak-anak enggan mendengar kita. Justru wajib risau jika mereka selalu awas atas tindak-tanduk kita. Orang tua terbaik yang dapat kita lakukan adalah mendampingi dan mengasuh anak dengan teladan yang terpuji. Itu baru orang tua yang keren.

Semangat yang terpatri di sanubari manusia dari semua strata, usia dan gender adalah kemerdekaan. Kebebasan bertanggung jawab. Kebebasan tidak dapat dipertahankan tanpa pengetahuan terkait hak dan kewajiban. Itu esensi demokrasi. Demokrasi dipastikan hadir dalam semangat dan konteks itu. Tanpa prakondisi itu, mahardhika, demokrasi bisa saja bertumbuh ... tetapi selain lamban juga takkan bertahan lama.

Demokrasi tidak mengenal timur atau barat, bahkan utara atau selatan. Demokrasi adalah kehendak rakyat. Perdamaian mustahil tanpa keadilan. Keadilan takkan hadir tanpa kesetaraan. Kesetaraan dicapai melalui pembangunan di semua bidang.

Bagaimana mengharapkan pembangunan yang berkeadilan tanpa demokrasi? Dan, demokrasi mustahil hadir tanpa menghormati dan memelihara nilai luhur dan budaya universal masyarakat secara sungguh-sungguh!

Jika pola pendampingan dan pengasuhan dilakukan secara demokratis sejak usia balita, secara berangsur dan tanpa disadari, akan melahirkan anak-anak yang paham dan menjiwai demokrasi (Istisaroh, 2020). Artinya, berjiwa dan bersikap demokratis. Ke depan, takkan ada warga dunia yang bertahan hidup damai dan setara tanpa dilandasi demokrasi yang diperoleh secara demokratis. Pola pengasuhan dalam keluarga menjadi awal menyemai dan menumbuh-suburkan pemahaman demokrasi secara demokratis.

Pola pengasuhan demokratis dalam konteks parenting di keluarga merupakan jembatan emas melahirkan generasi emas Indoneisa yang unggul. Paham demokrasi secara universal diperoleh juga melalui cara dan orientasi yang demokratis.

Remaja yang menganggap orang tuanya berwibawa lebih besar kemungkinannya mengembangkan keyakinan akan kemandirian yang tinggi dan niat yang lebih tinggi. Jadi, berpotensi berprestasi lebih baik di sekolah dibandingkan dengan remaja yang orang tuanya lalai!

DUA PULUH TUJUH

LIMA BELAS TIPS JITU MEMBAKAR SEMANGAT GEMAR BELAJAR ANAK TETAP BERKOBAR

Jika anak hidup dengan pujian, mereka akan belajar menghargai. Jika anak hidup dengan penerimaan, mereka akan belajar mencintai. Jika anak hidup saling akur, mereka akan belajar makna atas keberadaan diri mereka sendiri!

Hari terpenting dalam perjalanan pendidikan seseorang adalah hari pertama sekolah, bukan saat wisuda. Jadi, itulah hari sangat bermakna dari sisa hidup pembelajaran kita selanjutnya!

Jika tidak memanfaatkan hari pertama tersebut sebaik-baiknya, dapat dipastikan bahwa hari-hari kita berikutnya akan jauh dari kebermaknaan. Sehingga, menjadi tak berlebihan jika para pesohor dalam berbagai bidang kecendekiaan secara umum berpendapat bahwa mereka selalu menyukai hari pertama sekolah. Menurut mereka itu lebih baik daripada hari terakhir karena merupakan permulaan. Hari pertama sekolah: Hari ketika hitungan mundur ke hari terakhir sekolah dimulai.

Disayangkan, jika ada dari kita yang malah tidak merasakan dan sekaligus mengalami kesan indah tentang hebatnya hari pertama sekolah. Betapa meruginya jika semua anak Indonesia, malah kehilangan masa terindah dalam sekolah. Yakni, hari pertama sekolah, bukan saat wisuda.

Alkisah. Di salah satu kegiatan seminar pada 2023 lalu, dalam rangka upacara wisuda Universitas Terbuka Serang, hadir sekitar tujuh ratusan peserta. Sekitar 500an lulusan berprofesi sebagai guru. Mereka bertugas tersebar di semua kabupaten dan kota di Provinsi Banten. Dalam sesi diskusi, muncul pertanyaan yang mengguncang. Salah seorang lulusan, berprofesi sebagai guru, bertanya. Oh ya, si penanya memiliki adik yang sudah kehilangan dorongan untuk lanjut sekolah. Merasa hidupnya hampa karena kegalauan tak berujung.

Merasa tak berdaya dan tak mampu tetap sekolah. Seperti kehilangan harapan. Layaknya kehilangan motivasi bukan hanya untuk sekolah. Bahkan bisa jadi merasa kehilangan untuk menjalani hidup. Begini pertanyaannya: "Bagaimana memotivasi seseorang yang kehilangan semangat dan keinginan untuk tetap sekolah?"

Dia kehilangan cara meyakinkan adiknya agar tetap sekolah meski dengan keadaan tidak sebaik yang seharusnya. Dugaan kita, jangan-jangan ada banyak anak Indonesia berada pada posisi ini. Tak punya semangat dan motivasi tetap sekolah karena berbagai penyebab. Faktor penggerakannya berbeda pada tiap anak. Tetapi intinya, ada sejumlah anak Indonesia berada pada posisi dan kondisi di mana tak punya greget untuk tetap sekolah.

Di saat bersamaan, kita semua menyadari bahwa kesejahteraan dan kemajuan suatu bangsa sangat ditentukan potensi dan kompetensi sumber daya manusia (SDM). Yakni, SDM yang handal dan profesional. Sumber daya insani seperti ini jelas hanya dapat diwujudkan melalui pendidikan berkualitas. Pintu masuknya: Sekolah.

Perlu orientasi unik membantu seseorang dalam usia sekolah bila terlanjur tak lagi ingin sekolah. Apa lagi kehilangan motivasi akibat perasaan hampa dan latar belakang keluarga yang sulit. Sekali lagi, perlu pendekatan unik, selain harus sensitif berbasis empati, juga harus bijak berlandaskan kesabaran yang panjang.

Berikut sejumlah tips unik dan manjur untuk sang kakak bagi adiknya. Termasuk tips untuk semua kita yang tak mustahil menghadapi persoalan serupa. Agar mampu membujuk dan meyakinkan siapapun yang sedang kehilangan keinginan tetap sekolah. Sehingga berkenan melanjutkan studi sampai ke jenjang tertinggi sesuai mimpi atau cita-cita masing-masing.

SATU. Tunjukkan Empati dan Pengertian

Mulai dengan mengakui perasaan dan pengalaman adik kita, atau seseorang yang hendak diyakinkan, agar jangan berhenti sekolah. Apa lagi menyerah karena keputusan meski apapun penyebabnya. Beri tahu bahwa kita sangat memahami dan merasakan rasa sakit dan pergumulan mereka. Nyatakan bahwa perasaan dan emosi mereka tersebut ada dan nyata.

DUA. Bangun Kepercayaan

Ciptakan ruang aman dan nyaman untuk mereka mau membuka diri. Membangun kepercayaan berbasis ketulusan penting agar mereka mendengarkan harapan dan saran kita.

TIGA. Bagi Kisah dan Pengalaman Sendiri

Kita pernah menghadapi tantangan atas suatu masa sulit kemudian berhasil mengatasinya. Kisah heroik semacam ini lazimnya mampu membantu mereka melihat dan yakin bahwa kemunduran atau masalah tidak permanen. Mereka pada gilirannya juga akan mampu mengatasi kesulitan yang tengah dihadapi.

EMPAT. Tekankan Pentingnya Pendidikan bagi Semua: Jelaskan dengan bersahaja manfaat pendidikan, terutama untuk jangka panjang. Bantu mereka memahami bahwa pendidikan membuka dan memberi peluang untuk masa depan lebih baik. Garis bawahi bahwa pendidikan merupakan cara efektif memutus siklus semua kondisi dan potensi masa pahit dan sulit.

LIM:. Tetapkan Tujuan Realistis

Bangun kerja sama guna menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang terkait pendidikan yang dapat dicapai. Memiliki tujuan yang jelas memberikan ruang dan keyakinan bagi mereka untuk mencapai tujuan dengan semangat dan motivasi yang tinggi.

ENAM. Identifikasi Minat dan Panggilan Diri

Temukan mata pelajaran atau kegiatan yang sungguh diminati. Beri gambaran faktual bagaimana pendidikan dapat membantu mereka mengeksplorasi minat tersebut dan berpotensi mengubahnya menjadi jalur karier menjanjikan kelak di kemudian hari.

TUJUH. Beri Dukungan Emosional

Tawarkan dukungan emosional secara nyata dan berkelanjutan. Selalu ingatkan bahwa kita ada untuk mereka meski apa pun terjadi. Tetap tanamkan keyakinan bahwa pada dasarnya mereka memiliki potensi, juga mampu mewujudkan harapan dan tujuannya.

DELAPAN. Cari Bantuan Profesional jika Dibutuhkan

Jika mereka merasa hampa dan enggan melanjutkan sekolah, dan kita juga sudah mencapai tingkat batas yang mampu dilakukan, pertimbangkan melibatkan pihak

profesional. Konselor sekolah, terapis, atau profesional kesehatan mental. Biasanya, para ahli atau spesialis tersebut mampu memberi bimbingan dan dukungan khusus juga efektif.

SEMBILAN. Sebut Contoh Pantas Menjadi Teladan

Perkenalkan mereka kepada suri tauladan yang positif dan manjur yang telah berhasil meski menghadapi tantangan serupa. Kisah semacam ini dapat menjadi inspirasi dan menunjukkan bahwa kesuksesan bukan mustahil bagi yang mau maju.

SEPULUH. Rayakan Pencapaian Kecil

Nyatakan lalu rayakan setiap pencapaian meski sangat kecil sekalipun. Melalui cara ini, kita mampu meningkatkan rasa percaya dan harga diri mereka sebagai motivasi intrinsik. Inilah akan menggerakkan mereka untuk sekolah lagi dan memiliki kepercayaan akan berhasil.

SEBELA. Ciptakan Lingkungan Belajar Mendukung

Bantu mereka membangun ruang belajar nyaman dan teratur di rumah agar belajar lebih menyenangkan dan efektif. Jika suasana sudah mendukung, kepenasaran untuk merasa mampu akan muncul, tervisualisasikan nyata. Bukan sekadar gambaran apa lagi bayangan atau hayalan.

DUA BELAS. Bangun Hubungan Sosial

Bantu mereka terhubung dengan teman sebaya yang memiliki minat serupa. Interaksi sosial positif berkontribusi pada rasa memiliki dan motivasi untuk terlibat dalam kegiatan sekolah.

TIGA BELAS. Tetap Sabar dan Gigih

Mengubah perspektif dan pola pikir seseorang membutuhkan waktu. Bersabar! Jangan menyerah jika belum terlihat hasil langsung secara cepat dan nyata. Jangan menyerah.

EMPAT BELAS. Beri Keteladanan

Tunjukkan komitmen kita terlebih dahulu terhadap pendidikan dengan menuntaskan dan melanjutkan studi kita sendiri. Atau mencari dan mengikuti program dan kegiatan positif lain untuk lebih mengembangkan diri sendiri. Dedikasi seperti ini, di mata mereka, membuat kita menjadi teladan yang dapat menjadi inspirasi kuat bagi mereka untuk maju melalui pendidikan.

LIMA BELAS. Perkuat Nilai Keluarga

Tekankan pentingnya arti bersatu sebagai keluarga. Yakni, sikap utuh dan saling mendukung melalui tantangan demi kemajuan seluruh anggota keluarga. Tumbuhkan nilai dan rasa dalam keluarga bahwa kebersamaan merupakan langkah kerja efektif menuju masa depan cerah secara kolektif. Cara efektif maju bersama dengan potensi keberhasilan lebih besar.

Ingat. Perjalanan tiap orang unik. Jadi, sesuaikan langkah dalam 15 tips ini agar sesuai kepribadian, kebutuhan, dan keadaan yang sedang kita bantu. Sehingga mereka yakin dan mau sekolah sampai pada tingkat tertinggi. Pada akhirnya, dukungan dan pengertian kita yang kokohlah membuat perbedaan signifikan membantu mendapatkan kembali keinginan tetap bersekolah.

Kata Aristotles, “Akar pendidikan memang pahit, tapi buahnya manis!” Jadi, tak peduli bagaimana galau dan sepihya perasaanmu, bangun dan bergegas ... berangkat ke sekolah. Sekolah merupakan kawah candradimuka yang membuat kita semua menjadi diri kita sendiri yang dari hari ke hari bertambah baik secara berkesinambungan. Percaya atau tidak, semua yang telah melalui masa sekolah memiliki kenangan indah. Tak masalah itu sebagai kenangan buruk atau baik. Pengalaman belajar, semuanya, akan dibawa ke sepanjang sisa hidup kita. Kenangan yang dibuat bersama teman-teman sekolah, sangat indah. Luar biasa.

Nah, sangat disayangkan jika jalan untuk “memastikan” masa depan lebih baik dengan cara dan suasana indah lepas begitu saja. Belajar sebanyak mungkin selagi muda dan berpeluang. Waspada, dengan berjalannya waktu dan beranjaknya usia, hidup jadi terlalu sibuk. Pendidikan: Kata sandi mendahului masa depan! Esok dan kemudian akan menjadi milik mereka yang mempersiapkan diri dengan baik hari ini (<https://familyreunionusa.org/ignite-a-passion-for-learning-innovative-ways-to-engage-your-kids/>). Sekolah dan belajar secara berkelanjutan merupakan

harta karun yang terus mengikuti pemiliknya. Di manapun berada dan kemanapun melangkah! Mempelajari pengetahuan, menguasai keterampilan, menerapkan dan menuai hasil jelas butuh waktu.

Jadi tak usah terlalu diberatkan. Intinya, mulai saja! Sekolah mempersiapkan masa depan agar lebih jelas dan pasti. Mulai dengan berpikir positif. Jika ada hambatan, bersabar dan ambil langkah kecil. Fokus di titik ini dan juga untuk saat ini. Hindari diri dari pikiran terus menunggu hari esok akan lebih baik. Bertindak jelas, tegas dan pas. Apa yang dipelajari adalah milik kita selamanya.

Dari cerita yang telah berlalu, kita disadarkan bahwa tetap bersekolah dan mendapatkan pendidikan berkualitas merupakan hal pertama dan utama yang dapat dan wajib dilakukan. Seperti kata Michael Jordan, *"No brain, no gain. Stay in school!"* Jadi, apapun yang terjadi, tetaplah sekolah agar kita menjadi insan dan pemain yang bermakna, bukan penonton semata.

Pendidikan adalah hijrah dari gelap menuju terang. Beri anak seekor ikan, kita memberinya makan selama sehari. Ajari anak memancing, kita memberinya makan seumur hidup. Ingat, perubahan adalah hasil akhir dari pembelajaran sejati!

DUA PULUH DELAPAN “HYPER-PARENTING”: BAGAIMANA MENGENALINYA?

Perbedaan dalam pendampingan anak bisa menjadi tragedi dalam hidup. Namun, jangan salah mengajarkan hal yang salah tentang cinta. Menjadi orang tua kadang sulit, kadang mudah. Jangan menyerah. Kesempingan perbedaan dan bersatu sehingga bersama kita mampu menciptakan kehidupan yang bahagia dan berkelanjutan bagi anak-anak kita!

Jika kita sebagai orang tua tidak pernah menghadapi pertanyaan tentang apa makna kehidupan orang dewasa, kita juga tidak akan menyiapkan anak-anak menghadapi hal tersebut. Padahal, mereka sangat butuh panduan dan pendampingan guna membantunya menjawab pertanyaan yang bisa jadi lebih sulit tentang kehidupan ini!”

Diana Baumrind, Psikolog, di 1960-an melakukan penelitian pada beberapa anak usia prasekolah. Baumrind pengajar di University of California at Berkeley. Dari penelusuran Baumrind (1971), beliau memperkenalkan empat pola utama gaya pendampingan orang tua terhadap anak.

Mari kenali apa dan bagaimana kaitan ke-4 pola tersebut dengan pola atau gaya pengasuhan berlebihan (*Hyperparenting*) dilihat dari perspektif kita sebagai orang tua terhadap anak-anak (<https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/chapter-1-2/>).

- a. Otoriter: Orang tua otoriter cenderung menuntut dan mengendalikan. Menetapkan peraturan ketat dan berharap anak-anak mematuhi tanpa pertanyaan apalagi bantahan. Bahkan mungkin menggunakan hukuman fisik hingga berteriak mendisiplinkan anak-anak.
- b. Otoritatif: Orang tua otoritatif menuntut sekaligus responsif. Menetapkan aturan serta ekspektasi jelas, hangat dan suportif. Mendengarkan sudut pandang anak-anak dan menjelaskan alasan mengapa aturan tersebut dibuat sekaligus cara mengikutinya.
- c. Permisif: Orang tua permisif responsif dan tidak terlalu menuntut. Memberi kebebasan juga keleluasaan bagi anak-anak mengambil keputusan. Enggan menetapkan batasan apa lagi mendisiplinkan anak-anak secara super ketat.
- d. Abai: Orang tua abai (acuh, tidak terlibat) tidak menuntut, juga tidak responsif. Bahkan acap mengabaikan kebutuhan anak-anak. Tak jarang pola atau gaya pengasuhan ini cenderung jauh secara emosional dengan anak-anak.

Uraian di atas bukan berarti bahwa di antara keempat pola pendampingan tersebut ada yang pasti buruk dan/atau ada yang pasti baik. Masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.

Pola pendampingan otoriter misalnya, membuat anak jadi penurut dan berperilaku baik. Namun, dapat juga menyebabkan menjadi cemas dan tidak berani menampilkan diri.

Pola pendampingan otoritatif, umumnya dianggap sebagai orientasi pendampingan efektif, karena membantu anak-anak mengembangkan pengendalian diri, kemandirian, dan rasa tanggung jawab.

Pola pendampingan permisif membuat anak jadi memanjakan diri sendiri dan sulit mengikuti aturan. Pola pendampingan abai (tidak terlibat) menyebabkan anak-anak jadi tidak percaya diri, cemas, dan sulit menjalin hubungan dengan orang lain.

Gaya pendampingan terbaik orang tua bergantung pada kepribadian dan filosofi masing-masing pribadi. Namun, penting menyadari konsekuensi potensial dari setiap gaya pendampingan. Dengan demikian, sebagai orang tua dapat membuat keputusan matang tentang cara mendampingi anak agar bertumbuh kembang dengan baik. Untuk mengawali, mengenali di tahap awal, dapat dilihat melalui <https://id.theasianparent.com/apa-itu-hyper-parenting-dan-bagaimana-menghindarinya>.

Penting dicatat bahwa uraian di atas merupakan gambaran umum dari empat gaya pendampingan. Tidak ada gaya pendampingan yang sempurna. Pilihan pola yang berhasil pada satu keluarga mungkin tidak berhasil bagi keluarga lain. Yang penting adalah menemukan pola yang cocok untuk kita dan anak-anak.

Salah satu dari banyak bentuk nyata pendampingan adalah kecenderungan orang tua mengatur dan mengontrol setiap aspek kehidupan anak. Bahkan sampai hal paling rinci; disebut pendampingan hiper (*hyperparenting*). Sangat kaku dan terlalu terlibat masuk ke dalam kehidupan anak-anak.

Hyperparenting ditandai dengan pengendalian dan keterlibatan berlebihan dari orang tua terhadap anak. Memang sering memiliki niat baik, namun mereka mungkin berusaha terlalu keras demi memastikan agar anak berhasil. Akhirnya anak kewalahan, tertekan, juga kesal.

Beberapa karakteristik utama dari *hyperparenting*, antara lain:

- a. Penjadwalan aktivitas yang padat: Anak-anak dari orang tua dengan pola *hyperparenting* sering melakukan serangkaian kegiatan memusingkan. Mulai dari olahraga hingga pelajaran musik, termasuk les mata pelajaran akademik. Menjadikan anak-anak merasa lelah dan tertekan. Juga mencegah mereka memiliki waktu tidak terstruktur untuk bersantai dan bermain.
- b. Mengelola kegiatan dengan sangat rinci: Orang tua yang sering ingin terlibat dalam setiap aspek kehidupan anak-anak. Mulai dari apa yang mereka makan hingga kenakan. Termasuk bagaimana mengerjakan pekerjaan rumah. Hal ini dapat mencekik anak-anak sehingga mencegah mereka mengembangkan kemandirian dan keterampilan agar cakap dalam membuat keputusan sendiri.
- c. Perbandingan: Orang tua dengan pola atau gaya *hyperparenting* sering dengan cepat membandingkan dengan anak-anak lain dalam hal prestasi akademik dan keterampilan sosial. Menyebabkan anak-anak merasa tidak pernah cukup baik serta dapat mengganggu pembangunan harga dirinya.

Waspada. Efek negatif *hyperparenting* sangat luas. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang sarat dengan pengendalian mungkin lebih cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan harga diri yang rendah. Mereka mungkin juga mengalami kesulitan membentuk hubungan dengan teman sebaya dan orang lain yang lebih dewasa.

Jika kita sebagai orang tua merasa was-was sedang atau telah mempraktikkan *hyperparenting*, beberapa hal berikut dapat dilakukan. Yakni, dalam rangka mengubah dan menyesuaikan gaya pendampingan kita agar lebih afdol.

Pertama, penting mengambil sikap mundur satu langkah dengan memberi anak-anak ruang lebih luas. Biarkan mereka membuat beberapa keputusan dan mungkin juga kesalahan dalam keputusan yang dibuat sendiri!

Kedua, fokus membangun harga diri anak-anak dengan memuji pencapaian dan membantu mengidentifikasi kekuatan mereka!

Ketiga, coba sedikit lunak dan bersantai guna memiliki waktu menikmati masa kecil anak-anak yang terasa telah berlalu begitu cepat!

Lalu, manfaatkan beberapa tips tambahan berikut guna menghindari keterlanjuran menjalankan pola pendampingan *hyperparenting*.

- a. Beri kepercayaan dan keleluasaan: Beri anak kebebasan membuat kesalahan dan belajar dari kesalahan tersebut agar menjadi lebih baik dan lebih tangguh.
- b. Dorong kemandirian: Biarkan melakukan sesuatu untuk diri mereka sendiri meskipun demi mencapai apa yang kita harapkan membutuhkan waktu lebih lama.
- c. Puji usaha, bukan kesempurnaan: Biarkan anak-anak tahu bahwa kita bangga terhadap upaya terbaik yang telah diperlihatkan, bahkan ketika belum mencapai keberhasilan diharapkan.
- d. Tetapkan ekspektasi realistis: Jangan berharap anak-anak selalu berhasil dalam semua hal. Hindari menuntut kesempurnaan atas apa yang sedang dikerjakan.
- e. Contohkan perilaku sehat: Tunjukkan kepada anak-anak bagaimana menjalani dan menikmati kehidupan dengan cara lebih rileks dan mengalir.

Ingat, mendampingi anak bertujuan membesarkan mereka agar tumbuh kembang dalam suasana gembira dan sehat. Waspada: *Hyperparenting* bukan jawabannya!

Dengan mengikuti beberapa tips tersebut, kita sebagai orang tua mampu membantu anak-anak tumbuh dan berkembang menjadi individu berpengetahuan luas serta percaya diri dengan kemampuan sendiri.

Beberapa aspek yang perlu menjadi perhatian kita sebagai orang tua. Aspek yang berpotensi dan berkontribusi terhadap munculnya *hyperparenting*, antara lain:

- a. Meningkatnya fenomena kompetisi: Dewasa ini, anak-anak menghadapi lebih banyak persaingan dari sebelumnya. Hal ini berlaku di arena akademik (sekolah), ekstrakurikuler, dan bahkan di lingkungan sosial. Akibatnya, orang tua merasa perlu melakukan apa saja memberikan keunggulan kepada anak masing-masing.
- b. Rasa takut ketinggalan: Orang tua juga semakin khawatir tentang rasa takut ketinggalan. Takut anak-anak tidak memiliki kesempatan atau pengalaman serupa anak-anak lain. Akibatnya, merasa wajib menjadwalkan kehidupan anak-anak secara ketat dan berlebihan guna memastikan mereka tidak akan ketinggalan.
- c. Maraknya media sosial: Orang tua terus menerus dibombardir dengan gambaran anak dan keluarga sempurna di media sosial. Ini dapat membuat orang tua merasa perlu berbuat lebih banyak memastikan anak jadi lebih sempurna lagi.

- d. Berkurangnya peran keluarga besar: Di masa lalu, keluarga besar berperan membesarkan anak. Orang tua memiliki lebih banyak dukungan dan berbagi beban. Namun, keluarga besar kurang umum dewasa ini. Artinya, orang tua sering kali dibiarkan sendiri oleh orang tua kita (kakek/nenek dari anak-anak kita). Akibatnya, sebagai orang tua merasa perlu lebih terlibat lagi ke dalam kehidupan anak-anak.

Sebagai catatan, tidak semua orang tua mempraktikkan pengasuhan berlebihan (*hyperparenting*) melakukannya karena rasa takut atau persaingan. Beberapa orang tua hanya ingin memastikan hal terbaik untuk anak-anak. Mereka percaya bahwa akibat hal ini maka mereka harus sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak.

Namun, penting menyadari bahwa ADA potensi dan konsekuensi negatif dari pengasuhan berlebihan. Jadi, mutlak menemukan keseimbangan yang sesuai untuk tiap anggota keluarga dalam melakukan pendampingan untuk tumbuh kembang anak-anak agar tidak tergerus peradaban.

Berikut berapa contoh *hyperparenting* yang dapat memperluas cakrawala kita memiliki modal memadai melakukan pendampingan yang pas dan bernas.

- a. Pendampingan helikopter: Pola ini mengilustrasikan bahwa kita sebagai orang tua secara terus-menerus mengawasi anak-anak dan berusaha mengendalikan setiap aspek kehidupan. Orang tua dalam pola ini mungkin ikut campur mengatur pekerjaan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, bahkan persahabatan mereka.
- b. Pengasuhan raja kecil: Orang tua raja kecil memberi semua yang anak inginkan, kebendaan atau materialistis. Termasuk membelikan anak-anak mainan, pakaian dan gawai mahal. Bahkan mungkin menyekolahkan ke sekolah terkenal dan mahal serta mengundang guru privat ke rumah yang juga mahal.
- c. Mengasuh ala macan: Induk macan menuntut banyak dari anak-anaknya agar mampu dalam banyak hal. Mendorong, misalnya agar berprestasi di sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Para orang tua dengan pola pendampingan ini mungkin akan dengan cepat mengkritik jika anak tidak mampu memenuhi harapan.
- d. Pengasuhan maju bersama: Orangtua dengan pola pendampingan maju bersama sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak. Mereka mungkin mendaftarkan anak-anak dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Aktif di sekolah anak-anak dalam berbagai kegiatan sekolah.

Gaya pengasuhan di atas merupakan beberapa ilustrasi *hyperparenting*. Penting dicatat bahwa tidak semua orang tua yang mempraktikkan perilaku tersebut melakukannya karena hendak melakukan pengendalian atau bersikap perfeksionisme. Sekali lagi, ingin melakukan yang terbaik untuk anak-anak.

Mereka percaya bahwa hal itu yang memaksa orang tua masuk dan sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak. Namun, penting menyadari ada potensi konsekuensi dari pola pendampingan berlebihan. Jadi, mutlak menemukan keseimbangan demi kepentingan semua anggota keluarga.

Mari kita lihat beberapa konsekuensi potensial sebagai resultante logis dari pola pendampingan *hyperparenting*, anak-anak mungkin mengalami sebagai berikut:

- a. Merasa kewalahan, tertekan berlebihan dan akhirnya jengkel.
- b. Mengalami kesulitan mengembangkan kemandirian dan keterampilan dalam membuat keputusan atas upaya sendiri.
- c. Menajdi rendah diri.
- d. Kesulitan membangun dan memelihara hubungan dengan teman sebaya dan orang lain yang lebih matang.

Jika kita sebagai orang tua khawatir telah mempraktikkan *hyperparenting*, ada beberapa hal dapat dilakukan guna mengubah gaya pendampingan tersebut.

Sebaiknya orang tua mundur selangkah dan memberi ruang memadai melakukan aktivitas sesuai kondisi anak. Biarkan membuat beberapa keputusan, termasuk kesalahan, namun yang sesuai dan mereka anggap pas untuk itu. Fokus membangun harga diri anak-anak dengan memuji proses pencapaian sekaligus membantu mengidentifikasi kekuatannya.

Cobalah lebih santai melakukan pendampingan. Caranya, kenang kembali bagaimana dulu kita menikmati masa kecil bersama orang tua kita. Sekuat mungkin, kita kita mencoba untuk menghindari *hyper-parenting* karena berdampak signifikan pada perkembangan anak nantinya (<https://www.ibudanbalita.com/artikel/dampak-hyper-parenting-bagi-perkembangan-anak>).

"Kebahagiaan masa kecil mungkin merupakan hadiah terindah dalam hidup. Mengenang dan membawa masa kecil di setiap langkah dalam kehidupan, menjadikan kita takkan pernah merasa menjadi lebih tua. Salah satu hal paling beruntung dapat terjadi dalam hidup kita, adalah memiliki masa kecil bahagia.

Jadi, cara terbaik membuat anak-anak menjadi lebih baik dalam bertumbuh dan berkembang: Membuatnya selalu bahagia!" Masa kecil adalah waktu menemukan dan mengembangkan diri. Tahap belajar tentang dunia dan diri sendiri. Memahami hidup sebagai petualangan tanpa akhir dengan kemungkinan tak terbatas, bebas lepas tetapi bernas.

Pengalaman semasa menjalani kehidupan sampai dengan 10 tahun pertama memengaruhi perkembangan arsitektur otak. Inilah landasan bagi semua pembelajaran, perilaku, kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Fondasi kuat yang akan memampukan anak-anak mengembangkan keterampilan dan sikap yang dibutuhkan menjadi orang dewasa yang bermanfaat bagi seluruh semesta alam dan berfungsi dengan baik untuk kemaslahatan.

Masa kanak-kanak: Membuat kita mengingat saat terbaik dalam hidup yang membentuk dasar dan cara pikir untuk masa depan terbaik. Ketika seseorang memiliki kenangan masa kecil yang baik, mereka akan tumbuh menjadi individu yang bahagia. Waspada, jika seseorang memiliki ingatan masa kecil traumatis, besar kemungkinan memengaruhi kehidupan dewasa mereka kelak!"

"Hyper-parenting" merupakan fenomena yang ditandai perhatian berlebihan terhadap anak. Perlu pola pendampingan helikopter guna memperluas kesadaran orang tua melihat pola pendampingan yang ada demi kebaikan anak-anak hidup bermakna pada masanya!

DUA PULUH SEMBILAN BELAJAR AFIRMASI DARI SI 'SAKTI' PUTRI ARIANI

Afirmasi positif untuk anak adalah ungkapan atau pernyataan sederhana dan positif yang dapat mereka ulangi secara berkala dan teratur. Tindakan afirmatif membantu melawan pembicaraan negatif pada diri sendiri dan mendorong pikiran dan perasaan positif!

Apa yang kita pikirkan itu yang akan mengarahkan jalan dan hasilnya. Ingat, kita tak dapat mengubah kejadian di masa lalu. Namun kita memiliki kemampuan dan kebebasan memilih bagaimana hal itu memengaruhi atau tidak langkah dan rejeki kita berikutnya!

Ariani Nisma Putri. Lahir 31 Desember 2005. Dikenal secara profesional sebagai Putri Ariani, penyanyi tunanetra, penulis lagu dan menguasai beberapa alat musik. Dikenal masyarakat Indonesia semenjak mengikuti beragam acara pencarian bakat, termasuk Indonesia's Got Talent. Puncaknya, ia meraih posisi puncak di musim 2014.

Seiring waktu berlalu, beberapa saat, ia tidak terlalu banyak muncul di publik. Ada apa?

Lalu, mendadak viral dan fenomenal, ketika menyabet "Golden Buzzer" dari Simon Cowell di America's Got Talent (AGT), Juni 2023. Langsung jadi buah bibir dan pembicaraan banyak kalangan.

Tidak hanya di Tanah Air, juga trending topik di 30an negara. Mendadak sibuk, pindah dari satu acara ke acara lain setiap hari. Bahkan dalam sehari bisa beberapa kali muncul di berbagai media. Tak kurang Mas Menteri Nadiem pun memperlihatkan perhatian dengan mengupayakan kelanjutan studi Putri sesuai cita-citanya. Bahkan Presiden Joko Widodo memperlihatkan kebanggaan ketika berkesempatan menyaksikan langsung performa Putri.

Membanggakan kita dan juga Indonesia.

Lihatlah jalan panjang Putri dapat sampai di titik ini meski memiliki keterbatasan yang justru dijadikan sebagai pemicu tetap bergerak maju. Keterbatasan tidak menjadikannya terbatas, apa lagi terbatas. Malah membuat mampu menembus batas.

Meski ada saat di mana ia “galau” akan apa yang telah diperoleh, akan kemana setelah tiba di tahap ini? Di saat bersamaan, juga menghadapi “tantangan” hebat. Pernah merasakan sebagai orang “biasa” saja.

Apa faktor penggerak mengapa ada orang yang justru dengan keterbatasan dan mendapat tantangan malah mampu menembus batas?

Determinan utama: AFIRMASI!

Apa itu afirmasi, lalu afirmasi yang bagaimana?

Afirmasi (penegasan) yang didasari disiplin kuat. Tanpa itu, justru merupakan awal dan sampai akhir hanya berupa khayalan, yang tak pernah menjadi kenyataan. Kata kunci: DISIPLIN!

Apa yang dimaksud dengan afirmasi?

Afirmasi (penegasan) adalah pernyataan positif yang diulangi pada diri sendiri untuk mengubah pemikiran dan perilaku kita. Dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri, kepercayaan diri, dan motivasi. Afirmasi juga dapat membantu mengatasi pikiran dan keyakinan yang bersifat negatif. Untuk gambaran, sebagai awal, ada baiknya memperhatikan melihat sepintas 52 afirmasi parenting membantu kita merasa jauh lebih positif dalam menjalani hidup bermakna setiap minggu (<https://biglifejournal.com/blogs/blog/positive-parenting-affirmations>).

Bagaimana membuat agar afirmasi efektif?

Pastikan bahwa afirmasi atau penegasan pernyataan tersebut:

- a. Positif, artinya afirmasi harus berupa pernyataan positif tentang diri dan tujuan kita; hindari penggunaan kata atau frasa negatif
- b. Spesifik dan terukur; alih-alih mengatakan “Saya percaya diri!” misalnya, kita dapat mengatakan “Saya yakin tampil apik di depan publik!”
- c. Kenyataan, artinya afirmasi dinyatakan dalam kata dengan kesungguhan yang nyata; alih-alih mengatakan “Saya akan sukses!” maka kita mengatakan dengan lebih nyata, “Saya sukses!”
- d. Keyakinan, artinya wajib percaya pada penegasan agar menjadi efektif. Jika tak percaya dengan yang kita katakan, pikiran bawah sadar tidak akan menerima; afirmasi takkan berhasil.

Beberapa contoh afirmasi:

- a. Saya layak untuk dicintai dan dihormati
- b. Saya mampu mencapai tujuan
- c. Saya sehat dan kuat
- d. Saya bersyukur atas semua kebaikan yang ada dalam hidup.

Kita dapat mengulangi afirmasi tersebut secara lantang. Menuliskan atau memvisualisasikan dalam pikiran. Mengulangi secara teratur untuk memprogram ulang pikiran bawah sadar, dengan tujuan dapat melihat perubahan positif dalam hidup dan tindakan kita.

Berikut beberapa tips menggunakan afirmasi secara efektif:

- a. Temukan tempat tenang di mana Anda tidak akan terganggu
- b. Duduk atau berbaring dalam posisi nyaman
- c. Pejamkan mata, tarik nafas dalam beberapa kali
- d. Ulangi afirmasi untuk diri sendiri secara perlahan dan sengaja
- e. Visualisasikan diri telah mencapai tujuan yang menjadi tujuan afirmasi
- f. Terus ulangi afirmasi sampai diri merasa ada kedamaian dan muncul rasa percaya diri

Afirmasi bisa menjadi alat ampuh meningkatkan harga diri, percaya diri, dan motivasi. Jika berusaha, pasti membantu mencapai tujuan dan menjalani kehidupan dengan lebih nyata serta memuaskan. Mari perhatikan beberapa aspek berikut ini.

SATU: Harga Diri

Harga diri adalah perasaan keseluruhan seseorang tentang nilai atau nilai diri sendiri. Didasarkan pada bagaimana perasaan tentang diri sendiri, kemampuan diri, dan pencapaian diri. Orang dengan harga diri tinggi akan mampu dan pantas mendapatkan hal baik. Orang dengan harga diri rendah mungkin merasa tidak mampu, tidak berharga bahkan merasa tidak layak.

Harga diri dipengaruhi berbagai faktor:

- a. Genetika: Beberapa orang terlahir dengan pandangan hidup lebih positif daripada lainnya.
- b. Pengalaman awal: Cara kita diperlakukan orang tua, pengasuh dan orang penting lain dalam hidup berkeluarga berdampak besar pada harga diri kita.

- c. Pengalaman hidup: Pengalaman positif, seperti kesuksesan dan pencapaian dapat meningkatkan harga diri. Sebaliknya, pengalaman negatif, seperti kegagalan dan penolakan (jika tidak dikelola dengan bijak) dapat menurunkan harga diri.
- d. Pemikiran dan keyakinan: Cara kita memikirkan diri juga dapat memengaruhi harga diri.

Jika selalu fokus pada kelemahan, cenderung memiliki harga diri rendah. Sebaliknya, jika fokus pada kekuatan dan pencapaian, kita cenderung memiliki harga diri tinggi.

Memiliki harga diri tinggi penting, karena dapat memengaruhi:

- a. Kesehatan mental: Orang dengan harga diri rendah lebih mungkin mengalami depresi, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lain.
- b. Kesehatan fisik: Orang dengan harga diri rendah cenderung terlibat dalam perilaku tidak sehat, seperti minum alkohol atau makan berlebihan.
- c. Hubungan: Orang dengan harga diri rendah mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk dan mempertahankan hubungan sehat.
- d. Kesuksesan karir: Orang dengan harga diri tinggi lebih mungkin sukses dalam karir.

Jika kita telah berjuang namun tetap merasa memiliki harga diri rendah, beberapa hal berikut perlu dilakukan untuk memperbaikinya, antara lain:

- a. Tantang pikiran negatif: Saat memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri, tanya pada diri apakah itu benar. Apakah kita benar seburuk yang dipikirkan? Jangan-jangan jawabannya TIDAK!
- b. Fokus pada kekuatan diri: Buat daftar kekuatan dan pencapaian. Sering-sering melihatnya dan ingatkan diri tentang semua hal baik tentang diri sendiri
- c. Tetapkan tujuan realistis: Jangan mempersiapkan diri untuk gagal dengan menetapkan tujuan tak realistis. Mulai dengan tujuan kecil yang dapat dicapai lalu bangun dari sana
- d. Hadiahi diri atas pencapaian: Ketika mencapai tujuan, hadiahi diri sendiri dengan sesuatu yang dapat dinikmati, agar tetap termotivasi dalam membangun harga diri
- e. Mencari bantuan profesional: Jika sudah berjuang namun tetap pada kenyataan dengan rasa harga diri rendah, perlu berkonsultasi pada ahli. Biasanya ahli dapat membantu mengidentifikasi akar masalah dan mengembangkan strategi mengatasinya.

Penting diingat, harga diri bukan sesuatu yang dimiliki atau tidak dimiliki. Tapi suatu yang dapat dilakukan dan ditingkatkan secara sehat dengan waktu dan usaha. Sehingga bermanfaat dalam semua bidang kehidupan.

DUA: Percaya Diri

Percaya diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri. Keadaan pikiran yang memungkinkan orang mengambil risiko yang diperhitungkan, mencoba hal baru, dan menghadapi tantangan. Percaya diri dan yakin atas sesuatu bukan tentang menjadi sempurna atau tidak pernah membuat kesalahan. Namun terkait percaya pada diri sendiri dan kemampuan untuk berhasil. Jelas, bermanfaat memiliki kepercayaan diri.

Lalu, bagaimana cara memiliki rasa percaya diri yang mumpuni?

- a. Tetapkan dan raih tujuan: Ketika percaya pada diri sendiri, kita cenderung menetapkan tujuan yang menantang dan bekerja cerdas demi mencapainya
- b. Ambil risiko: Keyakinan memungkinkan orang mengambil risiko yang diperhitungkan tanpa takut gagal. Ini dapat mengarah pada peluang dan pengalaman baru
- c. Menghadapi tantangan: Saat menghadapi tantangan, orang percaya diri cenderung mampu bertahan dan mengatasi hambatan dalam mewujudkan tujuan
- d. Menjadi sukses: Keyakinan adalah bahan utama untuk sukses di banyak bidang kehidupan.

Banyak hal dapat dilakukan membangun rasa percaya diri, berikut antara lain beberapa tips:

- a. Identifikasi kekuatan: Buat daftar kekuatan dan pencapaian agar fokus pada kualitas positif diri dan membangun harga diri.
- b. Tetapkan tujuan realistis: Bila menetapkan tujuan realistis, kemungkinan besar dapat dicapai. Ini akan memberi perasaan kuat mencapainya karena memiliki kepercayaan diri.
- c. Ambil risiko: Jangan takut keluar dari zona nyaman dan mencoba hal baru agar membangun kepercayaan diri dan belajar dari pengalaman.
- d. Kitari diri dengan orang-orang positif: Orang yang menghabiskan waktu bersama kita dapat berdampak besar pada kepercayaan diri. Kelilingi diri dengan orang positif yang percaya dan mendukung tujuan kita.

- e. Percaya diri sendiri: Ini bukan berarti bahwa kita takkan pernah melakukan kesalahan atau kemunduran. Namun, berarti kita mampu bangkit kembali dari tantangan terus bergerak maju.

Percaya diri merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan secara gigih agar mencapai tujuan bermanfaat bagi semua.

TIGA: Motivasi

Motivasi adalah kekuatan pendorong di balik perilaku dan tindakan diri. Memberi energi memulai dan terus bekerja mencapai tujuan. Bisa dari berbagai sumber, antara lain keinginan, kebutuhan, dan keyakinan diri sendiri, penghargaan dan hukuman.

Dua jenis motivasi utama: Intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik didorong faktor internal, seperti keinginan belajar, bertumbuh, atau menantang diri untuk lebih maju. Motivasi ekstrinsik didorong faktor eksternal yang dikenal dengan istilah hadiah atau hukuman.

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat efektif dalam menggerakkan tindakan dan perilaku. Motivasi intrinsik umumnya dianggap lebih kuat dan tahan lama, karena berdasar pada keinginan dan nilai dari dalam diri.

Beberapa hal yang dapat membantu meningkatkan motivasi, antara lain:

- a. Menetapkan tujuan jelas: Ketika memiliki tujuan jelas, kita lebih termotivasi untuk mencapainya
- b. Memecah tujuan besar dalam langkah lebih kecil: Hal ini membuat tujuan tampak lebih dapat dicapai karena tidak terlalu menakutkan
- c. Memvisualisasikan kesuksesan: Membayangkan diri mencapai tujuan membantu meningkatkan motivasi
- d. Menghargai diri sendiri atas pencapaian: Hal ini dapat membantu memperkuat perilaku positif dan tetap termotivasi
- e. Menemukan teladan atau mentor: Seorang mentor dapat memberi dukungan, bimbingan, dan dorongan. Semua ini membantu menjaga motivasi.

Motivasi merupakan bagian penting dari kesuksesan. Dengan memahami faktor yang mempengaruhi motivasi dan mengambil langkah meningkatkannya, kita dapat memperbesar peluang mencapai tujuan (<https://www.motherduck.com.au/harnessing-the-power-of-positive-affirmations-in-parenting/>).

Kembali pada kisah Putri. Menyimak beberapa wawancara Putri belakangan ini, jelas dia memiliki afirmasi lebih dari sekedar memadai. Ungkapan spontannya, termasuk dan terutama ketika ditanya para juri kala mengikuti AGT yang masyhur tersebut. Terasa nyata sekali Putri memiliki rasa bangga atas diri sendiri serta mensyukuri apa yang ada padanya sehingga sangat percaya diri. Terkait motivasi, jangan ditanya, motivasinya luar biasa. Tangguh!

Itulah yang menghantar Putri dan siapa saja ke tangga keberhasilan yang diidamkan. Sangat terbaca, kira-kira apa yang menjadi credo Putri, yang rasanya baik juga untuk kita semua. Tampak jelas Putri mengatakan dan menegaskan kemampuan dan kekuatan dirinya, bahwa dia bukan sedang bersaing apa lagi ingin mengalahkan orang lain. Tapi dengan seksama mengeluarkan semua hal terbaik, terdalam dan tertinggi yang dimilikinya dari dalam diri dan lubuk hati yang bening.

Afirmasi Putri jelas dan tegas dari gesturnya yang fokus, serius dan tulus di panggung. Dengan afirmasi tersebut seolah berkata, ia mampu mengatasi apa pun. Ulet dalam mengatasi hambatan, tanpa ada yang bisa menghalangi jalannya. Kira-kira itu bacaan kita dari sikapnya tiap mengekspresikan diri.

Pelajaran bernas dari seorang Putri yang justru mampu menembus batas meski dalam keadaan terbatas. Fokus, serius dan lurus. Tau, mampu, mau dan akhirnya maju!

Jadi, mari ber-afirmasi-ria!

Hari ini dan berikutnya akan menjadi sangat menyenangkan. Dengan "positive self-talk" membuat kita bersemangat bangun. Lalu mengalami kehidupan indah yang tercipta dengan pikiran dan visi kita. Sehingga mampu menyelaraskan diri dengan kebebasan dan kemajuan berlandaskan kegembiraan. Sebagaimana dilakukan Putri.

Hidup sejalan dengan perkataan dan kelakuan. Tak masalah melakukan hal kecil asal dengan usaha dan perhatian besar. Dari pada melakukan hal kecil dengan usaha dan kekuatan besar, sia-sia. Jika tak mampu mengatakan sesuatu yang positif, sebaiknya tak usah berkata.

Kita tak harus sempurna untuk menjadi lebih baik, yang utama mulai. Jangan terlalu memikirkan hal di luar kendali. Ingat, jika sesuatu terjadi pasti ada alasan untuk itu. Dan, kita mampu memilih serta melakukan yang terbaik dari apa yang datang dan terjadi pada kita.

“Saya layak dihormati. Sayapun akan memperlakukan orang lain dengan baik!” Ajari anak-anak arti penting rasa saling menghormati dan empati. Mantra seperti ini jelas mendorong mereka memperlakukan orang lain dengan baik sebagaimana mereka ingin diperlakukan!

TIGA PULUH

APAKAH ANAK MERUPAKAN PERPANJANGAN AMBISI ORANG TUA?

Secara teratur perlu mengucapkan afirmasi positif membangun harga diri anak guna menghentikan pikiran negatif atau kecemasan mereka. Terutama terkait hal yang menurut mereka terlihat sebagai ambisi orang tua. Beri mereka kesempatan menempa, melatih dan memprogram ulang otak mereka untuk memikirkan pikiran yang lebih positif dan sesuai dengan panggilan mereka!

"Semua hal yang tidak atau belum berhasil kita wujudkan selama perjalanan hidup ini, hendaknya tidak serta-merta dipaksakan untuk diwujudkan melalui dan oleh anak-anak kita!"

Judul kita: "Apakah anak merupakan perpanjangan ambisi orang tua?"

Jadi paradoks, ya!

Katakan dalam perjalanan hidup ini sebagai orang tua kita dianggap berhasil. Lalu dengan penuh percaya diri mengajarkan hal itu kepada anak-anak. Di sisi lain, tak jarang pula banyak orang tua condong memaksakan apa yang gagal mereka wujudkan agar diupayakan dalam perjalanan kehidupan anak-anaknya.

Adakah jaminan anak-anak pasti berhasil jika capaian keberhasilan kita itu diajarkan dan memaksa mereka melakukannya? Apa lagi memaksakan hal yang dianggap baik, namun kita saja gagal menggapainya dalam pengalaman sebelumnya?

Pengalaman hidup dengan keberhasilan sekalipun belum menjamin berhasil ditularkan ke anak. Apa lagi cerita hidup yang gagal. Lalu kita minta mereka menerapkannya. Pastilah terbebani.

Ingat saja, dalam hidup itu ada waktu, ada momen. Juga terbatas. Tiap orang ada eranya, tiap era ada orangnya. Era akan selalu dan terus berubah. Menolak perubahan, berarti menolak realitas kehidupan.

Mengalir bersama proses jauh lebih bermakna daripada sekedar menikmati hasil akhir di ujung. Ya, momen terindah dalam hidup justru saat berkesempatan mengekspresikan kegembiraan ketika berproses. Bukan sekedar menikmati hasil di ujungnya.

Apa pun yang kita lakukan dengan hati berbunga ketika berproses akan selalu menjadi ringan menjalaninya. Seolah berproses tanpa usaha. Di titik tersebut rasa, cipta serta karsa akan berkerja sinergis dan alami secara optimal.

Lalu, apa dan bagaimana orang tua “memperlakukan” anak-anak dalam menatap masa depan yang selaras dengan kesejatian mereka?

Mari simak 5 orientasi, yakni atmosfir, dialog, substansi, orientasi dan mekanisme sebagai berikut.

SATU: Tumbuhkan atmosfir di rumah agar semua anggota keluarga menjadi kesatuan utuh. Saling mendukung secara sinergis, mendapatkan kesempatan mencari dan menemukan jati diri masing-masing. Memiliki momentum menjadi diri sendiri sesuai tahap dan perkembangan usia maupun jiwa.

DUA: Ciptakan dialog yang memungkinkan anak-anak menemukan jati diri. Suasana dialogis menjadi keniscayaan. Semua anggota keluarga memiliki “derajat” setara dalam berkomunikasi. Suasana dialogis membebaskan diri tiap anggota keluarga dari kebiasaan yang belum tentu menjadi jati diri asli masing-masing. Ini jalan menemukan ekspresi diri yang sejati. Diperlukan jalan lurus dan luas menguatkan kemauan sehingga terhindar dari kemungkinan menyediakan sangkar keraguan bagi anak-anak.

TIGA: Fokuskan substansi yang didialogkan secara mendalam. Libatkan anak-anak secara aktif terutama terkait dengan pendidikan. Pendidikan dalam arti utuh. Ketika mengelaborasi teks dan konteks pendidikan, dialog kita tidak berhenti sampai “kata” belajar, pembelajaran dan pengajaran. Lebih utuh dan luas lagi. Belajar, pembelajaran dan pengajaran merupakan bagian dari pendidikan. Namun dari sisi pedagogik, ketiganya tidak selalu menghasilkan ujung dari pendidikan sesungguhnya.

Ilustrasi, misal pengajaran tentang jenis kejahatan perbankan. Bisa jadi malah yang belajar akan “menjadi ahli” dalam hal tersebut. Pendidikan dengan kerangka pedagogi utuh, apakah itu belajar, pembelajaran atau pengajaran selalu berakhir pada hasil positif dan bermakna. Sesuai hakikat pendidikan.

EMPAT: Selaraskan orientasi pengembangan pelaksanaan dialog tentang pendidikan bersama anak-anak dalam suasana saling mendukung. Dilandasi perhatian, keperdulian dan keasadaran. Acap terjadi dialog tidak hadir bukan karena substansi yang tidak mumpuni. Namun semata karena hilangnya perhatian dan interaksi dialogis dengan tingkat kesetaraan memadai.

Dialog hadir namun minus perhatian di hati tiap pihak. Tidak efektif, apa lagi dikaitkan dengan era digital sekarang. Di mana pembelajaran sudah berjalan secara tatap maya, bukan semata tatap muka (Sembiring, 2021).

LIMA: Sediakan mekanisme agar setiap anggota keluarga, terutama anak-anak, punya instrumen melakukan evaluasi. Bukan sekedar terhadap yang didialogkan, namun justru kemampuan melakukan evaluasi diri bagaimana anak-anak mengetahui mereka berada dalam jalur dan suasana yang pas. Pas dalam menentukan dan menjalankan apa yang baik dan benar untuk diwujudkan di kehidupan mereka kelak.

Agaknya semua anggota keluarga sadar bahwa anak bukan semata apa lagi mutlak sebagai perpanjangan ambisi orang tua.

Dari kelima "apa" dan "bagaimana" dalam orientasi di atas, dapat dibayangkan hal luar biasa, yang sesungguhnya bisa dilakukan dan diwujudkan anak-anak secara sederhana. Orang tua wajib berkomitmen membantu mewujudkan.

Caranya?

Jika menyukai bunga, misalnya, jangan memetik dan mengambilnya, karena akan layu kemudian mati. Artinya, akan berhenti menjadi apa yang seharusnya. Jika menyukai bunga, biarkanlah mekar apa adanya. Di tempatnya. Perlu kesadaran bahwa cinta dan perhatian bukan tentang kepemilikan. Cinta dan perhatian terkait kemampuan memelihara dan menghargai. Anak-anak adalah "sesuatu" yang berharga bahkan "segalanya".

Menyukai selalu melibatkan cinta dan emosi. Saling terkait. Apakah kita menggunakan emosi untuk mengikatkan diri atau justru membebaskan diri dalam mencari kesejatan diri anak-anak?

Emosi merupakan cerminan dan dasar bagaimana merasakan, berpikir dan akhirnya bertindak kreatif. Kreatif sesungguhnya cara kita mencintai kehidupan. Oleh sebab itu, menjadi kreatif mewujud ketika kita mencintai kehidupan sekaligus berniat meningkatkan keindahan dan faedahnya.

Kreatif sedemikian rupa memaknai pendidikan bukan sekedar kaitannya dengan belajar, pembelajaran dan pengajaran. Perlu diperdalam secara dialogis dalam keluarga. Untuk kepentingan anak-anak, kita wajib menanamkan pendidikan secara maknawi.

Dalam tataran tertentu, kata dan konsep belajar, pembelajaran dan pengajaran acap “tidak selalu” berujung dalam konotasi positif. Untuk menghindari potensi konotatif tersebut, perlu merujuk pada konsep segitiga didaktik. Yakni cara pandang dari sudut guru (termasuk kita sebagai orang tua), anak (sebagai siswa jika di sekolah) dan pengetahuan (pelajaran).

Hubungan guru dan murid, seperti diungkap G. Biesta, disebut relasi pedagogis, bukan relasi belajar. Adalah perlu mempelajari pedagogik sebagai instrumen dan suplemen mendampingi anak bertumbuh dan berkembang.

Dengan cakrawala demikian, secara elaboratif kerja atau tugas guru adalah mengajar dan mentranposisi pengetahuan (Sembiring, 2022). Sementara tugas murid adalah belajar atau mempelajari. Misal membaca, membuat makalah, mengerjakan soal matematika, atau melukis. Tugas murid, yaitu belajar, akan tampak dan dirasakan jelas bukan saja oleh guru tetapi juga murid. Tegasnya, ultima pendidikan bukan sekedar terkait dengan belajar, pembelajaran dan pengajaran semata, tetapi menumbuh-kembangkan anak menjadi insan kamil.

Lalu, apakah anak merupakan perpanjangan ambisi orang tua, baik yang dianggap manjur ataupun yang tak sempat diwujudkan di eranya?

Manusia, termasuk anak-anak kita, seperti benih. Kita dapat mempertahankan sebagaimana adanya. Atau, membuat tumbuh menjadi pohon indah menghasilkan bunga dan buah. Bermanfaat bagi semesta. Kita diingatkan, kepercayaan diri berlebih dan kekakuan yang tinggi merupakan kombinasi negatif. Uniknya, keduanya acap datang seiring sejalan.

Banyak orang tua was-was berlebihan akan masa depan anak-anak. Sehingga tanpa sadar acap masuk terlalu jauh "menyetir" hidup dan kehidupan mereka. Padahal hidup dan kehidupan sejati mulai dan hadir ketika rasa takut berlebihan tersebut berakhir.

Setiap insan terlahir dengan amanah tertentu, memiliki sesuatu untuk dipenuhi. Bahkan tak jarang ada amanah membawa pesan untuk disebar atau menuntaskan beberapa pekerjaan. Kita, dan anak-anak, pada dasarnya tidak berada di semesta ini secara kebetulan. Semua membawa amanah untuk kebaikan.

Nah, jika menerapkan 5 orientasi di atas secara maknawi, sejatinya akan lahir kesadaran baru. Bahwa anak bukan objek kepanjangan tangan menunaikan ambisi orang tua yang tertunda, "merasa" paling tau dan bertanggung jawab untuk masa depan mereka.

Tidak mudah memahami mengapa banyak orang cenderung ingin mengendalikan pikiran dan tindakan orang lain. Termasuk hubungan orang tua dengan anak. Bukankah lebih pas justru membebaskan pikiran anak-anak agar punya kemampuan mumpuni memilih tindakan kebaikan dalam menjalani kehidupan?

Jika kebetulan pikiran dan tindakan anak-anak kita "sama" seperti yang kita harap dan doakan, merupakan kebaikan yang patut disyukuri. Namun sekalipun tidak, sepanjang menghasilkan kebaikan untuk diri dan lingkungan, adalah hal yang baik juga.

Keinginan menjadikan anak sebagai perpanjangan ambisi agaknya digerakkan rasa takut berlebihan, akibat kita tidak menjalani kehidupan layaknya tata orang hidup. Hidup dalam pikiran, bukan dalam dan dengan tindakan. Keinginan dalam tubuh sejatinya pertanda baik.

Misal, uang di dompet merupakan pertanda baik. Sesuai dengan tempat dan peruntukannya. Semua menjadi rumit ketika uang dan nafsu masuk dan merasuki perasaan dan pikiran manusia. Demikian juga "keinginan" menjadikan anak sebagai perwujudan ambisi yang tertunda. Menjadi tidak baik jika tidak diletakkan pada tempat seharusnya.

Ikhtiar kita adalah menempatkan sesuatu di tempat seharusnya. Di titik ini, akan hadir kejelasan yang tak jarang membuat kita lebih jelas. Kejelasan memandang mendatangkan ketenangan, kebahagiaan. Begitu kebahagiaan terekspresikan, kita takkan berkonflik dengan siapa pun. Termasuk “mengarahkan” anak akan menjadi apa dan dengan cara bagaimana mereka menjalankan amanahnya.

Kita berkuasa penuh memilih jalan hidup berlandaskan kegembiraan. Tidak semata mengandalkan pikiran logis. Ada ruang bagi kemungkinan terdapat kehidupan lain berbeda dari yang ada. Pikiran merupakan instrumen kuat, apa lagi dengan emosi yang menyertainya, mengubah kimiawi tubuh dan cara bertindak menjadi lebih bermakna.

Inilah cara menata diri, pikiran dan emosi. Agar tidak terjebak menjadi ambisius mewujudkan yang tak sempat dilakukan, lalu “meneruskannya” ke anak-anak. Baik juga merasakan dan menikmati hidup dengan segala kemungkinan. Pahit-manis, gelap-terang, atau panas-dingin dalam mendampingi anak. Jalani dan nikmati semua dualitas tersebut. Jangan takut dengan perjalanan pengalaman meski tidak mengenakan.

Milikilah kecerdasan yang hidup dan bertumbuh. Hindari membentuk opini agar kita selalu bertindak dengan kecerdasan aktif. Lihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Jika sudah menetapkan pendapat bagaimana anak-anak harus menjalani kehidupan, kita mengubur kemampuan diri mengalami jalan hidup yang alami. Karena kesan masa lalu yang sudah terformulasikan dengan kokoh mengesampingkan realitas yang ada saat ini.

Bila mampu melihat semua apa adanya dengan kecerdasan yang bertumbuh, tak satupun kemungkinan terlewatkan. Semua hidup dan berproses untuk kita. Bisa jadi ada orang tidak melihat apa-apa, namun kita melihat jelas sesuatu yang baik sebagai pegangan. Sementara orang lain hanya melihat masalah, kita justru melihat kemungkinan dan bahkan solusi.

Jangan hadirkan penderitaan karena ketidakmampuan melihat upaya pendampingan anak secara jelas. Andai menderita karena amanah mendampingi anak, sudah waktunya memperbaiki diri. Ketika menderita karena amanah pendampingan, semua orang sekitar pasti ikut menderita. Lupakan rasa was-was. Itu hanya “drama” dalam pikiran. Jadilah sutradara handal agar drama yang kita jalani berjalan sesuai skenario secara alamiah.

Ya, benar.

Ada drama di dunia ini yang mungkin terjadi tak sesuai keinginan. Tapi, setidaknya apa yang terjadi di benak kita berjalan seperti dibayangkan. Jika dapat memikirkan apa yang diinginkan, bukan secara kebetulan tetapi secara alami, akhirnya apa yang terjadi akan seperti yang kita doakan dan kerjakan.

Perlu transformasi agar ketika berada di sekitar anak-anak, mereka menikmati betul hidup bersama kita. Saat kita tak berada di sekitarnya, mereka tetap merindukan kita; bukan sebaliknya.

"Anak tidak lahir semata untuk kepentingan orang tuanya. Juga bukan semata milik keluarganya. Anak adalah milik masa depan. Jadi, mereka harus berusaha keras demi kebaikan dalam segala hal yang dilakukan. Bertanggung jawab atas masa depan sendiri. Ikhtiar kita, mereka kita dampingi dan dukung secara memadai sesuai situasi, kondisi dan kebutuhan!"

Kebaikan dalam kata menciptakan kepercayaan penghargaan diri. Jadi, wajib memperlakukan setiap makhluk hidup, termasuk diri sendiri, dengan hormat. Menghargai orang lain menunjukkan nilai diri yang sejati. Setiap orang punya cerita, jadi luangkan waktu mendengarkan dengan seksama!

TIGA PULUH SATU

APA, MENGAPA DAN BAGAIMANA MENYIKAPI PARENTING ZAMAN “NOW”?

Banyak orang tua meyakini bahwa mendampingi anak zaman “now” ini jauh lebih sulit dibandingkan generasi sebelumnya. Semua berkeinginan memiliki hubungan sehat dan penuh kasih sayang dengan anak-anak mereka hingga dewasa. Artinya, mereka kini lebih sadar mengasuh anak dengan tujuan jangka panjang, menerapkan pendekatan lebih lembut membesarkan anak!

Apa kunci utama menjadi orang tua positif dan efektif zaman *now* dalam bingkai parenting?

Refleksi awal:

“Hai anak-anak, cintai orang tuamu. Jangan abai ini, hanya karena sibuk dalam proses tumbuh menjadi dewasa. Waspada, kita acap lupa bahwa orang tua kita secara berangsur akan bertambah tua jua!”

Ada pendapat, menjadi orang tua serba bisa di zaman *now* wajib memiliki fleksibilitas memadai. Cermat menyesuaikan respons melakukan pendampingan dan pengasuhan agar selaras dengan gejala dan gelagat yang diperlihatkan anak-anak. Respons yang jeli, juga aktivitas yang ajeg.

Kita jelas membutuhkan kecakapan melakukan observasi dan evaluasi. Dilakukan melalui adaptasi dan interaksi langsung. Dengan cara mengamati perilaku yang diperlihatkan anak-anak. Karenanya, basis keyakinan sebagai orang tua adalah: Anak-anak harus tangguh dan cerdas secara spiritual, emosional, intelektual dan fisik.

Banyak gejala memperlihatkan bahwa pendekatan pengasuhan dan pendampingan yang hangat menjadi kunci manjur membangun perkembangan jiwa raga anak-anak. Pendampingan dengan kehangatan hubungan merupakan orientasi yang pas.

Sejalan dengan eksistensi, otonomi, struktur dan tahapan perkembangan jiwa, raga dan usia anak.

Mengingatkan kembali, orang tua merupakan guru pertama dan utama dalam penanaman nilai moral dan etika. Peran yang tak tergantikan. Nilai dan sikap ini membantu anak mengembangkan arah dan perkembangan mental serta moral. Bertindak sebagai kekuatan penuntun membuat pilihan bijak bagi anak-anak.

Sejalan dengan itu, pendidikan bertujuan mempersiapkan anak-anak agar berhasil menghadapi kehidupan dan tantangannya dengan modal percaya diri tinggi. Sekaligus menjalani zaman *now* dengan gemilang.

Kiranya orang tua mampu mengikuti insting sendiri. Tentu saja harus diselaraskan dengan teks dan konteks bagaimana membesarkan anak dalam ranah parenting. Orang tua, apa lagi sebelum dan selama pandemi COVID-19, tren gaya pengasuhan anak sebelum dan selama pandemi COVID-19 mengharuskan punya dasar parenting memadai (Nuraeni & Ayubi, 2023). Artinya, harus mulai memercayai insting sendiri dalam mengasuh dan mendampingi dengan mengikuti kecenderungan perubahan yang terjadi.

Mampu mengkontekstualisasikan parenting zaman *now* secara nyata. Di satu sisi orang tua tidak semata mengikuti pedoman seperti apa adanya. Di sisi lain, juga tidak mengikuti insting saja. Perlu kombinasi dan harmonisasi serasi, selaras dan seimbang.

Jika demikian faktanya, keterampilan ideal apa harus dimiliki orang tua agar sejalan dengan tuntutan Abad 21?

Abad 21 menuntut keterampilan khusus. Dikenal sebagai 4C. Yakni: Critical thinking, complex problem solving, coolaboration dan communication, sebagai keterampilan dasar wajib dimiliki sebagai modal dasar hidup di abad ini. Jadi, orang tua wajib menyadari dan terampil menerapkan dan menularkan keterampilan ini kepada anak-anak. Karena anak-anak, pada saatnya, juga wajib memiliki keterampilan 4C tersebut.

Beberapa tahun terakhir, perubahan juga terjadi dalam kehidupan generasi yang lahir pada kurun waktu dan pasca-2010 karena kehidupan jelas membaik. Ada yang didorong karena membaiknya tingkat keamanan dan kenyamanan publik serta dukungan kesehatan fisik dan mental. Lalu, banyak pula anak memiliki akses melalui gawai masing-masing. Di saat bersamaan, tersedia peluang terbuka disediakan dunia digital. Bahkan sebelum anak mampu berjalan atau berbicara.

Penyemangat untuk kita: Apa bagusya berkesempatan menjadi orang tua di zaman *now*? Tentulah karena mengenal konsep dan praksis parenting ala Abad 21. Jelas berbeda dengan pola pengasuhan dan pendampingan dibandingkan kondisi sebelum 2020.

Sebelum maraknya era disrupsi dan pandemi. Di tahap ini, orang tua tak lagi cukup sekedar memperhatikan anak-anak. Tetapi mampu mengantisipasi tiap kebutuhan.

Hal baik lainnya, secara tak sengaja, kita menjadi terbiasa mengatur keberhasilan studi anak-anak. Ini kesempatan emas. Bersama mereka menjalani pengalaman terbaik melalui aneka aktivitas pembelajaran bermakna.

Di atas semua itu, orang tua harus cakup menjadikan rumah sebagai oasis kedamaian. Bagai taman memupuk keharmonisan dan kebahagiaan bagi semua anggota keluarga. Termasuk mengupayakan pengembangan karir masa depan anak-anak. Agar kelak mereka mencapai dan mengecap kesejahteraan lahir dan batin.

Untuk mencapai ekuilibrium tersebut, kita perlu memantaskan diri agar memiliki kecakapan khusus dalam mengasuh dan mendampingi anak secara mumpuni.

Lalu, apa saja bentuk keterampilan mengasuh dan mendampingi anak agar terbangun suasana positif dan dengan hasil efektif?

Orang tua, harus cekatan menyatakan harapan atas anak-anak secara jelas juga tegas, pas dan bernas. Selanjutnya, kita harus konsisten mewujudkan harapan bersama tersebut agar kita menjadi andalan anak-anak mewujudkan harapan baik tersebut bersama-sama.

Secara faktual, kita harus mampu memperlihatkan tindakan pendampingan berlandaskan rasa kasih dan sayang atas anak-anak.

Menghargai eksistensi mereka serta memahami secara seksama. Dengan pendekatan ini, kita pantas berharap rasa ingin tahu anak-anak akan bersemi dan mekar pada saatnya. Termasuk mendorong lahirnya kemandirian dan pengembangan kepribadian anak selaras tuntutan Abad 21.

Semua uraian sebelumnya melahirkan benang merah yang komprehensif. Menjadi tagline kunci, yaitu: Orang tua zaman *now* harus memiliki strategi positif dan orientasi efektif.

Timbul pertanyaan lanjutan: Mengapa harus memiliki strategi dan orientasi tersebut?

Karena, mengasuh dan mendampingi anak bukan mudah! Meski ada kalanya, tidak sulit-sulit amat juga. Banyak solusi dan kecenderungan yang diusulkan, tapi kadang malah menjadi gamang memilih, apalagi menentukan mana langkah tepat untuk diadopsi dan diterapkan.

Di satu sisi, kita ingin membantu anak-anak memiliki pola pikir bertumbuh dan progresif. Di sisi lain, kita tidak nyaman jika semata membiarkan mereka membuat pola dan menentukan langkah sendiri tanpa pendampingan dan pembimbingan yang memadai.

Mari bercermin ke masa pandemi. Semua orang tua bahu membahu mendukung keutuhan kebutuhan emosional dan perkembangan anak. Mengurangi stres dan kecemasan. Sensitif dengan potensi sejumlah tren pengasuhan anak modern yang lebih banyak merugikan daripada baik menurut pengalaman guru (<https://www.buzzfeed.com/alanavalko/teachers-parenting-opinions>).

Hal ini menjadi jauh lebih penting dari masa sebelumnya. Paling tidak memberi gambaran bagaimana pola atau pendekatan pengasuhan yang lebih positif, efektif. Misalnya, memilih langkah reflektif dan edukatif dibanding hanya berteriak dan marah lalu menjadi kesal dan frustrasi bersama-sama.

Ujung dari uraian di atas, kembali, disarikan menjadi keniscayaan memiliki dan menerapkan strategi positif dan orientasi efektif yang layak dicoba-terapkan bagi para orang tua dalam mendampingi dan mengasuh anak zaman *now*!

Dari sisi pandang psikologi positif, pendekatan dalam pengasuhan pendampingan ini berfokus pada memelihara dan mengembangkan perilaku yang baik. Jadi, bukan malah menghukum dan mencela anak yang berperilaku buruk.

Filosofi yang melandasi strategi dan orientasi ini memperkuat gagasan bahwa pada dasarnya "tidak ada anak baik atau nakal!" Yang sesungguhnya ada dan terjadi adalah bahwa "ada anak berbeda, unik dan tentu saja memiliki kebutuhan berbeda dalam mendekatinya!"

Umumnya, anak-anak bertindak secara sehat dan manfaat ketika mereka diperhatikan dan dihargai. Oleh sebab itu, kita wajib menemukan cara bagaimana menyemai, memupuk dan menyuburkan perasaan tersebut. Dengan begitu, anak-anak secara alami terdorong mengeluarkan perilaku lebih baik dari waktu ke waktu.

Perlu mengkondisikan agar anak-anak merasa mampu, aman, nyaman dan saling terhubung. Dalam kondisi itu, mereka akan lebih pasti dan mampu memilih alternatif yang benar dan bermanfaat. Cakap membedakan alternatif yang salah dan menyesatkan sehingga termotivasi secara intrinsik dan akan berperilaku menjadi lebih baik.

Tantangannya: Bagaimana agar kita dapat menjadi medium guna membantu anak-anak merasakan hal ini sehingga mampu mengeluarkan sisi terbaik dari diri mereka secara alami?

Orang tua secara positif dan efektif senantiasa berupaya memperjelas dan mempertegas harapan atas anak-anak. Sekali harapan jelas, kita dan anak-anak harus menjadikan hal tersebut sebagai tujuan bersama. Tujuan bersama untuk diwujudkan juga secara bersama-sama.

Cara mewujudkan harapan bersama tersebut harus dilandasi rasa kasih sayang seutuhnya. Termasuk membuat anak-anak merasa sebagai subjek, bukan objek. Dengan begitu maka anak-anak akan merasa diperhatikan. Penciptaan prakondisi dan kondisi seperti ini akan mendorong mengeluarkan sisi terbaik dari dalam diri masing-masing secara alami.

Konsekuensi logis dari penerapan orientasi di atas, diyakini dapat membatasi kemungkinan munculnya perilaku negatif. Sebaliknya, malah mendorong pengembangan pribadi positif dan signifikan. Penerapan orientasi di atas juga memperlihatkan kecenderungan menurunkan tingkat depresi di masa kanak-kanak.

Sebaliknya, diyakini sebagai cara baik meningkatkan keterampilan kognitif, sosial dan emosional. Artinya, orientasi ini membantu anak-anak cakap mengatur dan mengendalikan emosi secara produktif.

Penggunaan orientasi ini juga diyakini dapat meminimalkan efek negatif dari kerugian sosial dan ekonomi. Sebaliknya, pendekatan ini diyakini dapat meningkatkan martabat, kemandirian, kreativitas dan bahkan motivasi intrinsik anak-anak.

Dengan elaborasi di atas, kita diharapkan menjadi paham mencari tahu kapan dan bagaimana menggunakan pola asuh positif dan efektif. Pastikan membuat variasi menggunakan pendekatan ini seiring bertambahnya usia anak, agar membantu mendapatkan hasil maksimal dari penerapan strategi dan orientasi pola pengasuhan ini.

Di berbagai situasi, banyak anak-anak menyimpan keraguan, kejangkelan, bahkan kesedihan. Ternyata, hanya dengan pelukan kasih sayang orang tua secara tulus dapat membuat kondisi menjadi reda dan berbeda. Berubah lebih kondusif. Cahaya kasih sayang dan dorongan orang tua memungkinkan anak tumbuh dalam kapasitas dan kompetensi optimal. Secara perlahan namun pasti, mampu menguasai lingkungan. Menjadi pemain aktif, bukan sekedar penonton pasif.

Mengasuh dan mendampingi anak merupakan panggilan seumur hidup bagi semua orang tua. Tidak berhenti meski anak beranjak dewasa dan menjadi dewasa sungguhan. Agar tetap berada dalam memori dan kenangan mereka sejak sekarang dan kemudian, orang tua harus sungguh-sungguh ada dan berada dalam kehidupan nyata mereka hari ini dan setiap hari!

Orang tua di mata hati anak-anak kita. Bayangkan, di saat kita meraih bintang misalnya. Mereka akan belajar bagaimana caranya agar juga mampu melakukan hal serupa. Cinta tanpa syarat, apa adanya. Itulah penggerak utama agar anak bertumbuh dan berkembang seperti yang kita harapkan dan doakan. Temukan cara sempurna agar anak-anak merasakan langsung ekspresi cinta yang kita miliki dan berikan. Bagus juga bila berkesempatan untuk melirik 12 tren pendampingan anak teratas pada 2022 (<https://www.tutopiya.com/blog/top-12-parenting-trends-in-2022/>).

Dunia berputar dan takkan pernah sama seperti ketika bayi kita lahir. Menjadi orang tua sesungguhnya bagaikan mengalami cinta dahsyat yang tak dapat digambarkan meski oleh pelukis termasyhur sekalipun. Tak juga dapat dituliskan meski oleh penulis tersohor sekalipun. Tak dapat pula diukir dan dipahat meski dilakukan pematung terhebat sekalipun.

Tak berlebihan bila dikatakan para bijak bahwa menjadi orang tua dapat membuat kita sangat lelah. Namun di saat bersamaan membuat kita menjadi insan paling bahagia karena terjadi karena didasari cinta, kasih dan sayang tak bersyarat orang tua terhadap anak.

Segera setelah orang tua memiliki anak-anak, hal tersebut menjadi semacam proyek untuk jangka 25 tahun. Hal itu terjadi jika orang tua dan anak berhasil melakukannya dengan baik dan benar secara sinergis. Jika luput, akan berubah menjadi “proyek” seumur hidup. Waspada!

Harus mampu menciptakan prakondisi dan kondisi sesungguhnya. Dengan begitu anak-anak dan kita dapat bergerak bersama menuju dan mewujudkan harapan bersama. Di belakang anak-anak yang memiliki rasa belas kasih dan percaya diri tinggi, pasti ada orang tua yang terlebih dahulu mencintai dan memercayai mereka secara tulus.

Sebagai pengingat, kembali ke refleksi awal, “Hai anak-anak, cintai orang tuamu. Jangan abai akan hal itu hanya karena kamu sibuk dalam berproses dan tumbuh menjadi dewasa. Waspada, kita acap lupa bahwa orang tua kita juga akan bertambah tua!”

Bersama, kita dan anak-anak, mengupayakan pembelajaran secara sinergis guna mendapatkan yang diperlukan dan bermanfaat. Bukan semata mempelajari dan mengejar yang mudah.

Pembelajaran sejatinya merupakan proses pembentukan karakter anak-anak sehingga bertumbuh dan berkembang sejalan dengan potensi penuh yang mereka miliki. Itulah hakikat dan manfaat pola pendampingan dan pengasuhan orang tua zaman *now*.

Alasan komplikasi dan kompleksitas parenting zaman “now”... Kedua orang tua bekerja, gangguan media sosial, aktivitas berlebihan, serta penindasan dan keamanan di sekolah. Ini masalah yang tidak perlu dikhawatirkan orang tua pada generasi yang lalu!

TIGA PULUH DUA

DUA BELAS ADAB INSPIRATIF PARENTING ZAMAN "NOW" (BAGIAN 1)

Bicaralah dengan anak seolah-olah mereka manusia yang paling bijaksana, paling baik hati, dan paling cantik di dunia. Dengan begitu, mereka akan yakini bahwa mereka akan menjadi seperti itu. Mendampingi anak adalah pekerjaan seumur hidup. Tidak berhenti meski mereka beranjak dewasa. Agar tetap berada dalam kenangan masa depan, kita harus ada dalam kehidupan mereka hari ini!

Pendampingan dan pengasuhan bukan semata terkait proses menanamkan "sesuatu" kepada anak-anak. Lebih dari itu, yakni mendidik (mempelajari) anak-anak secara kritis agar kelak memiliki kemampuan *self-reflection*. Sehingga menjalani dan menangani relasi dengan orang lain secara utuh. Termasuk dengan semesta yang lebih luas.

Jadi, ketika seorang anak hadir di hadapan kita, itulah momen yang tepat untuk belajar lagi. Bukan malah mengajar. Zaman *now* anak-anak butuh inspirasi. Guru, termasuk orang tua, perlu koreksi diri. Tegasnya, melakukan penyesuaian. Sekali lagi, anak butuh inspirasi, bukan melulu informasi.

Inilah salah satu orientasi agar tumbuh dengan tetap menjaga keutuhan kecerdasan mereka. Bukan pendampingan dan pengasuhan menekan. Dengan menampilkan dan mencontohkan pribadi yang layak ditiru, tak perlu lagi khawatir berlebihan melakukan banyak pendampingan dan pengasuhan.

Untuk melakukan dan mewujudkan kondisi itu, terutama adalah memberi cinta dan dukungan, sehingga kecerdasan yang dibutuhkan berkembang alamiah. Menjadi keniscayaan memperhatikan dengan seksama cara menginspirasi dengan dasar kecintaan yang dimulai sejak dini dan sebaik dan sesegera mungkin mungkin (<https://www.healthline.com/health/fitness/how-to-inspire-the-love-for-movement-from-an-early-age#tips>).

Disadari atau tidak, banyak kesempatan membuat anak-anak meletakkan persaingan sebagai kekuatan penggerak utama. Dianggap motivasi pendorong sehingga jadi bertekad dan fokus pada satu arah itu saja. Tanpa disadari, pada saat yang sama, kondisi itu membuat anak-anak menjadi takut gagal. Bahkan was-was jika memiliki kekurangan dari anak lain.

Implikasinya, anak-anak menjadi minim bahkan nihil kecakapan self-reflection! Tidak memiliki daya kritis yang diperlukan. Hanya menjadi raja di lingkup sendiri sehingga menjadi terbatas dan dibatasi diri sendiri.

Sejatinya, ultima esensial terkait hidup dan pendidikan adalah memperluas dan meningkatkan batas persepsi. Artinya, kita wajib menjauhkan anak-anak sekedar bertahan hidup setelah belasan tahun menjalani persekolahan. Anak-anak baiknya menjadi warga dunia namun tak tercerabut dari jati diri hakikinya. Mekar dan berbunga kapan dan di manapun berada, juga ke manapun kelak mereka pergi dan berdomisili.

Refleksi: Apa dan bagaimana kita sebagai orang tua zaman *now* mendampingi dan mengasuh anak-anak merespons “potensi turbulensi” di atas?

Untuk menyederhanakan, kita kelompokkan keberadaan anak-anak dalam tiga ranah, yakni: balita, anak-anak dan remaja. Lalu coba mencari orientasi dan teknis sederhana bagaimana mendampingi sesuai pengkategorian tersebut. Semoga melalui orientasi ini, kita mampu menjalankan peran secara efektif. Ayo mencoba dan memulai perjalanan tersebut melalui 12 Adab Inspiratif berikut (Inspirasi awal dari <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/positive-parenting/>).

SATU. Kita Senantiasa Ada dan Hadir Utuh untuk Anak-anak

Temukan dan tentukan cara baru menghabiskan waktu berkualitas bersama anak-anak. Pastikan kita selalu ada dan hadir secara utuh saat melakukannya agar kesempatan tersebut memperkuat hubungan. Bangun hubungan dengan tingkat kepercayaan tinggi. Termasuk saat mendisiplinkan mereka. Anak-anak merasa aman dan nyaman melalui ikatan yang dibangun. Sehingga menanamkan kecenderungan kelak bahwa mereka akan lebih berpaling kepada kita saat menghadapi situasi sulit.

Pendekatan untuk Balita: Ilustrasi, kita melakukan kegiatan membangun rumah dari balok bersama. Saat bermain, tambahkan satu atau dua kata lain pada apa pun yang mereka katakan. Misal: Mereka bermain dengan bola dan mengatakan bola! Kita beri imbuhan, misal dengan mengatakan “bola biru!” Ini cara efektif menjalin keterhubungan dan memperluas kosa katanya.

Pendekatan untuk anak-anak: Ilustrasi, kita main "game" bersama! Tetapkan sasaran di akun masing-masing sebagai kompas dan pemicu. Agar mereka tau apa yang akan dicapai bersama saat bermain. Dengan menetapkan semisal tiga sasaran, akan membantu mereka mencapai sasaran tersebut. Di bagian akhir, sama-sama tau capaian yang dapat kita upayakan.

Pendekatan untuk remaja: Ilustrasi, bangun dialog untuk mengetahui apa yang mereka targetkan dan bagaimana mencapainya! Di awal, yakinkan bahwa kita memiliki perhatian dan minat tinggi atas apa yang mereka pikirkan. Masuk ke relung terdalam kehidupannya. Bagikan juga kisah inspiratif yang kita lakukan di saat seusia mereka. Sambil memasukkan cerita bagaimana dulu kita memikirkan dan melakukan apa yang kita rencanakan.

DUA. Menjadi Teladan Melalui Contoh Baik

Tindakan selalu berbicara lebih keras! Luangkan waktu dan temukan cara mengatur emosi diri. Mencontohkan strategi yang kita amati, tiru dan modifikasi dari yang sudah ada dan efektif. Ini sangat membantu dalam memimpin. Di titik ini, mendampingi dan mengasuh adalah memberi contoh agar mereka mampu mengikuti jejak yang kita beri dan tinggalkan buat mereka.

Pendekatan untuk Balita: Ada kalanya kita mulai bosan karena rutinitas. Bahkan frustrasi mendampingi dan mengasuh balita. Jika rasa itu datang, segera sediakan waktu untuk diri sendiri. Sederhananya, lakukan pernapasan tanpa melepaskan perhatian kepada mereka. Atau, jika diperlukan, berdoa sesuai yang diyakini dan pedomani. Biasanya, tindakan seperti ini memungkinkan kita menenangkan diri. Lalu kembali bersama dengan balita kita.

Pendekatan untuk anak-anak: Bicarakan terkait langkah dan aturan yang diberlakukan, untuk dipatuhi bersama. Berguna untuk menunjukkan bagaimana mereka memikirkan konsekuensi yang mungkin terjadi sebelum mengambil suatu tindakan.

Pendekatan untuk remaja: Tanpa menambah dan membebani, komunikasikan perasaan kita terhadap mereka sebaik dan sebanyak yang dapat dilakukan. Semisal menceritakan dengan tenang bagaimana sulitnya menemukan keseimbangan pekerjaan dan rumah. Tak jarang setiap orang merasa kewalahan. Lalu, tunjukkan bagaimana kita bekerja dalam mengatur emosi tersebut.

TIGA. Memiliki, Memperlihatkan dan Mempraktikkan Empati

Menjadi anak-anak tidak selalu semudah yang kita pikirkan. Seperti pengalaman yang kita jalani, terkadang menimbulkan kebingungan, bahkan frustrasi. Juga acap membuat keadaan benar-benar kompleks. Sulit.

Jadi, perlu memperlihatkan bahwa kita sangat memaklumi hal tersebut dengan baik. Berempati dengan perasaan mereka. Kemudian, bagikan kiat menangani kondisi serupa. Artinya, ibu atau ayah perlu berbicara dengan lembut ke anak-anak.

Pendekatan untuk Balita: Bisa jadi seorang balita jengkel, bahkan frustrasi tentang sesuatu. Padahal menurut kita sebenarnya tidak penting. Misal diberi sendok salah atau sekedar warna baju berbeda. Perlu diingat, bagi mereka itu merupakan hal besar. Sama seperti pekerjaan atau hal keuangan yang membuat kita stres.

Pendekatan untuk anak-anak: Waspada. Pujilah usaha anak-anak, bukan hasilnya. Jika mereka berusaha keras dalam suatu tugas misalnya, tunjukkan bahwa kita memahami betapa serius mereka mengupayakannya. Juga ketika anak-anak tidak mendapat nilai bagus. Membesarkan hati anak-anak secara pantas untuk tujuan yang lebih baik itu penting.

Pendekatan untuk remaja: Kita hendaknya menempatkan dan memiliki harapan yang realistis. Banyak orang tua acap tidak rasional. Jangan-jangan termasuk kita. Dalam proses menuju remaja, pasti banyak yang melakukan “coba-coba” dalam menuju kedewasaan dan membuat kesalahan. Kita diminta fokus pada perilaku yang berulang. Bukan hanya melihat satu peristiwa tunggal. Perlu kesinambungan perhatian.

EMPAT. Tetapkan Batasan Secara Positif

Temukan cara bersikap tegas, bukan kasar. Tetapkan batasan secara spesifik. Sebelumnya, tunjukkan dan perjelas konsekuensi pentingnya mengikuti aturan tanpa membuat mereka merasa kaget apa lagi terancam. Sampaikan aturan dan batasan secara positif. Tunjukkan pula bahwa mengikuti aturan bersama memberikan hasil positif bagi semua.

Pendekatan untuk Balita: Gunakan bahasa positif. Hindari kata "tidak" atau "jangan" sebisa mungkin. Alih-alih mengatakan "jangan berteriak" misalnya, katakan "gunakan suara pelanmu!" Buat bagan dan daftar pembandingan bahasa negatif versus positif untuk digunakan terhadap mereka.

Pendekatan untuk anak-anak: Pilih tindakan paling kita prioritaskan. Contoh: Tetapkan tiga "aturan rumah" secara jelas, mudah diingat dan diulangi. Pendekatan ini akan memberi anak-anak tanggung jawab mengikuti aturan tanpa membuat kewalahan.

Pendekatan untuk remaja: Hindari menetapkan batasan kaku. Misal durasi menatap layar gawai. Justru kita wajib membantu dan bekerjasama membuat jadwal dan durasi menatap layar per minggu. Misal berapa lama waktu untuk game dan menulis pesan dibandingkan mengerjakan tugas sekolah. Akan terlihat jelas waktu anak-anak terpisah dari layar gawai.

LIMA. Menemukan Akar Masalah

Secara umum, dalam perjalanan proses pendampingan dan pengasuhan anak-anak oleh orang tua, lebih banyak terjadi perilaku negatif daripada perilaku itu sendiri. Bisa jadi karena faktor internal dan/atau eksternal.

Alih-alih fokus menanggapi masalah yang dihadapi, lebih baik mencari tahu faktor penggerak suatu peristiwa terjadi. Cari alasan di balik tindakan anak-anak melakukan suatu hal. Lalu fokus menyelesaikan masalah tersebut.

Pendekatan untuk Balita: Pertimbangkan alasan di balik perilaku mereka. Semisal balita kita mengamuk. Pikirkan dan cari tau apa yang mungkin mereka rasakan sebelumnya.

Pendekatan untuk anak-anak: Ajukan pertanyaan untuk membantu menemukan akar masalah secara mandiri. Imbau mereka memikirkan mengapa bertindak begitu. Tanya emosi apa yang dirasakan sehingga mengarahkan mereka ke tindakan tersebut.

Pendekatan untuk remaja: Dorong mereka mencatat emosinya dalam buku harian. Saat merenung dan mencatat, mungkin menyadari saat mereka marah paling sering terjadi. Bisa jadi di saat stres tentang tugas sekolah. Atau faktor penggerak lain.

ENAM. Mempertimbangkan Tahap Perkembangan

Seiring pertumbuhan anak-anak, pola asuh juga ikut berubah dan berkembang. Bayi tidak akan memahami hal sama seperti balita. Begitupun balita, takkan memahami hal sama seperti anak remaja.

Pertimbangkan seksama perkembangan anak-anak sebelum mengambil tindakan. Apakah diperlukan alat bantu untuk melakukan percakapan tertentu. Atau, harus mengikuti aturan tertentu.

Pendekatan untuk Balita: Manfaatkan secara optimal perhatian dan kepedulian. Bukan penalaran semata. Alih-alih menjelaskan kepada mereka mengapa tidak boleh memiliki mainan tertentu, alihkan perhatian dengan mainan yang berbeda.

Pendekatan untuk anak-anak: Dorong anak-anak menggunakan bentuk perasaan yang sesuai. Agar semua terbantu bagaimana cara mengekspresikan emosi dengan benar dalam situasi tertentu. Bentuk emosi yang terlihat langsung, misalnya melalui ekspresi wajah. Ambil ekspresi wajah gembira. Lalu beri nama emosi tersebut. Demikian juga untuk ekspresi emosi lainnya.

Pendekatan untuk remaja: Berundinglah, hindari merendahkan melalui ekspresi yang memancing emosi tidak pada tempatnya. Jelaskan dengan pas mengapa sesuatu perlu dilakukan. Di saat bersamaan, jelaskan pula mengapa suatu hal tidak perlu. Kaitkan dengan aturan yang dibangun bersama.

Pendidikan dalam hal pendampingan dan pengasuhan pada intinya lebih membutuhkan inspirasi dari sekedar informasi. Hanya manusia yang terilhami dan tercerahkan dapat mengubah kehidupan mereka sendiri dan kehidupan di sekitar mereka. Kita wajib membantu anak-anak melalui pendampingan dan pengasuhan agar kondisi tersebut mewujud.

Agar kecerdasan dengan integritas dan intensitas tinggi berkembang di masyarakat, kita harus menyemainya. Menanam dan memupuknya di dalam diri sendiri dan dalam sanubari anak-anak. Dan di dalam proses pendampingan dan pengasuhan secara menyeluruh (Bersambung).

Catatan:

Enam Adab Inspiratif lainnya akan di sajikan pada seri berikutnya. Yakni Bagian Kedua, meliputi: (7) Ubah Kesalahan Menjadi Peluang Belajar, (8) Tindak Lanjut, (9) Gunakan Pendekatan Penguatan Membangun, (10) Pilih Proses Pendisiplin Dibanding Menghukum, (11) Membangun dan Memelihara Kepercayaan, dan (12) Pendekatan Manjur Parenting Positif.

Orang tua adalah panutan utama bagi anak. Setiap kata, setiap gerakan, dan tindakan sangat mewarnai anak-anak. Tidak ada orang lain atau kekuatan luar yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap anak selain pengaruh dari orang tuanya.

Ingat, isi wadah harga diri mereka sedemikian tinggi hingga seluruh dunia tidak mampu mengeringkannya!

TIGA PULUH TIGA

DUA BELAS ADAB INSPIRATIF PARENTING ZAMAN “NOW” (BAGIAN 2)

Mendampingi anak adalah pengorbanan terbesar yang bisa dilakukan seseorang. Ini yang membuat hidup tertunda memenuhi janji masa depan demi anak-anak kita. Dua warisan abadi yang dapat diberikan kepada anak-anak, yakni akar yang kuat agar tak mudah tercerabut dari landasannya dan sayap yang juga kuat sebagai alat mereka berkiprah pada zamannya!

Catatan: Tulisan sebelumnya menyajikan 6 Adab Inspiratif, yakni: (1) Kita Senantiasa Ada dan Hadir Utuh untuk Anak-anak, (2) Menjadi Teladan Melalui Contoh Baik, (3) Memiliki, Memperlihatkan dan mempraktikkan Empati, (4) Tetapkan Batasan Secara Positif, (5) Menemukan Akar Masalah, dan (6) Mempertimbangkan Tahap Perkembangan Anak. Selanjutnya, di bagian ini disajikan enam adab inspiratif berikutnya.

Pendampingan dan pengasuhan bukan semata terkait proses menanamkan “sesuatu” kepada anak-anak. Lebih dari itu, yakni mendidik (membelajarkan) anak-anak secara kritis agar kelak memiliki kemampuan self-reflection. Sehingga menjalani dan menangani relasi dengan orang lain secara utuh. Termasuk dengan semesta yang lebih luas!”.

Sebagaimana kita telah kelompokkan keberadaan anak-anak ke dalam tiga ranah, Balita, Anak-anak dan remaja. Mari simak 6 poin lanjutan dari 12 Adab Inspiratif (Adab 1 – 6 sudah disajikan pada tulisan bagian pertama).

TUJUH. Ubah Kesalahan Menjadi Peluang Belajar

Pembelajaran dalam konteks pendampingan dan pengasuhan bagi anak-anak tidak pernah berhenti. Meski mereka sudah dewasa, di manapun kelak berada. Ada kalanya kita bertemu kesempatan baik, mendapatkan pembelajaran baik pula. Bisa jadi kita menemukan keadaan yang tidak kita harapkan. Katakan peristiwa negatif.

Jika kita sensitif, meski situasi negatif pun bisa menjadi momen baik untuk pembelajaran. Artinya, alih-alih hanya menghukum anak-anak, lebih bijak mengalihkan fokus kita membantu mereka belajar dan bertumbuh. Dengan begitu, mereka dapat berbuat lebih baik di lain waktu.

Cerdas menemukan peluang untuk mengajari anak-anak terkait dengan akuntabilitas, penyelesaian masalah, kerja sama dalam tim, atau mengulurkan tangan membantu orang lain.

Pendekatan untuk Balita: Jika anak-anak berperilaku buruk, tunjukkan contoh baik apa hasil positif dari perilaku baik dalam situasi yang sama.

Pendekatan untuk anak-anak: Buat daftar beragam tips pemecahan masalah untuk digunakan saat mereka sedang kesal. Jika melakukan kesalahan, bantu mereka mengidentifikasi tips mana yang dapat digunakan dalam situasi tersebut.

Pendekatan untuk remaja: Bantu mereka membuat rencana ke depan menghadapi situasi sulit. Ilustrasikan semacam skenario khusus di mana masalah mungkin muncul. Lalu, bicarakan solusi potensial yang mungkin secara bersama. Contoh: "Jika seseorang sedang minum dan ingin mengantarmu pulang, apa yang akan kamu lakukan?"

DELAPAN. Tindak Lanjut

Jangan membuat ancaman atau janji kosong yang tidak bisa kita pertahankan. Tunjukkan pada anak-anak tindakan mereka memiliki konsekuensi yang tidak selalu bisa mereka hindari. Ini akan membantu secara intrinsik dan sadar sehingga selalu memantau tindakan sendiri. Gunanya untuk menginspirasi hadirnya perilaku yang baik.

Pendekatan untuk Balita: Putuskan satu konsekuensi sederhana yang selalu dapat kita ikuti. Gunakan ini sebagai tujuan kita selaku orang tua dalam situasi tertentu. Misal, menyimpan alat permainan kembali ke tempat yang seharusnya.

Pendekatan untuk anak-anak: Pilih konsekuensi paling sesuai dengan perilaku khusus anak-anak. Gunanya sebagai cerminan konsekuensi alami dari tindakan. Misal, jika tidur larut malam, keesokan hari akan terlambat bangun juga terlambat ke sekolah.

Pendekatan untuk remaja: Coba biarkan mereka menemukan konsekuensi sebenarnya dari tindakan tertentu sebanyak mungkin. Namun upayakan untuk tindakan yang tingkat keamanannya dalam kendali kita. Misal, mereka lupa mengunci pintu dengan baik (tetapi kita waspada dan dapat mengatasinya jika mereka benar-benar alpa).

SEMBILAN. Gunakan Pendekatan Penguatan Membangun

Akui hal-hal yang dilakukan anak-anak dengan benar. Jangan fokus hanya pada kesalahan yang mereka lakukan demi menghindari penanaman rasa malu berkelanjutan atas mereka. Saat anak-anak melakukan sesuatu dengan baik, pastikan memperkuat perilaku ini dengan perhatian positif. Diekspresikan melalui penguatan verbal. Jika memungkinkan, dapat juga diberi ganjaran. Berupa hadiah nyata yang berhubungan dengan pelajaran mereka misalnya.

Pendekatan untuk Balita: Beri perhatian pada Balita di saat mereka menunjukkan perilaku baik. Batasi perhatian yang dapat membuat kita tertekan saat mereka merengek. Terutama saat mereka berperilaku negatif.

Pendekatan untuk anak-anak: Beri penghargaan dengan cara memperkuat hal yang mereka kuasai. Lalu, dorong secara positif untuk tumbuh di bidang yang mereka butuhkan. Misal: Dalam game tertentu (pembelajaran matematika misalnya), dengan fitur tertentu dapat mendukung pembelajaran yang membantu mengerjakan soal matematika yang menantang. Aktivitas seperti ini membantu menjaga pembelajaran mereka dipersonalisasi untuk tujuan pembelajaran khusus mereka. Game tersebut dapat membantu membuat belajar menjadi menyenangkan. Bahkan memotivasi meningkatkan kemampuan.

Pendekatan untuk remaja: Biarkan remaja kita memilih dari daftar hadiah untuk memperkuat perilaku yang baik. Misal, biarkan mereka memilih makan malam untuk satu malam dalam seminggu. Atau, tambahkan setengah jam ekstra untuk jam malam mereka mengerjakan hal lain selain belajar.

SEPULUH. Pilih Proses Pendisiplin Dibanding Menghukum

Banyak cara mendisiplinkan tanpa membuat mereka diliputi rasa takut berlebihan. Oleh sebab itu, perlu bersikap jelas, konsisten dan murah hati. Pastikan anak-anak memahami mengapa mereka perlu didisiplinkan. Termasuk menyampaikan konsekuensi yang dihadapi jika tidak mengikuti aturan sesuai keadaan sesungguhnya.

Pendekatan untuk Balita: Andaikan anak berperilaku tidak sesuai harapan, aturan atau kesepakatan bersama, dalam konteks ini, perlu menunjukkan apa yang harus dilakukan di situasi itu. Jika mereka membuang makanannya ke lantai setelah selesai makan misalnya. Letakkan makanan itu kembali di piring mereka. Tunjukkan bagaimana mereka harus memberikannya kepada kita.

Pendekatan untuk anak-anak: Nyatakan harapan dengan jelas sebelumnya. Jangan beri anak-anak waktu istirahat tanpa direncanakan dan dijadwalkan. Sebaliknya, nyatakan konsekuensi yang mungkin terjadi atas tindakan mereka. Lalu, lihat bagaimana mereka memilih apakah ingin tetap melanjutkan kegiatan di luar aturan yang ditentukan bersama.

Pendekatan untuk remaja: Pastikan, jika ada, hukuman selalu sesuai dengan kesalahan yang dibuat. Alih-alih menghukum anak-anak setiap kali mereka berperilaku buruk, sejatinya memilih konsekuensi yang sesuai untuk tindakan spesifik mereka.

SEBELAS. Membangun dan Memelihara Kepercayaan

Acap sulit melepaskan kendali atas anak-anak. Namun harus ada ruang untuk menunjukkan bahwa kita memercayai mereka. Dengan cara halus, dapat membantu mereka menyadari kemampuan sendiri. Gunanya untuk memberdayakan mereka menjadi lebih mandiri seiring pertumbuhan usia dan perkembangan jiwa.

Pendekatan untuk Balita: Beri anak-anak pilihan jika memungkinkan. Beri mereka pilihan dua makanan ringan saat makan siang. Atau, dua pakaian saat berpakaian. Hal ini untuk membantu mereka merasakan kemandirian.

Pendekatan untuk anak-anak: Dorong mereka menetapkan tujuan sendiri, yang dapat dicapai tentunya. Dan bertanggung jawab untuk itu. Misal, minta mereka menuliskan dua tujuan pembelajaran berdasarkan kemajuan pelajaran mereka.

Pendekatan untuk remaja: Beri anak-anak kebebasan menetapkan tujuan dan harapan. Beri tahu bahwa perlu melakukan satu tugas sehari. Tetapi biarkan mereka memilih mana yang akan dilakukan. Beri kesempatan menyelesaikan pekerjaan rumah tepat waktu. Namun, biarkan mereka memilih kapan, di mana dan bagaimana melakukannya.

DUA BELAS. Pendekatan Manjur Parenting Progresif

Sebagai pamungkas, kita memerlukan “alat” dalam wujud kemampuan agar dapat memastikan ke sebelas pendekatan sebelumnya berlangsung efektif. Sekaligus produktif. Alat tersebut dapat diuraikan dalam lima “kemampuan” berikut.

Pertama, kemampuan melakukan respons, atau menanggapi. Orang tua wajib sensitif sehingga cakap merespons kebiasaan anak-anak. Kedua, kemampuan melakukan pencegahan. Artinya, kita sebagai orang tua terampil mencegah munculnya potensi perilaku negatif anak-anak sebelum hal itu hadir. Ketiga, kemampuan melakukan pemantauan, yakni terampil memantau interaksi yang dilakukan anak-anak di luar lingkup keluarga. Keempat, kemampuan melakukan pendampingan. Orang tua dituntut mampu mendampingi dan mengasuh anak-anak sedemikian rupa sehingga mendapat dukungan menuju perilaku yang diharapkan. Sejalan dengan harapan anak-anak juga. Kelima, kemampuan menjadi model atau teladan.

Artinya, semua orang tua idealnya mampu menjadi model atau teladan, memperlihatkan perilaku yang layak-contoh. Teladan yang secara konsisten diharapkan jadi praktik baik bagi anak-anak.

Dari 12 Adab inspiratif dimaksud, peran orang tua adalah memberi anak-anak ruang, cinta, dan dukungan untuk tumbuh. Setiap anak pada dasarnya memiliki kemungkinan berkembang baik dan unik. Menjadi orang tua berarti menjadi teladan yang layak diteladani.

Berhenti mempengaruhi anak-anak dengan pendekatan satu arah. Saatnya mengupayakan situasi dan kondisi bagi anak-anak penuh dengan kegembiraan. Dengan suasana tersebut kecerdasan dan karakter anak diharapkan terbangun dan tumbuh-kembang menanggapi tuntutan zaman.

Pendidikan dalam hal pendampingan dan pengasuhan pada intinya lebih membutuhkan inspirasi dari sekedar informasi. Hanya manusia yang terilhami dan tercerahkan dapat mengubah kehidupan sendiri dan sekitarnya. Kita wajib membantu anak-anak melalui pendampingan dan pengasuhan agar kondisi tersebut mewujud.

Agar kecerdasan dengan integritas tinggi berkembang di masyarakat, kita harus menyemainya. Dengan cara menanam dan memupuk dalam diri sendiri sebagai orang tua. Termasuk dalam sanubari anak-anak kita.

Zaman ini menuntut kita menghindari perilaku mengoreksi anak-anak. Justru perlu memberi asupan inspiratif agar memiliki kemungkinan kesempatan lebih terbuka, luas dan tinggi. Jadi, kita harus menurunkan diri dari singgasana imajinasi berlebihan atas anak-anak. Perlakukan mereka secara setara. Kesetaraan ini seyogyanya sudah hadir dan mewujudkan sejak masa kanak-kanak. Untuk elaborasi lebih lanjut, seperti pada atikel Bagian I (Nomor 32), dapat mengunjungi <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/positive-parenting/> (Untuk lebih melengkapi lagi, silahkan menyelancari laman <https://www.healthline.com/health/fitness/how-to-inspire-the-love-for-movement-from-an-early-age#tips>).

Memiliki anak bukan semata tentang melanjutkan keturunan. Apalagi sekedar kepentingan reproduksi. Tapi merupakan tanggung jawab dan amanah mulia membangun generasi berikutnya secara amanah pula. Jadi wajib waspada mendampingi dan mengasuh.

Dalam prosesnya, bukan semata terkait bagaimana mengisi pikiran anak dengan informasi. Namun lebih kepada memampukannya memiliki persepsi utuh dan cerdas. Ini yang menghantar anak-anak mampu mengetahui seluk beluk kehidupan secara mendalam dengan semua dimensinya.

Dengan mencintai mereka lebih dari sekedar apa yang dapat mereka rasakan, kita menunjukkan bahwa mereka lebih dari sekedar jumlah pencapaian mereka. Ingat, anak-anak sejatinya lebih membutuhkan kehadiran daripada hadiah yang kita sediakan!

TIGA PULUH EMPAT

KERAGAMAN, KEGUNAAN DAN KETERBATASAN PERANGKAT PEMBELAJARAN BERBASIS KECERDASAN BUATAN

Motto kecerdasan buatan (Artificial Intelligence, AI): Menciptakan mesin cerdas yang dapat melakukan tugas yang biasanya membutuhkan kecerdasan manusia. Tapi harus tetap diingat bahwa jika masalahnya tidak bisa ditangani dengan baik oleh manusia, maka teknik yang ada saat ini juga tidak akan menghasilkan pendekatan yang baru!

Catatan Penting dan Pertimbangan Orang Tua maupun Pendidik Terhadap Maraknya Alat Bantu Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Buatan dalam Mendampingi Belajar Anak.

“Terobosan serta capaian sains dan teknologi saat ini merupakan pemberdayaan terdahsyat bagi hidup dan kehidupan manusia. Kita wajib peka apakah menjadi anugerah, atau malah musibah, bergantung pada penanganannya. Menjadikan tangan mampu menangani resultante kemajuan sains dan teknologi secara tepat dan manfaat merupakan tantangan bagi kita semua. Terutama orang tua dan pendidik dalam mendampingi anak-anak yang saat ini sedang dalam proses pendidikan dan tanpa henti dikitari temuan teknologi serba canggih!”

Kemunculan *Artificial Intelligence* atau AI yang sering disebut pula Kecerdasan Buatan, beberapa dekade lalu menemukan momentum. Merambah secara mendalam dan luas ke banyak sendi kehidupan serta peradaban manusia. Kini telah menjadi keniscayaan yang harus masuk dalam pertimbangan kita semua. Terutama para orang tua yang punya anak dan sedang menjalani pendidikan, entah tingkat dasar, menengah bahkan perguruan tinggi (Domínguez-González, Hervás-Gómez, Díaz-Noguera, & Reina-Parrado, 2023).

Keniscayaan untuk maklum hadirnya Kecerdasan Buatan bukan hanya relavan untuk orang tua, tapi juga para guru atau pendidik. Setiap kehadiran teknologi, wajib menjadi perhatian semua. Hal ini penting agar memiliki cakrawala yang memadai plus-minus keberadaan Kecerdasan Buatan dalam konteks pendidikan (pembelajaran) anak-anak kita (<https://www.eschoolnews.com/digital-learning/2024/02/05/what-are-the-benefits-and-risks-of-artificial-intelligence-in-education/>).

Sejatinya, tak ada inovasi di bidang apapun, terlebih pendidikan "dimaksudkan" merusak peradaban. Jelas, bukan demikian! Namun, meski nihil niat merusak, intrusi teknologi dalam bidang apapun, tetap disertai unintended consequences. Yakni, konsekuensi yang tidak diniatkan, tidak direncanakan dan tidak diinginkan. Namun acap hadir bersamaan dengan manfaat yang dijanjikan dan diidamkan.

Sebagai ilustrasi, petani hendak menanam sayuran. Lahan dibersihkan, benih dipilih secara baik. Lalu disemai dan diperlihara secara seksama. Realitanya, selalu saja ada tumbuhan pengganggu. Rerumputan atau ilalang juga ikut tumbuh. Jika tidak diwaspadai, bisa malah mendominasi, hingga menghambat bahkan menggagalkan pertumbuhan sayuran.

Demikian halnya dengan teknologi, terutama di bidang pendidikan dengan kemunculan alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan, semacam Chat GPT dan sejenisnya.

Jadi teringat kata bijak Sun Tzu, dalam *The Art of War*, "Jika kita mengenal musuh dan mengenal diri sendiri, usah risaukan hasil pertempuran apa saja. Jika mengenal diri tetapi belum mengenal musuh, meski di atas kertas menang, kita berpotensi kehilangan. Yang tragis, kita belum mengenal diri sendiri dan juga musuh. Niscaya akan kalah sekaligus kehilangan dalam tiap pertempuran apapun, kapanpun!"

Dari ilustrasi ini, sesungguhnya *nothing is wrong with the technology*. Tak ada yang salah dengan teknologi. Namun masalahnya adalah ketidakmampuan mengenal dan memaknai teknologi. Terutama terkait kemaslahatan untuk diri dan lingkungan. Jadi, harus dilihat secara unik.

Teknologi terkait pendidikan, khususnya pembelajaran, selalu memberi manfaat. Sepanjang mengenal dan mampu mengelola teknologi tersebut di satu sisi, di sisi lain kita cukup cakap memetik manfaat maksimal selaras kompetensi yang hendak dijelajah dan kuasai.

Memasuki 2020 lalu, apa lagi sejak merebak pandemi COVID-19, keberadaan Kecerdasan Buatan sudah menjadi keseharian manusia. Terutama terkait pendidikan, secara khusus dalam konteks pembelajaran, mulai dari tingkat dasar, menengah bahkan sampai jenjang perguruan tinggi.

Untuk lebih mengenal “musuh” dan “diri sendiri” terkait merebaknya alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan, mari lirik beberapa perangkat tersebut. Seperti ChatGPT yang sudah banyak diperbincangkan dan digunakan dalam pendidikan demi meningkatkan pengalaman belajar (<https://www.techtarget.com/whatis/definition/ChatGPT> dan <https://openai.com/index/chatgpt/>). Ultimanya tentu saja meningkatkan hasil pendidikan itu sendiri. Berikut beberapa contoh.

- a. *Virtual Tutors* (Tutor Virtual), berbasis Kecerdasan Buatan dapat memberi pengalaman belajar yang dipersonalisasi. Sejak awal dirancang agar dapat beradaptasi dengan kebutuhan tiap siswa. Termasuk melacak kemajuan dan menawarkan sistem umpan balik. Dapat membantu berbagai mata pelajaran dan menyesuaikan metode pengajaran agar selaras gaya belajar siswa.
- b. *Intelligent Content Recommendation Systems* (Sistem Rekomendasi Konten Cerdas), menggunakan algoritma Kecerdasan Buatan untuk merekomendasikan sumber daya pendidikan yang relevan. Misalnya artikel, video, atau materi daring berdasarkan preferensi belajar, tujuan akademik, dan kinerja siswa sebelumnya. Memberdayakan siswa menemukan materi baru. Lalu mengoptimalkan cara pembelajaran sesuai kecondongan belajarnya.
- c. *Automated Grading and Feedback* (Penilaian dan Umpan Balik Otomatis), ini dapat mengotomasi proses penilaian tugas, kuis dan ujian. Termasuk menganalisis jawaban dan memberi umpan balik terperinci. Bahkan mengidentifikasi pola atau kesalahpahaman atas respons siswa. Jadi, siswa mampu menghemat waktu karena guru dimungkinkan memberi umpan balik tepat waktu.
- d. *Adaptive Learning Platforms* (Platform Pembelajaran Adaptif), dimaksudkan untuk menyesuaikan konten dan aktivitas pendidikan berdasarkan kinerja dan tingkat keterampilan siswa. Platform ini menyediakan jalur pembelajaran yang dipersonalisasi. Juga, secara dinamis menyesuaikan tingkat kesulitan dan kecepatan instruksional mengoptimalkan pengalaman belajar siswa.
- e. *Language Learning Applications* (Aplikasi Pembelajaran Bahasa), membantu siswa berlatih dan meningkatkan keterampilan berbahasa. Alat bantu ini mengenalkan kata dan ucapannya, terjemahan bahasa, latihan membangun kosa kata, dan simulasi percakapan interaktif.

- f. *Virtual Reality (VR) and Augmented Reality (AR) Applications* (Aplikasi Realitas Virtual dan Augmented Reality), menawarkan pengalaman belajar yang imersif. Sebab memberikan umpan balik secara cermat dan cerdas. Interaksi dari segi waktu ternyata nyata. Simulasi adaptif untuk berbagai mata pelajaran (sains, sejarah atau geografi).
- g. *Plagiarism Detection Tools* (Alat Pendeteksi Plagiarisme), membantu pendidik melakukan identifikasi contoh plagiarisme tugas siswa. Termasuk makalah hasil penelitian. Alat ini membandingkan karya yang dikirim dengan sumber basis data lebih luas. Yakni dalam rangka memastikan integritas akademik, bebas dari praktik plagiasi.
- h. *Intelligent Tutoring Systems* (Sistem Bimbingan Cerdas), memberi pengalaman bimbingan pribadi. Sistem ini dapat menganalisis kinerja siswa, mengidentifikasi area kelemahan dan memberikan instruksi yang ditargetkan melalui beberapa latihan.
- i. *Data Analytics in Education* (Analisis Data dalam Pendidikan), membantu pendidik menganalisis sejumlah besar data pendidikan mengidentifikasi pola, tren dan wawasan. Informasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan desain kurikulum, strategi instruksional dan intervensi akademik untuk kepentingan pembelajaran dilihat dari sisi siswa.
- j. *Language Processing Tools* (Alat Pemrosesan Bahasa), membantu siswa meningkatkan keterampilan menulis. Memberi saran tata bahasa dan gaya yang sesuai kaidah. Termasuk mengidentifikasi masalah keterbacaan. Juga menawarkan panduan struktur kalimat dan pilihan kata.

Ini beberapa contoh dari sekian banyak alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan yang dapat digunakan dalam pendidikan dan berkembang pesat. Tidak mustahil akan banyak lagi potensi pengembangan aplikasi baru dan inovatif lainnya.

Alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan untuk pendidikan esensinya bertujuan meningkatkan pengalaman belajar. Memberi dukungan yang dipersonalisasi guna meningkatkan hasil pendidikan bagi siswa atau mahasiswa. Itu intinya.

Dari uraian generik di atas, apakah terbaca atau terasa ada "niat tak baik" dari dilahirkannya teknologi dalam bidang pembelajaran untuk menjamin hadirnya pengalaman pendidikan bagi tiap siswa atau mahasiswa?

Sama sekali tak tampak, tidak terasa. Bahkan tidak terendus dengan indrawi yang dimiliki. Namun, kelahiran suatu terobosan dengan niat baik sekalipun, selalu disertai *unintended consequences*! Wajib mewaspadaikan hal ini. Agar tidak terjebak limitasi atau akibat negatif dari kelahiran dan kehadiran teknologi tersebut dalam bidang pendidikan, ada baiknya dilakukan upaya antisipatif.

Berikut beberapa saran sebagai pertimbangan, terutama bagi para guru dan orang tua dalam mendampingi pendidikan anak. Gunanya mendorong mereka menggunakan alat bantu berbasis Kecerdasan Buatan, seperti ChatGPT misalnya, dengan pemahaman awal yang memadai.

Jadi, dapat diharapkan bahwa dalam proses pendidikan mereka, pembelajaran dan pelajaran, terhindar dari *unintended consequences*.

- a. Perkenalkan Manfaat: Jelaskan kepada anak-anak manfaat menggunakan alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan terkait studi mereka. Tekankan, alat ini dapat memberikan dukungan tambahan. Misalnya akses cepat ke sumber informasi. Termasuk mendapatkan pengalaman belajar yang dipersonalisasi dan peluang pemecahan masalah secara kreatif.
- b. Jelaskan Keterbatasan: Uraikan keterbatasan alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan. Harus digunakan sebagai pelengkap, bukan pengganti untuk interaksi manusia dalam kerangka membangun kemampuan berpikir kritis. Dorong anak-anak mengembangkan ide dan solusi sendiri secara mandiri. Bukan hanya mengandalkan respons yang dihasilkan alat bantu berbasis Kecerdasan Buatan.
- c. Dorong Penggunaan yang Bertanggung Jawab dengan tetap mengawal dalam penggunaan. Perhatikan aspek etika, diskusikan pentingnya menghormati privasi dan menghindari plagiarisme. Gunakan ini sebagai alat bantu belajar, bukan jalan pintas. Tekankan pentingnya kewajiban mengevaluasi dan memverifikasi secara kritis informasi yang diperoleh dari sumber berbasis Kecerdasan Buatan.
- d. Menumbuhkan Keingintahuan: Dorong anak-anak menjelajahi dan menggunakan alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan (seperti ChatGPT misalnya) untuk mengajukan pertanyaan. Sekaligus mencari penjelasan dengan cara menggali lebih dalam terkait bidang minat. Ajari mereka mendekati Kecerdasan Buatan sebagai sumber berharga memperluas pengetahuan dan pemahaman berbagai mata pelajaran.
- e. Beri Bimbingan dan Pengawasan: Guru dan orang tua wajib terlibat aktif membimbing penggunaannya. Tetapkan ekspektasi dan panduan penggunaan dengan jelas. Pastikan anak-anak memahami cara menavigasi dan menginterpretasi hasil selancarnya secara efektif.

- f. Gelorakan Kolaborasi: Dorong mereka berkolaborasi dengan teman sebaya saat menggunakan alat berbasis Kecerdasan Buatan. Kembangkan lingkungan kelas atau rumah tempat anak-anak saling berbagi wawasan. Mendiskusikan temuan dan belajar bersama dari respons yang dihasilkan Kecerdasan Buatan. Kolaborasi membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir kritis. Juga menumbuhkan pemahaman lebih dalam tentang materi yang sedang dipelajari.
- g. Menumbuhkan Kreativitas: Ingatkan anak-anak bahwa alat berbasis Kecerdasan Buatan dapat digunakan sebagai alat bantu kreatif. Dorong mereka berpikir di luar kotak. Jelajahi cara inovatif memanfaatkan alat ini untuk pemecahan masalah. Menghasilkan gagasan unik berbasis proyek (*project-based*).
- h. Tekankan Pembelajaran Seumur Hidup: Yakinkan anak-anak bahwa teknologi berbasis Kecerdasan Buatan akan terus berkembang. Jadi wajib terus beradaptasi dan belajar memanfaatkan potensi penuhnya. Harus tetap mendapat informasi tentang kemajuan Kecerdasan Buatan. Lalu, jelajahi alat baru saat tersedia.
- i. Berikan Bimbingan Berkelanjutan: Tawarkan dukungan dan bimbingan berkelanjutan saat anak-anak menavigasi alat berbasis Kecerdasan Buatan. Bersiaplah menjawab pertanyaan, memberikan umpan balik dan mengatasi masalah apa pun yang mungkin ada. Secara berkala periksa kemajuan mereka. Tawarkan bantuan jika membutuhkan.
- j. Percepat Literasi Digital Terjadi: Bantu anak-anak mengembangkan keterampilan literasi digital secara kreatif dan kritis. Caranya? Bantu mereka bagaimana cara mengevaluasi dan memverifikasi informasi dari alat bantu ini. Ajari membedakan sumber terpercaya. Sampaikan cara menilai kredibilitas atas tanggapan yang dihasilkan. Tetap berpikir kritis atas semua informasi yang diterima.

Dengan menjiwai beberapa saran baik di atas, guru dan orang tua dapat secara efektif mendampingi anak-anak memanfaatkan alat berbasis Kecerdasan Buatan secara bijak. Sehingga memungkinkan meningkatkan pengalaman belajar dan mengembangkan keterampilan berharga untuk masa depan.

Kita mau anak-anak kini dan kelak dapat menikmati manfaat tepat hasil nyata perkembangan sains dan teknologi. Adalah mutlak meningkatkan kesadaran semua pihak.

Caranya?

Orang tua dan guru terlebih dahulu meningkatkan kesadaran diri terkait keberadaan dan kemajuan alat bantu pembelajaran berbasis Kecerdasan Buatan tersebut. Alpa mendampingi dengan kesadaran memadai, tak mustahil berpotensi merusak peradaban.

“Begitu hidup didasari kesadaran berlandaskan kejelasan, eksistensi dan ekspresi kita akan nyata. Terhindar dari konflik karena intervensi apapun, oleh siapapun, kapanpun dan di manapun berada. Termasuk intervensi Kecerdasan Buatan!”.

“Pendidikan dalam kesejatiannya bukan semata menggali informasi, tetapi justru membangun inspirasi. Hanya insan yang diilhami kesadaran karena kejelasan, sekali lagi, yang mampu mengubah kehidupan sendiri dan kehidupan di sekitar mereka menjadi lebih bermanfaat!”.

Ini yang disebut Kecerdasan Sungguhan, yang dipastikan mampu membentengi dari potensi *unintended consequences* sebagai residu hadirnya Kecerdasan Buatan yang menjadi keniscayaan.

Akan tiba masa ketika tidak ada pekerjaan yang diperlukan lagi. Kita hanya dapat memiliki pekerjaan jika menginginkan kepuasan pribadi. Selain itu, AI mampu melakukan segalanya untuk kita.

Keberhasilan dalam menciptakan AI menjadi peristiwa terbesar dalam sejarah manusia.

Waspada: Ini mungkin menjadi pilihan terakhir, kecuali kita belajar dan cakap bagaimana cara menghindari risikonya!

TIGA PULUH LIMA

KEHADIRAN CHATGPT: BAGAIMANA ORANG TUA DAN GURU MENYIKAPI TERKAIT PENDIDIKAN ANAK-ANAK KITA?

Pertanyaannya bukan bagaimana menyiasatinya, melainkan apakah hal ini masih layak dilakukan? Anak yang menggunakannya karena kurangnya keahlian justru adalah anak yang tidak siap menilai apa yang dilakukannya secara kritis! Waspada, memang AI akan memaksa kita melipatgandakan bakat dan keterampilan yang hanya dimiliki manusia. Tetapi pada saat yang sama berpotensi "membunuh" kemampuan kritis sebagai manusia!

Ada yang meyakini bahwa Artificial Intelligence (AI, Kecerdasan Buatan) akan "menyamai" manusia dalam beberapa tahun ke depan. Bahkan, jika berjalan seperti saat ini, sebelum 2050, akan meningkat berlipatganda secara eksponensial. Artinya, kecerdasan mesin biologis manusia dalam peradaban ini bakal meningkat ribuan bahkan jutaan kali lipat dari pemahaman sekarang.

Sehingga, menjadi penting mewaspadaai ucapan Stephen Hawking, fisikawan masyhur, yang pernah mengingatkan konsekuensi AI yang sebenarnya. Manusia, yang dibatasi evolusi biologis yang lambat, tidak dapat bersaing, tak mustahil akan tergantikan pada saatnya!

Sebagaimana kata Elon Musk, "AI adalah kasus langka, sehingga kita perlu proaktif dalam regulasi, bukan sekedar reaktif!" Jika tidak, kita akan terkecoh. Ingat, sebuah komputer pantas disebut cerdas jika bisa mengelabui manusia agar percaya bahwa hasil dari perangkat tersebut merupakan karya asli manusia.

Beberapa dekade terakhir, komputer memiliki tugas otomatis luas yang dapat dideskripsikan melalui pemrograman dengan algoritma jelas. Teknik pembelajaran mesin modern memungkinkan kita melakukan hal serupa untuk tugas di mana menjelaskan aturan yang tepat jauh lebih sulit. Inilah gambaran kemampuan AI. Meski demikian, tetap saja ada pro dan kontra yang harus menjadi pertimbangan kita sebagai orang tua, terutama guru (<https://www.thehoth.com/blog/pros-and-cons-of-chatgpt/>).

Penggunaan AI, salah satu ChatGPT, akan berdampak signifikan pada pendidikan, termasuk pada tingkat dasar hingga menengah. Inspirasi, secara parsial, dikemukakan oleh Samala, Zhai, Aoki, Bojic & Zikic (2024) terkait beberapa prediksi awal bagaimana AI dapat digunakan dalam bidang pendidikan, khususnya dalam pembelajaran:

- a. Jalur Pembelajaran Dipersonalisasi: AI memungkinkan pengalaman belajar menjadi dipersonalisasi, sesuai kebutuhan dan keberadaan siswa. ChatGPT, salah satu realita dari AI, dapat menilai kekuatan dan kelemahan individu siswa dan menyesuaikan konten guna memenuhi kebutuhan khusus mereka. Termasuk membantu belajar sesuai kecepatan masing-masing siswa.
- b. Bimbingan dan Dukungan Setiap Saat: ChatGPT berbasis AI membuka kesempatan siswa memiliki akses ke pembelajaran dan dukungan akademik kapan dan di manapun. Dapat mengajukan pertanyaan dan menerima jawaban segera, sekalipun di luar jam sekolah.
- c. Pembelajaran Bahasa dan Terjemahan: ChatGPT membantu siswa mempelajari bahasa baru melalui praktik percakapan dan dukungan terjemahan secara sinkronus. Artinya, mendobrak hambatan bahasa. Mempromosikan komunikasi global.
- d. Penilaian dan Umpan Balik: AI mengotomatiskan proses penilaian dan hasilnya, cepat dan akurat memberi umpan balik. Hal ini memungkinkan pendidik fokus pada strategi pengajaran yang dipersonalisasi.
- e. Ruang Kelas Virtual dan Pembelajaran Jarak Jauh: AI meningkatkan ruang kelas virtual dan lingkungan pembelajaran daring, lebih menarik dan interaktif. Guru dan asisten virtual yang didukung AI dapat membantu mengelola dan mengoptimalkan pembelajaran jarak jauh.
- f. AI dan Pendidikan Khusus: AI berperan penting mendukung siswa berkebutuhan khusus. Semacam intervensi mengupayakan pengalaman belajar adaptif sesuai kebutuhan.
- g. Menulis Kreatif dan Mendongeng: AI bertindak sebagai kolaborator dalam penulisan kreatif, membantu siswa menghasilkan gagasan, dan mendorong pemikiran imajinatif.
- h. Pendidikan dan Eksperimen dalam bidang *Science, Technology, Engineering and Mathematics* (STEM): AI juga memfasilitasi simulasi dan eksperimen virtual, yang memungkinkan siswa mengeksplorasi konsep ilmiah rumit serta melakukan eksperimen dengan aman dan hemat biaya dalam STEM.
- i. Analisis dan Penelitian Data: AI membantu siswa dengan analisis data dan tugas berbasis riset. Memungkinkannya mengembangkan wawasan dan menarik kesimpulan dari kumpulan data besar dan mendorong literasi data.
- j. Pendidikan Etika AI: Seiring perkembangan, muncul peningkatan fokus dalam mendidik siswa tentang etika. Termasuk mengantisipasi potensi bias, keadilan, dan penggunaan AI secara bertanggung jawab.

- k. Pembelajaran Berbasis Proyek: ChatGPT mendukung inisiatif pembelajaran berbasis proyek, membimbing siswa riset, pemecahan masalah, dan pengembangan proyek.
- l. Bimbingan dan Konseling Karir: Sistem yang diberdayakan membantu siswa mengeksplorasi karir dan memberi bimbingan yang dipersonalisasi berdasarkan minat, keterampilan, dan bakat tiap siswa.

Namun tetap waspada! Meski AI memiliki potensi besar dalam pendidikan, harus dipandang sebagai pelengkap, bukan menggantikan. Guru tetap berperan penting mengembangkan keterampilan sosial-emosional, pemikiran kritis, dan kreativitas siswa.

Seiring kemajuan teknologi AI, prediksi ini kemungkinan besar terwujud. Dipastikan mengubah cara siswa belajar dan berinteraksi. Jadi harus paham betul potensi kegundahan kelahiran ChatGPT. Untuk membangun kewaspadaan mendampingi anak dalam belajar khususnya, perlu mengajukan dan memahami jawaban atas TIGA pertanyaan esensial berikut.

- a. Bagaimana ChatGPT mengubah pendidikan anak-anak sekarang dan ke depan?
- b. Apa yang harus diantisipasi orang tua mendampingi anak-anak belajar di era AI?
- c. Bagaimana guru merespons perkembangan AI sehingga peran guru tetap utama?

Bagaimana ChatGPT mengubah orientasi pendidikan sekarang dan ke depan?

Penghujung 2021, ChatGPT hadir memperlihatkan potensi mengubah pendidikan tingkat dasar sampai menengah. Arah dan orientasi pembelajaran harus diantisipasi agar tetap memetik manfaat, bukan malah menjadi korban.

Berikut beberapa hal pokok wajib diperhatikan.

- a. Pembelajaran Dipersonalisasi: ChatGPT lahir sebagai salah satu wujud nyata AI dapat memenuhi kebutuhan dan kecepatan belajar. Artinya, bisa memberi kenyamanan beradaptasi terhadap kekuatan dan kelemahan tiap siswa. Termasuk menyediakan konten dan latihan sesuai kecondongan siswa meningkatkan pengalaman belajar.

- b. Akses Instan ke Informasi: Dengan ChatGPT, anak-anak memiliki akses langsung ke sejumlah besar informasi. Menumbuhkan rasa ingin tahu dan mendorong keinginan melakukan eksplorasi serta memberdayakan siswa belajar di luar batas materi seperti yang berlangsung sehari-hari.
- c. Pembelajaran Interaktif: Keterlibatan interaktif sangat penting untuk pendidikan yang efektif. ChatGPT berfungsi sebagai tutor responsif sehingga siswa terlibat sambil menyerap dan menyampaikan pengetahuan.
- d. Mengatasi Ketidakmampuan Belajar: AI berperan mengidentifikasi dan membantu siswa dengan ketidakmampuan belajar. Mendukung dan intervensi sesuai target. Termasuk memastikan tiap anak mendapat bantuan sesuai kebutuhan.
- e. Dukungan Multibahasa: ChatGPT digunakan membantu anak belajar berbagai bahasa sehingga memungkinkan pendekatan pendidikan lebih global dan universal.

Bagaimana orang tua mengantisipasi agar dalam mendampingi anak belajar dan berkembang tidak justru tergilas oleh kehadiran AI?

Cakrawala dan langkah antisipatif yang diperlukan:

- a. Literasi Digital: Orang tua wajib fokus pada pengembangan keterampilan literasi digital anak. Terutama memahami cara kerja ChatGPT, keterbatasan, dan cara menganalisis secara kritis informasi melalui sistem AI.
- b. Seimbangkan Waktu Layar: Meski AI dapat menjadi alat bantu berharga, penting menyeimbangkan antara aktivitas daring dan luring. Dorong aktivitas fisik anak-anak dalam kegiatan interaksi sosial dan permainan kreatif.
- c. Kecerdasan Emosional: Lengkapi anak tentang empati, kecerdasan emosional, dan nilai hubungan antar manusia. AI dapat memberi informasi, tetapi tidak dapat menggantikan dukungan emosional dan pengertian yang dapat diberikan manusia.
- d. Rasa Ingin Tahu dan Berpikir Kritis: Tumbuh-kembangkan rasa ingin tahu dan cara berpikir kritis pada anak. Dorong mempertanyakan informasi AI dan mencari berbagai perspektif sebelum membuat kesimpulan.

Bagaimana respon guru terhadap perkembangan ChatGPT sehingga siswa tidak merasa bahwa keberadaan guru menjadi tak bermakna?

Guru harus yakin keberadaannya tetap sentral justru di era AI. Meski dapat meningkatkan pengalaman belajar, namun peran guru tetap tak tergantikan AI.

- a. Dukungan Emosional: Guru wajib memberi dukungan emosional, dorongan, dan hubungan manusia yang tidak dapat ditiru AI.
- b. Bimbingan: Guru bertindak sebagai mentor dan panutan, membimbing secara akademis terkait membantu pertumbuhan pribadi mereka.
- c. Kontekstualisasi: Guru membantu mengontekstualisasikan informasi, menghubungkannya dengan situasi kehidupan nyata dan membuat lebih relevan sehingga dipahami siswa.
- d. Kreativitas dan Kolaborasi: Guru mendorong kreativitas dan memupuk pengalaman belajar kolaboratif yang merupakan keterampilan penting di era AI.
- e. Pendidikan Etis: Guru dapat mengedukasi siswa tentang implikasi etis AI, privasi data, dan penggunaan teknologi secara lebih bertanggung jawab.

ChatGPT menjanjikan kemudahan dalam mengubah pendidikan. Namun, bukan pengganti manusia. Orang tua harus mendukung anak-anak dalam mengembangkan literasi digital dan keterampilan berpikir kritis. Guru harus terus memainkan peran penting mendidik sebagai individu agar justru berpengetahuan luas di era AI.

Kita tidak mampu menafikan keberadaan AI dan implikasinya terhadap pendidikan. Mengingkarinya, malah bisa jadi terzalimi. Jika ikut tanpa modal memadai, memberi beban kepada anak-anak dan masa depannya. Menjadi keniscayaan bagi guru maupun orang tua, memiliki kapasitas memadai memadu padankan AI (ChatGPT) ke dalam kelas dan keseharian pembelajaran anak-anak dengan cara elaboratif dan bijaksana.

Beberapa tips dan langkah baik untuk dipertimbangkan:

- a. Pelatihan Guru dan Pengembangan Profesional: Sebelum memperkenalkan ChatGPT kepada siswa, perlu pelatihan komprehensif dan pengembangan profesional kepada guru. Mencakup dasar-dasar AI, cara penggunaan efektif dan bertanggung jawab sebagai alat pendidikan, serta praktik terbaik mengintegrasikannya.
- b. AI Alat Bantu, Bukan Pengganti: Tekankan ini kepada guru dan siswa. Guru tetap menjadi tokoh sentral, memandu diskusi dan aktivitas. Sementara AI menambah pengalaman belajar.

- c. Identifikasi Kasus Penggunaan yang Tepat: Tentukan area spesifik di mana ChatGPT dapat menambah nilai kurikulum. Misal, untuk bimbingan pribadi, menjawab pertanyaan, menawarkan dukungan pembelajaran bahasa, atau sebagai pendamping menulis kreatif.
- d. Mempromosikan Pemikiran Kritis: Dorong siswa mengevaluasi secara kritis informasi dari ChatGPT. Ajari cara menilai sumber, memverifikasi fakta, dan berpikir kritis tentang respons yang diterima dari AI.
- e. Privasi dan Keamanan Data: Pastikan sistem AI sekolah mematuhi semua peraturan privasi dan keamanan data. Data siswa harus dilindungi dengan persetujuan eksplisit dari orang tua sebelum menggunakan AI.
- f. Dukungan Multibahasa dan Inklusif: Jika ChatGPT mendukung banyak bahasa, ini bisa menjadi sumber bagus untuk pembelajaran bahasa guna mendukung siswa dari beragam latar belakang bahasa.
- g. Kreativitas dan Pemecahan Masalah: Gunakan ChatGPT mendorong pemikiran kreatif dan pemecahan masalah. Siswa dapat menggunakan untuk melakukan curah pendapat menguji gagasan, mengeksplorasi perspektif berbeda, dan menghasilkan solusi inovatif menjawab tantangan.
- h. Pendidikan STEM: Integrasikan ChatGPT ke dalam pendidikan STEM. Siswa dapat mempelajari algoritma AI, mengembangkan keterampilan pengkodean dasar, dan memahami penerapan di berbagai bidang.
- i. Etika dan Tanggung Jawab: Mampukan siswa sadar akan implikasi etis AI, termasuk masalah potensi bias dan keadilan. Diskusikan penggunaan AI yang bertanggung jawab dan pentingnya untuk kemaslahatan lebih luas.
- j. Pembelajaran Kolaboratif: Dorong proyek kolaboratif di mana siswa bekerja sama, memanfaatkan ChatGPT memfasilitasi komunikasi melahirkan dan berbagi gagasan.
- k. Umpan Balik dan Peningkatan: Kumpulkan umpan balik secara teratur dari guru dan siswa tentang efektivitas integrasi AI. Gunakan umpan balik ini melakukan perbaikan dan modifikasi mengoptimalkan pengalaman belajar.
- l. Penilaian Berkala dan Berkelanjutan: Menilai secara berkelanjutan dampak ChatGPT terhadap hasil belajar. Pastikan proses integrasi sejalan tujuan dan standar pendidikan.

Dengan mengintegrasikan ChatGPT secara hati-hati ke dalam pendidikan, sekolah membuka pengalaman belajar kepada siswa. Pengalaman yang menumbuhkan pemikiran kritis, kreativitas, dan literasi teknologi sambil tetap menjaga peran penting guru dalam pendidikan.

Lagi-lagi: Waspada!

Banyak ahli mencantumkan kemampuan AI membebaskan orang dari tugas yang berulang dan biasa sebagai hal positif. Namun manfaat khusus ini datang dengan sisi negatifnya: Berpotensi menghilangkan kepekaan dan kecakapan hakiki insani. AI mampu menggambarkan dunia seperti sekarang dengan semua biasanya. Namun tetap tak mampu bagaimana dunia seharusnya dijaga dan berjalan. Dan, banyak cendekiawan, sebut saja salah satu Stephen Hawking, khawatir tentang sistem AI yang berkembang sendiri sehingga dapat menggantikan manusia sama sekali.

AI jelas membawa perubahan. Peningkatan produktivitas, layanan kesehatan, juga akses pendidikan. Termasuk membantu memecahkan masalah kompleks, membuat kehidupan menjadi lebih mudah dan nyaman. Namun, apakah kemajuan ini tidak akan membawa kita menjadi insan yang lupa mensyukuri semua anugrah ilahiah dari-Nya?

Semoga AI adalah pencaharian dan penemuan insaniah yang memang perlu dibuat manusia agar keberlanjutan alam raya dan segenap isinya tetap sesuai citra kesejatiannya, seperti dikehendaki oleh-Nya.

Keajaiban terbesar AI bukan terletak pada kapasitas dan kemanjurannya, namun pada kepercayaan diri pelakunya. Keajaiban bukanlah tentang apa yang bisa dilakukan, tetapi menyajikan sesuatu yang membuat orang lain percaya bahwa apa yang kita tampilkan merupakan hal yang baik dan benar bagi semesta!

TIGA PULUH ENAM

CHATGPT: TEROBOSAN YANG HARUS DIHINDARI ATAU JUSTRU HARUS DIHADAPI DAN DISIASATI?

Salah satu pelajaran paling berharga untuk dipelajari adalah Anda dapat mengetahui apa yang harus dilakukan dalam situasi yang tampaknya tidak memiliki solusi! ~ Sam Altman

AI jauh lebih berbahaya daripada nuklir, terutama bila jatuh ke tangan yang salah. Bagaimana jika seorang diktator jahat mencurinya dan menggunakannya untuk tujuan yang merugikan. Bahkan, jika memiliki AI sangat kuat, takkan ada yang mampu mengendalikan! ~ Elon Musk

ChatGPT, singkatan dari Chat Generative Pre-training Transformer, memang keren dan paten. Dalam beberapa hal seolah mampu menghadirkan kesan hebat namun berpotensi membawa sesat, bahkan dapat pula merusak tatanan etis yang lazim berlaku selama ini ().

Kehadiran ChatGPT, sebagai lompatan berbasis Artificial Intelligence (AI), membuat berkecamuk perasaan tertentu sebagai keniscayaan kecanggihan teknologi. Jadi wajib menyesuaikan cara berpikir yang tak jarang secara algoritmis di luar yang bisa dan biasa kita cerna. Untuk sekedar gambaran, dapat menyelancari <https://www.umn.ac.id/en/chatgpt-how-to-use-and-the-benefits-of-using-it/guna> mendapatkan impresi atas behadirannya.

Revolusi besar dan cepat. ChatGPT lahir dan hadir, merupakan sejenis perangkat lunak yang memungkinkan pengguna mengajukan pertanyaan dengan bahasa percakapan sehari-hari. Lalu mendapat jawaban langsung dan segera.

ChatGPT telah merevolusi bidang pemrosesan bahasa berbasis kecerdasan buatan. Memungkinkan era baru melakukan percakapan interaktif dan dinamis antara manusia dan mesin. Dikembangkan OpenAI, ChatGPT mewakili kemajuan luar biasa dalam model generasi bahasa. Menggabungkan kekuatan pembelajaran mendalam dan pelatihan berskala besar, menciptakan medium interaksi interaktif cerdas. Mampu memahami dan menghasilkan respons seolah dilakukan manusia.

ChatGPT dibangun di atas fondasi yang diletakkan pendahulunya, GPT-3. Dengan peningkatan dan penyempurnaan yang menonjol tentunya. GPT-3 sudah menjadi model bahasa inovatif. Namun memiliki keterbatasan dalam kemampuan

interaksinya. Upaya khusus OpenAI untuk meningkatkan kemampuan percakapan ini mengarah ke pengembangan ChatGPT. Sebuah model dirancang khusus untuk dialog interaktif manusia dan mesin dan tentu saja menarik.

Salah satu aspek utama yang membuat ChatGPT menonjol adalah kemampuannya memahami serta menanggapi permintaan dan pertanyaan rumit. Hal ini yang menjadikannya semakin mahir dalam melakukan percakapan interaktif secara rinci dan kontekstual. Dengan meramu sejumlah besar data beragam dan berkualitas tinggi, ChatGPT telah mengembangkan pemahaman mendalam tentang pola bahasa, semantik, dan isyarat kontekstual. Akhirnya menghasilkan respons yang koheren, komprehensif dan relevan untuk berbagai topik.

Munculnya ChatGPT membuka kemungkinan menarik di berbagai ranah. Ambil saja sebagai ilustrasi penerapannya dalam layanan pelanggan, asisten virtual, pembuatan konten, dan terutama sebagai platform pendidikan.

Di titik ini, apa lagi untuk dan di bidang pendidikan, telah mengubah cara manusia berinteraksi dengan materi melalui mesin. Namun tetap terasa seperti dan seolah sedang berinteraksi, juga mampu terlibat dalam percakapan layaknya antar-manusia. Berpotensi meningkatkan pengalaman pengguna, produktivitas dan memperluas akses atas aneka informasi dengan cara percakapan lebih terpadu dan inspiratif.

Namun, penting untuk diketahui, ChatGPT bukannya tanpa batasan. Meski unggul dalam menghasilkan tanggapan kreatif dan relevan secara kontekstual, tak jarang menghasilkan jawaban salah, tidak masuk akal bahkan rentan bias sesuai dengan kumpulan data yang ada. Sehingga membutuhkan upaya berkelanjutan mengurangi bias. Tetap perlu upaya memastikan penggunaan ChatGPT selain etis juga tepat dan akurat.

Dengan keterbatasan tersebut, kemunculan ChatGPT merupakan tonggak penting dalam bidang kecerdasan buatan. Batas-batas apa yang dapat dicapai mesin dalam pemahaman dan pembuatan bahasa alami. Bantuan virtual kecerdasan buatan akan seperti ponsel pintar.

ChatGPT berpotensi mengubah semua tatanan dalam pembelajaran. Merupakan "terobosan" yang secara khusus dan langsung mengimbas ke bidang pendidikan. Perlu pemahaman utuh agar tidak tersesat namun justru mendapat manfaat

terukur. Meski banyak batasan memerlukan perhatian khusus, ChatGPT tentu dapat membantu orang tua mendampingi anak dalam proses pendidikan.

ChatGPT dapat dipastikan memberi manfaat bagi siswa. Utamanya mereka yang sedang berada tingkat dasar (SD-SMP). Di rentang jenjang ini, anak-anak harus mendapat pendampingan yang memadai agar tidak tersesat atau disesatkan oleh teknologi yang diadopsi. Kita sebagai orang tua masih harus bersama anak-anak dengan terlebih dahulu menjiwai dan menguasai serba-serbi ChatGPT. Meski tidak harus sampai ke tahap yang sangat mendalam dan teknis.

Berikut manfaat kehadiran ChatGPT dengan tetap mewaspadai keterbatasannya.

- a. Pembelajaran interaktif: ChatGPT dapat melibatkan anak-anak dalam pengalaman belajar interaktif. Menjawab pertanyaan, menjelaskan konsep dan memberikan contoh sebagaimana dalam percakapan sungguhan. Membuat proses pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan bagi anak-anak.
- b. Bantuan yang dipersonalisasi: Anak-anak dapat menerima bantuan yang dipersonalisasi dari ChatGPT untuk masalah atau topik tertentu yang menurut mereka menantang. ChatGPT dapat menyesuaikan responsnya berdasarkan kebutuhan individual anak-anak. Termasuk memberi penjelasan dan panduan sesuai.
- c. Selalu siap dan sedia: ChatGPT dapat diakses kapan saja, di mana saja. Memungkinkan anak-anak mencari bantuan di luar jam kelas reguler. Fitur ini memungkinkan mereka terus belajar dan bereksplorasi. Bahkan ketika guru atau teman mereka tidak ada.
- d. Mempromosikan pembelajaran mandiri: ChatGPT memungkinkan anak-anak belajar sesuai kecepatan mereka. Dapat mengajukan pertanyaan, mengklarifikasi, dan meninjau konsep sebanyak diperlukan tanpa merasa terburu-buru. Ini mempromosikan pemahaman lebih dalam tentang materi dan memungkinkan anak-anak maju dengan kecepatan sesuai gaya belajar masing-masing.
- e. Mendorong pemikiran kritis: ChatGPT mendorong pemikiran kritis melalui diskusi terbuka, terlibat berdialog. Termasuk menjelajahi perspektif berbeda. Mengembangkan keterampilan penalaran melalui pertanyaan dan evaluasi atas sekumpulan informasi yang dibutuhkan.
- f. Sumber belajar tambahan: ChatGPT dapat berfungsi sebagai sumber belajar tambahan berharga. Memberi penjelasan tambahan, contoh, dan referensi melengkapi pembelajaran di kelas, sebagai alat memperkuat pemahaman tentang konsep. Sekaligus memperluas pengetahuan di luar kurikulum.

- g. Pengembangan Bahasa: ChatGPT dapat berkontribusi pada pengembangan bahasa. Melalui penyediaan penggunaan tata bahasa yang benar dan perluasan kosa kata sehingga melatih keterampilan membaca, menulis, dan berbicara melalui interaksi. termasuk menerima umpan balik penggunaan bahasa dan mengamati struktur linguistik secara tepat.
- h. Dukungan bagi siswa berkebutuhan khusus: ChatGPT dapat menawarkan dukungan bagi anak berkebutuhan khusus maupun kesulitan belajar. Memberikan penjelasan alternatif, menyederhanakan konsep kompleks, dan menawarkan lingkungan yang tidak menghakimi sehingga merasa lebih nyaman berinteraksi.
- i. Keterlibatan dan motivasi: Sifat interaktif ChatGPT dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar, menawarkan pendekatan pembelajaran baru berbasis teknologi.
- j. Eksplorasi beragam topik: ChatGPT dapat memfasilitasi eksplorasi beragam topik di luar kurikulum sehingga dapat mengajukan pertanyaan berbagai mata pelajaran demi memuaskan keingintahuan dan mempelajari bidang minat yang mungkin tidak tercakup secara luas dalam pelajaran di kelas reguler.

Catatan Penting. Meski banyak tawaran manfaat, mutlak diperhatikan bahwa ChatGPT tidak boleh menggantikan atau menghilangkan interaksi guru dan dengan teman sebaya secara insaniah dan alamiah. ChatGPT "semata" berperan meningkatkan pengalaman belajar dan memberikan dukungan sumber daya tambahan yang dibutuhkan. Secara teknis, menjadi keniscayaan memperhatikan hal mendasar. Diharapkan dapat memberi manfaat optimal, sebagai jembatan menjadi pembelajar sepanjang hayat baik secara formal, informal maupun nonformal.

Kata kunci penting dan mendasar harus diperhatikan dalam memanfaatkan ChatGPT.

- a. Verifikasi informasi: Meski ChatGPT adalah model bahasa berbasis Kecerdasan Buatan yang dapat menghasilkan tanggapan layaknya manusia, wajib memverifikasi informasi yang diberikan dengan membandingkannya terhadap sumber yang kredibel. Selalu periksa ulang keakuratan informasi apa pun dari ChatGPT sebelum mengambil tindakan.
- b. Gunakan sebagai pelengkap: ChatGPT dapat berguna melengkapi pengalaman belajar bagi siapa saja. Terutama untuk para siswa termasuk mahasiswa. Namun, jangan dengan serta merta mengandalkannya sebagai satu-satunya sumber informasi untuk urusan akademik. Alih-alih, gunakan

hasil yang diperoleh dari ChatGPT untuk melengkapi karya akademik yang mungkin berupa penelitian, untuk membantu lebih memahami konsep yang sulit.

- c. Spesifik: Saat mengajukan pertanyaan ke ChatGPT, wajib spesifik. Uraikan rincian yang serinci dan sebanyak mungkin. Dengan cara ini, ChatGPT akan memberi respons yang lebih akurat, cepat dan bermanfaat.
- d. Kenali batasannya: Meski ChatGPT adalah model bahasa yang sistematis, logis dan empiris tetap memiliki keterbatasan. Artinya, tidak dapat memberi semua jawaban pasti pas dan bernas atas semua pertanyaan. Atau, ChatGPT dapat saja memberi tanggapan yang tidak akurat pada waktu-waktu tertentu. Waspadai keterbatasan tersebut agar tetap mendapat input yang dapat dimanfaatkan dan dapat dipertanggungjawabkan.
- e. Lindungi privasi: Jangan bagikan informasi sensitif dan bersifat pribadi dalam bentuk apa pun dengan ChatGPT. Batasi percakapan atau interaksi dengan ChatGPT pada topik akademik atau topik lain dalam tataran umum.
- f. Tetaplah kritis dan analitis: Di ujungnya, mutlak mempertahankan pendekatan analitis kritis saat menggunakan ChatGPT. Jangan menerima semua yang disajikan secara mutlak. Selalu amati dan cek dengan seksama informasi yang diberikan dengan pola pikir kritis dan analitis.

Unsur dan pengaruh positif pemanfaatan ChatGPT, khususnya dalam pendidikan bagi pembelajar sepanjang hayat. Lebih khusus bagi pelajar (dan mahasiswa) yang sedang menjalani pendidikan formal maupun informal.

- a. Aksesibilitas: ChatGPT dapat memberikan akses langsung dan segera terhadap pemerolehan informasi yang diperlukan. Hal ini memudahkan anak-anak mempelajari dan memahami konsep meski masuk dalam kategori kompleks.
- b. Pembelajaran yang dipersonalisasi: ChatGPT memberi pengalaman belajar dipersonalisasi. Artinya, sesuai dan disesuaikan kebutuhan dan preferensi unik setiap anak. Pemanfaatan ChatGPT memungkinkan siapa saja belajar sesuai irama dan kecepatan masing-masing.
- c. Efisiensi: ChatGPT dapat membantu anak-anak menghemat waktu dengan memberikan jawaban langsung dan segera atas semua pertanyaan yang diajukan. Artinya, mengurangi kebutuhan menghabiskan waktu dalam pembelajaran.
- d. Keterlibatan: ChatGPT dapat melibatkan anak-anak dalam percakapan secara interaktif. Artinya, pembelajaran menjadi lebih komunikatif dan berlangsung multi-arah. Proses pembelajaran menjadi menarik dan lebih menyenangkan.

- e. Peningkatan kemampuan berbahasa: ChatGPT memungkinkan anak-anak berpotensi besar melatih dan meningkatkan keterampilan berbicara dan menulis. Termasuk dalam menerima umpan balik dan meningkatkan kemahiran merespons masukan lebih tepat.

Meski memiliki banyak sisi positif dan memberi manfaat, ada juga pengaruh negatif ChatGPT dalam banyak sisi perlu diperhatikan (<https://butteredtoast.io/blog/chatgpt-4-benefits-drawbacks-more/>). Waspada beberapa implikasi berikut agar manfaat optimalnya tidak mencederai prinsip belajar dan pembelajaran yang hakiki.

- a. Ketergantungan: Anak-anak berpotensi menjadi terlalu bergantung pada ChatGPT. Akibatnya, mereka berhenti berpikir kritis. Sifat kemandirian jadi tergerus. Ujungnya dapat menghambat kemajuan akademik.
- b. Informasi yang salah: ChatGPT dapat memberikan informasi yang tidak selalu akurat. Informasi yang bias dan meragukan. Ujungnya, melahirkan kebingungan dan salah tafsir atas konsep-konsep penting di lihat dari sisi pembelajar.
- c. Interaksi Sosial: ChatGPT dapat membatasi interaksi sosial. Berakibat pada melemahnya keterampilan berkomunikasi anak-anak. Perlahan namun pasti, ketergantungan ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pribadi mereka.
- d. Kecurangan: ChatGPT dapat mempengaruhi pengguna terlibat praktik plagiarisme. Dengan kata lain, berpotensi untuk terlibat praktik contekmenyontek, karena terbiasa serta merta menyalin jawaban seperti apa adanya dari sumber online.
- e. Privasi: ChatGPT dapat meningkatkan komplikasi terkait masalah privasi, karena ada proses mengumpulkan dan menyimpan data pengguna. Ini dapat diakses entitas pihak ketiga dan pihak lain secara luas dan terbuka.

ChatGPT begitu menarik. Didasari kemampuan mewujudkan kecerdasan buatan menjadi alat bantu keren untuk hampir semua pekerjaan. Menjadi lebih cepat, mudah dan sederhana. Mengalihkan hal teoretis menjadi praktis, sistematis dan logis.

Waspada. Setiap terobosan selalu memberi dua sisi, manfaat dan mudarat. Jika tidak mengikuti perkembangan, kita tertinggal bahkan terpentat. Jika ikut begitu saja mungkin dapat memetik manfaat lebih bebas, tetapi bisa pula bablas. Seperti balon, misalnya. Hanya dapat mengangkasa jika diisi gas. Di saat bersamaan, balon yang ditiup dan berisi gas, menjadi rawan pecah.

Demikian halnya dengan ChatGPT. Kemungkinan akan berjalan layaknya dilema inovasi. Bagi ahli di bidang tertentu, kehadiran inovasi tersebut justru acap memberi alternatif yang membuat keadaan lebih buruk. Tetapi bagi kebanyakan awam lainnya malah berpotensi menjadi penggerak pencapaian yang lebih efektif dan produktif.

Jadi harus cerdas dan bijak serta dampingi anak-anak dengan memberi fondasi memadai. Agar setiap ada terobosan inovatif, kita mampu memetik manfaat sebaik-baiknya. Terobosan inovatif apapun, termasuk ChatGPT, akan membuat gemilang anak yang cemerlang. Di saat yang sama, dapat membuat terjerembap bagi anak yang gagap.

Anak adalah milik masa depan. Kita secara bersama meletakkan dasar memadai agar menjadi insan yang oleh karena inovasi apa saja senantiasa pada sisi yang dapat memetik manfaat dengan tingkat kewaspadaan. Oleh sebab itu, selalu siap dan berharap yang terbaik akan datang dan di saat yang sama juga selalu siap dan sedia mendapatkan keadaan yang mungkin kurang baik.

Sistem pengenalan wajah didukung AI misalnya, digunakan melacak dan mengidentifikasi individu tanpa persetujuan mereka. Sehingga berpotensi menyebabkan pelanggaran privasi dan penyalahgunaan informasi pribadi.

Selain itu, agregasi dan komersialisasi data pengguna oleh perusahaan teknologi semakin mengkhawatirkan. Selalu waspada!

TIGA PULUH TUJUH

MENYARIKAN MAKNA PENDIDIK DAN PENDIDIKAN DARI SISI PARENTING

Pendidikan, pembelajaran dalam arti sempit dalam konteks pendampingan dan pengasuhan, tidak melulu menjejali "amunisi" bagi anak-anak agar memiliki pengetahuan dan keterampilan sehingga mampu bertahan hidup. Di atas semua itu, justru kita perlu menciptakan kondisi agar mereka mampu meningkatkan imajinasi, intuisi, inspirasi dan inovasi serta kreasi. Itu yang akan membuat kita mampu terus dan tetap berkembang serta bertumbuh menjadi insan sehat dan bermanfaat bagi sesama dan semesta!

Pendidik adalah seorang yang melakukan tindakan mendidik. Sampai dengan batasan tertentu, ultima aktivitas mendidik adalah menjadikan anak merdeka. Senyampang dengan itu, fungsi pendidikan meliputi ranah terkait kualifikasi, sosialisai, dan subjektifikasi. Fungsi terakhir ini menempatkan anak sebagai subjek. Bukan objek! Yakni, subjek yang otonom atau merdeka. Pendidikan berperan sebagai tuntunan di dalam hidup dan tumbuh-kembang anak.

Pendidikan merupakan proses yang menuntun segala kekuatan kodrati yang ada pada anak. Agar mereka sebagai insan dan anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Sebagaimana digarisbawahi Bapak Pendidikan kita, Ki Hajar Dewantara, kata kunci mendidik adalah menuntun.

Menuntun dalam pengertian terbatas, dapat dikatakan mendampingi tumbuh kembang anak dalam kerangka pengasuhan. Sehingga pada saatnya kelak menjadi insan otonom. Insan mahardikha.

Dengan ungkapan lebih operasional, sekali lagi dalam konteks parenting, kata kerja "menuntun" dapat diartikan sebagai kegiatan mengasuh atau mendampingi. Secara fungsional, pendidikan diharapkan mampu membawa manusia sebagai individu dan anggota masyarakat mencapai keselamatan dan kebahagiaan hakiki (<https://montessorium.com/blog/the-parent-in-education>).

Sari dari uraian di atas, di titik ini, dapat dirujuk sebagai pegangan untuk dan dalam proses mendidik anak-anak. Terutama bagi guru dan termasuk orang tua. Lalu, muncul muhasabah mendasar sebagai refleksi bersama, melengkapai cakrawala kita di era disruptif ini.

Mengapa kita wajib mampu menggambarkan fungsi dan peran pendidik dalam bingkai pendidikan keluarga secara tekstual dan kontekstual?

Bagaimana mengupayakan agar pendidik, terutama orang tua, mampu melakukan aktivitas pengasuhan dan pendampingan sejalan dengan perkembangan peradaban dan harus efektif?

Apa seyogya dilakukan orang tua agar dalam peran pengasuhan dan pendampingan membuat anak-anak memiliki modal kuat ketika memasuki moda pendidikan dan kehidupan sesungguhnya?

Secara kontemporer, di era disruptif ini, dapat disarikan bahwa pendidikan terkait dengan upaya membuat anak tumbuh dengan kecerdasan mumpuni, bersifat terbuka dan bertumbuh. Sehingga memungkinkan anak beradaptasi dengan lingkungan secara natural sekaligus sesuai perkembangan zaman di lingkungan mereka hidup sebagai individu.

Pendidikan merupakan ranah kompleks dan sulit ditangani tanpa dasar memadai. Banyak filosofi, teori, dan praktik berbeda. Meliputi proses dari memperoleh pengetahuan, mengembangkan kemampuan, dan meningkatkan keterampilan.

Dengan demikian, menjadi keniscayaan pendidikan merupakan kunci keberhasilan. Melalui pendidikan kita diberi pengetahuan tentang dunia dan keterampilan hidup yang diperlukan di dalamnya dan membangun cara berpikir. Artinya, memberdayakan individu membuat keputusan berdasarkan data dan fakta yang relevan.

Berikut elaborasi dari empat aspek prinsipil yang perlu didalami lebih lanjut agar sebagai pendidik, guru dan orang tua, memiliki peluang lebih terbuka melakukan pendampingan dan pengasuhan secara efektif.

SATU. Daya tahan mengikuti perubahan lingkungan

Dunia di era disrupsi, aneka perubahan tidak dapat dihindari. Sudah menjadi keniscayaan. Agar tidak tergilas peradaban, wajib memiliki rencana utuh. Selalu memikirkan seperti apa “kurikulum” setahun dari sekarang. Juga membayangkan bagaimana orientasi mendampingi dan mengasuh anak-anak sesuai daya dukung teknologi sekitar kita.

Orang tua dan guru harus memiliki kelenturan menyesuaikan rencana pembelajaran sehari-hari. Agar tetap relevan, berdasarkan perubahan sikap dan perilaku anak-anak.

DUA. Kemampuan individual bertumbuh dan berkembang

Penting bagi semua, orang tua, guru dan anak-anak, mampu mengekspresikan diri dengan cara dan ciri masing-masing. Karakter individualitas harus selalu hadir dan mendapat perhatian. Dengan memperhatikan keunikan masing-masing (orang tua, guru dan terutama anak-anak kita), dalam dan ketika berhadapan dengan pendidikan, membuat mereka lebih siap menerima dan mengadopsi perubahan, bahkan mampu "mendahului" masa depan.

TIGA. Kesadaran dan kecakapan hidup sebagai warga global

Prinsip pendidikan tak kalah penting adalah bagaimana anak-anak memiliki kesadaran dan pemahaman terkait dunia dan lingkungan yang sudah tak terbatas. Dengan menyadari posisi sebagai warga global, menjadi penting mendampingi dan mengasuh mereka memiliki daya pikir kritis yang tinggi terhadap semua aspek dari yang dibaca, dengar dan lihat. Jadi mampu dan terampil mengembangkan pendapat tentang dunia sekitar mereka. Mampu membedakan hal baik dan yang merugikan. Mandiri dalam menggagas pendapat yang memang berasal dari dan sesuai jati dirinya.

EMPAT. Kepiawaian mempelajari dan menerapkan aneka ilmu pengetahuan dan keterampilan

Kepiawaian ini terkait erat dengan kemampuan bertahan di alam disruptif sesuai perkembangan peradaban. Kata digitalisasi sudah menjadi keseharian. Melek teknologi, informasi dan media mutlak bagi setiap orang. Gagal dalam literasi ini, berakibat gagap.

Salah satu tujuan pendidikan adalah memampukan anak-anak bagaimana memperoleh dan menerapkan pengetahuan maupun keterampilan berbasis teknologi tepat guna. Langkah pertama dalam proses ini adalah memulai dengan hal kecil yang dapat dipelajari cepat. Misalkan, menguasai cara berhitung cepat memanfaatkan aplikasi. Dari langkah awal ini, memungkinkan mereka berkembang dengan kecepatan sendiri. Tanpa banyak campur tangan orang dewasa, anak-anak tumbuh kembang sesuai alam dan kodrati mereka.

Bermodalkan keempat prinsip di atas, kita sudah memiliki fondasi relatif mapan sebagai jembatan agar mampu mendampingi dan mengasuh secara kontekstual.

Secara natural, anak-anak akan memiliki kecakapan terhadap hampir semua hal baru. Termasuk yang menghadang langkah mereka. Memampukan mereka cakup membuat kategorisasi atas hal-hal baru yang dihadapi. Terampil memformulasikan permasalahan yang lahir dari sebuah fenomena menggejala. Tetap “cool” melihat kesederhanaan dalam sebuah kerumitan, dan sebaliknya.

Di tahap ini, anak-anak kita nantinya tidak akan gusar, gugup dan gagap melihat suatu kerumitan. Di saat yang sama, tidak pula menyepelekan, mengentengkan dan meremehkan hal sederhana. Ingat, disrupsi hanya bisa kita adopsi jika cakup melihat kesederhanaan dalam kerumitan; tips membuat tetap rendah hati. Dan, tetap terampil melihat kerumitan dalam suatu kesederhanaan; tips membuat tidak tinggi hati.

Uraian di atas memperlihatkan bahwa pembelajaran (baca: pendampingan dan pengasuhan) paling efektif dilakukan ketika rasa ingin tahu dan kemauan terlibat aktif berlandaskan percaya diri anak-anak ada dan hadir. Pendidik harus mampu memastikan bahwa anak-anak diupayakan terlibat aktif, melalui kegiatan dan pengalaman yang tentu saja sangat menantang dan bermakna (https://www.nationalnumeracy.org.uk/sites/default/files/documents/impact_of_parental_involvement/the_impact_of_parental_involvement.pdf). Kita wajib membantu anak mengembangkan kepercayaan diri yang diperlukan guna menghadapi tiap tantangan baru.

Berikut orientasi guna menyediakan prakondisi membangun kemauan terlibat aktif sekaligus menebalkan kepercayaan diri anak-anak. Dari sudut pandang pedagogi, ada beberapa aspek sebagai kerangka dasar. Mari menelisik enam pendekatan berikut untuk membantu kita menciptakan prakondisi dan kondisi pembelajaran agar kondusif.

- a. Tantangan. Anak-anak perlu diberi tantangan, agar memiliki harapan tinggi terhadap apa yang dapat dicapai. Penting menyadari bahwa harapan dan tantangan yang tinggi tidak diperuntukkan bagi mereka yang berada di posisi teratas saja atau lebih mampu, tapi untuk semua anak. Sesuai usia dan perkembangan jiwa masing-masing.

- b. Bertanya. Membiasakan memulai pembelajaran melalui bertanya, agar anak-anak terbiasa berpikir cerdas dan lugas. Dengan tingkat keluasan, kedalaman, dan ketelitian tinggi. Pembelajaran melalui pertanyaan besar lalu diikuti serangkaian pertanyaan lanjutan. Bukan hanya sekedar judul, harus ada teks dan konteks.
- c. Berguna membangkitkan rasa ingin tahu sekaligus mbingkai niat belajar sejak awal. Melempar pertanyaan juga untuk meninjau kembali dan mengaktifkan pembelajaran sebelumnya. Jadi tetap terhubung dengan pembelajaran berikutnya. Kegiatan ini memungkinkan kita memeriksa pemahaman anak-anak apakah pembelajaran efektif.
- d. Penjelasan. Anak-anak perlu mendapatkan penjelasan agar memungkinkan mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang diperlukan, terkait subjek penting. Guru dan orang tua, memiliki kapasitas di tahap awal memberi penjelasan agar mudah dipahami. Sampaikan secara bervariasi. Hal ini baik untuk mendeteksi kemungkinan adanya kesalahpahaman. Misal dengan cara memberi analogi atau contoh nyata.
- e. Membuat Model. Memberi gambaran melalui model baik bagi anak-anak. Sehingga terlihat nyata, tidak abstrak dan bisa tahu bagaimana menerapkan pengetahuan dan keterampilan. Misal dengan mengungkapkan pernyataan atau pertanyaan: Apa keterampilan yang akan diperoleh setelah mempelajari topik tertentu? Lalu uraikan aktivitas dan tahapan berikut.
- f. Sampaikan kriteria keberhasilan melalui beberapa contoh. Sehingga mereka paham ketika dan dalam kondisi apa suatu keterampilan dikatakan sudah dikuasai dengan baik.
- g. Praktik. Melakukan jauh lebih efektif dari sekedar mendengarkan. Tujuannya untuk dan sebagai pembuka kunci pengetahuan dan keterampilan. Agar tertanam dengan baik di dalam diri anak-anak, perlu mempersiapkan latihan guna memberi kesempatan menyelesaikan dan mendapat respons terkait pembelajaran. Fokus pada tujuan spesifik yang terdefinisi baik. Ujungnya, memampukan anak keluar dari zona nyaman. Praktik dalam bentuk latihan teratur, terstruktur dan terukur mengarah pada pengembangan kemampuan mental secara utuh.

- h. Umpan Balik. Pemberian umpan balik bertujuan mengembangkan lebih lanjut pengetahuan dan keterampilan yang telah dimiliki. Tips membuat umpan balik efektif ditentukan dari kualitas hal apa yang disampaikan. Baik tulisan maupun lisan. Umpan balik harus berorientasi pada tujuan. Jadi, sejatinya sederhana dan dapat ditindaklanjuti.

Spesifik dan mengena sesuai kecenderungan individual. Dalam memberi umpan balik, penting merenungkan pertanyaan berikut: Apakah pemahaman anak-anak akan meningkat sebagai hasil dari apa yang kita katakan kepada mereka? Apakah bahasa yang digunakan dapat diterima sehingga mereka dapat melakukan, mewujudkannya?

Empat prinsip dan enam pendekatan ini kiranya dapat menjadi amunisi guna mendampingi dan mengasuh anak-anak di era disruptif. Sesungguhnya kita tidak berkuasa apa lagi memaksa anak belajar. Hanya dapat menciptakan prakondisi dan kondisi yang tepat agar pembelajaran efektif.

Kita terlalu mengkhawatir akan bagaimana dan menjadi apa anak-anak kelak. Sampai banyak yang alpa bahwa saat ini anak-anak adalah nyata sebagai seorang anak. Jangan lupa, anak-anak tidak ingat semua pengajaran kita, tetapi mengingat siapa dan bagaimana kita memperlakukan mereka selama pendampingan juga pengasuhan.

Untuk efektivitas menerapkan empat prinsip dan enam pendekatan di atas, kita diajak menghindari keinginan memaksakan kehendak. Pembelajaran sejatinya terkait kerinduan alami anak agar menjadi insan seutuhnya. Bukan tentang upaya membentuk mereka seperti keinginan kita.

Menjalankan amanah pendampingan dan pengasuhan seyogyanya bukan sebagai pekerjaan apa lagi karena dorongan paksaan demi menggugurkan kewajiban, tapi ini adalah panggilan murni didorong hasrat tinggi dan terbebas dari nuansa pemaksaan. Kemudian bergerak ke arah pencaharian kebenaran insaniah sesuai kodrati anak-anak.

Bukan sekedar mengisi pikiran anak dengan informasi, namun jauh di atas itu, upaya kita memampukan mereka memiliki persepsi tajam. Cakap menjelajahi kehidupan secara nyata dan bermakna dari semua dimensi yang mungkin ada.

Kembali ke kutipan awal ...

"Pendampingan dan pengasuhan tidak melulu sekedar menjejali amunisi bagi anak-anak agar bertahan hidup. Di atas semua itu, justru kita mengupayakan kondisi agar mampu meningkatkan imajinasi, intuisi, inspirasi, inovasi dan kreasi mereka. Itu yang membuat anak-anak terus berkembang dan bertumbuh menjadi insan sehat, kuat sekaligus bermanfaat bagi sesama dan juga seisi alam semesta!"

Kelengkapan pendidikan orang tua dalam hal parenting membantu meningkatkan keterampilan komunikasi antara orang tua dan anak. Keadaan ini yang menghasilkan pemahaman lebih baik secara keseluruhan di antara anggota keluarga.

Pada gilirannya akan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan!

TIGA PULUH DELAPAN

ORANG TUA SEBAGAI PENDIDIK: PEMANTIK IMAJINASI DAN INSPIRASI ANAK

*Rumah adalah sekolah pertama bagi anak. Orang tua adalah guru pertama bagi anak.
Membaca adalah mata pelajaran pertama bagi anak! ~ Barbara Bush*

Begitu menjadi orang tua, kita otomatis menjadi pendidik. Meski tak mudah mencari akar dan awal pernyataan di atas, tetapi banyak yang sepakat dengan kutipan tersebut. Orang tua dianggap wajar menjadi pendidik pertama dan utama bagi anak. Terutama dalam hal orang tua menjadi pemantik imajinasi dan inspirasi berkreasi anak (<https://www.shichidaathome.com/blog/sparking-imagination-and-in-pre-schoolers/>).

Ketika orang tua sebagai pendidik bersinergi dengan guru, ragam kemungkinan untuk maju bagi anak-anak menjadi tak terbatas. Melalui kolaborasi sinergis dalam keluarga, niscaya akan mendukung kemajuan pendidikan anak. Sekaligus meningkatkan kualitas dan taraf hidup kelak.

Peran orang tua adalah membangun rasa ingin tahu dan percaya diri anak. Orang tua hanya mampu mengemban amanah ini dengan cara menjadi pembelajar yang baik. Dengan demikian peran guru mengajar anak-anak sebagai siswa menjadi lebih efektif ketika anak-anak masuk masa sekolah.

Orang tua adalah pendidik pertama dan utama bagi anak-anak.

Sekolah sejatinya menyadari peran orang tua sebagai pendidik pertama dan utama bagi anak. Idealnya, orang tua akan dimintai pendapat tentang rencana dan keputusan penting mengenai anak-anak mereka. Terkait bagaimana menyiapkan program akademik mereka, termasuk bagaimana menetapkan orientasi menanamkan disiplin. Pendekatan sekolah dan guru terhadap orang tua tentu lebih bersifat pribadi dibandingkan dengan pendekatan kelembagaan.

Apa yang menjadi sasaran ketika menyebut orang tua sebagai pendidik?

Sasaran akhir yang hendak dicapai dalam hal orang tua disebut sebagai pendidik adalah dalam kaitannya dengan:

- a. Meningkatkan pengetahuan orang tua tentang perkembangan anak sedini mungkin
- b. Memperluas orientasi dan praktik pengasuhan anak agar senantiasa baik
- c. Mendeteksi potensi keterlambatan perkembangan dan potensi masalah kesehatan anak sedini mungkin

Ultima orang tua sebagai pendidik dimaksudkan untuk meningkatkan kesiapan dan keberhasilan pendidikan anak-anak. Dengan begitu diharapkan akan terhindar dari potensi penelantaran, pemaksaan dan kekerasan dalam proses pembelajaran dan konteks pendidikan.

Pada dasarnya orang tua berperan penting dalam hal:

- a. Meletakkan pengertian dan keutamaan keberadaan aturan dan otoritas dalam masyarakat berdasarkan belas kasih dan keadilan
- b. Menyekolahkan anak tepat waktu dan siap belajar setiap hari kecuali di saat anak berhalangan; atau dalam keadaan luar biasa yang mengharuskannya mereka tinggal di rumah
- c. Mengambil peran aktif menyediakan kegiatan terkait dengan keberhasilan pendidikan anak-anak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Bagaimana peran orang tua dalam pendidikan dan perkembangan anak?

Orang tua melayani sebagai pendidik utama dan pertama bagi anak-anak di tahun-tahun awal mereka. Namun tanggung jawab mendidik tidak berakhir meski anak-anak mulai dan sudah bersekolah karena justru membutuhkan bantuan lebih intens lagi.

Misalnya, terkait tugas-tugas pelajaran. Terutama di bidang matematika, sains dan beberapa pelajaran dengan masalah sosial. Tugas orang tua menunjukkan betapa menarik dan bermanfaat pembelajaran bidang-bidang tersebut dalam kehidupan kini dan akan datang.

Apakah kita, sebagai orang tua, sudah menganggap diri sebagai pendidik utama dan pertama bagi anak-anak?

Kita tak kuasa membantah kenyataan tersebut. Tanpa disadari pembelajaran dalam konteks pendidikan terjadi di keseharian yang kita sampaikan kepada anak-anak. Kita sejatinya memainkan peran penting dalam perkembangan dan pembelajaran anak. Semua yang kita dan anak-anak lakukan bersama akan mengajarkan pelajaran penting. Akumulasi peristiwa dan praktik ini yang membantu mereka belajar dan tumbuh di dunia dan kehidupan dalam arti sesungguhnya.

Bagaimana peran orang tua dalam mengimplementasikan kurikulum?

Keterlibatan orang tua memerlukan cara pandang khusus. Yakni, melihat orang tua sebagai mitra (guru) yang aktif dalam pembelajaran dan perkembangan anak mereka sendiri. Manfaatnya, memastikan bahwa mereka mendapat informasi yang baik tentang praktik keseharian sekolah anak-anak.

Orang tua perlu memiliki pandangan dan pengetahuan jelas tentang yang dipelajari dan bagaimana anak-anak berproses dalam pembelajaran di sekolah. Agar lebih pas memosisikan diri sehingga sinergis dengan “tuntutan” kurikulum dan sekolah.

Pengetahuan orang tua terkait lingkungan sekolah, suasana akademik dan kurikulum menjadi keharusan untuk diketahui meski sebatas garis besar. Orang tua jadi memiliki cara dan pendekatan lebih pas mendukung keberhasilan anak-anak dalam proses pembelajarannya.

Dengan mengetahui dan menguasai, meski secara garis besar, terkait kurikulum, suasana akademik dan lingkungan sekolah, kita sebagai orang tua akan lebih mampu untuk:

- a. Membantu menunjukkan minat anak-anak yang tak terpisah dari yang dilakukan di sekolah
- b. Melakukan konsultasi dengan sekolah tentang potensi dan kemajuan anak-anak
- c. Menghadiri pertemuan berkala orang tua-guru dengan cakrawala lebih utuh
- d. Berkomunikasi dengan guru kelas tentang kekhawatiran yang mungkin dimiliki orang tua terkait kendala yang berpotensi dihadapi anak dalam pembelajaran tertentu
- e. Mendukung anak-anak senantiasa tumbuh dan kembang dalam setiap kesempatan
- f. Memotivasi anak-anak memiliki ketahanan dan kelenturan agar tetap berusaha dan belajar tanpa rasa ragu dan jemu.

Kemutlakan orang tua sebagai pendidik yang utama dan pertama. Sejak anak lahir, kita menjadi pendidik, meski tanpa syarat formal, suka atau tidak, otomatis menjadi "pelatih" utama dan pertama. Paling berpengaruh bagi anak-anak. Sejak hari pertama, tak ada yang diperhatikan anak dalam hidupnya kecuali kita. Pun, bagi kita. Tak ada hal lebih penting daripada memperhatikan kebutuhan anak-anak.

Setelah memiliki pengertian, mereka memperhatikan bagaimana kita membelanjakan uang, memperlakukan orang lain, bahkan bagaimana kita memperhatikan dan peduli pada mereka. Pada gilirannya, anak-anak akan menggunakan tindakan dan perilaku kita sebagai panduan memahami dunia sekitar. Menjadi contoh bagaimana mereka mengembangkan keterampilan diri untuk membawa melangkah lebih jauh dalam hidup sejalan dengan di mana mereka juga bertumbuh dan berkembang. Inspirasi bagaimana mengejewantahkan potensi ini sejalan dengan uraian yang dapat diselancari melalui <https://www.bright Horizons.com/resources/Article/nurturing-creativity-and-imagination-for-child-development>.

Banyak pengalaman memperlihatkan tidak seberapa hasil "pengajaran formal" sebanding dengan pengaruh yang kita "turunkan" (teladankan) atas anak-anak dalam keluarga. Tanpa disadari kita "mengajar" (mendidik) anak-anak setiap saat. Melalui perkataan dan teladan. Itu terjadi dan sangat membekas di tahun awal anak-anak.

Momen ini merupakan tahap terpenting dalam hidup mereka. Kita dianggap mampu mendidik dengan pas. Anak-anak mendapatkan suasana kondusif. Di saat seperti ini, mereka mampu membentuk dan mencari celah mengembangkan rasa aman. Juga membangun dasar kepekaan dan kesadaran sosial. Termasuk membangun kepercayaan diri dalam belajar.

Itu yang terjadi di saat awal anak-anak mendapatkan "pembelajaran" di keluarga sebelum masuk sekolah. Di titik ini, kita jadi maklum membicarakan pentingnya mengambil peran sebagai orang tua sekaligus pendidik pertama dan utama.

Menjadi guru pertama dan utama bagi anak terdengar mudah. Tetapi tidak semudah mewujudkannya. Oleh sebab itu, sesulit dan seberat apapun, yakinlah bahwa menjadi pendidik bagi anak-anak memiliki banyak manfaat. Salah satunya: Menanamkan dasar dan inti kehidupan sehingga ketika tiba saat sekolah, mereka berada dalam moda yang seirama dengan kondisi dan situasi di lingkungan di mana berada.

Sejalan dengan pengalaman yang memperlihatkan, dengan pola pengasuhan dalam bingkai pendidikan maka keterikatan kita dengan anak memberi landasan optimal untuk hidup. Sebuah landasan yang tidak hanya membangun kepercayaan dan kemauan belajar, sekaligus memberi kesadaran diri dan pertimbangan yang sehat untuk orang lain.

Bentuk keterikatan ini membantu memberikan dasar yang aman bagi anak menjelajahi dunia luar. Juga membantu mereka memperkirakan bahwa sebagai orang tua, kita akan selalu ada untuk mendukung mereka. Banyak contoh nyata bahwa keterikatan orang tua dan anak-anak lebih mudah menyesuaikan diri dengan kehidupan di sekolah.

Rutinitas dalam pola hubungan orang tua dengan anak membangun konsistensi anak dalam berperilaku. Lebih disiplin. Pola dan disiplin yang dilakukan di rumah membangun rasa cinta, keamanan, kenyamanan dan kepastian bagi anak-anak sehingga mampu bersosialisasi.

Sebaliknya, pola hubungan keterikatan yang tidak aman dan nyaman merupakan hubungan yang gagal memenuhi kebutuhan akan pengertian. Menyebabkan kebingungan bagi anak tentang diri sendiri. Akhirnya sulit belajar dan bersosialisasi.

Sekedar mengingatkan dan menghubungkan apa yang dikemukakan di atas dengan fakta yang ada. Hari Keluarga Internasional diperingati 15 Mei setiap tahun. Kali ini fokus pada orang tua sebagai pendidik utama. Pesan ini tidak hanya mengakui orang tua sebagai pendidik. Bukan semata menekankan peran penting orang tua dalam pendidikan anak-anak. Tetapi juga meminta perhatian para pembuat kebijakan tentang pentingnya memberdayakan orang tua dengan memberi mereka kondisi untuk menyeimbangkan antara pekerjaan, keluarga dan kehidupan.

Beberapa pihak telah mengadvokasi hal ini dalam beberapa tahun terakhir. Kiranya dapat menjadi gerakan memastikan hak para orang tua demi kepentingan terbaik anak. Menjaga kualitas pendidikan sejak usia dini dan berlanjut sepanjang masa hidup anak cucu kita. Orang tua harus dapat memberi mereka awal yang baik dalam hidup, sebab penting untuk kesejahteraan, perkembangan fisik, sosial, emosional dan kognitif di usia lanjut.

Pengalaman memperlihatkan bahwa orang tua memiliki pengaruh terbesar pada hasil belajar anak-anak. Termasuk sikap mereka terhadap pembelajaran. Ini merupakan elemen lain dari sudut pandang menjadi pendidik pertama dan utama. Memastikan pembelajaran mereka merupakan satu-satunya cara bagi anak-anak menjadi pembelajar sepanjang hayat. Dengan demikian jelas bahwa peran orang tua sebagai pendidik dapat memastikan bagaimana anak-anak meniti, menatap dan menjalani kehidupan secara utuh.

Orang tua harus membuat ruang cukup guna menetapkan keputusan yang baik bagi anak. Perlu perhatian, komitmen dan penerapan prinsip sinergis secara sistematis. Prinsip memberikan ruang bagi suara anak secara seimbang juga menjadi keniscayaan. Gunanya untuk menciptakan kondisi saling mendukung agar menjamin hak dan kewajiban orang tua dan anak.

Mari simak dan laksanakan kewajiban serta tanggung jawab orang tua dalam mendidik anak. Sekaligus memberi ruang keikutsertaan anak dalam menjalani pendidikan masing-masing.

Kepentingan terbaik anak harus menjadi pedoman dalam mengatur atau melaksanakan segala sesuatu berkaitan dengan anak. Mulai dari pengasuhan dan pendidikan hingga pemberdayaan orang tua dan partisipasi guru ketika anak-anak memasuki proses pendidikan formal, yaitu bersekolah.

Refleksi: Pendidikan anak merupakan upaya membuka dan memperluas cakrawala agar memiliki visi dan misi hidup lebih luas, lugas dan jelas. Kita bantu agar mereka fokus bukan pada informasi mencekam dan mencengkram semata. Tetapi lebih pada mengobarkan rasa lapar dan dahaga akan ilmu pengetahuan berlandaskan sikap positif.

Pendidikan memerlukan inspirasi dan imajinasi. Bukan sekedar informasi dan instruksi. Hanya manusia yang diilhami dan diterangkan dapat membangun kehidupan mereka sendiri. Termasuk ikut membangun kehidupan di sekitar mereka sehingga menjadi lebih berwarna dan bermakna.

Sekali lagi, pendidikan tidak semata tentang memuat dan menjejali pikiran anak dengan informasi. Harus menawarkan kepenasaran anak tentang kehidupan dalam kegembiraan. Artinya, kita wajib menggerakkan dan menginspirasi anak-

anak menjadi insan kamil, insan paripurna. Dengan demikian anak-anak kita bukan berlomba dengan siapapun. Tetapi memastikan bahwa mereka melaju dengan kecepatan penuh guna mencapai kebermaknaan di setiap aspek kehidupan.

Pembelajaran terjadi dalam momen sehari-hari yang dibagikan bersama anak di rumah. Orang tua berperan penting dalam perkembangan dan pembelajaran anak di rumah! Segala sesuatu yang dilakukan bersama di rumah memberi pelajaran penting yang membantu mereka tumbuh dan belajar tentang dunia mereka sendiri!

TIGA PULUH SEMBILAN

ORANG TUA ADALAH PENDIDIK SEJATI: APA IYA?

Sejatinya anak-anak punya kemampuan menyalakan api menggapai sukses bahkan bahkan mengubah dunia mereka. Sebagai pendidik sejati, hendaknya kita hindari membantu anak atas tugas yang dia rasa di mampu. Anak-anak belajar dari apa yang mereka jalani. Ingat, pendidikan bukan seperti mengisi ember yang kosong, tapi menyalakan api!

Sepertinya sulit membayangkan bagaimana sekolah berproses secara efektif dan konstruktif dalam pembelajaran jika orang tua dan guru tidak berperilaku dan bertindak dalam suasana kebatinan yang kolaboratif demi kepentingan terbaik anak-anak!

Pada hakikatnya orang tua adalah pendidik. Bahkan merupakan pendidik pertama dan utama teruntuk anak-anaknya. Sejalan dengan ungkapan George Santayana, "Seorang anak yang dididik semata di sekolah adalah anak yang belum memiliki pendidikan dalam arti seutuhnya!" Jadi, orang tua merupakan pendidik terbaik bagi anak-anaknya. Apa iya demikian?

Orang tua, hanya dapat melihat anak-anak bertumbuh dan berkembang baik dan alami dengan membiarkan mereka mendengar hal-hal membangun. Melihat langsung melalui apa yang kita katakan dan teladankan secara baik dan berkesinambungan.

Mengapa orang tua disebut sebagai pendidik terbaik bagi anak-anak?

Tentu karena paling bertanggung jawab menyediakan kebutuhan anak-anak. Seperti cinta, perhatian, dukungan, termasuk hal lain yang bersifat fisik. Terutama pengetahuan (kebiasaan) yang tidak diajarkan di sekolah.

Menanamkan kebiasaan baik dengan berbagai cara. Di awal, orang tualah yang meneladankan anak-anak dengan baik dan benar agar mampu berbicara pantas, sejak dini.

Lalu, apa peran esensial orang tua dan guru?

Sekolah, guru, dan orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan anak secara holistik. Orang tua adalah mentor pertama bagi anak dalam konteks pendidikan yang utuh dan sesungguhnya (<https://thelocalindian.com/story-feed/awareness/parents-are-the-best-teachers-in-the-world/>). Guru justru yang “kedua.” Namun, keduanya memiliki kontribusi dan tanggung jawab besar. Peran sangat mendasar membentuk kepribadian, panutan pertama bagi anak.

Jika demikian adanya, apa peran orang tua dalam proses pembelajaran anak-anak dalam konteks pendidikan secara keseluruhan?

Saat anak prasekolah tumbuh menjadi anak usia sekolah, orang tua menjadi “pelatih” dalam aktivitas belajar. Melalui pendampingan, pengasuhan, pembimbingan dan utamanya teladan. Dengan pendekatan ini, orang tua membantu anak mengatur waktu. Termasuk mendukung keinginan anak mempelajari hal utamanya yang tak diperoleh di sekolah.

Bagaimana orang tua dapat menjadi pendidik yang handal?

Ada beberapa hal pokok dapat dijadikan gambaran sebagai pendekatan baku. Pertama, orang tua wajib membangun dan mengembangkan pola hubungan sehat dan kuat dengan anak. Kedua, kenali kecenderungan preferensi psikologi anak dengan baik. Ketiga, bangun komunikasi dialogis secara terbuka dan jujur. Keempat, tetap memompa semangat dan kasih sayang dalam setiap kondisi dan situasi guna mendukung tumbuh-kembang anak.

Sekali lagi, mengapa orang tua dianggap sebagai pendidik pertama dan yang utama? Sebagai pendidik yang efektif memainkan beberapa peran, sejatinya merupakan pendengar yang baik terhadap semua yang dikatakan anak-anak serta mengamati lingkungan sekitar mereka. Dan yang paling mendasar, orang tua menghormati apa yang dikatakan anak-anak berdasarkan rasa sayang tak bersyarat.

Lantas, apa peran utama orang tua dalam kapasitas sebagai pendidik?

Wajib melindungi hak anak sampai cukup umur membuat jalan sendiri. Orang tua memiliki kewenangan membuat keputusan mengenai dan mempengaruhi pengasuhan, kesejahteraan dan perkembangan yang layak bagi anak-anak. Sering disebut sebagai tanggung jawab sekaligus kewajiban.

Bagaimana orang tua dapat membantu guru di sekolah?

Kembali ke ilustrasi awal bahwa seorang anak yang dididik semata di sekolah adalah anak yang belum mendapatkan pendidikan dalam arti seutuhnya. Mari memperhatikan enam cara konstruktif yang dapat dilakukan orang tua mendukung guru di sekolah demi kepentingan anak.

Pertama, orang tua harus mempersiapkan dan terlibat dalam pembelajaran anak sebelum ke sekolah. Kedua, menciptakan dan mempraktikkan kebiasaan sehat di rumah. Ketiga, memperhatikan dan jika diperlukan turut membantu mengadakan perlengkapan ruang atau kelas untuk belajar anak. Keempat, menyediakan sumber belajar memadai di rumah. Kelima, berkomunikasi secara berkala dengan guru dan membangun komunikasi efektif.

Bagaimana orang tua dapat membantu memfasilitasi pembelajaran anak?

Minimal menyediakan waktu dan tempat di rumah untuk kegiatan belajar anak. Misalnya mengerjakan tugas-tugas sekolah serta membantu dan memeriksanya. Membangun dialog setiap hari dengan anak terkait aktivitas di sekolah. Menumbuhkan budaya membaca bersama maupun secara sendiri-sendiri. Jadikan semua aktivitas di atas sebagai kebiasaan rutin dan berkelanjutan.

Apa benar orang tua dapat menjadi pendidik terbaik bagi anak-anaknya?

Alasan utama orang tua mampu menjadi pendidik terbaik adalah karena memahami bagaimana mengembangkan hubungan positif dan konstruktif dengan anak-anak. Sebagai orang tua yang juga merupakan pendidik sejati, menjadi mutlak mengetahui cara memupuk hubungan timbal balik yang baik dan efektif dengan anak-anak.

Timbul pertanyaan lanjutan, apa hal terpenting yang harus diajarkan orang tua dalam melakukan pendampingan atas anak-anak?

Di tahap awal, upayakan agar sepuluh karakter berikut dapat dimiliki anak-anak. Artinya, kita mampu menginternalisasikan beberapa karakteristik berikut dengan baik kepada mereka.

- a. Memiliki dan mempraktikkan rasa hormat
- b. Mampu bersyukur atas apa yang dimiliki
- c. Jujur dalam bertindak dan berinteraksi dengan siapa saja

- d. Pantang menyerah
- e. Cakap mengambil pelajaran dari kesalahan atau kegagalan
- f. Tidak sembrono dalam menilai orang lain
- g. Terampil dan rendah hati mengakui kesalahan
- h. Tertib menjaga kesehatan fisik dan mental
- i. Memiliki kebiasaan mendengarkan sebelum berbicara
- j. Bahagia menghabiskan waktu di lingkungan orang-orang yang saling menyayangi.

Diperlukan pendampingan dan teladan dari orang tua. Khususnya menanamkan keterampilan hidup yang sejalan dengan karakter utama dimaksud. Sebagai orang tua, kita diharapkan punya kapasitas yang memungkinkan anak-anak cakap dalam:

- a. Urusan kerumahtanggaan dasar seperti memasak, mempraktikkan pola hidup bersih, mampu mencuci dan menyetrika pakaian
- b. Mengelola waktu
- c. Memiliki pengetahuan dan kesadaran tentang lingkungan
- d. Mampu memperlihatkan rasa hormat, antara lain menghargai guru, cakap menyampaikan permintaan bahkan kritik terhadap siapa saja terutama kepada guru
- e. Memiliki empati tinggi.

Bagaimana guru dan orang tua dapat membangun hubungan yang baik agar karakter dan keterampilan anak secara sinergis terbangun sesuai yang dikehendaki?

Cobalah mengetahui dengan persis keterampilan dan minat masing-masing. Minat dan kecondongan guru dan orang tua dalam hal ini. Menyamakan frekuensi masing-masing. Sekolah melalui guru dapat mengundang orangtua untuk saling berbagi pengetahuan mereka tentang aktivitas kelas.

Ketika orang tua dan guru masing-masing memiliki pertanyaan, lakukan komunikasi dialogis guna menemukan solusi atau bantuan yang diperlukan. Jika menyangkut hal yang mengkhawatirkan, masing-masing bersiap menemukan solusi termasuk sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan solusi tersebut.

Apa pendapat guru tentang orang tua dan apa pentingnya terjadi komunikasi positif antara orang tua dengan guru?

Pengalaman empiris menunjukkan bahwa guru memiliki pendapat jauh lebih baik tentang orang tua yang terlibat daripada yang tidak saling berinteraksi. Secara empiris, lazim terlihat bahwa siswa lebih mungkin berhasil jika guru memiliki persepsi positif terhadap orang tua mereka. Sejalan dengan itu, pengalaman juga memperlihatkan bahwa kolaborasi efektif antara orang tua dan guru meningkatkan prestasi akademik anak. Termasuk memperkuat kebiasaan kerja, keterampilan sosial, dan kesejahteraan emosional anak-anak.

Seperti apa hubungan orang tua-guru yang ideal dan apa manfaat keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak-anak di sekolah?

Komunikasi terbaik selalu bersifat dialogis! Dicitrakan dengan adanya keterbukaan, kesetaraan, kejelasan, dan konstruktif. Komunikasi dialogis penting untuk mengetahui apa yang terjadi di sekolah. Di sisi lain, memberi informasi kepada guru terkait terkait aktivitas anak-anak di rumah.

Keterlibatan orang tua tidak hanya meningkatkan prestasi akademik. Juga berpengaruh positif untuk sikap dan perilaku anak-anak terhadap keinginan tetap belajar. Minat dan dorongan orang tua dalam pendidikan anak dapat memengaruhi sikap positif mereka terhadap sekolah. Juga perilaku di dalam kelas, harga diri dalam berinteraksi, dan motivasi untuk hadir di sekolah.

Apa yang guru ingin dengar dari orang tua dan apa yang guru ingin orang tua ketahui?

Pada dasarnya, melalui komunikasi dialogis, guru ingin memastikan kepada orang tua bahwa guru peduli dengan capaian dan kesejahteraan anak-anak.

Guru ingin memastikan bahwa mereka ingin anak-anak berhasil meski belajar itu membutuhkan perjuangan. Guru ingin memberitau bahwa meski orang tua dan siswa memiliki tanggung jawab berbeda, guru ingin memastikan bahwa mereka selalu mendidik anak dengan penuh perhatian.

Bagaimana sebaiknya hubungan orang tua-guru secara profesional dan mengapa baik jika guru berkomunikasi dengan orang tua sebagai pendidik?

Jika orang tua mendapat informasi yang memadai, mereka dapat mendukung anak melalui masa transisi, rutinitas sehari-hari, dan tugas kelas. Manfaatnya tidak hanya terkait dengan peningkatan akademik. Tetapi efektif juga untuk perkembangan pribadi, sosial, dan emosional anak. Semuanya akan sangat terkait dan berhubungan berdasarkan bagaimana sifat dan pola hubungan orang tua sebagai pendidik dengan guru di sekolah.

Apa cara terbaik bagi guru untuk berkomunikasi dengan orang tua?

Ada beragam cara kreatif agar guru dapat saling berkomunikasi efektif dengan orang tua. Rekam komunikasi interaktif melalui Podcast misalnya. Lakukan rekaman Podcast mingguan di mana guru dapat saling membagikan pekerjaan siswa dengan orang tua. Atau, siapkan laman kelas melalui media sosial. Sekali-sekali selenggarakan pertemuan virtual. Biasakan membuat dan memberikan laporan secara periodik, mingguan misalnya, kepada para orang tua.

Bagaimana cara guru melibatkan orang tua agar kelas berjalan efektif?

Cara sederhana untuk membawa keluarga ke dalam kelas adalah dengan menyediakan ruang yang memadai. Di ruang tersebut, anak-anak dapat memajang foto, hiasan atau barang-barang khusus dari keluarga sesuai kebiasaan masing-masing. Siswa dan keluarga akan menerima pesan dan merasa bahwa mereka diterima dan dihargai dalam komunitas kelas.

Bagaimana orientasi guru dan orang tua bekerja sama demi keberhasilan anak sebagai siswa?

Orang tua memiliki catatan dan gambaran khusus terkait dengan perkembangan, minat, dan gaya hidup anak. Guru memiliki pengetahuan tentang pengajaran, strategi penilaian, aturan, dan kinerja sekolah anak. Orang tua dan guru harus berbagi pengetahuan ini secara kolaboratif untuk mendukung prestasi akademik dan perkembangan jiwa anak.

Uraian sebelumnya memberi dasar kepada kita untuk menyadari bahwa anak-anak belajar lebih banyak dari siapa kita dibandingkan dengan apa yang kita ajarkan. Menjadi relevan agar kita sebagai orang tua, sebagai pendidik terbaik bagi anak-anak, menunjukkan kepada mereka di mana dan bagaimana cara mencari dan menemukan "sesuatu yang berharga" tanpa memberi tahu "apa yang harus dilihat dan dipilih!".

Ini berarti bahwa keteladanan berbasis kemerdekaan dan kesetaraan dalam arti positif menjadi penting agar anak memiliki disiplin intrinsik. Melalui disiplin tersebut, anak-anak akan belajar dan terbiasa tunduk pada otoritas yang penuh kasih dari orang tua. Pada gilirannya, anak-anak juga akan belajar tunduk pada bentuk otoritas lain yang akan dihadapinya di kemudian hari (guru, kepala sekolah, polisi, tetangga, teman dan aturan serta norma universal secara fungsional).

Orang tua sebagai pendidik "memberikan pengetahuan" bagi anak-anaknya. Timbul pertanyaan: Pengetahuan yang seperti apa? Dapat dipahami bahwa unsur keluarga sejatinya memberi landasan kepada anak-anak terkait pengetahuan budi pekerti. Artinya, bukan pengetahuan yang terkait langsung dengan fungsi kompetensi atau kualifikasi.

Bukan aspek yang terkait langsung dengan pengetahuan dan ketrampilan dalam rangka membangun anak agar memiliki kompetensi untuk mendapatkan pekerjaan semata.

Orang tua adalah pendidik dalam arti luas, bukan "mendadak" harus menjadi guru profesional yang menjalankan amanah profesinya di dalam kelas melakukan proses pembelajaran.

Hal ini penting, agar kita tidak terjebak sehingga harus berurusan dengan fungsi kualifikasi. Tetapi berhubungan dengan tugas orang tua dalam ranah subjektifikasi. Yakni, terkait dengan upaya menjadikan anak-anak sebagai insan merdeka, insan otonom.

Belum tentu mudah menjadi orang tua sebagai pendidik handal untuk anak-anak. Jadi, harus mencoba melakukan hal yang menurut kita "tidak" dapat dilakukan. Kita punya akal di atas dan kaki di bawah. Artinya, dapat mengarahkan diri ke arah manapun yang hendak dipilih. Gambaran ini memberi sinyal bahwa secara maknawi meski banyak hal yang membuat kita ragu orang tua merupakan pendidik

pertama dan utama, ada laporan yang memastikan pendapat tersebut. Artinya, sejatinya memang orang tua adalah pendidik pertama dan utama bagi anak-anak masing-masing (<https://www.forbes.com/sites/jeanneallen/2020/04/09/though-many-doubt-their-capacity-parents-are-still-their-childs-first-and-best-teachers/>).

Lalu, bagaimana cara kita agar keraguan yang mengindikasikan bahwa orang tua “bukan” pendidik pertama dan utama serta terbaik?

Jawabnya pasti dan mutlak: Belajar dan terus belajar. Ingat, belajar adalah modal tak ternilai yang akan mengikuti ke manapun pemilikinya melangkah sepanjang hayatnya. Apa lagi dalam hal mendampingi anak-anak sehingga mereka akan menjadi insan seperti yang kita doakan.

Anak merupakan peniru handal. Mereka belajar dengan meniru, bereksperimen dan mengikuti dorongan alami mereka menjelajahi dunia dan orang di sekitar mereka. Artinya, mereka belajar dari kita. Orang tua adalah guru pertama dan terpenting bagi mereka. Anak belajar tentang karakter justru sebagian besar dari pengalaman kehidupan nyata mereka di dalam keluarga!

EMPAT PULUH**PENDIDIKAN MASA KINI – ORANGTUA, ANAK DAN GURU HARUS BERSINERGI**

Menjadi pendidik yang mengembangkan hubungan yang kuat dengan seorang anak ketika mereka mulai belajar memberikan landasan kuat bagi anak membangun hubungan selanjutnya. Diakui atau tidak, orang tua adalah panutan paling berpengaruh bagi anak. Sebagai orang tua, kita menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak-anak dibandingkan orang dewasa lainnya. Kita mencontohkan kepada anak-anak tentang nilai dan kesukaan dan/atau ketidaksukaan kita. Anak-anak mengambil kebiasaan baik kita dan juga kebiasaan buruk kita!

Sekolah, guru dan orang tua memainkan peran penting dalam perkembangan anak secara holistik. Orang tua adalah pembimbing pertama bagi anak. Guru boleh jadi adalah pembimbing kedua. Keduanya mempunyai kontribusi dan tanggung jawab yang sangat besar dalam membentuk kepribadian anak. Bagi kebanyakan kita, tak dapat disangkal bahwa keluarga merupakan yang pertama memikirkan bagaimana keputusan akan mempengaruhi seluruh anggota keluarga (<https://online.lindenwood.edu/blog/why-parent-teacher-collaboration-matters-and-how-to-foster-more-of-it/>).

Orang tua dan penamping anak lainnya merupakan sumber daya penting bagi anak dalam mengelola gairah emosional, mengatasi, dan mengelola perilaku. Mereka berperan dalam hal ini dengan memberikan afirmasi positif, menyampaikan cinta dan rasa hormat serta menimbulkan rasa aman. Secara umum, anak-anak bisa jadi lebih baik jika dikelilingi orang-orang yang tergolong ekstrover serta ramah, teliti, dan terbuka tanpa menjadi neurotik. Hal initerutama menjadi mendesak mengingat terjadi pandemi dalam beberapa waktu terakhir ini.

Kepanikan melanda dunia akibat pandemi hingga menjalar pula kecemasan akan masa depan pendidikan anak. Para orang tua pun kian gelisah bagaimana bersikap akibat dihadapkan pada kebiasaan yang sungguh baru, memaksa kita bekerja, belajar bahkan berdoa dari rumah.

Tiga implikasi mendadak menghampiri. Sebut dengan istilah disrupsi, kegagapan dan kebiasaan baru. Disrupsi, dalam jangka pendek, membuat gaya hidup berubah. Banyak kebebasan yang selama ini dimiliki jadi tergadai. Salah satu bentuknya karantina. Kegagapan, dalam jangka menengah, menjelang setahun pandemi berjalan, banyak yang tanpa sadar mengalami kelelahan. Lelah mental sebagai

konsekuensi tekanan ekonomi. Juga perubahan tata hidup dan kehidupan secara drastis. Dalam jangka panjang, akan terus kita hadapi dan jalani, kenormalan baru sungguh-sungguh baru dan asing.

Implikasinya tidak berhenti pada aspek ekonomi saja, termasuk pendidikan di mana sejak awal masa pandemi siswa harus belajar dari rumah, memberi kegagapan sosial bagi banyak pihak. Tidak semata mengenai siswa, tetapi juga guru dan orang tua. Pemangku kepentingan pendidikan juga terimbas begitupun Pemerintah yang menangani sektor pendidikan di tiap tingkatan.

Muncul pertanyaan dan keluhan meragukan efektivitas pembelajaran daring (dalam jaringan) atau tatap maya dibanding pembelajaran luring (tatap muka). Bukan hanya orang tua dan siswa terkena imbas dan merasakan beban tambahan. Guru juga mengalami beban serupa. Tanpa persiapan memadai, semua kegiatan pembelajaran berubah hingga tak jarang terjadi “kegaduhan” segi tiga antara: siswa-guru-orang tua terkait pelaksanaan proses pembelajaran.

Dengan segala dinamika, kurun waktu proses pembelajaran berikutnya (Juli – Desember 2020) ternyata belum juga berjalan seperti diharapkan. Masih berlangsung kegagapan, baik dari siswa, orang tua maupun guru secara terpisah maupun bersama. Menjelang akhir 2020, tanda tanya soal efektivitas pembelajaran daring muncul dari berbagai kalangan. Para pakar dan praktisi di bidang pendidikan masih merasakan kegalauan bagaimana pelaksanaan pembelajaran daring agar sama efektif dengan pembelajaran luring yang selama ini berjalan. Agar tidak kehilangan kesempatan Pendidikan bagi generasi emas Indonesia.

Seiring berjalan waktu, hingga 2021, meski belum bisa menghilangkan semua kegagapan, terasa pelaksanaan pembelajaran mendapat ekuilibrium baru. Proses pembelajaran, daring khususnya, mulai mendapatkan bentuk yang relatif dikenali dengan baik, bukan hanya oleh guru dan siswa tetapi juga orang tua. Keadaan ini membahagiakan. Di dalam kekurangan, siswa-guru-orang tua mulai terbawa dalam kebiasaan baru yang relatif tidak baru lagi.

Pertanyaan mendasar yang menjadi dasar kegalauan dan harus mendapat pencerahan, benarkah proses pembelajaran daring sama efektif dengan luring terkait capaian kinerja akademik siswa? Termasuk dalam tiga ranah berikut, pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Kedua pertanyaan ini membuat banyak kalangan was-was, terutama yang awam dengan Sistem Pendidikan Jarak Jauh, SPJJ (*Distance Education System*). Pembelajaran daring (*online learning*) adalah bagian SPJJ yang sudah lama ada dan berkembang sejak 1900-an di berbagai belahan dunia (McTee, 2010; Anderson & Dron, 2011). SPJJ, secara teoretis dan praksis, sama dengan sistem pendidikan yang sudah ada selama ini. Di dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional kita, SPJJ juga masuk sebagai sistem pendidikan di Tanah Air (Sembiring, 2020).

Meski ada kesenjangan pemahaman perubahan pembelajaran luring ke daring, namun secara teoretis dan praksis, tidak ada perbedaan resultante. Dengan syarat masing-masing pendekatan pembelajaran yang dipakai memenuhi kaidah yang dipersyaratkan secara esensial. Selain itu pembelajaran daring maupun luring, yang utama adalah hadirnya *learning*. Pendekatan pembelajaran luring dan daring tidak berbeda sepanjang pengalaman belajar (*learning experience*) hadir. Meski dalam tatap muka, jika pengalaman belajar tidak hadir, pembelajaran tetap tidak efektif (Garrison, 2009).

Pengalaman belajar diidealkan ketika secara bersama-sama berlangsung proses terkait *cognitive presence* (kehadiran kognisi), *teaching presence* (kehadiran pengajaran), *social presence* (kehadiran sosial) dan *learner presence* (kehadiran emosional siswa). Kehadiran keempat unsur ini secara simultan menjadi jaminan bahwa hasil akhir pembelajaran daring dan luring sejatinya sama.

Menghindari kegagalan akibat perubahan pendekatan pembelajaran luring ke daring, mari kita kenali unsur yang harus hadir sehingga pengalaman belajar terjadi. Guru dan orang tua dapat saling bersinergi mendampingi siswa (anak-anak) dalam pembelajaran. Terutama ketika dilaksanakan secara daring. Guru fokus pada proses yang menghadirkan kognisi siswa dan pengajaran. Orang tua bersinergi dengan siswa memastikan kehadiran fisik, sosial dan emosional secara terpadu.

Jadi, tidak usah terlalu galau akibat dari pergeseran pembelajaran luring ke daring. Pada dasarnya resultante luring dan daring sama sepanjang pengalaman belajar hadir (Sembiring, 2021). Lalu tetap memenuhi kaidah pelaksanaannya secara sistem. Sesungguhnya, kebiasaan menghadirkan pengalaman belajar bukan sungguh-sungguh baru. Tetapi menjadi baik jika guru, siswa dan orang tua mengupayakan mengadirkan pengalaman belajar menjadi kebiasaan baru secara sungguh-sungguh. Ingat, guru yang baik menginspirasi harapan, menyulut imajinasi, dan menanamkan kecintaan belajar sepanjang hayat.

Sebagai guru dan orang tua, mari bersama kita semai tiga cinta utama, yakni: (1) Meanamkan rasa cinta belajar kepada anak sejak dini, (2) Mengobarkan rasa cinta anak terhadap yang memberi pelajaran, dan (3) Menyatukan dua cinta sebelumnya.

Guru dan orang tua merupakan bagian dari perjalanan perkembangan anak-anak.

Sinergi guru dan orang tua berkontribusi signifikan terhadap pembelajaran dan keberhasilan anak sebagai siswa di sekolah. Kolaborasi ini akan berdampak positif pada kinerja akademik siswa, pembelajaran sosial-emosional, perilaku dalam mengerjakan tugas, dan perkembangan holistik anak-anak secara keseluruhan!

EMPAT PULUH SATU

PENDIDIKAN KINI DAN NANTI BUKAN LAGI SOAL PANDEMI

Ada yang berkata bahwa wabah tidak bisa dihindari tetapi pandemi adalah sebuah pilihan. Artinya, mari salin meperjelas. Saat menghadapi pandemi ini dan krisis di masa depan, masyarakat perlu mendengarkan para ahli. Pada saat yang bersamaan, para ahli juga perlu mendengarkan masyarakat terutama terkait dengan pendidikan dan pembelajaran anak-anak kita!

Apa yang telah kita pelajari atau temukan selama pandemi ini yang akan memperkaya hidup setelah mencapai stabilitas baru?

Banyak yang bertanya-tanya selama bekerja secara daring dengan para guru sejak Maret 2020, apakah kepedulian mereka terhadap kesejahteraan emosional dan kesehatan mental anak-anak mereka juga merupakan proyeksi dari kecemasan dan ketakutan mereka sendiri. Anak-anak sejatinya bagaikan anggrek yang tumbuh subur di tempat yang sulit di mana saja. Meski kita tau bahwa anggrek lebih rapuh, rentan, dan memerlukan perawatan khusus. Namun, ketika anggrek dicintai, ia menjadi lebih indah dari apa pun di sekitarnya.

Kejenuhan dalam dunia pendidikan sejak pembelajaran daring pindah dari luring sudah relatif lama terasa. Semua berharap pandemi cepat berakhir dan sekolah bisa berjalan seperti sediakala. Maunya, pembelajaran dapat lagi berlangsung secara luring. Yaitu pembelajaran tatap muka dan dengan interaksi langsung. Tapi kapan pandemi berakhir tak diketahui. Satu yang harus disadari bersama, meski ada atau tidak pandemic, pendidikan tidak boleh berhenti, apa lagi berakhir!

"Kelanggengan bukan dimiliki semata para insan yang hebat. Tetapi, oleh mereka yang mampu dengan cepat beradaptasi secara mulus dalam setiap keadaan, dalam semua pergeseran."

Belajar secara jarak jauh dalam jaringan sesungguhnya bukan hal baru. Jauh sebelum pandemi melanda sudah banyak diterapkan. Termasuk di Indonesia. Telah dimulai secara formal oleh Universitas Terbuka sejak 1984. Selain itu, memasuki perubahan zaman di mana dunia masuk ke era Revolusi Industri 4.0 dan Masyarakat Digital 5.0, sesungguhnya membawa sistem pendidikan menuju ke pembelajaran jarak jauh.

Pembelajaran dalam jaringan yang sering kita sebut daring, seperti yang berlangsung saat ini. Hanya saja pandemi melanda dunia secara tidak terduga, membuat percepatan pelaksanaan pembelajaran daring terjadi tanpa persiapan. Akibat situasi ini, terjadi kegagalan mendadak karena ketidaksiapan pihak terkait. Yaitu, siswa, guru maupun lembaga pendidikan.

Sekali lagi, sesungguhnya tanpa pandemi pun sistem pendidikan akan menuju ke sana. Namun tentu saja dengan perencanaan serta persiapan matang (Sembiring, 2023). Tidak seperti yang terjadi saat ini. Sumber ketakutan bukan lagi sekedar efek pandemi, tapi bertambah dengan ketidakpercayaan akan masa depan dan Pendidikan anak-anak kita. Juga keraguan akan kualitas pendidikan. Termasuk kekhawatiran bakal terjadi generation loss (learning loss).

Diawali dengan keresahan para siswa tentu saja, di usia produktif dengan kebutuhan sosialisasi tingkat tinggi, ternyata harus 'terkurung' dan belajar sebatas ruang kotak. Tak ada interaksi aktif dengan guru apalagi teman. Lalu, dipaksa mandiri dan tak jarang seorang diri. Tanpa bisa memilih. Semua berubah menjadi sebuah kerinduan. Bahkan guru galak yang selama ini ingin dihindari pun jadi sangat dirindukan. Ibu kantin dengan segala menuhnya, halaman sekolah, ruang kelas, papan tulis, dan pegawai kebersihan.

Pokoknya semua elemen belajar yang selama ini mengelilingi lingkup fisik siswa mendadak hilang. Sepanjang jam pelajaran harus menatap satu arah. Menatap ke area terbatas layar komputer atau laptop. Atau, bahkan layar HP yang jauh lebih sempit.

Kemudian disambung suara galau orang tua yang merasa beban bertambah. Selama ini ada jam di mana orang tua 'terbebas' dari anak karena sudah diambil alih sekolah. Paling tidak selama 6-8 jam per hari, kecuali libur.

Sekarang mendadak berbeda. Yang dianggap masih sama, tetap membayar uang sekolah. Dan, masih harus pula 'ikut' sekolah. Dalam arti memastikan anak tepat waktu dan sudah duduk manis dengan berpakaian rapi menatap layar di mana para guru menyampaikan pelajaran lewat jaringan.

Tak terelakkan, situasi semacam ini menimbulkan potensi konflik internal keluarga. Anak frustrasi dengan situasi belajar membosankan. Juga sangat melelahkan. Sementara orang tua merasa waktunya tersita karena sekarang harus ambil bagian sebagai 'guru' pengawas di rumah. Lebih jauh, kondisi ini dirasakan orang tua sebagai sebuah ketidakadilan.

Bisa jadi para orang tua menganggap kondisi belajar dari rumah ini bukan sebuah keberuntungan. Dalam arti di mana akhirnya bisa mengawasi dan berhadapan langsung terkait perkembangan pendidikan anak-anak. Tidak sekedar menyerahkan ke sekolah. Namun ternyata yang lebih tampak di permukaan adalah potensi konflik 'kepentingan' tadi. Merasa mendapat beban tambahan karena selain sebagai pengawas juga sebagai guru.

Pandemi membuat siswa dan orang tua merasa mendapat tekanan dan 'bekerjasama menuntut' guru agar dapat mengatasi masalah pendidikan selama pandemi. Jelas tenaga pendidik memang harus bertanggung jawab.

Namun jangan lupa bahwa tekanan yang ada pada para guru juga sama besar. Jangan-jangan bahkan mungkin lebih besar. Seakan dunia pendidikan tidak berjalan sebagaimana mestinya. Bahkan kualitas menurun adalah terkait kemampuan mengajar para pendidik. Bukan lagi soal pandemi. Bisa dipastikan ini memunculkan kepanikan massal.

Kekuatiran semakin bermunculan mengingat belum dapat diperkirakan kapan pandemi akan berakhir. Adalah mustahil memecahkan persoalan di depan sana yang sesungguhnya tidak diketahui dengan orientasi yang kita ketahui saat ini.

Terus bertanya kapan pandemi berakhir agar pendidikan kembali seperti dulu tampaknya bukan isu lagi. Yang terpenting: Menerima bahwa situasi dan zaman telah berubah, apakah ada atau tidak ada pandemi!

Kita tidak bisa berdiam diri berharap sebuah situasi yang tidak diharapkan ini berakhir. Lalu kita duduk diam dan menganggap semua akan kembali baik-baik saja. Diimajinasikan seolah hal ini sebagai akhir dari sebuah situasi dengan konsep *happy ending* bagai dalam sebuah lakon film.

Tidak demikian! Sekali lagi, bukan demikian! Kita harus beradaptasi dengan situasi apapun yang sedang dihadapi.

Caranya?

Turut ambil bagian dalam sebuah perubahan. Bukan sekedar penonton perubahan. Harus ikut bersama perubahan. Sebagai pemain, bukan penonton. Aktif, bukan pasif, agar terhindar dari gilasan zaman dan peradaban!

Kita punya pilihan tepat. Kita sejatinya berada pada pilihan kedua. Tidak membiarkan pandemi mengendalikan situasi pendidikan. Malah, melalui pendidikan inilah kita bersama mengendalikan situasi dengan pemikiran-pemikiran cerdas dan cemerlang. Dengan begitu perubahan situasi terjadi tidak lagi berkaitan dengan soal waktu berakhirnya pandemi. Pembelajaran daring akan sama baiknya dengan dasar argumen mengikuti kaidah yang benar secara sistem, yakni berujung pada pemastian kualitas perencanaan, pelaksanaan, dan hasil belajar anak-anak (Belawati, 2023).

Apalagi, kita tidak tahu pasti kapan akan berakhir. Jadi, pandemi berakhir atau tidak, sistem pendidikan sudah mengalami perubahan. Menolak ini semua sama saja dengan membiarkan diri frustrasi. Tetap semangat dalam perubahan! Ingat kata kunci Einstein, *the survival of the fittest*. Kelanggengan bukan dimiliki semata oleh para insan hebat, tetapi oleh mereka yang mampu dengan cepat beradaptasi di setiap keadaan, di semua pergeseran.

*Fungsi pendidikan mengajarkan seseorang untuk berpikir secara intensif dan kritis.
Pendidikan bukan semata pembelajaran tentang fakta dan akumulasi pengetahuan.
Namun aktivitas yang berproses melatih pikiran untuk berpikir.*

*Artinya, pendidikan pasca-pandemi wajib fokus pada pengembangan pemikiran kritis,
membangun kreativitas, dan memantapkan keterampilan dalam pemecahan masalah yang kompleks!*

Daftar Bacaan, Sumber Inspirasi, dan Bacaan Lanjutan

- Anderson, T. & Dron, J. (2011). Three generations of distance education pedagogy. *IRRODL*, 12 (3), 80-97. <http://www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/890/1826>.
- Auxier, B., Anderson, M., Perrin, A., & Turner, E. (2020). Parenting children in the age of screens. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parentingchildren-in-the-age-of-screens/>.
- Aziz, A., Saddhono, K., & Setyawan, B. W. (2022). A parental guidance pattern in the online learning process during the COVID-19 pandemic: Case study in Indonesian school. *Heliyon*, 8(12). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12158>.
- Bass, V. R. & Good, J. W. (2004). Educare and educere: Is a balance possible in the educational system? *The Educational Forum*, 68. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ724880.pdf>.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4, 1-103. <http://dx.doi.org/10.1037/h0030372>.
- Beetham, H., & Sharpe, R. (2019). *Rethinking Pedagogy for a Digital Age: Principles and Practices of Design*. Routledge.
- Belawati, T. (2019). *Pembelajaran Online*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Belawati, T (2020). *Potret Pendidikan Tinggi di Masa Covid-19*. Ed. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Belawati, T. (2023). *Quality Assurance of Blended and Online Learning: Standards and Implementation*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Bennett, N., & Lemoine, G. J. (2014). What VUCA really means for you. *Harvard Business Review*, January-February 2014 Issue.
- Bialik, M., & Fadel, C. (2015). *Skills for the 21st Century: What Should Students Learn?* Boston: Center for Curriculum Redesign. <https://www.curriculumredesign.org>.

- Clark, L. (2012). Good parenting is more important than good schooling in determining your child's academic success. *Daily Mail*. <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2216202/Good-parenting-important-good-schooling-determiningchilds-academic-results-says-new-research.html>.
- Domínguez-González, M. D. L. Á., Hervás-Gómez, C., Díaz-Noguera, M. D., & Reina-Parrado, M. (2023). Attention to diversity from artificial intelligence. *The European Educational Researcher*, 6(3), 101-115. <https://doi.org/10.31757/euer.633>.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset, the New Psychology of Success*. New York: Balantine Books.
- Frankel, L., & Sampige, R. (2022). Supporting families: Lessons learned from the COVID-19 Pandemic. *Human Development*, 66(3): 163–166. <https://doi.org/10.1159/000525257>.
- Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligence: New Horizons*. New York: Basic Books.
- Garrison, D. R. (2009). Communities of inquiry in online learning. *IGI Global*. DOI: 10.4018/978-1-60566-198-8.ch052.
- Giles, S. (2018). How VUCA is reshaping the business environment, and what it means for innovation. *Forbes*, May 9, 2018.
- Grose, M. (2015). The definition of good parenting. *Parenting Ideas*. <https://www.parentingideas.com.au/blog/the-definition-ofgood-parenting>.
- Harper, D. G. (2017). What does it mean to be a parent? *Proud 2 Parent*. <https://beproudtoparent.org/2017/09/25/what-does-itmean-to-be-a-parent/>.
- Istisaroh, D. (2020). The influence of democratic parenting patterns on the creativity of early ages. *Early Childhood Research Journal*. 3(2), 117-127. DOI 10.23917/ecrj.v3i2.11785.
- Latif, Y. (2019). Membangun manusia merdeka. *Kompas*, 16 Agustus 2019.

- Lie, A. (2020). Merdeka belajar untuk kebahagiaan. *Kompas*, 1 Februari 2020.
- Lie, A. (2021). Robohnya sekolah kami. *Kompas*, 16 September 2021.
- McTee, K. (2010). Thirty years of distance education: Personal Reflections. *IRRODL*, 11 (2), 100-109. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ895751.pdf>.
- Miklikowska., & Hurme, H. (2011). Democracy begins at home: Democratic parenting and adolescents' support for democratic values. *European Journal of Developmental Psychology*. 8(5), 541-557. DOI 10.1080/17405629.2011.576856.
- Novianti, R., & Garzia, M. (2020). Parental engagement in children's online learning during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching and Learning in Elementary Education*, 3(2). <http://dx.doi.org/10.33578/jtlee.v3i2.7845>.
- Nuraeni., & Ayubi, D. (2023). Parenting style trends before and during the COVID-19 pandemic: A bibliographic study. *BKM Public Health and Community Medicine*, 39(09), e7348. <https://doi.org/10.22146/bkm.v39i9.7348>.
- OECD. (2020). Back to the Future of Education: Four OECD Scenarios for Schooling. *Educational Research and Innovation*. OECD Publ. <https://doi.org/10.1787/178ef527-en>.
- Ormrod, J. E. (2008). *Educational Psychology: Developing Learners*. (6 ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Merrill.
- Patel, R. B. (2020). 11 Positive Parenting Tips Every Parent Should Know. *Our Children*. <https://ptaourchildren.org/11-positiveparenting-tips/>.
- Positive Parenting. (2022). Six parenting resolutions you can keep in 2023. <https://www.positiveparentingsolutions.com/parenting/parenting-resolutions>.
- Rapanta, C., Botturi, L., Goodyear, P., Guàrdia, L. & Koole, M. (2020). Online university teaching during and after the COVID-19 crisis: Refocusing teacher presence and learning activity. *Postdigital Science and Education*, 2 (2020): 923–945. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42438-020-00155-y>.

- Samala, A., Zhai, X., Aoki, K., Bojic, L., & Zikic, S. (2024). An in-depth review of ChatGPT's pros and cons for learning and teaching in education. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 18, 96-117. DOI 10.3991/ijim.v18i02.46509.
- Schwab, K. (2016). *The Fourth Industrial Revolution*. World Economic Forum, Switzerland. www.weforum.org.
- Sembiring, M. G. (2008). *Tips Menjadi Guru Sejati*. Yogyakarta, Indonesia: Galang Press.
- Sembiring, M. G. (2017). Membangun generasi emas Provinsi Banten melalui Pendidik dan pendidikan berkarakter (Bagian II). Makalah, disajikan dalam Upacara Penyerahan Ijasah UPBJJ-UT Serang. UTCC, 30 September 2017.
- Sembiring, M. G. (2020). *Pendidikan Terbuka untuk Indonesia Emas*. Dalam Belawati, T. (Ed). Tangerang Selatan: Universitas Terbuka. <https://repository.ut.ac.id/9055/>.
- Sembiring, M. G. (2021). *Pedagogik Transformatif Pembelajaran Daring*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Sembiring, M. G. (2022). The Role of Virtual Teacher in the Digital Age: Engraver the Future of Indonesian Golden Generations. *International Journal on Research in STEM Education*, 4 (1), 15–28. <https://doi.org/10.31098/ijrse.v4i1.907>.
- Sembiring, M. G. (2023). Envisaging Alterations of Future University Business Models: Anticipative Measures to Precede Unintended Consequences. Paper presented at “The 29th ICDE World Conference” hosted by UNED Costa Rica, San Jose, 6 – 10 November 2023.
- Shaw, G. (2015). Top 10 parenting tips. *WebMD*. <https://www.webmd.com/parenting/guide/top-ten-parenting-tips#1>.
- Smith, C. (2021). Five little things you can do as a family to have a happier 2022. *Parents*. <https://www.parents.com/holiday/new-years/resolution/little-things-you-can-do-as-a-familyto-have-a-happy-new-year/>.

Stöppler, M. C. (n.d.). What are the 10 principles of good parenting? *MedicineNet*. https://www.medicinenet.com/parenting/article.htm#what_are_the_10_principles_of_good_parenting.

Suskind, D. (2022). Want to raise strong, resilient kids? Create 'nurturing routines,' says parenting expert—here's how. *Make it*. <https://www.cnbc.com/2022/09/24/how-to-raise-resilient-kids-bydeveloping-their-brains-with-nurturing-routines-parentingexpert.html>.

Tucker, C. (2019). Developing a community of inquiry in your blended classroom. <https://catlintucker.com/2019/07/communityofinquiry/UNICEF>. Coronavirus (COVID-19) parenting tips. Expert tips to help you deal with COVID-19 parenting challenges. <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>.

Venugopal, V. (2020). Parenting trends that defined 2020. *Parent Circle*. <https://www.parentcircle.com/parenting-trends/article>.

Wagenhals, D. (2015). What's your philosophy of parenting? *Lakeside*. <https://lakesidelink.com/blog/lakeside/whats-yourphilosophy-of-parenting/>.

<https://butteredtoast.io/blog/chatgpt-4-benefits-drawbacks-more/>.

<https://biglifejournal.com/blogs/blog/positive-parenting-affirmations>.

<https://familyreunionusa.org/ignite-a-passion-for-learning-innovative-ways-to-engage-your-kids/>.

<https://greator.com/en/democratic-education-style/>.

<https://healthyfamilyandme.com/8-part-secret-brilliant-child/>.

<https://iastate.pressbooks.pub/parentingfamilydiversity/chapter/chapter-1-2/>.

<https://id.theasianparent.com/apa-itu-hyper-parenting-dan-bagaimana-menghindarinya>.

<https://montessorium.com/blog/the-parent-in-education>.

<https://online.lindenwood.edu/blog/why-parent-teacher-collaboration-matters-and-how-to-foster-more-of-it/>.

<https://parentsinaction.org/news-views/transitioning-our-teens-to-post-pandemic-life/>.

<https://sponsored.bostonglobe.com/point32health/4-parenting-lessons-from-the-pandemic/>.

<https://thelogicalindian.com/story-feed/awareness/parents-are-the-best-teachers-in-the-world/>.

<https://www.brighthorizons.com/resources/Article/nurturing-creativity-and-imagination-for-child-development>.

<https://www.buzzfeed.com/alanavalko/teachers-parenting-opinions>.

<https://www.d2l.com/en-apac/blog/reasons-how-schools-can-benefit-from-collaborating-with-parents/>.

<https://www.eschoolnews.com/digital-learning/2024/02/05/what-are-the-benefits-and-risks-of-artificial-intelligence-in-education/>.

<https://www.famly.co/blog/better-scaffolding-early-years>.

<https://www.fatherly.com/parenting/scaffold-parenting-child-development>.

<https://www.firstfiveyears.org.au/child-development/10-tips-to-get-your-children-to-listen>.

<https://www.forbes.com/sites/jeanneallen/2020/04/09/though-many-doubt-their-capacity-parents-are-still-their-childrens-first-and-best-teachers/>.

<https://www.healthline.com/health/fitness/how-to-inspire-the-love-for-movement-from-an-early-age#tips>.

<https://www.healthline.com/health/parenting/covid-parentburnout#tips-for-coping>.

<https://www.ibudanbalita.com/artikel/dampak-hyper-parenting-bagi-perkembangan-anak>.

<https://www.laparent.com/toddler-tips-for-parents/>.

https://www.momjunction.com/articles/democratic-parenting_00401126/.

<https://www.motherduck.com.au/harnessing-the-power-of-positive-affirmations-in-parenting/>.

https://www.nationalnumeracy.org.uk/sites/default/files/documents/impact_of_parental_involvement/the_impact_of_parental_involvement.pdf.

<https://www.parenting.org/Pages/how-to-get-your-child-to-listen.aspx>.

<https://www.parentingforbrain.com/democratic-parenting/>.

<https://www.parentingforbrain.com/how-to-be-a-good-parent-10-parenting-tips/Top10Good>.

<https://www.parentmap.com/article/8-tips-post-pandemicparenting>.

<https://www.prodigygame.com/main-en/blog/positive-parenting/>.

<https://www.shichidaathome.com/blog/sparking-imagination-and-in-pre-schoolers/>.

<https://www.techtarget.com/whatis/definition/ChatGPT>.

<https://www.thehoth.com/blog/pros-and-cons-of-chatgpt/>.

<https://time.com/35496/how-to-raise-happy-kids-10-steps-backed-by-science/>.

<https://www.tutopiya.com/blog/top-12-parenting-trends-in-2022/>.

<https://www.umn.ac.id/en/chatgpt-how-to-use-and-the-benefits-of-using-it/>.

<https://www.unicef.cn/en/what-we-do/unicef-emergencies/COVID-19/what-is-your-scores>.

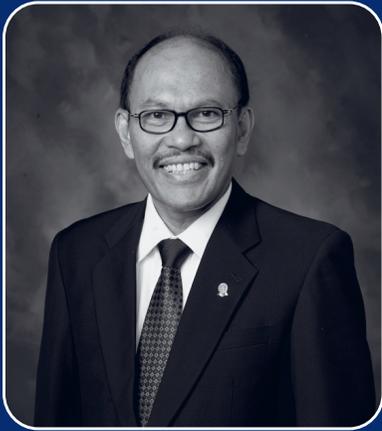
<https://www.unicef.org/coronavirus/keep-your-child-safe-online-at-home-COVID-19>.

<https://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2021/02/18/COVID-19-return-normal-may-mean-scaffolding-parenting-help-kids/6781737002/>.

<https://www.vinmec.com/en/news/health-news/pediatrics/how-to-raise-a-happy-child-2-to-4-years-old/>.



Maximus Gorky Sembiring



Bergabung dengan Universitas Terbuka (Berdiri 4 September 1984) sejak 14 Desember 1984 sebagai dosen. Di awal, penulis menjadi Dosen pada Jurusan Matematika, FMIPA (sekarang FST) sampai dengan 2018. Sejak 2018 sampai sekarang, beralih menjadi dosen pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP).

Sampai sekarang penulis fokus pada bidang pendidikan, khususnya pendidikan jarak jauh. Telah menulis ratusan karya ilmiah yang disajikan dalam konferensi nasional/internasional dan juga terbit pada jurnal internasional bereputasi. Selain itu, yang

bersangkutan juga acap mengisi berbagai seminar nasional dan internasional sebagai pakar atau pembicara utama. Selain juga telah menulis beberapa buku dan *book chapter*.

Penulis juga menjadi editor/reviewer pada beberapa jurnal nasional dan internasional bereputasi. Dalam 12 tahun terakhir telah menghasilkan 14 *best paper awards* dari beberapa asosiasi internasional. Ditambah pencatatan atas 59 karya dengan sertifikat kekayaan intelektual dikeluarkan Kementerian Hukum dan HAM, Republik Indonesia.

Bagi yang ingin mengetahui lebih lanjut, beberapa karya **lain** dari penulis dapat diselancari melalui UT TV dan UT Radio. Atau, dapat juga dengan mengunjungi media sosial Youtube dan Facebook, akun Maximus Gorky Sembiring. Terdapat beragam konten mulai dari sajian bernuansa akademik, pengembangan diri, dan juga kreativitas seni. Dan, juga menjadi kolumnis dengan fokus parenting pada “Parents Guide” sejak beberapa tahun terakhir.

Buku ini merupakan sintesis aktivitas dan pengalaman penulis dalam bidang pendidikan, khususnya terkait teks, konteks, dan kontekstualisasi parenting. Sebagai cakrawala tambahan bagi orang tua dan juga para guru yang berkaitan dengan dunia anak usia dini sampai dengan remaja.

Lakukan yang terbaik yang mampu dilakukan sampai tahu persis mana yang lebih baik. Ketika sudah di titik tahu lebih banyak, baru lakukan setiap hal agar jauh lebih baik lagi.

Waspada, setiap kali tergoda agar bereaksi dengan cara yang sama, lihat ke dalam dengan seksama dan bertanya: Apakah ingin jadi tawanan masa lalu atau justru jadi pendahulu masa depan!

