

# Solusi Buah Hatiku

Menjawab Permasalahan Anak dan Remaja



*Dra. MIERRINA, M.Si., Psikolog.*

**Dra. Mierrina, M.Si., Psikolog**

# **SOLUSI BUAH HATIKU**

**Menjawab Permasalahan  
Anak dan Remaja**



**Dimar Jaya Press**

# SOLUSI BUAH HATIKU

Menjawab Permasalahan Anak dan Remaja

---

ISBN : 978-623-90259-2-2

Cetakan I, Januari 2020

xiv + 144 hlm, 14.5 cm x 21 cm

Penulis : Dra. Mierrina, M.Si., Psikolog

Editor : Prilia Oktaviani, S.Psi

Desain Cover dan Layout : Ulul Aflikah, S.Sos

Katalog dalam Terbitan (KDT)

## SOLUSI BUAH HATIKU

Menjawab Permasalahan Anak dan Remaja

Diterbitkan oleh:

Dimar Jaya Press

Wonocolo Surabaya

Telp: 081232720270

percetakandimarjaya@gmail.com

© 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis termasuk menfotokopi, merekam, atau dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

## **KATA PENGANTAR PENULIS**

Rasa bahagia diiringi rasa syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah SWT, karena akhirnya impian untuk menerbitkan sebuah buku dapat terealisasi. Proses panjang dan berliku yang harus saya lalui untuk memiliki keberanian menuliskan buku ini. Akhirnya berbagai jawaban saya dalam melayani konseling pada beberapa klien yang datang, bisa tersampaikan kepada pembaca.

Buku ini merupakan pengalaman nyata saya dalam melayani konseling dengan klien sejak tahun 2000. Khususnya untuk berbagai permasalahan anak dan remaja. Mulai dari permasalahan anak pada umumnya, permasalahan anak berkebutuhan khusus, berbagai permasalahan gangguan klinis, sampai pada permasalahan karena krisis dan trauma.

Buku ini diperuntukkan orang tua, pendidik, psikolog, konselor maupun mahasiswa dan semua orang yang memiliki kepedulian terhadap anak dan remaja. Dengan buku ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pedoman dasar dalam memberikan solusi permasalahan anak dan remaja.

Untuk menikmati buku ini, pembaca tidak harus membacanya secara berurutan dari halaman awal atau dari bagian pertama. Pembaca bisa memulai membacanya dari bagian manapun, yang disesuaikan dengan kebutuhan. Buku ini terdiri menjadi empat bagian.

Bagian Satu, **Buah Hatiku Sedang Bermasalah**, akan menjawab permasalahan anak pada umumnya. Meliputi permasalahan: Anak Cengeng dan Tertutup, Membimbing Anak Agar Mau Belajar, Anak Kecanduan Gadget, Anak Berkata Kasar dan Kotor, Anak Pemarah dan Semaunya Sendiri, Anak Kurang Bertanggungjawab Pada Tugas Rumah, Anak Tidak Mau Berbicara Bila Ditanya, Anak Dengan Pola Asuh Keroyokan, Anak Aktif Dengan Bahasa Kurang Terstruktur, dan Anak Berkonflik Dengan Teman.

Bagian Dua, **Buah Hatiku Anak Spesial**, akan menjawab permasalahan pada anak berkebutuhan khusus. Meliputi permasalahan: Apakah Anakku Hiperaktif, Anak Gifted (Cerdas Istimewa), Pengembangan Diri Anak Autism, Anak Disleksia dan Penanganannya, dan Menentukan Sekolah Reguler, SLB ataukah Inklusi.

Bagian Tiga, **Buah Hatiku Akan Kembali Normal**, akan menjawab permasalahan anak dan remaja yang mengalami gangguan psikologis secara klinis. Meliputi permasalahan: Apakah Anakku Bipolar?, Apakah Anakku Kleptomania?, Anak dengan Obsessive Compulsive Disorder, Remaja Kecanduan Pornografi dan Seks, dan Remaja Dengan Conduct Disorder.

Bagian Empat, **Buah Hatiku Akan Keluar Dari Krisis**, akan menjawab permasalahan anak yang mengalami kondisi krisis dan trauma. Meliputi permasalahan: Korban Konflik Orang Tua, Anak Dalam Sengketa Hukum, Penelantaran Anak, Kecelakaan Berakibat Amputasi Kaki dan Korban Pelecehan Seksual.

Buku ini saya persembahkan untuk suami dan anak-anak tercinta, yang telah dengan sabar dan penuh pengertian dalam memahami kesibukan saya selama ini. Diucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada Prof. Dr. Moh. Ali Aziz, M.Ag. dan Dr. Agus Santoso, M.Pd yang selama ini selalu mendorong dan menyadarkan saya untuk memiliki keberanian mengekspresikan diri dalam tulisan.

Semoga buku pertama saya ini bisa memberikan manfaat bagi para pembaca dalam memberikan solusi

permasalahan anak dan remaja. Juga bisa menjadi inspirasi untuk tulisan-tulisan saya berikutnya.

Surabaya, Desember 2019

Penulis

Dra. Mierrina, M.Si., Psikolog

# KATA PENGANTAR

**Prof. Dr. Moh. Sholeh**

Penulis Buku Terapi Shalat Tahajud

Dalam kitab *At-Tarhib wa Al-Tarhib*, yang ditulis oleh Al-Alamah Syekh A-Mundziri, menukil hadits yg diriwayatkan oleh Ibnu Abas. Seorang sahabat bertanya kepada Rasulullah, perihal orang yang paling baik dijadikan teman duduk. Rasulullah menjawab: *“Orang yang paling baik untuk dijadikan teman duduk ialah orang yang ketika duduk denganmu, mengingatkan adanya Allah, mengingatkan adanya akhirat, dan menambah ilmumu”*.

Firman Allah SWT di atas menegaskan bahwa salah satu tugas dibangkitkannya Rasulullah ialah mengajarkan ilmu. Beliau bersabda: *"Innama bu'itstu Mu'alliman"*. Artinya, *“Sesungguhnya aku diutus sebagai seorang yg mengajarkan ilmu”*.

Agama Islam meletakkan ilmu di posisi yang amat sangat tinggi. Sebuah hadits mengingatkan kita, Rasulullah bersabda: *"Dua rakaat shalat orang alim adalah lebih baik daripada seribu rakaat shalat orang bodoh"*. Hadits lain juga memperkuat: *"Tidur orang alim lebih baik daripada ibadah"*

*seorang jabil, stupid*". Jadi, sekiranya pada tengah malam seorang alim lelap tidur, sementara si bodoh, *foolish*, beribadah semalam suntuk, tidak tidur, maka tidurnya orang alim itu jauh lebih baik daripada ibadahnya orang yang tidak berilmu.

Hadits lain meriwayatkan, Rasulullah bersabda: "*Jika kamu bangun di pagi hari dan membuka satu bab ilmu pengetahuan, itu jauh lebih baik daripada ibadah semalam suntuk*". Jadi jika ada orang shalat tahajud semalam suntuk tidak tidur sama sekali, pahalanya kalah besar dengan orang yang membaca satu bab, satu fasal, satu ayat/hadits untuk dipelajari mendapatkan ilmu. Yang paling baik ialah disamping banyak dzikir dan tahajud sekaligus mempelajari ilmu.

Dalam sejarah tercatat, umat Islam sangat ketinggalan dalam bidang Ilmu Pengetahuan Sains dan Teknologi, karena umat Islam hanya merasa puas dan nikmat menghadiri majlis istighasah daripada majlis ilmu. Syekh Syaqib Arsalan menulis dalam bukunya "*Limadza taakbaral muslimun wa taqaddama Ghayrahum*". Mengapa umat Islam terbelakang, sedangkan Umat lain, Non-Muslim maju? Salah satu diantara sebabnya adalah umat Islam

mementingkan majlis dzikir daripada majlis ilmu. Maka jika umat Islam ingin maju dan lebih besar pengaruhnya dalam ikut serta mewarnai peradaban global, perhatiannya harus bergeser kepada ilmu pengetahuan, sains dan teknologi, dibangkitkan kembali motivasi dan minat research, baca dan tulis.

Buku kecil yang ada di tangan anda, semacam bunga rampai ini, di dalamnya terhimpun banyak teori, penjelasan tentang teori, dan didukung oleh fakta berbagai pengalaman selama praktek, menangani klien kurun waktu belasan tahun. Maka buku ini penting dan perlu dijadikan teman duduk untuk dibaca siapapun dan apapun profesinya, dalam rangka untuk menambah wawasan utamanya perihal seputar problem anak dan jalan solusinya. Semoga mendatangkan banyak berkah!



## **BEBERAPA KOMENTAR TENTANG BUKU INI**

“Sebagai trainer Terapi Shalat Bahagia, juga sebagai orang tua, saya mendapat banyak inspirasi dalam buku ini tentang sejumlah masalah anak dan remaja di luar dugaan saya, sekaligus petunjuk solusi yang ilmiah, praktis dan aplikatif. Buku ini sangat menarik, sebab ditulis berdasar pengalaman selama hampir 20 tahun sebagai psikolog dan konselor di media massa, di kampus dan rumah.”

**(Prof. Dr. Moh.Ali Aziz, M.Ag, guru besar UIN Sunan Ampel dan trainer Terapi Shalat Bahagia.)**

"Buku ini akan memberikan ilmu bagi orang tua dalam membesarkan anak di era saat ini. Temukan jawaban atas permasalahan anak dan remaja yang di bahas secara ringan oleh penulis yang merupakan psikolog anak selama hampir 20 tahun."

**(dr Maria Magdalena Padmidewi, Sp.PK. Direktur Siloam Hospitals Surabaya)**

"Buku ini akan sangat bermanfaat untuk orang tua. Setelah membaca buku ini, orang tua diharapkan dapat mengenal dan mendeteksi dini gangguan permasalahan anak dan remaja, serta dapat melakukan solusi awal, juga apabila diperlukan, bisa berkonsultasi dengan psikolog."

**(Dr. dr. Tony Chandra, Sp.A, MSi., Med. Dokter  
Spesialis Anak Siloam Hospitals Surabaya)**

## **DAFTAR ISI**

Kata Pengantar Penulis.....	iii
Kata Pengantar Prof. Dr. Moh. Sholeh.....	vii
Beberapa Komentar Tentang Buku Ini.....	xi

### **Bagian 1:**

#### **BUAH HATIKU SEDANG BERMASALAH**

Anak Cengeng dan Tertutup .....	2
Membimbing Anak Agar Mau Belajar.....	6
Anak Kecanduan Gadget .....	12
Anak Berkata Kasar dan Kotor.....	17
Anak Pemarah dan Semaunya Sendiri.....	21
Anak Kurang Bertanggungjawab Pada Tugas Rumah .....	26
Anak Tidak Mau Berbicara Bila Ditanya .....	31
Anak Dengan Pola Asuh Keroyokan .....	37
Anak Aktif Dengan Bahasa Kurang Terstruktur.....	43
Anak Berkonflik Dengan Teman .....	49

### **Bagian 2:**

#### **BUAH HATIKU ANAK SPESIAL**

Apakah Anakku Hiperaktif? .....	55
Anak Gifted (Cerdas Istimewa).....	61

Pengembangan Diri Anak <i>Autism</i> .....	66
Anak Disleksia dan Penanganannya .....	73
Menentukan Sekolah Reguler, SLB ataukah Inklusi.....	82

### **Bagian 3 :**

#### **BUAH HATIKU AKAN KEMBALI NORMAL**

Apakah Anakku Bipolar?.....	87
Apakah Anakku Kleptomania?.....	95
Anak dengan Obsessive Compulsive Disorder .....	100
Remaja Kecanduan Pornografi dan Seks .....	106
Remaja Dengan Conduct Disorder .....	111

### **Bagian 4:**

#### **BUAH HATIKU AKAN KELUAR DARI KRISIS**

Korban Konflik Orang Tua.....	119
Anak Dalam Sengketa Hukum .....	125
Penelantaran Anak .....	129
Kecelakaan Berakibat Amputasi Kaki .....	132
Korban Pelecehan Seksual .....	137
Daftar Pustaka .....	141
Tentang Penulis .....	144

# **BUAH HATIKU SEDANG BERMASALAH**



## **Anak Cengeng dan Tertutup**

*“Anak yang sensitif tetaplah permata anugerah Allah yang tiada tara”*

Setiap orang memiliki karakteristik kepribadian tertentu yang berbeda satu sama lain, demikian pula dengan anak-anak. Ada anak yang tidak bermasalah dengan pelajaran di sekolah, di rumah pun mampu untuk bertanggungjawab, misal untuk menata sepatu dan bajunya sendiri. Namun sebaliknya, ada anak bermasalah yang cenderung cengeng dan sering menangis. Misal, ketika di kelas ananda salah memanggil nama teman, ia langsung malu dan selanjutnya menangis lama. Pernahkah ananda tiba-tiba mogok dan menangis di tempat les menari, tetapi saat ditanya “kenapa” ananda tidak mau menjawab?. Kemudian, di rumah saat belajar membaca dan mengalami kegagalan ananda langsung mogok dan nangis. Tentunya sebagai orang tua kita akan bingung menghadapinya, ngomong begini salah, diam juga salah.

Memang setiap anak tidaklah sama, mereka tetap memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangan ananda yang dirasakan oleh orang tua adalah kecenderungan “cengengnya”

itu. Sebutan cengeng sangatlah mudah untuk dicetuskan, padahal ini rentan menjadi stigma yang melekat.

Perilaku ananda seperti di atas, sebenarnya lebih tepat bila dikatakan sebagai anak yang sangat sensitif secara emosional dan dibarengi dengan keyakinan diri yang belum memadai serta kurang mampu untuk mengekspresikan olah pikirnya secara verbal. Biasanya ananda yang memiliki kendala dalam mengekspresikan dirinya secara verbal, maka ia akan cenderung mengekspresikan dirinya dalam bentuk tindakan langsung. Ananda sebenarnya memiliki kemampuan dan potensi positif, hanya saja cara mengekspresikannya berbeda dengan anak lainnya.

Tips untuk menghadapi sensitivitas ananda bisa dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut:

1. **Apresiasi dan Pujian.** Ada baiknya bila kita sebagai orang tua memberikan apresiasi dengan memuji atau memeluk ananda, di saat dia menunjukkan perilaku positif yang terkait dengan ke-bisa-annya atau kemampuan positif yang dinampakkan, misalnya di saat ananda menata baju dan sepatunya.
2. **Menunjukkan kemampuan ananda.** Mari kita ingatkan kembali hasil pencapaian atau prestasi yang

pernah diraih ananda. Kemudian komunikasikan kepada ananda tentang pencapaiannya itu, ceritakan pula bagaimana usaha ananda untuk bisa meraih pencapaiannya saat itu.

3. **Penggunaan kalimat berita.** Gunakan kalimat berita disaat berkomunikasi atau berdialog dengan ananda, hindari menggunakan kalimat tanya. Misalnya di saat ananda pulang sekolah, tahanlah diri untuk tidak bertanya macam-macam, berikan pelukan kepada ananda, cium ananda, berikan kesempatan ananda untuk tenang mengganti baju seragamnya dan membersihkan dirinya. Ekspresikan kerinduan dan kasih sayang orang tua kepada ananda, karena seharian tidak bertemu ananda, ananda sekolah sedangkan orang tua bekerja. Setelah itu barulah membuka pembicaraan dengan bercerita tentang hal yang dialami atau ditemui hari itu oleh orang tua. Terimalah respon apapun yang ditunjukkan ananda, bila dia masih diam, lanjutkan saja dengan cerita ringan. Bila sudah ada sedikit respon barulah, boleh gunakan sedikit kalimat tanya kepada ananda.

4. **Menenangkan ananda.** Tunjukkan sikap tenang kita sebagai upaya untuk menenangkan diri ananda. Di saat ananda tiba-tiba menangis, jangan bertanya apapun. Cukup peluk ananda, dan katakan “*bunda tahu yang kamu rasakan*”, “*bunda mengerti*”, “*bunda sayang kamu*”, “*bunda akan temani kamu menghadapinya*”.
5. **Pembiasaan ritual Doa sebelum tidur.** Ajak dan biasakan ananda untuk membaca do’a sebelum tidur. Pembiasaan ritual doa dan dialog sebelum ananda tidur malam, merupakan upaya untuk memasukkan informasi terakhir yang bersifat positif, ke alam bawah sadar. Cara tersebut merupakan harapan esok hari bagi ketenangan emosional ananda. Setelah berdoa, kemudian cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif yang bersifat membangun keyakinan dirinya, misal “*kamu pasti bisa, Allah selalu bersama kamu*”, “*bunda mendukungmu*”.

Merubah ananda memang tidak semudah membalikkan telapak tangan. Dengan pembiasaan dan dukungan orang tua yang diiringi kesabaran secara perlahan, ananda dapat lebih percaya diri dan bisa mengekspresikan dirinya secara lebih positif.

## **Membimbing Anak Agar Mau Belajar**

*“Belajar adalah hal penting bagi ananda,  
terutama Belajar Etika dan Belajar  
Kehidupan”*

Banyak keluhan dari para orang tua jaman now, mereka kebingungan dengan perilaku belajar ananda. Mereka sebenarnya pintar, bisa tanggap terhadap penjelasan guru, namun bila disuruh belajar anak cenderung menolak dan maunya main terus.

Sebelum membahas permasalahan ini lebih jauh, marilah kita pahami terlebih dahulu istilah **BELAJAR**. Kegiatan “belajar” selama ini dianggap sebagai sesuatu aktivitas yang serius, duduk manis di kursi, tidak boleh dengan bermain. Di saat menghadapi ananda khususnya di level paud atau taman kanak-kanak, perlu didefinisikan ulang istilah “belajar” ini.

Dalam hal ini aktivitas belajar bisa dilakukan dengan bermain, misalnya dengan bermain belanja-belanjaan, disitu ada unsur hitungan dan pengembangan wawasan. Demikian juga di saat bepergian bersama ananda, dengan melihat dan membaca huruf dan rangkaian huruf pada papan reklame yang ada di

jalan, juga merupakan aktivitas belajar yang bersifat pemberian pengalaman.

Kegiatan belajar akan lebih baik, apabila :

- Bersifat menyenangkan dan tidak menekan bagi ananda.
- Orang tua maupun guru sebagai partner “bermain sambil belajar” bagi ananda.
- Tidak boleh memunculkan kata “malas” di saat ananda menolak untuk melakukan aktivitas “belajar”.
- Tidak boleh memunculkan kata “bodoh” di saat ananda mengalami kegagalan dalam menjawab atau menyelesaikan tugas.
- Tidak boleh memunculkan kata “tidak mandiri” di saat ananda membutuhkan bantuan di saat menyelesaikan tugas dalam belajar.

Dalam proses belajar dipengaruhi oleh 2 faktor, yakni :

- Internal, meliputi:
  - **Potensi ananda.** Merupakan kemampuan intelektual atau kognitif, yang akan menentukan kualitas pemahaman dan penyerapan informasi yang

diterima ananda. Untuk ini kemampuan mereka akan berbeda-beda.

- **Gaya belajar ananda.** Dibedakan menjadi 3 yaitu tipe Auditori, Visual dan Kinestetik. Untuk anak tipe Auditori belajar dengan cara mendengarkan, namun akan terganggu oleh suara lain. Tipe Visual belajar dengan mengandalkan indera penglihatan, sehingga dalam belajar cenderung dengan menggunakan gambar, dan tidak terganggu oleh suara lain. Tipe Kinestetik belajar dengan aktif melibatkan motoriknya, sehingga untuk anak tipe ini rentan disalahpersepsikan.
- **Kondisi emosional ananda.** Seperti halnya manusia dewasa, seorang anak adakalanya suasana hatinya masih negatif, sehingga bila ananda dalam kondisi emosional yang negatif, akan lebih bijak apabila tidak memaksanya untuk belajar. Kondisi emosional positif akan membantu ananda dalam menyerap instruksi dan tugas yang diberikan. Ada baiknya dikenali terlebih dahulu kondisi emosional ananda saat akan memulai aktivitas belajar.

- **Kondisi kesehatan ananda.** Di saat ananda terlihat lesu dan berbeda dengan keadaan biasanya, lebih bijak apabila orang tua peka dan tidak memaksakan kehendaknya. Misalnya di saat ananda mengeluh sakit kepala, cobalah untuk mengamati ananda dengan kasih sayang, jangan langsung menolak keluhannya bahkan sampai memarahi dan menuduhnya berbohong.
- Eksternal, meliputi:
  - **Sikap orang tua.** Merupakan sikap keseharian orang tua dengan ananda. Sebaiknya dengan interaksi “kasih sayang” bukan interaksi “manager”. Interaksi “kasih sayang” adalah interaksi positif antara orang tua dengan ananda, dalam berkomunikasi dengan suasana hangat, bahasa cerita yang didahului oleh orang tua. Bukan dengan interaksi “manager” yang sifatnya kaku dan bersifat interograsi, juga dengan bahasa “menyuruh”
  - **Suasana tempat belajar.** Meliputi kebersihan, cahaya, kebisingan. Tempat ananda belajar tidak harus mewah, tidak harus ada meja belajar dan kursi belajar khusus. Namun yang penting ananda

nyaman, dengan cahaya yang cukup, bersih dan tidak ada kondisi eksternal yang mengganggu konsentrasi ananda, misalnya orang lalu lalang, suara-suara keras yang mengganggu.

- **Pengaruh eksternal lainnya.** Terkait dengan frekuensi pemakaian gadget. Ada baiknya bila penggunaan gadget ini dibatasi dengan berdasarkan kesepakatan dengan ananda. Janganlah merasa “aman” apabila ananda diam dan asyik dengan gadgetnya.

Dengan demikian, sebelum orang tua emosional dalam menghadapi permasalahan belajar ananda. Berikut adalah tips untuk mengatasi masalah belajar anak:

1. **Pahami anak.** Memahami kondisi ananda secara bijak dan tidak emosional. Tidak perlu menuntut ananda untuk sesuai dengan semua keinginan orang tua, karena setiap anak adalah unik.
2. **IKHLAS.** Di saat mendampingi ananda dengan berbagai macam tingkah lakunya, yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, sebaiknya dijalani dengan ikhlas. Tidak perlu mengeluh, apalagi sampai menyalahkan ananda.

3. **Lepaskan beban.** Di saat berinteraksi dengan ananda, hendaknya melepaskan semua permasalahan-permasalahan maupun beban-beban pribadi yang sedang dialami oleh orang tua. Lepaskan konflik dengan pasangan, masalah beban pekerjaan dan lain-lain.
4. Pikirkan bahwa ananda adalah **MUTIARA** bagi orang tua, sebagai **PENYEJUK HATI** orang tua.
5. **Belajar Etika** dan Kehidupan. Konteks Belajar, tidak hanya yang terkait dengan calistung (baca-tulis-hitung), namun yang lebih penting adalah **Belajar Etika** dalam berperilaku yang sesuai dengan norma dan nilai agama misalnya sopan santun, mengucapkan salam saat bertemu orang lain dan **Belajar Kehidupan** yaitu yang terkait dengan tugas-tugas keseharian di rumah misal meletakkan sepatunya di tempatnya, merapikan mainan atau buku.

Mengajak ananda pada suatu perubahan positif memang membutuhkan waktu. Istilah “belajar” perlu dibiasakan pada ananda dengan istilah baru “bermain hitungan” dll. Pembiasaan secara rutin dan sabar, insyaAllah secara perlahan ada perubahan. Yakinlah bahwa ananda adalah anak yang pintar, dan insyaAllah menjadi anak yang sholeh.

## **Anak Kecanduan Gadget**

*“Gadget memang saat ini menjadi teman ananda, namun jauh di lubuh hati ananda yang terdalam, tetap mendambakan sentuhan dan komunikasi yang hangat”*

Gadget merupakan masalah yang paling banyak dikeluhkan oleh para orang tua masa kini. Seperti halnya ananda ini yang awalnya periang, suka beraktivitas bersama dengan kami sekeluarga. Namun sejak 3 bulan ini, ia lebih sibuk dengan gadgetnya, yang aktivitasnya adalah games, melihat youtube, film streaming, baca komik online dan berkomunikasi melalui media sosial dengan teman-temannya. Sejak itulah, ananda menjadi “jauh” dari orang tua dan orang-orang di sekelilingnya, karena bangun tidur yang disentuh adalah handphonenya, akan tidur pun juga bersama handphonenya itu.

Keakraban anak dengan gadget, adalah problem yang sedang marak saat ini, dimana di era milenial ini banyak informasi yang ada di dunia maya. Keakraban mereka dengan gadgetnya memang ibarat dua sisi mata uang, yaitu terdapat sisi positif dan negatif.

Dari aspek positif penggunaan gadget bagi seorang anak diantaranya adalah:

- Mempermudah komunikasi,
- Memperluas jaringan pertemanan,
- Memperluas pengetahuan,
- Media pembelajaran,
- Melatih motorik.

Sedangkan dari aspek negatifnya, diantaranya adalah:

- Mengurangi interaksi dengan orang lain,
- Menumbuhkan sikap egosentris,
- Menumbuhkan sikap agresif,
- Kurangnya sosialisme dengan sekitar,
- Penyebab waktu tidur berkurang,
- Menurunnya konsentrasi,
- Malas melakukan aktivitas lainnya,
- Memicu berkembangnya konsumerisme yaitu dengan belanja online.

Bila kita melihat permasalahan gadget ini memang menunjukkan bahwa ananda, terimbas pada aspek negatif dari pemakaian gadget itu. Hanya saja, selama ananda masih mau

untuk melakukan aktivitas keseharian rutin, misalnya ajakan untuk makan, masih mendengarkan panggilan, masih ada aktivitas belajar dan penyelesaian tugas sekolah, dan tidak mengunci kamarnya, insyaAllah permasalahan ananda masih bisa diatasi.

Dengan pendekatan yang tepat pada ananda, pola komunikasi dengan kata-kata atau kalimat yang tidak bersifat interogatif atau menekan, diiringi bahasa tubuh yang menunjukkan kasih sayang dan keinginan untuk mendekat.

Tips berikut bagi orang tua dan keluarga lakukan untuk menghadapi masalah gadget pada ananda:

1. **Role Model.** Jadilah Role Model bagi ananda. Orang tua dan keluarga menjadi Role Model dalam penggunaan gadget. Dalam hal ini, akan lebih bijak bila orang tua tidak sibuk dengan handphone atau gadget di saat sudah berkumpul bersama ananda. Manfaatkan waktu interaksi dengan ananda ini, dengan MeLepaskan Diri dari handphone atau gadget.
2. **Kebersamaan.** Luangkan waktu untuk ananda. Orang tua dan keluarga meluangkan waktu dalam kebersamaan bersama ananda, yaitu untuk bercakap-cakap dan bermain dengan ananda.

3. **Mendengarkan anak.** Dengarkan cerita ananda. Mendengarkan semua hal yang disampaikan anak dapat membuat kita memahami kebutuhan emosional anak. Coba dengarkan semua cerita ananda, yang bernuansa positif maupun negatif, yang diiringi dengan penerimaan diri terhadap hal-hal yang sedang menjadikan ananda galau.
4. **Hindari kritikan.** Kurangi kritikan kepada ananda. Ananda memanglah tidaklah sempurna, sehingga bisa dipastikan ada beberapa kesalahan yang dilakukan oleh ananda. Untuk itu kurangilah bahkan hilangkanlah kritikan kepada ananda, terutama di saat ananda mengalami kegagalan.
5. **Kesepakatan.** Ajak ananda untuk membuat kesepakatan. Buatlah kesepakatan bersama ananda, terkait dengan waktu penggunaan gadget, misalnya disepakati di hari tertentu, jam tertentu.
6. **Aktivitas bersama.** Nikmati waktu libur dengan melakukan kegiatan bersama ananda. Tingkatkan aktivitas outdoor dengan ananda di hari libur, aktivitas outdoor ini, kita bisa membangun kesepakatan untuk orang tua-ananda lepas dari handphone atau gadget.

Membangun perilaku positif anda membutuhkan role model dan respon positif dari orang tua sebagai orang tua panutan anda. Di saat anda mulai sibuk dengan gadgetnya, selain tuntutan era milenial, anda juga menganggap perilakunya wajar saja, karena anda melihat orang-orang di sekelilingnya melakukan hal yang sama dengan yang dilakukannya. Untuk itu, dalam meminimalisir penggunaan gadget oleh anda, sebaiknya tidak dengan bersikap ngomel, cewet atau marah, namun ditunjukkan dengan perilaku untuk tidak terlibat dengan penggunaan gadget di saat berinteraksi dengan anda. Intinya, rengkuhlah kembali anda dengan kasih sayang, hindari kritikan, dan yang paling penting orang tua menunjukkan perilaku lepas gadget saat bersama anda.

## **Anak Berkata Kasar dan Kotor**

*“Anak membutuhkan bimbingan dan contoh model positif dari orang tua dalam bertutur kata, bersikap maupun berperilaku”*

Di sekitar kita banyak ditemui anak yang berkata kasar. Seperti halnya ananda perempuan kelas 6 Sekolah Dasar, sering kali tiba-tiba mengeluarkan kata-kata kasar kepada adiknya. Saat ditanya dia sebenarnya tidak tahu artinya, dia mendengarnya di sekolah dan kemudian menirukannya. Kebetulan ananda ini memiliki adik yang jalannya agak pincang, adiknya ini sering menerima kata kasar dari kakaknya itu. Dengan keterbatasan adiknya itu, perhatian orang tua lebih tercurah kepada si adik. Setelah dimarahi, biasanya sang kakak langsung nangis dan minta maaf janji untuk tidak mengulangnya lagi.

Ditinjau dari permasalahan si kakak itu ada kemungkinan juga adanya perasaan ingin diperhatikan oleh ibu, karena dia merasakan bahwa perhatian ibu lebih besar kepada putra kedua. Ungkapan kata-kata itu adalah suatu ekspresi endapan emosi, yang juga ditiru ananda dari

lingkungan luar yaitu teman di sekolah di saat mengekspresikan emosi negatifnya kepada orang lain.

Ananda cenderung ingin mendapatkan perhatian yang sama dengan adiknya, di saat egosentrismenya muncul maka kondisi keterbatasan si adik cenderung tidak bisa dipahami dengan baik, ananda cenderung hanya mementingkan kebutuhannya sendiri. Perasaan seperti itu adalah wajar dirasakan oleh seorang anak. Apalagi ternyata saat ananda diingatkan akan kesalahannya, pada akhirnya ananda mau meminta maaf. Hal ini menunjukkan adanya penyesalan dan munculnya kesadaran tentang kesalahan yang telah dilakukan, meskipun memang untuk memberikan kesadaran ini cenderung membutuhkan bimbingan dan arahan.

Tips untuk menghadapi ananda yang berkata kasar dan kotor:

1. **Dialog.** Meluangkan waktu dengan ananda untuk berdialog tentang berbagai hal, utamanya adalah hal-hal yang disukai oleh ananda, hal-hal yang menjadi ketertarikan ananda, hal-hal yang diinginkan ananda, impian-impian ananda.
2. **Empati.** Membangun rasa syukur ananda terhadap pencapaian yang sudah diraihinya, kemudian

membandingkan dirinya dengan kondisi keterbatasan si adik yang terhambat untuk bisa mengekspresikan dirinya. Dalam hal ini sekaligus membangun empati dan penerimaan ananda terhadap si adik.

3. **Keadilan.** Di saat muncul konflik diantara kakak dan adik, hendaknya Lepaskan pikiran dan kata “kasihan” pada si adik, nilailah konflik yang muncul secara proporsional, untuk tidak membela salah satu dari keduanya terutama si adik. Kemudian berikan kesempatan keduanya untuk menceritakan secara bergantian permasalahan yang muncul, dengarkan secara seksama tanpa ada pikiran atau sikap memihak. Selanjutnya orang tua atau ibu bertindak sebagai penengah, menjelaskan kepada mereka berdua untuk perlunya saling memaafkan satu sama lain dan menerima kesalahan yang telah terjadi. Diakhiri dengan berpelukan antara orang tua (ibu)-kakak-adik.
4. **Role Model.** Menjadi Role Model bagi ananda, dalam berkata-kata termasuk juga untuk intonasi suara di saat mengingatkan kesalahan ananda, agar ananda tidak salah persepsi merasa dimarahi.

5. **Kebersamaan.** Meluangkan waktu dalam kebersamaan bersama kedua putri dan putra ini, sebagai upaya untuk menguatkan tali persaudaraan diantara mereka berdua, untuk saling memahami satu sama lain, untuk membangun rasa kasih sayang diantara keduanya.
6. **Mendengarkan.** Memahami kebutuhan emosional ananda, dengan cara mendengarkan semua hal yang disampaikan anak, yang bernuansa positif maupun negatif, yang diiringi dengan penerimaan diri terhadap hal-hal yang sedang menjadikan ananda tidak nyaman atau galau.
7. **Memahami.** Mengingat atau meluruskan kesalahan ananda atau perilaku negatif ananda dengan cara yang bijak, dengan menghindari bentakan, mengkritik dengan keras ananda.

Dengan seringnya aktivitas bersama antara orang tua (ibu) dengan kakak dan adik, yang diiringi dengan sikap positif yang ditunjukkan, insyaAllah secara perlahan ananda akan lebih terbangun empatinya pada sang adik, lebih terminimalkan egosentrismenya, yang secara perlahan pula akan mengurangi frekuensi kata kasar yang dilontarkan.

## **Anak Pemarah dan Semaunya Sendiri**

*“Anak tidaklah sempurna, maka dampingilah mereka dengan Samudera Kesabaran”*

Setiap orang tua mengharapkan anak menampakkan hal positif atau sukses dalam berbagai hal, akademik baik, patuh dan tidak bermasalah. Namun pada kenyataannya, anak tidaklah sempurna seperti halnya kita. Seperti halnya permasalahan pada seorang ananda perempuan usia 9 tahun kelas 3 Sekolah Dasar.

Ananda ini memang tidak bermasalah pada bidang akademiknya, namun dia pemarah dan semaunya sendiri. Bila di sekolah sering menolak perintah guru. Dia juga berani berkelahi, bahkan dengan anak yang lebih besar sekalipun. Cenderung sangat emosional, tidak mau mengalah, ingin dituruti, judes. Bila diminta melakukan sesuatu selalu bilang “nanti”, malas untuk segera melakukannya, yang ujung-ujungnya adalah marah. Ananda gengsinya tinggi, tidak mau disalahkan. Bahkan orang tua terutama ibunya pun sampai-sampai dibuat menangis olehnya.

Karakteristik kepribadian anak memanglah berbeda-beda. Ada anak yang cenderung tenang dan pendiam, ada anak yang tertutup, ada anak yang responsive tanpa kemarahan, juga

ada anak yang reaktif emosional. Berbagai karakteristik kepribadian yang menempel pada ananda, hendaknya bisa diterima dengan lapang dada. Karakteristik tersebut tidak bisa dihilangkan secara total, namun perlu adanya upaya untuk meminimalisir perilaku negatif yang ditunjukkan ananda sebagai ekspresi dari karakteristik kepribadiannya itu.

Perilaku negatif yang muncul pada ananda memungkinkan untuk muncul secara berkelanjutan sampai masa remaja bahkan dewasanya nanti, apabila tidak ditangani sesegera mungkin. Hal tersebut cenderung akan menghambatnya dalam menjalin interaksi positif dengan orang lain. Ananda nantinya cenderung akan dianggap sebagai pribadi yang tidak bisa menyesuaikan diri, yang pada akhirnya ananda cenderung tidak disukai oleh orang-orang di lingkungannya.

Adapun tips untuk menghadapi permasalahan di atas, adalah sebagai berikut:

1. **Kalimat ajakan.** Untuk meminta ananda melakukan sesuatu hal sebaiknya dengan “kalimat ajakan” yang diiringi dengan sikap tenang tidak emosional beserta contoh untuk melakukannya bersama. Misalnya, perintah untuk merapikan tas dan buku ananda, sebaiknya diganti dengan berkata “*ayo kita rapikan tas*

*dan buku kamu*”. Bila ananda masih menjawab dengan “*nanti*”, maka langsung tanyakan “*berapa menit lagi ya, kita bisa lakukan?*”. Biasanya bila sudah ada pertanyaan tentang kepastian waktu, seorang anak mau tidak mau akan melakukan komitmennya itu.

2. ***Time-Out***. Di saat ananda menunjukkan kemarahannya kepada ibu atau orang-orang di rumah, maka ibu dan orang-orang di rumah harus menunjukkan sikap tenang, tidak emosional dan “mengabaikan” perilaku negatif ananda itu. Mengabaikan dengan meninggalkan ananda, diam tidak merespon amarah ananda. Bahkan bila sampai ananda berteriak atau mengejar, tetaplah konsisten untuk mengabaikan perilaku negatifnya itu. Setelah ananda reda kemarahannya, segera datangilah ananda. Ajarkan pada ananda untuk bicara secara tenang dan perlahan tentang hal yang dipermasalahkannya. Apabila ananda sudah mampu mengendalikan dirinya, segera puji dan peluklah ananda.
3. **Mengingatkan**. Selalu mengingatkan ananda untuk mengendalikan diri dan amarahnya, dengan

menunjukkan contoh-contoh di saat ananda mampu untuk mengendalikan dirinya di saat muncul amarah.

4. **Dialog evaluasi.** Di saat ananda menceritakan tentang kejengkelannya pada seseorang yang membuatnya marah, bersikaplah tenang dan “mendengarkan” semua hal yang diceritakan ananda. Selanjutnya ajaklah ananda berdialog untuk melakukan evaluasi diri tentang sikap dan perilaku yang telah diceritakannya tadi. Apabila ananda masih tetap merasa bahwa dirinya benar, maka kembangkan dialognya, ajaklah ananda membayangkan apabila ananda jadi temannya itu yang harus menerima kemarahan ananda.
5. **Doa penguatan.** Sebagai upaya untuk membantu ananda melakukan kontrol diri esok hari di sekolah, maka malam hari temani ananda sebelum tidur. Kemudian lakukan ritual doa dan dialog sebelum ananda tidur malam, usap kepala ananda, cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif bahwa ananda “*besok jadi anak sholihah yang mampu mengendalikan amarah, patuh pada guru*”. Kalimat itu hendaknya selalu diulang setiap malam menjelang tidur.

Kunci utama untuk meminimalisir kecenderungan amarah ananda adalah sebagai model dalam pengendalian emosinya. Terutama di saat ananda menunjukkan kemarahannya, orang tualah yang pertama-tama harus bisa mengendalikan emosinya, untuk tidak membalas marah. Sambil istighfar menunggu sampai amarah ananda reda. Dari sinilah ananda akan melihat contoh nyata dalam pengendalian diri dan amarahnya. Perlu diingat bahwa merubah ananda tidak bisa seperti membalikkan telapak tangan. Dengan kesabaran dan peran positif yang ditunjukkan orang tua secara konsisten, insyaAllah secara perlahan ada perubahan.

## **Anak Kurang Bertanggungjawab Pada Tugas Rumah**

*“Rasa tanggungjawab terbentuk karena pemberian kesempatan untuk melakukannya, dan sikap tegas untuk tidak memberikan bantuan”*

Di era sekarang seorang anak akan disibukkan oleh padatnya aktivitas sekolah, juga kegiatan berbagai kursus atau les. Seperti halnya ananda perempuan usia 15 tahun, baru masuk kelas 10 SMA. Ia ceria, aktif dengan berbagai kegiatan. Mengikuti ekstra kurikuler basket dan bahasa mandarin, mengikuti les bahasa inggris dan public speaking selain les bimbingan belajar. Karenanya saat pulang ke rumah, ia dalam kondisi lelah. Bahkan saking lelahnya, ia bisa tertidur dengan menggunakan pakaian seragamnya.

Pagi hari ananda berangkat sekolah, dengan meninggalkan kondisi kamar yang berantakan. Bila hari minggu selepas les public speaking, ia lebih banyak tiduran sambil sibuk dengan gadgetnya, bahkan kadangkala sampai lupa untuk mandi, bila makan dengan cueknya meninggalkan piringnya tetap di meja.

Menghadapi kondisi semacam ini, orang tua dihadapkan pada kondisi yang dilematis, merasa kasihan dengan sedemikian banyak aktivitasnya, namun juga jengkel dengan sikap tidak bertanggungjawabnya pada tugas rumah. Pada akhirnya, orang tua terutama ibu jadinya sering marah kepada ananda, meski di sisi lain pada akhirnya tetap membereskan semua kondisi berantakan yang diciptakan ananda.

Dari aktivitas yang sedemikian banyak, memang berdampak pada kelelahan fisik pada diri ananda, hal inilah yang memang sangat dimengerti oleh orang tua utamanya seorang ibu, yang menjadikan ibu kurang bisa tegas untuk menyikapi perilaku ananda. Bila ditinjau dari tugas perkembangan pada masa remaja, salah satunya adalah untuk mampu melakukan dan bertanggungjawab pada hal-hal yang terkait dengan dirinya maupun kesehariannya dalam beraktivitas di luar maupun di dalam rumah.

Kemampuan yang terkait dengan tanggungjawab di rumah, sebaiknya seimbang untuk bisa dijalani oleh ananda sejalan dengan aktivitas akademik maupun kegiatan ekstrasnya. Hal itu dikarenakan kemampuan itu merupakan suatu bekal bagi ananda untuk menjalani kehidupannya untuk mandiri di masa dewasanya nanti. Sehingga mau tidak mau ananda harus

dibiasakan untuk mampu melakukan dan bertanggungjawab, dimana hal ini membutuhkan ketegasan sikap dari orang tua terutama ibu, maupun orang-orang di rumah. Meskipun untuk melatih pembiasaan tersebut, sebaiknya dilakukan dengan cara yang bijak dan tidak menekan.

Berikut beberapa tips yang bisa dilakukan untuk melakukan pembiasaan akan tanggungjawab di rumah pada ananda:

1. **Dialog.** Mengajak dialog ananda di saat senggang, untuk berbicara tentang berbagai hal yang terkait dengan ketertarikan ananda, suka duka aktivitas yang dijalani ananda dalam kesehariannya. Dialog dilakukan dengan kalimat pernyataan, agar dialog yang dibangun lebih hangat dan tidak dalam nuansa interograsi. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk membuka pintu kelekatan emosi antara orang tua dengan ananda.
2. **Kalimat ajakan.** Kurangi bahkan hilangkan kemarahan atau omelan kepada ananda. Ganti dengan kalimat ajakan dan minta pertolongan kepada ananda untuk membantu di saat orang tua (ibu) sedang menjalankan aktivitas rumah tangga.

3. **Tidak cepat-cepat membantu.** Jangan cepat-cepat membereskan tugas rumah ananda, karena hal ini akan membuat ananda bersikap selalu menggantungkan semuanya kepada ibu maupun orang-orang yang ada di rumah. Orang tua utamanya ibu harus memiliki ketegasan sikap pada diri sendiri untuk “tega” tidak membantu ananda. Dengan catatan tanpa marah dan tanpa omelan.
4. **Apresiasi.** Berikan apresiasi di saat ananda mau memberikan bantuan, dan di saat ananda menunjukkan perubahan perilaku sekecil apapun terhadap sikap tanggungjawab pada tugas rumah. Tunjukkan secara verbal dan ekspresi bahagia terhadap perilaku positif yang dinampakkan ananda.
5. **Poin reward.** Berikan poin bila ananda mau melakukan tanggungjawab rumah tangganya, misalnya untuk membersihkan tempat tidur akan diberikan 1 poin perhari, apabila bila mencapai 14 poin dalam 2 minggu maka akan ada hadiah bagi ananda untuk mendapatkan makanan favoritnya atau nonton bioskop kesukaannya misalnya.

6. **Hindari omelan.** Yang terpenting, mengajak dan membiasakan ananda untuk membersihkan dirinya setelah beraktivitas di luar, dan sholat secara istiqomah dalam kondisi lelah sepulang sekolah sekalipun, yang dilakukan dengan cara persuasif (tidak ngomel).
7. **Doa penguatan.** Doa dan dialog sebelum ananda tidur malam, cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif yang bersifat membangun keyakinan dirinya.

Merubah ananda memang tidak bisa seperti membalikkan telapak tangan. Selain bersikap bijak dan sabar, harus diiringi ketegasan sikap dari orang tua, bukan dengan kemarahan maupun omelan.

## **Anak Tidak Mau Berbicara Bila Ditanya**

*“Anak membutuhkan bimbingan orang tua untuk mengenali potensi diri dan mengembangkan dirinya”*

Karakteristik anak bermacam-macam, ada anak yang tipenya banyak cerita, namun juga ada anak yang cenderung diam dan tidak banyak bicara. Seperti halnya permasalahan ananda yang mengalami kesulitan untuk membaca meski sudah duduk di kelas 1 Sekolah Dasar. Sampai sekarang masih belum bisa membaca dengan lancar, karena memang saat di sekolah TK saya tidak menekankan belajar calistung.

Kata gurunya, bila di sekolah ananda cenderung diam di saat gurunya bertanya pada dirinya. Meski sebenarnya bisa bergaul, namun di sekolah ia cenderung untuk memilih main sendiri. Masih belum mandiri, sangat tergantung pada ibu, sehingga sampai saat ini masih belum mau untuk ikut antar jemput. Bila meminta sesuatu, kadangkala juga hanya dengan “menunjuk”.

Tapi bila di rumah, dia jago kandang, suka jahilin dan menggoda adik perempuannya, juga banyak bicaranya bila di

rumah. Di rumah, kedua anak ini diasuh oleh pembantu yang didampingi oleh sang nenek dan kakek.

Dari beberapa hal di atas, ada kemungkinan ananda masih kurang percaya diri dalam situasi sekolah, yang disebabkan oleh kemampuan membacanya yang belum sama dengan teman-temannya. Namun demikian, semangat ananda untuk tetap bersekolah dan tidak menolak untuk masuk sekolah, adalah suatu kondisi positif dari ananda yang diakui. Meskipun untuk saat ini ananda belum menemukan zona nyaman di lingkungan sekolah, yang disebabkan oleh ananda belum menemukan hal positif pada dirinya.

Untuk itu tugas orang tua dan lingkungan rumahlah untuk membantu ananda dalam menentukan hal positif pada dirinya, demi menumbuhkan keyakinan dirinya yang pada akhirnya akan membantu ananda lebih ekspresif dan mandiri.

Adapun beberapa tips yang bisa dilakukan untuk membantu ananda dalam mengembangkan hal positif pada dirinya dan untuk meyakinkan dirinya adalah sebagai berikut:

1. **Pengulangan materi sekolah.** Terkait dengan masalah pembelajaran materi sekolah, hendaknya dilakukan pengulangan materi sekolah, dengan penyajian secara bertahap, dengan stimulus pembelajaran yang

menyenangkan berbentuk gambar, untuk materi membaca, menulis dan hitungan.

2. **Pengayaan wawasan.** Untuk menambah perbendaharaan kata dan wawasan pada ananda, sebaiknya diberikan pengayaan berbagai informasi yang memang sesuai dengan usianya. Pengayaan wawasan ini dilakukan melalui aktivitas informal misal di saat bermain, melakukan aktivitas di luar juga melalui media visual buku atau film.
3. **Kurangi gadget.** Meminimalkan penggunaan handphone dan gadget kepada ananda, agar ananda tidak tergantung dengan alat komunikasi tersebut, apalagi pada akhirnya hanya untuk sekedar bermain. Karena apabila ananda semakin akrab dengan perangkat itu, maka semakin menghambat kemampuan ananda untuk berekspresi verbal atau berbicara.
4. **Komunikasi verbal.** Di saat ananda berkomunikasi dengan hanya ”menunjuk” atau menggunakan ”bahasa isyarat”, maka hendaknya orang-orang yang menghadapi ananda tidak langsung direspon untuk melayaninya. Doronglah ananda untuk mau mengucapkan secara verbal, dengan diawali oleh orang

dewasa untuk menunjukkan pengucapan yang benar dari suatu obyek yang ditunjuk oleh ananda.

5. **Luangkan waktu.** Di saat ibu dan ayah pulang kerja, luangkan waktu untuk mengajak dialog ananda untuk berbicara tentang berbagai hal yang terkait dengan ketertarikan ananda, suka duka aktivitas yang dijalani ananda dalam kesehariannya. Dialog dilakukan dengan kalimat pernyataan, agar dialog yang dibangun lebih hangat dan tidak dalam nuansa interograsi. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk membuka pintu kelekatan emosi antara ayah-ibu dengan ananda, sekaligus melatih ananda dalam mengekspresikan atau memverbalisasi hasil olah pikirnya.
6. **Kontrol emosi orang tua.** Di saat ananda “beraksi” menggoda adik di hadapan ayah-ibu saat pulang kerja, sebaiknya ayah-ibu meresponnya dengan lebih tenang dan tidak impulsive. Karena sebenarnya perilaku yang ditunjukkan ananda adalah manifestasi dari keinginan untuk diperhatikan, karena seharian tidak bertemu dengan ayah-ibu.
7. **Membangun empati.** Ajak ananda untuk memberikan bantuan pada kesulitan adik sekecil apapun, yang

selanjutnya berikan apresiasi di saat ananda mau melakukannya. Hal ini juga berfungsi untuk membangun kelekatan emosional antara kakak dan adik.

8. **Mengenal keberhasilan.** Membantu ananda untuk mengenali pencapaian positifnya atau keberhasilannya, meski sekecil apapun, yang diharapkan bisa membuat diri ananda memiliki hal positif pada dirinya. Pencapaian ananda itu sebaiknya selalu dikomunikasikan kepada ananda secara verbal maupun dengan tulisan (poster, sticky note). Misal hari itu ibu mendapatkan laporan bahwa ananda sudah mau menjawab pertanyaan guru secara verbal, maka apresiasilah dan ingatkan kepada ananda tentang pencapaian itu. Kemudian ungkapkan dan yakinkan kepada ananda bahwa "dia hebat".

9. **Doa penguatan.** Karena ananda adalah titipan Allah, maka ridha Allah adalah yang utama, biasakanlah untuk melakukan ritual Doa dan dialog sebelum ananda tidur malam, cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif yang bersifat membangun keyakinan dirinya.

Mendidik anak sebagai titipan Allah, harus diiringi dengan sikap tenang dan pikiran positif pada diri anak. Dengan

cara-cara di atas yang dilakukan secara rutin dan sabar, insyaAllah secara perlahan ada perubahan.

## **Anak Dengan Pola Asuh Keroyokan**

*“Dampingi anak dengan Ikhlas, karena dia adalah titipan Allah bagi kedua Orang Tua”*

Masalah klise yang ada pada keluarga milenial, adalah dalam satu rumah ada banyak orang yang mengasuh. Disana ada kakek, nenek, bude, tante, selain ayah dan ibu. Masing-masing orang di dalam rumah itu memiliki perintah dan aturan yang berbeda-beda, bahkan antara ayah dan ibu pun cenderung tidak memiliki komitmen kuat dalam pengasuhan ananda. Dengan alasan pekerjaan atau karir ayah dan ibu, membuat kedua orang ini menyerahkan pengasuhan anak kepada nenek-kakek-bude-tante.

Bahkan bila ada panggilan dari sekolah terkait dengan permasalahan ananda di sekolah, maka yang akan datang ke sekolah adalah bude atau tante. Di saat ananda dilarang oleh orang tuanya tentang makanan tertentu, namun justru yang memberikan keleluasaan adalah nenek dan kakek.

Seperti halnya yang terjadi pada seorang anak yang diasuh oleh beberapa orang, yang mengakibatkan ananda belum bisa mandiri. Bila di rumah cenderung sok jago, menang-menangan sama adik, suka ngomong kasar kepada adik,

pembantu maupun ibu, namun bila di sekolah cenderung kurang percaya diri. Bahkan bila diminta untuk beli sesuatu di toko, cenderung ngajak adiknya, karena tidak berani.

Di rumah suka marah-marah, minta dituruti kemauannya, kasar, bila di ajak bicara cenderung tidak menghiraukan yang memanggil, namun bila ada maunya baru akan menyapa. Cenderung suka aktivitas yang terkait dengan listrik, bongkar pasang mainan mobil-mobilan (padahal belinya dengan harga yang relatif mahal). Suka melihat youtube sampai 3 jam, untuk melihat cara kerja pesawat, listrik dan sebagainya.

Ibu dan orang-orang di rumah, untuk menghadapi klien, maka membiasakannya dengan memberi reward dan menjanjikan sesuatu. Di sekolah, tugas-tugas sering tidak selesai. Cenderung tidak berani bila diminta melakukan sesuatu. Ananda memiliki gengsi yang tinggi, tidak pernah minta maaf.

Ada beberapa hal yang sebaiknya diperhatikan orang tua yang berada dalam kondisi pola asuh keroyokan, adalah sebagai berikut:

1. **Kesepakatan dan Komitmen.** Mendidik anak dengan kondisi banyak orang seperti tersebut di atas, membutuhkan kesepakatan dan komitmen bersama yang sejalan antara ayah-ibu-nenek-kakek-bude-tante,

dalam pola pengasuhan. Terkait dengan kewajiban ananda, hal yang diperbolehkan dan hal yang dilarang. Hal itu agar ananda tidak mengalami kebingungan dalam bersikap maupun berperilaku. Adanya kesepakatan bersama secara lugas mengatakan “tidak” untuk sesuatu yang memang tidak bisa dipenuhi segera, tidak dengan memberikan janji. Misal, bila memang ananda tidak boleh makan coklat karena ananda alergi dan menyebabkannya radang tenggorokan. Maka sebaiknya semua anggota keluarga yang erat kaitannya dengan pengasuhan ananda, memiliki pemahaman yang sama bahwa coklat membahayakan kondisi kesehatan ananda. Sehingga pada akhirnya semuanya sepakat untuk melarang ananda makan coklat.

2. **Hindari janji.** Hindarilah untuk memberikan janji pada sesuatu yang diminta ananda, karena janji yang diberikan kepada ananda tidak bertahan lama untuk menghentikan regekan ananda. Untuk selanjutnya ananda cenderung akan mengingatkan janji yang sudah dilontarkan itu. Secara lebih bijak adalah berterus terang kepada ananda tentang tidak terpenuhinya regekannya. Misal, seorang anak saat jalan di pusat perbelanjaan,

merengek dan menangis sekecang-kecangnya untuk meminta mainan yang harganya mahal. Sebaiknya orang tua mengatakan bahwa “mainan itu terlalu mahal, ayah dan bunda tidak memiliki uang untuk membelinya”. Hal ini harus diketahui dan disepakati oleh anggota keluarga yang lain (kakek-nenek-bude-tante), sehingga tidak ada perilaku sembunyi-sembunyi anggota keluarga yang lain membelikannya.

3. **Luangkan waktu.** Sesibuk-sibuknya ayah dan ibu bekerja, hendaknya tetap meluangkan waktu untuk kepentingan ananda. Sepulang kerja, sempatkan untuk berinteraksi dan bercengkerama dengan ananda, tidak hanya sekedar menanyakan tugas sekolah, namun tunjukkan “kerinduan” ayah atau ibu kepada ananda. Luangkan waktu pula untuk memenuhi undangan yang terkait kepentingan ananda, misalnya untuk mengambil rapor sekolah, untuk menghadiri penampilan ananda di panggung misalnya.
4. **Kontrol emosi.** Biasanya ananda akan “berbuat ulah” dengan menunjukkan kemarahan, di saat ayah bunda pulang kerja. Hal ini tentunya akan memancing emosi muncul ke permukaan. Cobalah untuk bersikap tenang

dan untuk tidak terpancing emosi melihat sikap dan perilaku ananda yang tiba-tiba menjadi luar biasa. Tidak perlu ditanggapi dengan omelan atau sampai pada kemarahan. Tetaplah tersenyum, ungkapkan kerinduan dengan memeluk dan mencium ananda. Katakan kepada ananda “*anak shaleh bunda....bunda rindu kamu...bunda sayang kamu*”.

5. **Melatih tanggungjawab.** Di saat ananda bermain atau melakukan aktivitas bongkar-bongkarnya, damping dia, kemudian arahkan untuk merapkannya kembali bersama-sama. Hal ini sebagai upaya untuk melatih tanggungjawab dan kemandirian ananda terhadap tindakan yang sudah dilakukannya. Dan di saat melakukan ini, anggota keluarga yang lain sepakat untuk tidak membantu ananda.
6. **Apresiasi.** Memberikan apresiasi berupa pujian di saat ananda berhasil melakukan pekerjaannya, atau di saat ananda mampu melakukan sesuatu hal secara mandiri. Misalnya untuk berani ke toko sendiri tanpa mengajak adik, di saat ananda mau merapikan mainannya secara mandiri dan tidak tergantung kepada anggota keluarga yang lain. Berikan keyakinan kepada ananda tentang

keberhasilannya atau keberaniannya. Hal ini bila dilakukan secara konsisten akan membantu peningkatan keyakinan diri ananda.

7. **Doa Penguatan.** Melakukan aktivitas doa penguatan di malam hari, yang dilakukan sebagai ritual sebelum tidur, bersamaan dengan doa tidur, menggunakan kalimat singkat yang mudah dipahami dan diperdengarkan kepada ananda, misalnya *“Yaa Allah besok Pandu jadi anak sholeh dan patuh pada orang tua” sambil mengelus ubun-ubunnya. “Yaa Allah besok Pandu, mampu untuk merapikan mainannya sendiri?”*

Kunci dari kesemua tips diatas, adalah kesepakatan dari semua orang dewasa yang terlibat dalam mengasuh dan mendidik ananda. Keikhlasan dan kontrol emosi satu sama lain, untuk tidak saling menonjolkan diri menjadi hal yang utama. Dengan alasan apapun atau dengan dalih untuk kepentingan ananda, tetaplah membutuhkan ketenangan emosi dan kepala dingin, terutama di saat ananda menunjukkan perilaku negatifnya. InsyaAllah dengan komitmen yang kuat antar anggota keluarga, akan membantu ananda dalam mengendalikan diri dan emosi, dan mengantarkannya menjadi anak yang sholeh.

## **Anak Aktif Dengan Bahasa Kurang Terstruktur**

*“Orang tua dibutuhkan ananda untuk berkomunikasi, mengembangkan wawasan dan bimbingan kontrol emosi”*

Setiap anak memiliki karakteristik bermacam-macam di saat mereka berbicara atau mengeluarkan secara verbal hasil olah pikirnya. Ada anak yang diam di saat ditanya, ada anak yang tidak banyak bicara, ada anak yang bicara sesuai dengan situasi dengan bahasa yang terstruktur dan bisa dimengerti, juga ada anak yang belum mampu untuk bicara dengan bahasa yang terstruktur. Anak seperti ini cenderung berlawanan antara perintah yang diberikan dan respon yang dilakukan.

Permasalahan tersebut terjadi pada ananda berusia 5 tahun. Dengan keterbatasannya ananda untuk mengeluarkan secara verbal hasil olah pikirnya itu, maka berimbas pada sikap ananda yang marah, apabila hal-hal yang diucapkannya tidak dimengerti oleh orang lain. Karenanya pula ananda juga cenderung hanya “menunjuk” benda yang diinginkannya, dan ada kebingungan untuk menyebutkan nama dari bendanya.

Selain itu, permasalahan lainnya adalah keaktifannya dan kekurangfokusannya. Karenanya, bila mengerjakan suatu tugas

cenderung sering berhenti yang diiringi dengan bermain atau gerakan-gerakan, yang kemudian harus diarahkan kembali untuk kembali fokus pada tugasnya. Hanya saja, dengan kekurangmampuannya untuk mengekspresikan dengan bahasa verbal yang terstruktur, maka membuatnya rentan marah dan menolak suatu instruksi atau perintah.

Menelaah permasalahan anak tersebut di atas, menunjukkan bahwa ananda adalah anak yang aktif, sehingga rentan menurunkan fokus konsentrasinya. Selain itu, dengan masih kurangnya rangsangan pada pengenalan kosa kata dan wawasan, membuat ananda kurang mampu terstruktur dalam berbicara atau mengekspresikan dalam bahasa verbal. Apalagi ananda juga belum mampu untuk mengendalikan emosinya.

Untuk menangani permasalahan ananda ini, ada beberapa tips yang bisa dilakukan oleh orang tua:

1. **Luangkan untuk berkomunikasi.** Meluangkan waktu bersama ananda untuk berkomunikasi tentang berbagai hal menjadi hal yang paling utama untuk memberikan rangsangan informasi sesuai usia ananda. Juga akan menambah kosa kata ananda. Dalam aktivitas ini berikan kesempatan pada ananda untuk bercerita pula. Apabila di saat ananda bercerita bahasanya masih

kurang terstruktur, segeralah meluruskan dan mengajarkan bahasa yang benar. Apabila ananda hanya menunjuk untuk meminta sesuatu hal, maka segeralah terjemahkan dengan kata-kata yang tepat tentang hal yang ditunjuk ananda. Bersamaan dengan itu, bimbinglah ananda untuk mendekati obyek yang ditunjuknya. Misal, di saat ananda menunjuk obyek gelas, maka segeralah berkata ”*kamu menunjuk gelas ini? Kamu mau minum?*”

2. **Pembelajaran outdoor.** Sesekali berikan kesempatan kepada ananda untuk belajar di luar atau secara outdoor, terutama wawasan dan perbendaharaan kata dengan melalui pembelajaran pengalaman nyata. Informasi tidak hanya ditunjukkan melalui gambar, kartu apalagi telepon genggam. Memberikan pengayaan berbagai informasi yang sesuai dengan usia ananda, bisa dilakukan pada saat ananda beraktivitas, bepergian atau bermain.
3. **Pengabaian perilaku negatif.** Mengabaikan perilaku negatif yang ditunjukkan ananda. Misal, di saat ananda marah dan meluapkan emosinya, bersikaplah untuk tidak menghiraukan ananda, juga jangan berkata

apapun. Karena perilaku negatif ananda akan semakin kuat apabila orang tua meresponnya dengan kata-kata sekalipun. Sebaliknya apabila ananda kemudian menunjukkan perilaku positif, maka segeralah untuk memberikan apresiasi berupa pujian tentang perilaku positif yang ditunjukkan ananda.

4. **Role model orang tua.** Orang tua menunjukkan contoh nyata positif dalam pengendalian emosi, dengan bersikap atau berperilaku positif yang bisa dilihat ananda, terkait dengan upaya pengendalian emosi ananda. Misal, di saat ananda marah, di saat ananda memaksakan kehendak, orang tua sebaiknya meresponnya dengan sikap tenang, tidak dengan membalas marah atau mengomel.
5. **Manajemen waktu dalam belajar.** Dalam proses pembelajaran, sebaiknya dilakukan pengaturan waktu yang memungkinkan ananda belajar dengan nyaman. Untuk itu mekanisme belajar dengan ananda dilakukan dengan durasi waktu singkat pada kisaran 30 menit, namun dilakukan secara berulang-ulang, tidak dengan tekanan, dalam suasana bermain. Juga memilah tugas yang dikerjakan menjadi bagian yang lebih kecil. Misal,

untuk tugas ada 10 nomer, maka berikan kesempatan kepada ananda untuk menyelesaikannya setengahnya terlebih dahulu, terutama bila ananda menunjukkan perilaku bosan. Berikan jeda, buat kesepakatan untuk waktu melanjutkan lagi tugas yang belum selesai itu. Barulah kemudian dilanjutkan untuk penyelesaian tugas atau untuk belajar.

6. **Latihan kemandirian.** Melatih kemandirian ananda dalam melakukan aktivitasnya, mendorong ananda untuk mau melakukan tugas-tugas sederhana sesuai usia perkembangannya, misalnya belajar memakai kaus kaki dan sepatu, memakai bajunya dll.
7. **Suasana rumah dengan emosi positif.** Menciptakan suasana kondusif dengan emosi positif di rumah. Di dalamnya terdapat suasana yang hangat, ada komunikasi positif antar anggota keluarga, mampu mengendalikan diri di saat berkonflik, dalam berbicara cenderung terstruktur dan tidak saling berteriak satu sama lain. Hal tersebut memungkinkan untuk mempraktekkan pengalaman kehidupan tentang ekspresi diri dan emosi secara positif. Dari kondisi ini pula maka akan

menumbuhkan harga diri anak yang lebih positif, keyakinan diri dan kontrol diri.

Dalam membesarkan dan mengasuh anak, tidak hanya sekedar memberikan makan, fasilitas yang memadai maupun sekolah yang mahal, namun justru yang lebih utama adalah pendampingan orang tua yang konsisten. Karena ananda membutuhkan teman bicara, yang akan membimbingnya tentang berbagai hal. Ananda membutuhkan bimbingan dalam pengalaman nyata tentang berbagai informasi sesuai usianya. Melalui peran orang tua, seorang anak akan bisa berkembang positif.

## **Anak Berkonflik Dengan Teman**

*“Penyelesaian secara bijak, konflik antara anak satu dengan lainnya, adalah suatu proses pembelajaran pengembangan kecerdasan moral”*

Setiap anak selain berinteraksi dengan orang-orang di rumah, dengan keluarganya, namun seiring dengan perkembangan usianya maka ananda akan berinteraksi pula dengan teman sebayanya. Hanya saja, di saat berinteraksi dengan teman sebaya ini, tidak semuanya berjalan dengan baik. Ada kalanya ananda harus berinteraksi dengan teman yang emosional agresif, yang mengakibatkan interaksi yang terbentuk menjadi negatif.

Hal tersebut di atas juga terjadi pada seorang ananda perempuan usia 5 tahun. Suatu hari ananda dipukul oleh temannya, bahkan terjadi sampai dua kali, karena ananda berusaha melawan. Kejadian diawali oleh komentar ananda ini kepada temannya itu karena sang teman menangis. Sang teman mendengarnya kemudian marah dan akhirnya terjadilah tindakan pemukulan ini.

Dengan kejadian tersebut ananda jadi tidak mau bila bertemu temannya yang mukul itu. Ditambah lagi dengan respon sang bunda yang kemudian menuntut orang tua si pemukul dan pihak sekolah untuk melakukan skorsing terhadap si pemukul. Namun demikian, ananda tetap bersemangat untuk pergi sekolah, dan pada dirinya ada pikiran untuk menghindari si pemukul namun tidak ada ketakutan untuk bertemu. Sedangkan si pemukul masih terkena skorsing.

Menghadapi kasus seperti di atas, kemungkinan akan terjadi pada anak-anak kita di saat mereka berinteraksi dengan temannya di sekolah yang variasi perilakunya bermacam-macam. Namun demikian, anak-anak yang perilakunya negatif sebenarnya masih bisa dibimbing untuk berubah positif. Tentunya dengan teguran guru, orang tua dan kesempatan untuknya berubah. Yang terpenting adalah pengendalian emosi orang tua dan kepala dingin untuk tidak semakin memperpanjang peristiwa yang terjadi.

Untuk mengatasi dan mengantisipasi permasalahan seperti tersebut di atas, penanganannya ditinjau dari 2 (dua) pihak yaitu:

## 1. Pihak Sekolah

Pada pihak sekolah, ada beberapa hal yang perlu dilakukan:

- a. **Aturan jelas tentang kekerasan.** Sekolah sebaiknya memiliki aturan yang jelas tentang suatu kejadian kekerasan yang terjadi di sekolah. Aturan ini sebagai pedoman untuk pemberian hukuman atau skorsing yang proporsional, yang tidak hanya sekedar berbekal dari tuntutan orang tua.
- b. **Sikap tegas.** Guru-guru di sekolah sebaiknya bisa bersikap tegas tanpa ada keberpihakan kepada salah satu dari anak. Pelajari kronologis peristiwa secara netral dari beberapa saksi mata, tidak hanya berpihak pada pengaduan masing-masing orang tua.
- c. **Membimbing saling memaafkan.** Salah satu bentuk kecerdasan moral bagi seorang anak adalah “memaafkan”. Dari memaafkan ini, anak akan belajar untuk tidak menyimpan dendam, anak akan belajar berempati dan selanjutnya mampu melakukan kontrol diri untuk tidak mengulang perilakunya.

## 2. Pihak Orang Tua

Beberapa hal yang sebaiknya dilakukan orang tua adalah sebagai berikut:

- a. Kontrol emosi. Orang tua dari masing-masing pihak akan lebih baik bila mampu mengontrol emosinya, untuk selanjutnya tidak menjadi “kompromi” bagi anak-anaknya untuk memperpanjang permasalahan. Bangunlah kenyamanan dan keamanan emosional pada ananda, tidak perlu menakut-nakutinya untuk melarangnya berinteraksi kembali dengan temannya itu.
- b. Memaafkan. Saling memaafkan satu sama lain antara orang tua, merupakan contoh nyata bagi ananda untuk mengembangkan kecerdasan moralnya, terkait dengan kemauan untuk “meminta maaf” dan “memaafkan”.
- c. Membangun sikap dan perilaku positif. Perlu sekiranya melatih ananda untuk bisa mengendalikan dirinya untuk tidak saling mengomentari atau mengolok temannya.

Dari uraian tersebut di atas, kunci utama untuk ananda bisa memiliki kenyamanan dan keamanan emosional dalam

berinteraksi, tergantung dari peran orang dewasa yang ada di sekelilingnya, yaitu guru dan orang tua. Semakin bijak dan tidak emosional orang-orang dewasa ini, ananda akan belajar bagaimana mengendalikan dirinya dalam berinteraksi dan secara tidak langsung akan mengembangkan kecerdasan moral ananda.

# BUAH HATIKU ANAK SPESIAL



## Apakah Anakku Hiperaktif ?

*“Keaktifan ananda adalah anugrah Allah,  
bantulah mereka menggali potensi dan  
kelebihannya”*

Banyak pertanyaan terkait dengan karakteristik anak yang sangat aktif, di kelas tidak bisa duduk diam, menjahili temannya. Di saat guru memberikan penjelasan, cenderung acuh tak acuh dan jalan-jalan di kelas, namun bila diberi pertanyaan oleh guru, ia bisa menjawab dengan benar. Seringkali pertanyaan yang muncul adalah “*apakah anak saya ini hiperaktif?*”.

Untuk menjawab ini tentunya tidak bisa secara gegabah, karena pertanyaan itu justru muncul disebabkan oleh pendapat orang-orang yang tidak berkompeten dalam melakukan judgement, tentang kesimpulan seorang anak mengalami gangguan hiperaktifitas. Untuk menentukan bahwa ananda hiperaktif, tidaklah bisa dilakukan tergesa-gesa hanya dengan melihat dari sedikit perilaku ekstrem yang dilakukan anak.

Bisa saja ananda masih dalam katagori overactive. Adapun yang dimaksud dengan anak Hiperaktif sebagaimana sebutan pada umumnya, atau disebut sebagai ADHD (*Attention*

*Deficit Hyperactivity Disorder*) atau yang dalam bahasa Indonesia ADHD berarti gangguan pemusatan perhatian disertai hiperaktif. Istilah ini memberikan gambaran tentang suatu kondisi medis, yang disahkan secara internasional mencakup disfungsi otak, dimana individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan impuls, menghambat perilaku dan tidak mendukung rentang perhatian mereka. Secara umum anak ADHD menjelaskan kondisi yang memperlihatkan ciri kurang konsentrasi, hiperaktif dan impulsive yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas mereka. ADHD merupakan suatu gangguan kronis (menahun) yang dapat dimulai pada masa bayi dan dapat berlanjut sampai dengan dewasa.

Sedangkan klasifikasi gangguan perilaku pada ADHD dengan gejala-gejala sebagai berikut:

1. **Gangguan pemusatan perhatian dan konsentrasi**, yaitu mereka akan sangat kesulitan mempertahankan perhatiannya pada suatu tugas tertentu. Mempunyai kesulitan untuk mendorong rangsangan-rangsangan yang berkaitan dengan pengindraannya, untuk menjauh dari kesadarannya.

2. **Impulsivitas**, yaitu mereka cenderung memberi jawaban sebuah pertanyaan sebelum ia benar-benar mendengar, atau memulai tugas sebelum ia benar-benar membaca atau mengetahui apa yang diharapkan. Ia berdiri begitu saja di atas kursinya. Naik ke berbagai tempat tanpa rasa takut, atau memukul anak lain sebelum dia mendapatkan rasa sakit dari anak lain.
3. **Hiperaktivitas**, yaitu mereka selalu bergerak. Ia terus bergerak sepanjang hari, dan tidak dapat diam duduk di kursinya. Ia tidak pernah tenang, mudah tegang, dan frustrasi.

Untuk menentukan apakah seorang anak mengalami gangguan hiperaktivitas atau ADHD, tidak bisa dilakukan secara gegabah, namun memerlukan prosedur pemeriksaan yang cermat oleh psikolog. Dengan prosedur asesmen maupun observasi perilaku lebih dari satu kali, dilakukan pada beberapa *setting*, yaitu *setting* di rumah, di sekolah, saat bermain dengan teman di lingkungan.

Di sisi lain, anak hiperaktif atau anak ADHD ini, bukanlah suatu gangguan kognitif atau yang gangguan yang terkait dengan kecerdasan. Sehingga meskipun apabila seorang anak terdeteksi sebagai anak ADHD, ada beberapa yang

memiliki kapasitas kecerdasan yang baik, sehingga meskipun dia aktif bergerak dan kurang fokus yang cenderung memperlambatnya dalam penyelesaian tugas, namun dia tetap mampu memahami dengan baik materi atau konsep yang diberikan kepadanya.

Sedangkan untuk permasalahan ananda yang aktif adalah sebagai berikut:

1. **Konsultasi pada ahlinya.** Memastikan dan konsultasikan dengan ahlinya, yaitu dokter atau psikolog tentang kondisi yang ada pada ananda.
2. **Kenali gaya belajar.** Mengenali gaya belajar ananda adalah sesuatu yang penting, karena hal ini terkait dengan proses pembelajaran yang akan diberikan pada ananda. Sebagai contoh, bila ananda dengan gaya belajar visual, maka untuk membantunya lebih fokus adalah dengan menggunakan media gambar, bagan atau visual.
3. **Manajemen tugas.** Memecah tugas yang diberikan kepada ananda menjadi bagian kecil, sebagai contoh apabila pekerjaan rumahnya ada 20 soal, maka sebaiknya dipecah secara bertahap 10 soal dulu diselesaikan, diselingi aktivitas santai menyenangkan kemudian dilanjutkan lagi.

4. **Kontrol emosi.** Orang-orang dewasa tidak menunjukkan ekspresi marah atau emosional yang berlebihan, di saat ananda melakukan kesalahan atau tidak fokus pada tugasnya, karena ekspresi emosi negatif yang ditunjukkan orang tua cenderung akan rentan ditiru oleh anak. Merespon ananda dengan emosi positif, mendengarkan penjelasan ananda dengan sabar, peluk ananda, selanjutnya bicara dengan lembut untuk mengarahkan ananda pada perilaku yang lebih tepat.
5. **Instruksi singkat.** Untuk melatih perilaku yang tepat, hendaknya dengan instruksi singkat. Misalnya, “*mas... duduk*” bukan “*jangan lari-lari*”, “*mas...dengarkan*” atau “*mas...libat ibu*” bukan “*jangan tolah-toleh*”.

Sebagai orang tua yang bijak, sebaiknya tidak mudah untuk menetapkan “cap atau stigma” tertentu pada ananda. Karena dengan stigma tersebut, maka anak akan cenderung berperilaku sesuai dengan cap yang sudah diungkapkan kepada dirinya. Perlu untuk lebih bijak dan tidak emosional dalam merespon berbagai sikap maupun perilaku ananda, terutama yang bersifat negatif. Untuk pengembangan diri yang positif, ananda membutuhkan bimbingan orang tua maupun pendidik,

terutama untuk contoh nyata dalam bersikap, berperilaku dan pengendalian emosi.

## **Anak Gifted (Cerdas Istimewa)**

*“Anak cerdas istimewa tetaplah seorang anak yang membutuhkan kasih sayang dan kepedulian dari orang-orang yang ada di sekelilingnya”*

Semua anak adalah anak yang memiliki kecerdasan, semua anak dilahirkan yang tentunya berbeda antara satu anak dengan anak lainnya. Salah satunya anak cerdas istimewa ini merupakan karunia bagi kedua orang tuanya. Hanya saja, mereka ini kerap kali dipersepsikan bahkan di stigma negatif, tidak bisa berprestasi sesuai harapan. Dikarenakan, ananda spesial ini menampakkan beberapa perilaku yang berbeda dengan temannya.

Ananda yang istimewa ini, ada yang cenderung sering membantah instruksi guru, tidak patuh, banyak pertanyaan yang membuat guru dan orang tua kebingungan untuk menjawabnya, lebih menyukai berteman dengan yang usianya di atasnya. Ada juga yang berperilaku menyendiri, yang kemudian dipersepsikan sebagai anak dengan gangguan *autism*. Meninggalkan kelas apabila sudah bosan dan merasa sudah memahami materi yang dijelaskan gurunya.

Perilaku-perilaku tersebut juga nampak pada seorang ananda perempuan berusia 6 tahun. Dari hasil pemeriksaan IQ menunjukkan bahwa IQ nya adalah 142, dengan IQ verbal 131 dan IQ performance 145. Ananda ini sangat aktif, di rumah maupun di sekolah. Di sekolah suka menjahili temannya.

Banyak sekali pertanyaan yang dilontarkan, bila guru menjelaskan tidak logis maka dia akan marah. Di saat ditegur tentang sesuatu hal, cenderung bisa memberikan jawaban-jawaban untuk mengelak. Rasa ingin tahunya tinggi. Meskipun ananda sedang asyik menggambar atau menulis, namun tiba-tiba ananda merespon pembicaraan yang ada disekitarnya. Wawasannya luas melebihi anak seusianya. Saat berusia 2 tahun bisa memahami angka 1-10 dengan bahasa Indonesia dan Inggris.

Untuk menghadapi ananda spesial ini memang membutuhkan suatu pendekatan khusus. Berikut adalah beberapa Tips yang bisa dilakukan:

1. **Pengayaan tugas.** Mengembangkan potensi kognitifnya dengan pengayaan tugas yang melebihi tugas yang dilakukan oleh teman-temannya, meski tetap mempertimbangkan keseimbangan kematangan psikologisnya. Misal bila ananda sudah lancar untuk

membaca, maka kepada ananda diberikan buku cerita untuk membaca. Atau memberikan kepercayaan kepada ananda untuk membantu bu guru dalam memberikan pemahaman kepada teman-temannya.

2. **Pengembangan diri.** Secara intensive kepada ananda diberikan kesempatan untuk mengikuti program intensif bidang tertentu yang diminati secara tuntas dan mendalam dalam waktu tertentu. Memfasilitasi pengembangan potensi ananda yang terkait dengan kreativitas ananda, menghargai ide-idenya untuk dikembangkan. Misalnya ananda menyukai materi bahasa Inggris, maka kepada ananda diberikan kesempatan untuk mengembangkan diri seoptimal mungkin pada bidang yang diminatinya ini. Atau di saat ananda memiliki ide untuk membuat proyek tertentu, maka berikan dukungan dan fasilitas.
3. **Kesempatan ekspresi.** Memberikan kesempatan kepada ananda untuk mengemukakan hasil olah pikirnya kepada teman-temannya, sebagai hasil dari proses belajarnya secara mandiri, atau wawasan yang dimilikinya. Di saat ini, seorang guru tidak perlu merasa

tersinggung atau harga dirinya turun, karena ananda ini memiliki wawasan yang mungkin melebihi dirinya.

4. **Pemberian tanggungjawab dan kepercayaan.**

Memberikan tanggungjawab dan kepercayaan pada ananda untuk melakukan suatu tugas yang memang ananda mampu melakukan. Misalnya, saat di rumah ananda ingin untuk membantu menata piring di meja, berikan kesempatan padanya untuk melakukan. Dari sinilah maka akan tumbuh rasa percaya diri dan harga dirinya, sekaligus membangun tanggungjawab pribadi baginya.

5. **Membangun kecerdasan moral.** Membantu pengembangan kecerdasan moral pada ananda, secara perlahan dalam berinteraksi sosial, mendorong kepekaan dan pemahaman sosialnya. Termasuk juga membantu ananda dalam mengendalikan diri saat ananda hanya ingin mendengarkan ceritanya. Hal tersebut bisa dilakukan melalui media buku bacaan yang bersifat budi pekerti, dialog dengan ananda, maupun melalui pengamatan langsung kehidupan yang ada di sekitar ananda.

Mendampingi anak cerdas istimewa ini membutuhkan kemauan belajar yang kuat pula dari orang-orang dewasa yang ada di sekeliling ananda. Perlu untuk menghargai dan mengapresiasi ide-idenya, rasa ingin tahunya, ekspresi diri dari wawasannya yang luas. Janganlah emosional maupun tersinggung dalam mendampinginya, terutama apabila ananda menunjukkan kemampuan yang melebihi kemampuan anak seusianya. Secara kognitif atau kapasitas kecerdasannya ananda memang sangat unggul dan istimewa, namun secara kepribadian dan emosional, ananda masih membutuhkan bimbingan dan contoh model nyata.

## Pengembangan Diri Anak Autism

*“Anak Autis adalah anak spesial yang sengaja Dia titipkan kepada Orangtua Spesial”*

Anak berkebutuhan khusus semakin hari semakin banyak dan semakin nampak di permukaan, dengan berbagai jenis kurang mampuan dan kelambatan perkembangannya. Saat ini diperkirakan sepuluh persen dari populasi anak di dunia adalah anak berkebutuhan khusus. Demikian juga dengan anak Autisme. Sebenarnya gejala autisme timbul sebelum anak mencapai usia 3 tahun. Bahkan pada sebagian anak gejala-gejala itu sudah ada sejak lahir.

Berikut adalah beberapa karakteristik pada anak dengan gangguan Autisme:

1. **Gangguan interaksi sosial**, diantaranya adalah: kurang responsive terhadap isyarat sosial, tidak mau menatap mata, apabila dipanggil tidak menengok, tidak mau bermain dengan teman sebaya, senang menyendiri, tidak mampu mengekspresikan rasa senang/keinginan secara spontan, tidak mempunyai rasa empati.

2. **Gangguan komunikasi**, diantaranya adalah: terlambat berbicara atau sama sekali belum dapat berbicara, sangat sulit untuk memulai atau mempertahankan percakapan dengan orang lain, komunikasi dengan gerakan atau bahasa tubuh, komunikasi dengan gerakan atau bahasa tubuh, mengulang kata-kata, meracau dengan bahasanya sendiri, tidak memahami pembicaraan orang lain, sering membeo ucapan orang lain.
3. **Gangguan perilaku**, diantaranya adalah: acuh terhadap lingkungan, asyik dengan dunianya sendiri, semaunya sendiri, tidak bisa diatur, perilaku tidak teratur (mondar-mandir, lari-lari, memanjat-manjat, berputar-putar, melompat-lompat, menendang, berteriak), agresif atau menyakiti diri sendiri atau tantrum (mengamuk) karena sebab yang tidak jelas, melamun/bengong, terpukau pada benda berputar atau benda bergerak-gerak, kelekatan terhadap benda tertentu, perilaku yang ritualistic.
4. **Gangguan emosi**, diantaranya adalah: tertawa, menangis, marah-marah tanpa sebab, emosi tidak terkendali, rasa takut yang tidak wajar.

5. **Gangguan persepsi sensoris**, diantaranya adalah: menjilat-jilat benda, mencium-cium benda, menutup telinga bila mendengar, suara keras dengan nada tertentu, tidak suka memakai baju dari bahan yang kasar, sangat tahan terhadap rasa sakit.

Beberapa karakteristik di atas juga dinampak pada salah satu anak penyandang Autisme. Ananda berusia 11 tahun menempuh pendidikan di kelas 2 Sekolah Dasar, dengan komposisi guru dua orang untuk 12 siswa. Saat ini sedang dalam masa transisi untuk mulai pelepasan shadow teacher di kelas. Ananda jarang tantrum, bahkan cenderung patuh, meskipun masih sering memunculkan perilaku yang tidak bertujuan (menjentik-jentikan jari, memainkan mulutnya dengan mengeluarkan suara tertentu). Sehari-hari juga sudah mulai ada kemauan untuk membantu pekerjaan mama, untuk pekerjaan packing perlengkapan mandi hotel. Meski kontak mata minimal, namun sudah mulai memiliki pemahaman situasi sosial.

Sedangkan ananda berikutnya berusia 6 tahun, dengan kecenderungan aktif, kurang fokus dan tidak sabaran. Kontak matanya minimal, meskipun sudah mulai memiliki pemahaman situasi sosial. Masih suka membeo atau menirukan kata akhir

lawan bicaranya. Banyak sekali pertanyaan yang dilontarkan, banyak bicara dengan rasa ingin tahu yang tinggi. Ananda juga masih sering menunjukkan perilaku yang tidak bertujuan, yaitu selalu meringis menunjukkan giginya yang tidak bertujuan. Di saat menyelesaikan suatu tugas, cenderung sangat mudah terganggu stimulus di sekelilingnya.

Dengan karakteristik perilaku menetap yang dinampakkan oleh ananda, bukanlah berarti kemudian ananda tidak bisa dikembangkan potensi positifnya. Karena dibalik hambatan yang menempel pada diri ananda, sebenarnya juga terdapat potensi positif yang bisa dikembangkan. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan dalam mendampingi ananda dengan gangguan Autisme:

1. **Pembelajaran sesuai gaya belajar.** Anak penyandang *autism*, seperti halnya anak pada umumnya juga memiliki gaya belajar yang berbeda-beda. Ada yang gaya belajarnya auditori, visual, kinestetik juga Gestalt. Untuk memberikan pemahaman tentang sesuatu hal hendaknya disesuaikan dengan gaya belajar ananda. Misal, ananda gaya belajarnya adalah auditori, maka untuk memberikan pembelajaran lebih ditekankan dengan bercerita, meskipun tetap diiringi dengan

stimulus berupa tulisan atau gambar, untuk lebih mematangkan tingkat pemahaman dan untuk penyimpanan dalam memori ananda.

2. **Pemberian pengalaman nyata.** Dalam memberikan informasi kepada ananda hendaknya tidak hanya dilakukan di dalam ruangan, dengan media gambar, kartu maupun video semata. Sebaiknya juga dilakukan secara outdoor dengan memberikan pengalaman nyata tentang suatu obyek yang akan dipelajari. Misal, belajar mengenal pohon, maka selain menunjukkan gambar pohon, sesekali ananda diajak untuk melakukan aktivitas outdoor untuk mengenali pohon.
3. **Latihan perilaku sosial.** Mengingat anak dengan gangguan *autism* salah satunya mengalami hambatan dalam berperilaku sosial, maka salah satu hal yang bisa dilakukan adalah mengajak ananda untuk beraktivitas keluar yang bertujuan memberikan kesempatan kepada ananda untuk berinteraksi sosial. Dengan pemberian kesempatan ini, diiringi dengan bimbingan dan contoh nyata untuk berperilaku sosial positif, secara perlahan akan membantu ananda dalam mengontrol perilakunya di saat berinteraksi sosial. Misal, ajak ananda untuk bisa

berperilaku sesuai tuntutan sosial, saat diajak berbelanja di supermarket. Di saat ananda memiliki kebiasaan untuk tantrum sampai berguling-guling di lantai, yang bisa dilakukan orang tua adalah “sisihkan rasa malu” karena hanya orang tualah yang mengetahui ananda. Orang tua tidak perlu panik, tenangkan diri mereka yang diawali oleh sikap tenang orang tua. Selanjutnya jangan jera untuk mengulangi mengajak ananda berbelanja, dengan pembiasaan seperti itu lambat-laun ananda akan terbiasa untuk bisa mengendalikan dirinya.

4. **Kemandirian.** Tidak selamanya orang tua atau keluarga akan mampu menjaga ananda ini. Untuk itu berikan kesempatan ananda untuk mandiri, sebaiknya tidak terlalu banyak memberikan bantuan. Akan lebih bijak apabila melatih ananda untuk melakukan hal-hal yang terkait dengan kemandiriannya dalam berkehidupan. Misalnya, melatih ananda bagaimana caranya mencuci piring atau alat dapur, melatih ananda mencuci baju, menyeterika termasuk juga menyeberang jalan.
5. **Latihan kontrol emosi.** Anak dengan gangguan *autism* yang pada umumnya memiliki kecenderungan untuk tidak mampu mengontrol emosinya, membutuhkan

bimbingan agar perilaku emosionalnya bisa berkurang. Bimbingan yang dilakukan bisa melalui peran model yang ditunjukkan oleh orang tua. Misal di saat ananda marah, orang tua tidak berbalik menunjukkan kemarahan yang sama.

6. **Latihan realitas kehidupan tentang pekerjaan.**

Seiring berjalannya waktu, ananda *autism* ini akan semakin bertambah usianya. Karenanya dia perlu diberikan pemahaman tentang realitas kehidupan tentang pekerjaan. Terutama untuk ananda *autism* yang memasuki usia pubertas atau remaja. Mulailah untuk memperkenalkan suatu pekerjaan. Misal, ajari dia untuk membantu mencuci sepeda motor atau mobil, ajari untuk membantu bisnis orang tua yang dimulai dari hal sederhana misalnya untuk packing barang.

Anak dengan *autism* tetaplah sebagai anak yang spesial, yang dititipkan Allah kepada orang tua spesial. Dia tidak membutuhkan rasa kasihan, namun membutuhkan bimbingan yang membantunya untuk mandiri dan siap menghadapi realita kehidupan.

## **Anak Disleksia dan Penanganannya**

*“Anak disleksia bukanlah anak bodoh, mereka hanyalah memiliki kesulitan belajar spesifik”*

Salah satu permasalahan ananda di sekolah adalah kesulitan untuk membedakan huruf dan angka, kesulitan dan menulis dan membaca, terbalik-balik untuk menuliskan huruf tertentu juga untuk angka. Cenderung mengalami kesulitan untuk persoalan atau tugas yang menuntut mereka untuk menuliskan suatu jawaban, kesulitan pula untuk menyalin yang ditulis di papan tulis atau didiktekan guru. Bahkan juga ada yang kemudian sampai benar-benar mogok untuk masuk sekolah, dikarenakan takut bila diminta untuk membaca dan menulis.

Ananda yang mengalami kesulitan belajar seperti tersebut di atas, biasanya rentan untuk mendapatkan stigma sebagai anak “malas”, anak “bodoh”. Hal ini tentunya akan semakin memperpuruk ananda dan menghambatnya untuk bisa berkembang. Padahal mereka sebenarnya bukanlah seperti stigma tersebut. Mereka butuh dipahami oleh pendidik maupun orang tua, untuk kemudian ada upaya untuk mengembangkan mereka.

Untuk itu marilah kita kenali terlebih dahulu apakah Disleksia itu. Disleksia berasal dari bahasa Greek, yakni dari kata “dys” yang berarti kesulitan, dan kata “lexis” yang berarti bahasa. Jadi disleksia secara harafiah berarti “kesulitan dalam berbahasa”. Mereka tidak hanya mengalami kesulitan dalam membaca, tapi juga dalam hal mengeja, menulis dan beberapa aspek bahasa yang lain. Walaupun demikian, ananda yang memiliki kesulitan membaca ini tidak berbanding lurus dengan tingkat intelegensi, artinya meski memiliki kesulitan belajar namun belum tentu tingkat intelegensinya rendah. Beberapa diantara mereka yang berintelegensi normal bahkan ada diantara mereka yang berintelegensi di atas rata-rata.

Beberapa ahli lain mendefinisikan disleksia sebagai suatu kondisi pemrosesan input atau informasi yang berbeda dari anak normal. Hal itu seringkali ditandai dengan kesulitan dalam membaca, yang dapat mempengaruhi area kognisi seperti daya ingat, kecepatan pemrosesan input, kemampuan pengaturan waktu, aspek koordinasi dan pengendalian gerak. Dapat terjadi kesulitan visual dan fonologis, dan biasanya terdapat perbedaan kemampuan di berbagai aspek perkembangan.

Berikut adalah permasalahan pada anak-anak disleksia, yaitu:

1. **Masalah fonologi.** Masalah fonologi adalah hubungan sistematis antara huruf dan bunyi. Misalnya mereka mengalami kesulitan membedakan "paku" dengan "palu"; atau mereka keliru memahami kata-kata yang mempunyai bunyi hampir sama, misalnya "lima puluh" dengan "lima belas". Kesulitan ini tidak disebabkan masalah pendengaran namun berkaitan dengan proses pengolahan input di dalam otak.
2. **Masalah mengingat perkataan.** Beberapa diantaranya mengalami kesulitan menyebutkan nama teman-temannya dan memilih untuk memanggilnya dengan istilah "*temanku di sekolah*" atau "*temanku yang laki-laki itu*". Mereka mungkin dapat menjelaskan suatu cerita namun tidak dapat mengingat jawaban untuk pertanyaan yang sederhana.
3. **Masalah penyusunan yang sistematis atau sekuensial.** Mengalami kesulitan menyusun sesuatu secara berurutan misalnya susunan bulan dalam setahun, hari dalam seminggu atau susunan huruf dan angka. Mereka sering "lupa" susunan aktivitas yang

sudah direncanakan sebelumnya, misalnya lupa apakah setelah pulang sekolah langsung pulang ke rumah atau langsung pergi ke tempat latihan sepak bola. Padahal orang tua sudah mengingatkannya bahkan mungkin sudah pula ditulis dalam agenda kegiatannya.

4. **Masalah ingatan jangka pendek.** Mengalami kesulitan memahami instruksi yang panjang dalam satu waktu yang pendek. Misalnya ibu menyuruh anak untuk *“nanti pulang letakkan sepatu di rak sepatu, tas di meja belajar, lalu makan, jangan lupa cuci piringnya setelah makan”*. Kemungkinan besar mereka tidak melakukan seluruh instruksi tersebut dengan sempurna karena tidak mampu mengingat seluruh perkataan ibunya.
5. **Masalah pemahaman sintaks.** Sering mengalami kebingungan dalam memahami tata bahasa, terutama jika dalam waktu yang bersamaan mereka menggunakan dua atau lebih bahasa yang mempunyai tata bahasa yang berbeda. Anak disleksia mengalami masalah dengan bahasa keduanya apabila pengaturan tata bahasanya berbeda daripada bahasa pertama. Misalnya dalam bahasa Indonesia dikenal susunan Diterangkan–Menerangkan (contoh: tas merah), namun dalam bahasa

Inggris dikenal susunan Menerangkan-Diterangkan (contoh: *red bag*).

Adapun beberapa tanda-tanda sederhana yang bisa dikenali oleh orang tua dan pendidik, adalah sebagai berikut:

1. Kesulitan mengenali huruf atau mengejanya
2. Kesulitan membuat pekerjaan tertulis secara terstruktur misalnya esai
3. Huruf tertukar, misal 'b' tertukar 'd', 'p' tertukar 'q', 'm' tertukar 'w', 's' tertukar 'z'
4. Membaca lambat lambat dan terputus putus dan tidak tepat misalnya
  - Menghilangkan atau salah baca kata penghubung ("di", "ke", "pada").
  - Mengabaikan kata awalan pada waktu membaca ("menulis" dibaca sebagai "tulis")
  - Tidak dapat membaca ataupun membunyikan perkataan yang tidak pernah dijumpai
  - Tertukar tukar kata (misalnya: dia-ada, sama-masa, lagu-gula, batu-buta, tanam-taman, dapat-padat, mana-nama)
5. Daya ingat jangka pendek yang buruk

6. Kesulitan memahami kalimat yang dibaca ataupun yang didengar
7. Tulisan tangan yang buruk
8. Mengalami kesulitan mempelajari tulisan sambung
9. Ketika mendengarkan sesuatu, rentang perhatiannya pendek
10. Kesulitan dalam mengingat kata-kata
11. Kesulitan dalam diskriminasi visual
12. Kesulitan dalam persepsi spatial
13. Kesulitan mengingat nama-nama
14. Kesulitan atau lambat mengerjakan PR
15. Kesulitan memahami konsep waktu
16. Kesulitan membedakan huruf vokal dengan konsonan
17. Kebingungan atas konsep alfabet dan simbol
18. Kesulitan mengingat rutinitas aktivitas sehari hari
19. Kesulitan membedakan kanan kiri

Untuk menangani permasalahan pada ananda yang mengalami kesulitan belajar ini khususnya untuk masalah disleksia ini tidak bisa dibebankan kepada ananda. Namun membutuhkan sinergitas antara guru dan orang tua, yang salah satunya adalah adanya kesepahaman diantara guru dan orang tua. Diantaranya adalah:

1. **Posisi duduk.** Menempatkan anak duduk di barisan paling depan di kelas.
2. **Kepedulian guru.** Guru senantiasa mengawasi atau mendampingi saat ananda diberikan tugas, misalnya di saat guru meminta dibuka halaman 15, maka guru memastikan ananda tidak tertukar dengan membuka halaman lain, misalnya halaman 50.
3. **Toleransi.** Guru dapat memberikan toleransi saat menyalin soal di papan tulis sehingga mereka mempunyai waktu lebih banyak untuk menyiapkan latihan. Guru juga dapat memberikan soal dalam bentuk lisan verbal.
4. **Latihan menulis sambung.** Melatih ananda menulis sambung sambil memperhatikan cara anak duduk dan memegang pensilnya. Tulisan sambung memudahkan murid membedakan antara huruf yang hampir sama misalnya 'b' dengan 'd'. Murid harus diperlihatkan terlebih dahulu cara menulis huruf sambung. Pembentukan huruf yang betul terutama untuk menulis huruf-huruf yang hampir sama berulang kali, dengan menggunakan alat tulis yang warnanya mencolok dan latar belakang kertas yang kontras dengan warna alat

tulis. Diantara huruf-huruf itu misalnya, huruf-huruf dengan bentuk bulat: "g, c, o, d, a, s, q", bentuk zig zag: "k, v, x, z", bentuk linear: "j, t, l, u, y, i", bentuk hampir serupa: "r, n, m, h"

5. **Belajar praktikal.** Di saat belajar hitungan atau matematika, maka sebaiknya orang tua dan guru, melakukannya dengan cara khusus yaitu dengan pendekatan sistem belajar praktikal, yang juga menggunakan alat peraga dengan warna yang mencolok dan kontras.
6. **Penghargaan.** Apabila mereka sudah menunjukkan usaha keras untuk berlatih dan belajar, maka harus diberikan penghargaan yang sesuai dan proses belajarnya perlu diberikan jeda dengan waktu istirahat yang cukup.
7. **Motivasi dan Tidak Membandingkan.** Dengan membandingkan anak disleksia dengan temannya, maka akan berdampak buruk pada ananda. Kondisi ini akan membawa ananda menjadi individu dengan "self-esteem" yang rendah dan tidak percaya diri. Dan jika hal ini tidak segera diatasi akan terus bertambah parah dan menyulitkan perkembangan ananda. Orang tua dan

guru seyogyanya membangkitkan semangatnya, memberikan motivasi dan mendukung setiap langkah usaha yang diperlihatkannya. Jangan pernah membandingkan anak disleksia dengan temannya, atau dengan saudaranya yang tidak disleksia.

Mengingat demikian ”kompleks”nya permasalahan pada anak disleksia ini, maka sangat disarankan bagi orang tua untuk segera membawa ananda berkonsultasi kepada tenaga profesional yang memiliki kompetensi di bidang tersebut. Selanjutnya membantu ananda secara sabar, dengan tips-tips tersebut di atas. Memiliki keyakinan yang kuat bahwa ananda bukanlah anak bodoh, senyatanya ananda memerlukan bimbingan untuk ditunjukkan cara yang memudahkannya dalam membaca, menulis dan berhitung.

## **Menentukan Sekolah Reguler, SLB ataukah Inklusi**

*“Anak berkebutuhan khusus tetaplah memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan yang layak bagi perkembangan mereka”*

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya, agar lebih bermartabat. Karenanya, setiap anak memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan, meskipun anak tersebut dalam kategori memiliki hambatan atau keterlembatan perkembangan.

Seperti halnya ananda berusia 7 tahun, yang lahir prematur dengan terinfeksi CMV. Saat usia 9 bulan terdeteksi mengalami gangguan telinga, sehingga harus dipasang alat bantu dengar.

Dengan kendala itu, sang ibu khawatir ananda tidak bisa sosialisasi, sehingga usia 1 tahun mulai dititipkan di suatu sekolah sekaligus dengan terapinya. Saat ini ananda telah lulus TK-B dan sudah didaftarkan di Sekolah Dasar.

Ananda ini cukup kooperatif, ceria, cukup memiliki keyakinan diri, meskipun dengan cara bicara yang cadel ananda cenderung tidak malu. Bahkan saat di TK pun ananda

terkatagorikan sebagai anak yg iseng dan suka menjahili teman. Hanya saja daya tangkapnya cenderung lambat, membutuhkan penjelasan berulang yang detil. Logika untuk situasi soaial dan pemahaman konsep abstrak cenderung masih mengalami bingung, untuk ini cenderung membutuhkan bantuan dan dukungan ibu.

Kontak matanya juga masih belum stabil, cenderung masih harus diarahkan untuk melihat obyek, karena ananda juga cenderung mengabaikan instruksi yang diberikan. Juga saat memberikan instruksi atau penjelasan kepada ananda harus dengan volume yang keras, memfokuskan tatapan mata dan meyakinkan ananda untuk membaca gerak bibir. Perbendaharaan kata ananda juga masih kurang dan membutuhkan pemahaman yang harus benar-benar konkret.

Menilik kasus di atas, dengan hambatan pada diri ananda, menunjukkan bahwa ananda membutuhkan pendidikan katagori inklusi, mengingat pemahaman abstraknya masih kurang. Hal tersebut menghambatnya untuk memahami penjelasan guru secara klasikal, juga penyelesaian tugas atau saat ujian. Karena ananda juga masih membutuhkan penjelasan ulang dan detil.

Namun sebelumnya perlu dipahami dulu tentang katagori sekolah. Bahwa dalam bidang pendidikan ini, katagori sekolah dibedakan menjadi tiga yaitu sekolah umum reguler, sekolah luar biasa dan sekolah inklusi. Sekolah umum reguler, sebagaimana sekolah pada umumnya, menerima siswa pada umumnya yang tidak mengalami hambatan perkembangan atau anak berkebutuhan khusus.

Sekolah luar biasa merupakan sistem pendidikan yang bersifat eksklusif bagi anak berkebutuhan khusus, dimana anak-anak spesial ini berinteraksi sesama teman yang memiliki keterlambatan atau hambatan.

Sedangkan sekolah inklusi memiliki konsep pendidikan proses belajar dan mengajar dalam *setting* kelas terpadu di mana keragaman individu dan kebutuhan pendidikan khusus dipertimbangkan dengan serius. Dengan sistem ini, diharapkan anak dengan hambatan lebih percaya diri, lebih mengenal lingkungan yang lebih luas, merasa dihargai, dan untuk bisa dilatih lebih bertanggungjawab.

Sekolah inklusi memiliki prinsip pendidikan yang mengajar setiap anak sesuai dengan kebutuhan individualnya, tetapi dalam *setting* kelas. Siswa mempunyai bermacam-macam

minat, bidang dan tingkat penguasaan, komunikasi dan strategi belajar, kecemasan dan kekhawatiran.

Dalam system pendidikan inklusi memungkinkan setiap anak berpartisipasi dalam kegiatan kelas reguler tanpa mempertimbangkan kecacatan atau karakteristik lainnya. Di dalamnya juga melibatkan orang tua dalam cara yang “berarti”, dalam berbagi kegiatan pendidikan, terutama dalam perencanaan. Demikian pula sang guru akan berpusat pada anak dalam proses belajar mengajar.

Menilik pendidikan inklusi seperti penjelasan di atas, maka bila ananda menempuh pendidikan di sekolah dasar inklusi, memungkinkan ananda mengembangkan kemampuan individualnya. Selain itu juga memungkinkan ananda untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan teman sebayanya yang tidak mengalami hambatan. Dengan demikian ananda tidak tersisihkan dari teman sebayanya pada umumnya.

# BUAH HATIKU AKAN KEMBALI NORMAL

Pasti bisa,  
Allah selalu bersama kamu,  
bapak dan ibu mendukungmu



## Apakah Anakku Bipolar ?

*“Remaja kadangkala moody, jangan salahkan mereka, karena mereka hanya butuh dimengerti dan diajak berdialog dari hati ke hati”*

Di kalangan remaja sering kali didengar “*aku gak mood*” “*aku gabut...males abh*”. Sedangkan karakteristik remaja juga macam-macam, ada yang periang dan ekspresif, ada pula yang pendiam dan tertutup. Hal itu dinampakkan pada seorang remaja perempuan berusia 15 tahun, baru masuk kelas 10 SMA. Ia adalah pendiam dan tertutup, bahkan saat kelulusan SMP kemarin dia dianugerahi mahkota pendiam oleh teman-teman sekelasnya.

Ananda ini moodnya suka berubah, pagi gembira, nanti tiba-tiba malam hari marah, banting pintu dan masuk di kamar. Pernah suatu hari jalan ke toko buku, awalnya dia gembira, tapi saat pulang dia jadi cemberut. Di rumah, dia juga sering sewot dengan saudara sepupunya, kadangkala juga terlihat akrab. Dalam hal ini ananda tinggal di rumah keluarga besar, selain ananda dengan kedua orang tua dan adiknya, disitu juga tinggal kakek-nenek, bude beserta keluarganya. Selisih ananda dengan

adiknya laki-laki adalah 7 tahun, dia juga sering kali iri dengan adiknya. Orang tua dari ananda ini memiliki kekhawatiran apabila dia mengalami gangguan bipolar.

Menelaah beberapa perilaku yang dinampakkan ananda, maka sebelum menduganya mengalami gangguan bipolar atau tidak, hendaknya kita telaah terlebih dahulu apakah gangguan bipolar itu. Gangguan bipolar adalah suatu kondisi kejiwaan yang membuat penderitanya mengalami perubahan emosi yang drastis, dari mania (sangat senang) menjadi depresif (sangat terpuruk), atau pun sebaliknya. Sebelum terjadi perubahan dari satu emosi ke emosi lain, biasanya terdapat fase dimana suasana hati atau emosi pasien normal. Namun pada kasus tertentu, perubahan emosi juga dapat terjadi tanpa adanya fase normal.

Tiap emosi atau gejala, baik mania mau pun depresi, dapat berlangsung selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. Adapun ciri-ciri orang yang mengalami bipolar diindikasikan dengan hal berikut. Selama episode mania, beberapa ciri dan gejala yang dapat muncul, antara lain: merasa terlalu bahagia dan bersemangat, sangat sensitif dan mudah tersinggung, banyak makan, tidak terasa mengantuk karena merasa sangat berenergi, bersikap gegabah dan melakukan kegiatan-kegiatan yang berisiko, berbicara dengan sangat cepat

dan mengubah topik pembicaraan dari satu topik ke yang lainnya.

Sedangkan dalam episode depresi tanda dan gejala gangguan mental yang muncul adalah: mengalami penurunan kemampuan untuk melakukan penilaian atau pembuatan suatu keputusan, merasa sangat bersedih dan kehilangan harapan pada jangka waktu yang panjang, kehilangan ketertarikan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, nafsu makan menurun, merasa ngantuk dan malas, merasa terlalu sadar diri dan minder, sulit berkonsentrasi, memiliki pemikiran untuk bunuh diri.

Bila ditelaah karakteristik bipolar dalam penjelasan di atas, nampaknya bahwa ananda tidak menunjukkan indikasi tersebut. Sebagai contoh di saat ananda moodnya berubah, masih ada alasan yang jelas dan pasti yang membuat ananda berubah dari gembira menjadi sedih. Sedangkan individu dengan gangguan bipolar, perubahan mood yang cepat tidak dengan alasan yang jelas dan pasti.

Selain itu, tinjauan dari kondisi yang kompleks yang ada di rumah, juga membuat ananda kesulitan untuk mengekspresikan dirinya secara tepat, terutama ada kesulitan bagi ananda untuk mengekspresikan kekesalannya secara verbal. Kesulitan mengekspresikan emosinya secara verbal yang

kemudian ditunjukkan dengan sikap dan perilaku sedih, cemberut, bahkan sampai membanting pintu atau mengunci diri di dalam kamarnya, sebenarnya adalah kompensasi dari kecenderungan tertutup pada ananda.

Apalagi di usianya saat ini, yang merupakan masa transisi dari pendidikan menengah pertama ke menengah atas, yang penuh dengan gejala dan proses adaptasi dengan lingkungan barunya, yang sebenarnya merupakan permasalahan tersendiri yang berat bagi ananda untuk menghadapinya. Namun di sisi lain, ananda cenderung tidak terlalu mendapatkan dukungan dari orang-orang yang ada di rumahnya, selain juga adanya perasaan tersisihkan oleh sang adik yang jarak usianya jauh dengan dirinya namun sang adik ini cukup menyita perhatian sang ibu.

Ananda saat ini memang tidak menghadapi permasalahan yang mengarah pada gangguan bipolar. Yang dibutuhkan ananda adalah “untuk dimengerti” oleh orang-orang yang ada di lingkungannya, terutama dari bapak dan ibu. Ananda tidak ingin disalahkan, ananda juga ingin diperhatikan seperti halnya si adik.

Untuk itu ada beberapa hal yang bisa dilakukan kepada ananda:

1. **Aktivitas bersama.** Meluangkan waktu dengan ananda untuk melakukan aktivitas bersama, berkomunikasi dari hati ke hati, terutama dilakukan oleh ibu.
2. **Berdialog dengan kalimat berita.** Di saat berdialog dengan ananda, hendaknya menggunakan kalimat berita, bukan kalimat tanya. Dimulai dengan pengalaman bapak atau ibu di hari itu.
3. **Meminimalisir tuntutan sebagai “kakak”.** Tidak menuntut ananda untuk bersikap sebagai “kakak ideal” bagi adik. Contohnya, bila adik merajuk meminta sesuatu, yang kemudian menurutinya dan dilihat oleh ananda yang berakibat ananda mempertanyakan hal itu. Maka hendaknya tidak muncul perkataan “*kamu dulu juga begitu seperti adikmu, makanya kamu harus mengerti*” atau “*kamu kan kakak, harus mengalah sama adik*”. Sebaiknya ajak dialog ananda dengan meresponnya dengan kata “*menurut kamu baiknya bagaimana ya?*”.
4. **Latihan ekspresif.** Membantu ananda dalam menghadapi situasi kompleksitas di rumah, di saat ananda merasa terpojok oleh bude dan saudara sepupunya, sebaiknya berikan pemahaman secara bijak kepada ananda tentang situasi konflik yang terjadi,

terutama untuk tidak memendam rasa jengkel dan kemarahannya, namun dilatih untuk mengekspresikannya secara lebih tepat terutama untuk memverbalisasi hal-hal yang membuatnya jengkel.

5. **Apresiasi.** Memberikan apresiasi dengan memuji atau memeluk ananda, ananda menunjukkan hasil positif dari suatu pencapaiannya.
6. **Mengingatkan pencapaian ananda.** Membantu ananda untuk membangun porto folio dirinya, dengan membantu ananda untuk mengingat kembali hasil pencapaian atau prestasi yang pernah diraih ananda, kemudian komunikasikan kepada ananda tentang pencapaiannya itu, ceritakan pula bagaimana usaha ananda untuk bisa meraih pencapaiannya saat itu.
7. **Orang tua mengendalikan diri dan emosi.** Mencoba bersikap tenang di saat ananda menunjukkan sikap negatifnya. Tidak perlu marah, maupun banyak pertanyaan kepada ananda. Cukup peluk ananda, dan meyakinkan kepada ananda bahwa bapak dan ibu memahami perasaannya, juga meyakinkannya bahwa bapak dan ibu akan ada untuk dirinya.

8. **Doa penguatan.** Melakukan ritual bersama untuk meningkatkan spiritualitas ananda dengan berdoa dan dialog sebelum ananda tidur malam, cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif yang bersifat membangun keyakinan dirinya, misal “*kamu pasti bisa, Allah selalu bersama kamu*”, “*bapak dan ibu mendukungmu*”.

Pada setiap manusia terdapat aspek emosional, yang pada saat muncul di permukaan bisa dalam bentuk emosi positif maupun emosi negatif. Meskipun dalam beberapa kasus tertentu perubahan suasana hati dan emosi seseorang diindikasikan sebagai suatu gangguan kejiwaan, namun pada diri ananda yang masih mampu untuk beradaptasi dengan tuntutan situasi dan lingkungan, nampaknya indikasi pada gangguan kejiwaan tidak nampak. Selain itu, menuntut ananda untuk berubah secara frontal jati dirinya, merupakan suatu tekanan tersendiri bagi ananda.

Ananda hanya membutuhkan “pengertian” dari orang-orang di sekelilingnya yang disayangnya, yaitu bapak dan ibu. Ananda tidaklah ingin melakukan pemberontakan atau melakukan tindakan yang bersifat destruktif. Dengan sikap bijak bapak dan ibu sebagai role model bagi ananda, insyaAllah

secara perlahan akan membantu ananda dalam menghadapi masa transisi beserta problema yang menyertainya.

## **Apakah Anakku Kleptomania ?**

*“Seburuk apapun hal yang dilakukan ananda....yakinlah bahwa dia masih bisa berubah positif kembali dengan bimbingan tulus ikhlas orang tua”*

Setiap anak pasti memiliki beberapa keinginan. Di saat ada temannya memiliki suatu barang, ada beberapa anak yang juga memiliki keinginan kuat untuk memilikinya. Yang pada akhirnya diantara mereka kemudian merengek meminta kepada kedua orang tuanya. Namun ada juga yang kemudian langsung mengambil barang milik temannya itu.

Kecenderungan anak yang suka mengambil barang temannya ini menjadi kegalauan seorang ibu yang memiliki anak perempuan usia 7 tahun. Ananda ini suka mengambil barang temannya di sekolah maupun di tempat mengaji. Apabila ketahuan oleh si ibu dan kemudian ditegur, maka ananda akan mengembalikan barang itu. Selain itu ananda juga akan menyembunyikan barang yang diambilnya, karena takut bila diketahui sang ibu.

Ada satu kejadian lagi saat ananda di sekolah ternyata, ananda mengambil paksa dari temannya, karena ananda

menginginkan benda tersebut. Ananda ini menurut si ibu, bahwa memang dalam kesehariannya, bila menginginkan sesuatu selalu merengek dan itu sebagai suatu “keharusan” yang harus dituruti.

Untuk menduga ananda ini mengalami gangguan kleptomania, tentunya tidak boleh gegabah. Perlu kiranya diketahui dulu tentang karakteristik kleptomania. Bahwa gangguan kleptomania ini pada umumnya terbentuk pada masa remaja. Namun juga tidak menutup kemungkinan juga muncul pada anak-anak, orang dewasa bahkan pada orang lanjut usia.

Namun yang perlu digarisbawahi disini, bahwa kleptomania ini berbeda dengan pencurian yang dilandasi motif kriminal. Berikut beberapa gejala umum yang biasanya ada pada penderita kleptomania:

- Penderita kleptomania selalu gagal menolak dorongan yang kuat untuk mencuri, meski barang yang dicuri adalah sesuatu yang tidak berharga dan tidak mereka butuhkan.
- Penderita umumnya merasa cemas dan tegang saat hendak melakukan pencurian, lalu timbul rasa senang dan puas setelah berhasil melakukan aksinya. Kemudian, muncul rasa bersalah, menyesal, malu, dan

takut ketahuan. Namun demikian, mereka tetap tidak bisa menahan diri untuk mengulangi perbuatannya.

- Penderita kleptomania umumnya melakukan aksinya secara spontan, seorang diri, dan tanpa perencanaan sebelumnya.

Menelaah kasus ananda tersebut di atas, nampaknya ananda rawan terindikasikan mengalami gangguan kleptomania, karena ananda mengambil barang yang diinginkannya secara spontan. Meskipun pada akhirnya mengalami kekhawatiran akan ketahuan ibunya, namun ananda belum mampu untuk menahan dirinya untuk tidak mengulanginya lagi. Kondisi semacam ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut, harus ada penanganan secara dini yang dilakukan oleh keluarga, dalam hal ini adalah ayah dan ibu.

Berikut ini adalah beberapa TIPS yang bisa dilakukan untuk menangani permasalahan pada ananda:

1. **Kontrol emosi.** Kontrol emosi ibu di saat menghadapi ananda pulang sekolah atau mengaji. Untuk tidak bersikap menginterogasi ananda, terutama di saat menemukan barang yang diambil oleh ananda. Berikan kesempatan ananda untuk beristirahat dan ajaklah ananda untuk berbincang ringan. Bila kemudian

ditemukan barang yang diambil ananda, ajak dialog ananda secara perlahan tidak perlu dengan ekspresi marah dan katakana “*nak....mengambil barang orang lain yang bukan milikmu adalah salah*” “*segera kembalikan kepada pemiliknya ya....*”

2. **Membangun kecerdasan moral.** Mengajak ananda berdialog tentang tema-tema yang mengarah pada terbangunnya kecerdasan moral. Mengajarkan ananda untuk meminta maaf kepada orang lain atau temanya yang telah diambil barangnya, meminta izin kepada orang lain di saat meminjam barang. Mengajarkan pula tentang empati, misalnya ananda diminta membayangkan apabila barang kesayangannya hilang karena diambil temannya.
3. **Apresiasi bila ada perubahan.** Di saat ananda sudah menunjukkan perubahan positif meski sedikit, yaitu sudah berkurang frekuensi mengambil barang teman, maka segeralah apresiasi ananda, peluk ananda dan ucapkan “*Alhamdulillah....kamu sudah semakin baik dan sholeh nak, Allah pasti semakin sayang sama kamu*”. Apresiasi tidak harus berbentuk barang, justru dengan

penguatan positif yang dilakukan secara konsisten, lebih efektif bagi suatu perubahan perilaku.

4. **Doa penguatan.** Memberikan penguatan keyakinan kepada ananda bahwa dia bisa berubah positif. Sebelum tidur malam lakukan doa dan dialog dengan ananda, cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif yang bersifat misal “*cinta anak sholihah....tidak akan ambil barang teman....insyaAllah Bisa*”, “*anak sholihah...besok kembalikan barang teman dan meminta maaf....insyaAllah Bisa*”.

## **Anak Dengan *Obsessive Compulsive Disorder***

*“Jangan salahkan ananda bila mengalami gangguan kecemasan, bimbinglah dengan kasih sayang untuk menghadapinya”*

Semua orang pasti pernah mengalami rasa cemas, gelisah, khawatir, dan panik. Apalagi pada seorang remaja, dimana di masa ini mereka mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikis, seperti halnya pelepasan diri dari ikatan emosional dengan orang tua dan pembetulan rencana hidup dan sistem nilai sendiri. Dengan semakin mendekatinya usia kematangannya, maka remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotype belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Kondisi di masa transisi yang dihadapi remaja inilah, yang membuat mereka rentan mengalami stress. Bila hal ini kemudian dibiarkan berlarut-larut dan tidak dilakukan penanganan secara tepat, pada akhirnya akan rentan menjadikannya sebagai suatu penyimpangan, yaitu gangguan kecemasan. Salah satu gangguan kecemasan yang sering muncul pada remaja adalah *Obsessive Compulsive Disorder*.

Gejala kecemasan ini menjadi permasalahan pada seorang anak perempuan usia 14 tahun yang pada awalnya mengenyam pendidikan di asrama. Di saat menjalani pendidikan ini, ananda mengalami tindakan bullying oleh temannya, dia tidak tahan dengan tekanan kakak kelas, yaitu selalu disuruh-suruh, dipukul dengan guling.

Ketidaktahanannya dengan kondisi di asrama, akhirnya ananda pindah sekolah. Disinilah gangguan kecemasan mulai jelas terlihat. Diawali dengan penjelasan sang ustad tentang bahasan “najis dan thoharoh”. Ananda memahaminya bahwa akan suci dari najis apabila membersihkan dan membasahi mulai dari bawah perut selanjutnya menyiramnya sampai ke bawah. Dari sinilah ananda mulai memiliki kecemasan terkait dengan kondisi “najis”. Karena merasa dirinya masih belum atau kurang dalam bersuci, maka pada akhirnya ananda berulang-ulang untuk melakukan pensucian diri.

Hal itu dinampakkan pada perilaku yang berkali-kali mencuci tangannya di sekolah, bila akan memulai sholat tiba-tiba muncul kecemasan belum bersuci maka ananda akan membatalkan sholatnya dan kemudian mengulangi wudhunya. Sedangkan saat di rumah, ananda cenderung berlama-lama di

kamar mandi bahkan sampai berjam-jam, dengan alasan bahwa badannya belum bersih.

Berawal dari kecemasan terkait dengan hal “najis” ini selanjutnya berkembang menjadi kecemasan terhadap beberapa hal. Misalnya kecemasan di saat menghadapi ulangan atau ujian, kecemasan tentang nilainya yang takut jelek hasilnya.

*Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) merupakan gangguan mental yang menyebabkan penderitanya merasa harus melakukan suatu tindakan secara berulang-ulang. Bagi penderita OCD akan merasakan kecemasan bila tidak melakukan hal yang dipikirkannya. Gangguan OCD ini dapat menimpa siapa pun, meski lebih sering terjadi di masa dewasa awal, namun juga memungkinkan anak-anak dan remaja mengalaminya.

Bagi penderita OCD ini sebenarnya menyadari bahwa pikiran dan tindakannya tersebut berlebihan, tetapi tetap merasa harus melakukannya dan tidak dapat menghindarinya. Demikian pula pada diri ananda ini, dimana ia merasa ada hal yang aneh pada dirinya, dan berkeinginan untuk memperbaiki dirinya.

Memang membutuhkan proses dan waktu, untuk mengatasi gangguan OCD pada diri ananda. Berikut adalah

beberapa hal yang bisa dilakukan untuk secara bertahap mengatasi permasalahan ananda:

1. **Mendorong Keterbukaan.** Orang tua, terutama ibu mendorong keterbukaan ananda tentang berbagai hal. Untuk itu perlu dilakukan pendekatan kepada ananda dengan tema pembicaraan yang tidak menekan. Awali dialog atau pembicaraan dengan kalimat pernyataan bukan pertanyaan. Misalnya, “*hari ini ibu masak masakan kesukaanmu lho...tadi saat masak ibu senang banget bayangin kamu makan dengan lahap*”. “*Trus... gimana cerita kamu hari ini...ibu jadi kepo nich*”. Mungkin di fase awal, ananda masih belum bisa terbuka. Ulangilah secara konsisten keterbukaan ini kepada ananda. Selanjutnya bila ananda sudah mulai bisa merespon dengan keterbukaannya, cobalah untuk bersikap tenang dan tidak menyalahkan ananda tentang perilakunya itu.
2. **Buku harian.** Bimbinglah ananda untuk mengemukakan dan mengekspresikan hal-hal yang mencemaskannya dan membuatnya tidak nyaman secara emosional, pada buku harian atau dengan ekspresi gambar.

3. **Tabel thoharoh.** Sebagai upaya untuk meyakinkan ananda bahwa dirinya sudah bersuci, bimbinglah ananda untuk menuliskannya pada sebuah table yang isinya adalah waktu melakukan thoharoh dan jenis perilaku bersucinya. Tabel itu diletakkan atau disimpan di suatu tempat yang mudah dijangkau oleh ananda, karena tabel ini merupakan alat untuk pengendali perilaku berulangannya.

Contoh Tabel Thoharoh

Jam	Uraian
11.00	Buang air kecil, sudah cebok dan mensucikan diri
12.00	Wudhu, sudah suci

4. **Doa penguatan.** Mengajak ananda untuk berdoa dan melakukan penguatan, yang dilakukan pada malam hari menjelang tidur. Ajaklah ananda untuk berdoa memohon kebaikan dari Allah untuk ananda. Kemudian berikan penguatan dengan kata-kata “*yakinlah bahwa dirimu sudah suci dari najis, bila kamu sudah bersuci*”.

Untuk mengatasi permasalahan ananda ini, membutuhkan dukungan dari orang-orang yang ada di

sekeliling ananda terutama sosok ibu. Beberapa tips di atas pun, hendaknya dilakukan secara rutin dan konsisten, diiringi dengan doa kepada Allah untuk memohon bantuan-Nya untuk perubahan pada ananda.

## **Remaja Kecanduan Pornografi dan Seks**

*“Hanyalah kasih sayang dan samudera kesabaran orang tua, untuk menguatkan kembali fungsi luhur kemanusiaan ananda”*

Dewasa ini kecanduan pada remaja, tidak hanya pada kecanduan narkoba, namun juga kecanduan gadget dan pornografi. Kecanduan yang dialami oleh remaja ini merupakan ancaman pada kerusakan moral remaja. Kecanduan pornografi ini biasa disebut dengan narkotika lewat mata (*narkolema*). Kecanduan narkolema bisa mengganggu fungsi pembentukan karakter manusia. Selain itu, jika sudah kecanduan narkolema bisa berdampak terganggunya fungsi luhur dalam diri manusia dan rentan menjadi pelaku atau juga korban kekerasan seksual.

Permasalahan tersebut juga terjadi pada seorang remaja yang berusia 16 tahun. Saat di bangku SMP ananda terpapar pornografi oleh teman-temannya. Sejak itulah dia menjadi tidak semangat untuk sekolah maupun mengerjakan tugas. Yang tadinya memiliki hobi berolah raga, menjadi malas untuk melakukannya lagi. Dalam kesehariannya cenderung mengurung diri di dalam kamar.

Ananda menjadi anak yang pemaarah, terutama bila keinginannya untuk berhubungan seks muncul. Yang selalu keluar dari mulutnya adalah ingin mencari cewek untuk dijadikan obyek hasrat seksualnya. Bahkan suatu hari, ananda pernah kabur dari rumah, dan malam itu ternyata ananda menyewa dua orang PSK untuk melayani hasrat seksualnya.

Kondisi ananda yang kecanduan pornografi dan seks atau mengalami Narkolema, nampak memprihatinkan. Karena memang narkolema ini sampai merusak bagian depan otak manusia (*pre frontal cortec*) yang letaknya di dahi tepat di bawah ubun-ubun. Dalam hal ini pada posisi PFC inilah yang bertanggung jawab terhadap pembentukan karakter manusia.

Bagi mereka yang kecanduan, pada akhirnya akan mengganggu fungsi luhur manusia, dimana mereka tidak bisa membedakan benar atau salah, baik dan tidak baik, pantas atau tidak pantas. Tidak juga bisa membedakan penting atau tidak penting, tidak bisa mengendalikan dirinya, serta sulit mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Kondisi ini nampaknya juga sudah terjadi pada diri ananda tadi, dimana yang ada pada dirinya hanyalah keinginan untuk berhubungan seks, sudah tidak bisa membedakan benar atau salah perilakunya tersebut.

Kondisi ananda yang kecanduan pornografi dan seks ini tidak bisa dibiarkan berlarut-larut tanpa penyelesaian. Berikut adalah beberapa langkah yang bisa dilakukan:

1. **Penyadaran.** Orang tua dengan dipandu oleh psikolog atau therapist, melakukan proses penyadaran pada diri ananda. Tindakan yang dilakukan ini bertujuan untuk menyadarkan kepada ananda tentang “rasa bersalah” atas perilaku negatif berzina yang sudah dilakukannya. Tindakan yang dilakukan bisa dilakukan secara tulisan maupun ucapan verbal tentang pengakuan ananda bahwa tindakannya salah. Misal meminta ananda menulis atau berbicara secara keras “*saya bersalah dan berdosa, telah berzina*”. Selanjutnya dipandu untuk ikrar “*saya tidak mau berzina lagi*”. Hal ini dilakukan secara berulang, sampai ananda benar-benar mau menatap mata orang tua atau therapist, diiringi kemantapan akan ikrar tersebut.
2. **Terapi wudhu.** Membimbing ananda untuk melakukan wudhu secara benar, merasakan tahap per tahap basuhan yang diberikan kepada anggota badan. Diiringi pengakuan dan muhasabah terkait dengan anggota badan yang sedang disucikan itu. Misal, “*Yaa*

*Allah...aku sucikan tangan ini, karena dengan tangan ini aku telah berbuat dosa....ampuni aku yaa Allah”*. Terapi wudhu ini dilakukan di setiap keinginan kecanduannya itu muncul pada diri ananda.

3. **Terapi Sholat.** Membimbing ananda yang diiringi dengan role model orang tua, untuk melakukan sholat secara istiqomah. Mengingatkan ananda untuk sholat, yang lebih pada sikap mengajak.
4. **Istighfar.** Membimbing ananda untuk beristighfar tidak hanya secara verbal, juga dengan hatinya yang memohon ampun kepada Allah atas kesalahan yang telah dilakukan. Bimbingan ini bersifat pendampingan secara intensif oleh orang tua, namun tidak dengan tekanan. Lebih baik dilakukan di saat menjelang ananda tidur malam atau setelah sholat berjamaah dengan orang tua.
5. **Terapi olah raga.** Membimbing ananda untuk menguras energinya dengan aktif berolahraga. Karena dengan melakukan olah raga, maka energi ananda bisa difokuskan pada aktivitas olah raga yang dilakukan. Kemudian bila pada akhirnya lelah, diharapkan pikiran kecanduannya itu bisa terminimalisir.

Perilaku kecanduan pornografi dan seks pada ananda memang sesuatu yang tidak bermoral dan tidak sesuai dengan syariat agama Islam. Namun, kekhilafan ananda ini, tetap membutuhkan bimbingan orang tua yang diiringi dengan kesabaran, untuk menguatkan kembali fungsi luhur kemanusiawiannya.

## **Remaja Dengan *Conduct Disorder***

*“Tidak ada satupun anak menginginkan sebagai anak nakal, jauh di lubuk hati mereka tetap membutuhkan pujian”*

Terdapat berbagai jenis permasalahan pada remaja, mulai dari perilaku membolos, merokok, keterlibatan dalam geng, perkelahian atau tawuran, kecanduan gadget dan masih banyak lagi. Biasanya anak yang seperti ini sering kali disebut sebagai “anak nakal”.

Seperti halnya permasalahan pada seorang anak laki-laki berusia 14 tahun. Dalam kesehariannya di sekolah ananda ini, sering keluar kelas tanpa ijin, tidur di kelas, suka melakukan bullying kepada temannya dan pemerasan, berkata kasar dan tidak sopan kepada guru maupun teman. Sedangkan kesehariannya di rumah, malam hari keluyuran sampai dini hari baru pulang, dan kadang-kadang dalam kondisi mabuk. Sering membantah kepada orang tua, selalu marah-marah. Bahkan pernah mengasah pisau dan mengancam untuk membunuh ayah.

Ananda ini sebenarnya dibesarkan oleh keluarga yang utuh. Hanya saja, ayah maupun ibunya seringkali berbicara

kasar dan bertindak keras kepada ananda. Bahkan sang ayah sejak kecil sering memberikan hukuman pukulan kepada ananda.

Memiliki karakteristik ananda di atas, menunjukkan bahwa ananda rentan menjadi anak yang conduct disorder. Conduct disorder merupakan suatu pola perilaku yang menetap dan berulang, dengan menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan nilai kebenaran yang dianut oleh masyarakat atau tidak sesuai dengan norma sosial untuk rata-rata seusianya.

Adapun gejala seorang remaja yang mengalami conduct disorder diantaranya adalah: suka melakukan intimidasi pada orang lain, suka berkelahi, menggunakan senjata, melakukan kekerasan seksual, merusak barang milik diri sendiri dan orang lain, menyulut pertengkaran, berbohong, suka keluar malam, perilaku membangkang, tidak patuh, mengganggu orang lain dan menyalahkan orang lain, suka minggat dari rumah, bolos dari sekolah, mencuri dan melakukan kekerasan fisik pada orang lain atau hewan.

Untuk mengatasi permasalahan ini, tidaklah bisa sepenuhnya diserahkan kepada ananda. Bahkan orang tua, pendidik maupun orang-orang di sekeliling ananda hendaknya tidak menyalahkan ananda. Karena sebenarnya ananda ini

membutuhkan rengkuhan kasih sayang dari orang tuanya maupun orang dewasa lainnya. Seburuk-buruknya perilaku yang ditunjukkan ananda, sebenarnya dengan sentuhan kasih sayang tulus, memungkinkannya untuk mengalami perubahan perilaku ke arah positif.

Untuk menangani permasalahan ananda ini membutuhkan sinergi antara orang tua dan pendidik atau guru. Berikut beberapa hal-hal yang bisa dilakukan untuk menangani permasalahan ananda:

### 1. Peran orang tua

- **Berikan perhatian khusus.** Orang tua meluangkan waktu khusus untuk berinteraksi bersama anak, meski hanya untuk bercakap-cakap dengan topik ringan. Apabila ananda menolak untuk ditemani, katakan dengan kalimat singkat “ayah/ibu rindu kamu”, sambil peluk atau mengelus kepala ananda sambil diiringi Doa mohon kepada Allah untuk membuka hati ananda. Tindakan singkat dan sederhana ini, apabila dilakukan secara konsisten, secara perlahan akan bisa membuka hati ananda, yang mengarahkannya pada perubahan perilaku ke arah positif.

- **Kurangi kritikan/hukuman,** dan cari alternatifnya. Apabila ananda melakukan kesalahan, memang harus dilakukan teguran. Namun teguran atau kritikan yang disampaikan kepada ananda, hendaknya orang tua melakukannya dengan sikap dan bahasa tubuh tenang, terkontrol dan tidak emosional. Kemudian secara bertahap pula, dialoglah dengan ananda untuk menjadi jalan keluar atau pemecahan masalah terhadap kesalahan yang sudah dilakukan ananda.
- **Jadi Peran Model positif bagi anak,** terutama untuk ibadah dan etika islam. Apabila orang tua menginginkan ananda berubah sikap dan perilakunya sesuai dengan norma yang berlaku, terbiasa dengan ibadah yang istiqomah dan etika sesuai etika Islam, maka hendaknya dimulai oleh orang tua. Ananda membutuhkan contoh nyata yang bisa dilihatnya dari keseharian orang tua. Misal, untuk ibadah sholat, orang tua tidak hanya menyuruh anaknya sholat, namun juga melakukan sholat secara istiqomah, bila memungkinkan ajaklah ananda untuk sholat berjamaah. Membiasakan

untuk mengucapkan salam, berbicara sopan dan tidak berteriak, tidak memukul, tidak berbohong dan lain-lain, yang kesemuanya itu didahului oleh orang tua, yang kemudian bisa dilihat ananda.

- **Menerima kelebihan dan kekurangan anak.** Setiap anak tidaklah sempurna. Kekurangan pada diri anak, pasti pada dirinya juga ada kelebihannya. Karenanya, orang tua tidak selalu berfokus pada kekurangan anak. Misal, ananda memang tidak terlalu mampu bidang akademik, maka bimbinglah dia untuk mengembangkan potensi non akademiknya. Dengan demikian, ananda akan merasa berarti, sehingga ia tidak mengekspresikan dirinya dengan cara yang salah.
- **Menghargai pilihan atau pendapat anak.** Pilihan orang tua dengan anak terhadap sesuatu hal pastinya bisa berbeda satu sama lain. Namun, dengan dialog dan pikiran jernih dari orang tua, memungkinkan akan memunculkan penyelesaian masalah antara orang tua dan ananda. Karena pada dasarnya setiap anak hanya ingin dimengerti.

- **Kembangkan Rasa Percaya Diri Anak.** Untuk mengembangkan rasa percaya diri ananda dilakukan dengan memberikan apresiasi atau pujian untuk sekecil apapun pencapaiannya atau perubahan yang ditunjukkannya. Bantu pula ananda untuk menemukan hal-hal positif pada dirinya, yang memungkinkan ananda untuk memiliki keyakinan akan dirinya.

## 2. Peran pendidik atau guru.

- Mengenal kebutuhan, kepribadian dan sifat anak didik. Karena anak didik berasal dari berbagai latar belakang keluarga maupun budaya.
- Jangan terburu-buru memberikan **label atau stigma** kepada ananda. Dengan melakukan hal ini, tentunya akan menurunkan harga diri ananda, dan bagi ananda sendiri pada akhirnya justru menunjukkan perilaku sesuai dengan label atau stigma yang diberikan kepadanya.
- Guru membangun **pola komunikasi positif** dengan anak didik. Untuk berkomunikasi dengan anak didik, hendaknya lebih pada pola komunikasi

antara orang tua dan anak. Sehingga pola dan isi komunikasinya lebih pada bimbingan dan keterbukaan antara guru dan anak didik. Misal, di saat menemui anak didik merokok di sekolah. Maka teguran yang dilakukan tidak boleh dibarengi dengan sikap yang marah apalagi berteriak. Ajaklah anak didik ke tempat yang nyaman, kemudian berikan teguran secara bijak yang mengarah pada bimbingan untuk anak didik tidak mengulangi perbuatannya.

Dengan melakukan beberapa tips di atas, yang bersinergi antara orang tua dan guru, secara konsisten, secara perlahan memungkinkan ananda untuk memiliki kesadaran untuk berubah menjadi lebih baik. Hal itu juga sekaligus membangun harga diri positif dan keyakinan diri ananda

# **BUAH HATIKU AKAN KELUAR DARI KRISIS**



## **Korban Konflik Orang Tua**

*“Setiap anak berhak mendapatkan kebahagiaan dan perlindungan dari kedua orang tuanya, sekalipun keduanya dalam kondisi berkonflik”*

Konflik di dalam rumah tangga antara ayah dan ibu, akan berimbas pada anak. Seperti halnya permasalahan pada seorang ibu dengan 2 orang anak laki-laki berusia 9 tahun dan 6 tahun. Selama beberapa tahun kedua ananda sering melihat kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang dilakukan oleh mantan suami kepada si ibu. Kedua ananda melihat ibu dicekik dan dipukul sampai lebam-lebam.

Dua tahun yang lalu akhirnya sang ibu bercerai dari suami. Ibu dan dua orang anak ini diusir dan harus meninggalkan rumah, karena rumah itu ditinggali oleh mantan suami dengan istri barunya. Ketiganya tinggal di rumah kontrakan. Akhir-akhir ini mantan suami sering mendatangi rumah si ibu ini, dengan berteriak-teriak di luar pagar memanggil kedua anaknya. Di saat ada panggilan seperti itu, anak-anak langsung lari ke belakang dan tidak mau menemui

ayahnya. Si ibu kepada menyarankan kepada mereka untuk menemuinya ayahnya, namun mereka tidak mau.

Kejadian yang paling mengejutkan adalah saat di suatu rumah makan, si ibu dan kedua anaknya, tiba-tiba mereka melihat ayahnya pemasok rumah makan, spontan si kakak lari ke ujung rumah makan sambil jongkok dan si adik sembunyi di kolong meja, keduanya semuanya wajahnya pucat dengan air mata meleleh. Ketika akhirnya kami keluar rumah makan melalui pintu belakang, mereka mengatakan bahwa mereka takut apabila sang ayah akan mencekik dan memukul ibunya lagi.

Menelaah permasalahan di atas, nampak jelas bagaimana kondisi psikis yang mengalami ketakutan akibat perselisihan antara ayah dan ibunya. Begitu pula bagi si ibu betapa berat peristiwa yang sudah dialui oleh si ibu lalui bersama kedua putranya. Bila ditilik dari perilaku yang ditampakkan oleh si kakak dan si adik, menunjukkan bahwa keduanya mengalami suatu trauma.

Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak mengenakan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti halnya kekerasan dalam rumah tangga

yang dilihat kedua anak selama beberapa tahun, yang berakibat pada perasaan tertekan dan ketakutan pada ananda. Dalam hal ini trauma psikis terjadi ketika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang menekan yang menyebabkan rasa tidak berdaya dan dirasakan mengancam.

Di saat ananda mendengar suara ayah atau melihat sosok ayah, maka muncullah respon sembunyi, karena mereka merasakan adanya suatu hal yang mengancam. Meskipun dalam aktivitas keseharian ananda, masih bisa nampak ceria, namun itu adalah reaksi mereka yang berusaha menghilangkan dari kesadaran, namun di saat sumber trauma dihadapkan kepadanya, maka trauma yang sesungguhnya tidak bisa disembunyikan lagi, sehingga muncullah perilaku sembunyi, panik, pucat, air mata meleleh.

Kondisi yang terjadi pada mereka ini, tidak bisa diabaikan begitu saja. Meskipun untuk menghilangkan trauma itu adalah suatu proses yang hasilnya akan perlahan. Selain itu ananda tetap harus menghadapi kenyataan bahwa mantan suami si ibu adalah ayah mereka, tidak ada yang namanya bekas bapak, karena dia adalah ayah kandung mereka. Untuk itu ada beberapa TIPS yang bisa kepada kedua ananda ini:

1. **Luangkan waktu untuk dialog.** Ibu sebaiknya meluangkan waktu untuk kebersamaan dan berbincang dengan ananda secara lebih hangat, dengan isi pembicaraan dimulai dari hal-hal keseharian, ekspresikan bahwa ibu sayang mereka dan akan memperhatikan mereka. Namun ibu tidak perlu mengkorek-korek pendapat mereka tentang ayahnya. Selanjutnya apabila ananda mengungkapkan pendapat mereka tentang sang ayah, ketakutan dan kekhawatiran mereka, maka “Dengarkan” dulu, jangan memberi pendapat apapun, biarkan mereka mengeluarkan ungkapan emosionalnya. Setelah selesai peluk mereka dengan hangat. Katakan bahwa ayah mereka tidak akan menyakiti ibu.
2. **Jangan Panik.** Ibu sebaiknya menenangkan diri di saat ananda menunjukkan kepanikannya akibat trauma yang dialaminya. Jangan bertanya apapun. Cukup peluk ananda, dan katakan “*ibu tahu yang kamu rasakan*”, “*ibu mengerti*”, “*ibu sayang kamu*”, “*ibu akan temani kamu menghadapinya*”.

3. **Jangan curhat dengan ananda.** Hindari untuk ibu curhat kepada kedua ananda tentang kesedihan dan kejenjkelannya kepada ibu kepada mantan suami.
4. **Jangan ciptakan dendam.** Meskipun berat, ibu tetap tidak boleh membiarkan kedua ananda membenci ayahnya. Ibu harus membimbing mereka, agar tetap mengakui dan menghormati ayahnya. Anak-anak perlu diajarkan untuk membedakan antara perilaku kasar ayah, dan sosok ayah sebagai ayah kandung yang merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Perilaku kasar ayah adalah sesuatu yang salah dan negatif yang tidak boleh ditiru, namun ayah kandung adalah kenyataan yang tidak bisa dipungkiri.
5. **Doa penguatan.** Melakukan doa bersama sebelum ananda tidur malam, cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif yang bersifat membangun keyakinan dirinya dan meminimalisir traumanya, misal “*aku tidak perlu takut, Allah melindungi ibu*”.

Semua peristiwa di dunia ini, menyenangkan maupun menyakitkan, adalah atas izin Allah, yang akan menjadi pembelajaran dalam sekolah kehidupan ini, akan membawa

hikmah tertentu dan proses pendewasaan. Dengan bimbingan dan pendampingan ibu yang diiringi dengan sikap yang tenang, insyaAllah akan memberikan energi positif bagi ananda dalam mengatasi kepanikan dan traumanya.

## **Anak Dalam Sengketa Hukum**

*“Setiap anak berhak atas pendidikan dan kasih sayang tulus orang tua....singkirkan Ego demi ananda”*

Seorang anak yang dilahirkan dalam suatu keluarga yang penuh dengan masalah, maka secara otomatis terdapat kondisi-kondisi yang tidak pada umumnya yang harus dihadapi anak dan ananda tidak bisa mengelak. Apalagi bila konflik yang terjadi sudah melebar pada ranah sengketa hukum. Mau tidak mau akan berpengaruh pada kondisi psikologis maupun bagi kepentingan pendidikannya.

Seperti halnya ananda perempuan berusia 4,5 tahun. Ananda saat ini sedang dalam kondisi sengketa hukum, terkait dengan perebutan anak antara ibu dan nenek (mama dari ayahnya). Sampai saat ini posisi masih mengambang untuk hak asuh ananda. Sebenarnya ananda dalam pola asuh ibu sejak usia 5 bulan, karena saat ananda 4 bulan sang ayah menceraikan ibu secara sepihak atas kemauan sang nenek (dari ayah). Sejak saat itu ibu mengasuh secara mandiri tanpa bantuan dari ayah.

Namun saat ananda berusia 1,5 tahun tiba-tiba sang ayah mengajukan gugatan hak asuh. Surat nikah ibu dan akte

lahir ananda disandera oleh keluarga ayah. Dengan kondisi seperti inilah maka sampai sekarang ananda belum bersekolah, karena ketakutan ibu bila diharuskan memenuhi persyaratan akte lahir. Ibu hanya memiliki surat keterangan lahir dari rumah sakit. Belum lagi adanya ancaman untuk menculik ananda dari pihak ayah.

Ananda ini sebenarnya anak yang ceria, cerdas dan percaya diri, dengan rasa ingin tahu tinggi dan cukup ekspresif. Namun karena ibu selama ini cenderung memanjakan dan terlalu melindungi ananda, maka ananda jadi pribadi yang emosional dan memaksakan kehendak untuk dituruti kemauannya.

Menilik permasalahan di atas, ananda menjadi terenggut hak pendidikannya dan kebebasannya untuk bisa bereksplorasi maupun berinteraksi dengan teman sebayanya. Hal seperti ini tidak bisa dibiarkan, karena ananda tetap membutuhkan kesempatan pendidikan yang layak, juga pola asuh yang lebih tepat oleh ibu.

Untuk itu ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk ananda:

1. **Sekolah.** Sesegera mungkin untuk mendaftarkan ananda untuk sekolah dengan menggunakan surat keterangan

lahir dari ruma sakit. Hal ini dilakukan agar ananda bisa berkembang normal sesuai usianya dengan memberikan kesempatan untuk mengenyam pendidikan formal. Dengan bersekolah maka memungkinkan ananda untuk mengembangkan kemampuan akademik, non akademik maupun untuk berinteraksi dengan teman sebaya.

2. **Pola asuh.** Meskipun ibu disibukkan dengan pekerjaan maupun masalah sengketa hukum, hendaknya juga memprioritaskan tumbuh kembang ananda. Dengan memberikan pola asuh yang tidak hanya didasari faktor kasihan pada ananda, yang lebih pada sikap dan perilaku yang menuruti semua kemauannya. Maka perlu adanya koreksi terhadap pola asuh, yaitu dengan mendidik ananda sesuai dengan tugas perkembangan anak seusianya, tidak hanya sekedar menuruti egosentrismenya. Memberlakukan aturan yang konsisten, juga melatih kemandiriannya.

Sengketa hukum memang sedang berlangsung, namun kehidupan ananda juga terus berjalan. Pertumbuhan dan perkembangan terus berjalan dan tidak bisa menghentikan waktu. Maka, ananda tetap harus menjalani kehidupan seperti halnya anak pada umumnya. Salah satunya adalah dengan

menyekolahkan ananda. Di sekolah ada bidang akademik, non akademik, kesempatan interaksi teman sebaja, juga ada aturan, yang memungkinkan ananda untuk bisa berinteraksi maupun menyesuaikan diri secara lebih positif, terutama untuk meminimalkan egosentrismenya.

## Penelantaran Anak

*“Luka hati ananda...kasih tulus orang tualah yang mampu mengobatinya”*

Di era sekarang, berbagai permasalahan ego orang tua yang berimbas pada terenggutnya hak anak semakin banyak. Seperti halnya permasalahan pada anak perempuan berusia 9 tahun yang ditinggalkan oleh ibu. Sang ibu beberapa kali melakukan perselingkuhan, dan pada akhirnya meninggalkan ayah dan dirinya, untuk menikah dengan orang lain. Kondisi seperti ini membuat ananda terpukul secara psikologis, sehingga ananda pada akhirnya tidak mau untuk sekolah. Dalam kesehariannya hanya melamun, mengurung diri di dalam kamar. Ananda tidak mau ke sekolah, karena ingin diantar ke sekolah oleh ibu, seperti halnya yang dia lihat pada teman-temannya.

Pasca ananda ditinggalkan sang ibu, maka untuk kesehariannya ananda ditiptkan kepada sang nenek (dari ayah), di saat ayah bekerja. Kondisi inipun mengharuskan ananda harus berpindah sekolah, untuk memudahkan nenek menjemput ananda. Baru 2 minggu masuk sekolah, kemudian dia mogok sekolah lagi. Bersedih lagi dan merindukan ibu.

Kondisi krisis yang dialami ananda memang sedemikian berat bagi anak seusianya, yang sebenarnya masih membutuhkan kehangatan seorang ibu. Namun sang ibu, sudah pergi meninggalkan dirinya. Untuk mengobati luka batin ananda membutuhkan waktu, dibutuhkan peran kuat sang ayah, dengan dukungan sang nenek. Beberapa hal yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

1. **Temani ananda.** Ayah dibantu dengan nenek saling berbagi untuk meluangkan waktu dalam menemani ananda. Di saat ayah bekerja, maka secara bergantian nenek yang akan menemani. Jangan biarkan ananda dalam kesendirian atau melamun.
2. **Tetap belajar di rumah.** Untuk memotivasi ananda tetap pada aktivitas materi sekolah, maka di saat ananda mogok sekolah, di rumah tetap dilakukan aktivitas belajar. Untuk itu dibutuhkan komunikasi antara ayah atau nenek dengan guru, untuk materi atau tugas yang memungkinkan ananda mengerjakannya di rumah.
3. **Jangan ciptakan dendam.** Meskipun berat, ayah tidak boleh mengungkit-ungkit perilaku salah sang ibu kepada ananda, atau dengan kata lain mengembangkan kebencian ananda terhadap ibunya. Karena mungkin

saja saat ini sang ibu sedang khilaf, seiring berjalannya waktu maka ananda akan bisa menilai hal yang sebenarnya terjadi. Selanjutnya akan bisa menerima keadaan yang ada, sehingga ananda mau bersekolah lagi.

4. **Doa penguatan.** Melakukan doa bersama sebelum ananda tidur malam, cium kening ananda sambil mengucapkan kata-kata positif yang bersifat membangun keyakinan dirinya dan meminimalisir traumanya, misal “*aku tidak perlu malu, ayah sayang aku dan Allah melindungiku*”.

Dalam mengarungi kehidupan ini, kadangkala kita mengalami suatu peristiwa yang merupakan krisis dan berakibat pada trauma atau luka batin. Tapi yakinlah bahwa semuanya itu terjadi atas izin Allah, yang akan menjadi pembelajaran dalam sekolah kehidupan ini, akan membawa hikmah tertentu dan proses pendewasaan. Dengan bimbingan dan kasih sayang tulus ayah, insyaAllah secara perlahan akan menutup luka batin ananda dan akan membantu ananda dalam mengatasi masa krisisnya.

## **Kecelakaan Berakibat Amputasi Kaki**

*“Semua peristiwa terjadi atas izin Allah....tugas kita hanyalah menguatkan ananda dalam menghadapi realitanya”*

Kehidupan adalah misteri, kita tidak akan tahu peristiwa apa yang akan terjadi pada diri kita ke depan, bahkan untuk sedetik ke depan pun. Ada yang membahagiakan, menyedihkan atau bahkan mengerikan. Kecelakaan lalu lintas adalah suatu peristiwa yang sangat tidak diinginkan oleh setiap individu, namun ada kalanya peristiwa itu tidak terelakkan terjadi.

Seperti halnya peristiwa pada anak laki-laki berusia 13 tahun, yang mengalami kecelakaan motor hebat saat berangkat sekolah dibonceng ayah. Kaki kanannya terlindas ban truk, sehingga mengalami kerusakan jaringan, dengan keputusan terakhir oleh tim dokter adalah harus amputasi.

Kondisi di atas adalah kondisi yang berat untuk dihadapi oleh anak di usia pubertas. Kedua orang tua tidak tega untuk menceritakan kepada ananda tentang rencana amputasi sampai pangkal tungkai kaki. Saat kondisi emergency awal, ananda sudah menjalani operasi jari 1-4 sudah diamputasi, juga beberapa kali untuk pembersihan jaringan yang luka.

Sikap yang ditunjukkan ibu pun masih bersedih mendalam, selalu menangis dan tidak memiliki keberanian untuk menjelaskan kepada ananda. Bagi ananda maupun keluarga besar juga masih dalam taraf tertekan dan shock akibat kejadian yang terjadi, sehingga masih muncul penyangkalan-penyangkalan dan berharap bahwa kaki bisa kembali normal. Padahal kondisi yang senyatanya kaki yang tidak segera di amputasi rentan untuk terjadi sepsis dan infeksi yang berakibat yang lebih parah bagi.

Untuk membangun kesadaran agar mau menjalani operasi amputasi ini, selain dilakukan kepada ananda, juga kepada keluarganya terutama ibu.

### **1. Membangun kesadaran ananda**

Untuk membangun kesadaran ananda ini lebih kepada proses konseling yang dilakukan oleh psikolog atau konselor, yaitu dengan:

- Selalu memberikan ketenangan kepada ananda.
- Mengajak dialog tentang hal-hal ringan terkait dengan hobinya, teman-teman, kondisi sekolah dan keluarganya
- Mengisahkan tentang perjuangan Rasullullah, kisah nabi Ibrahim, maupun kisah-kisah inspiratif lainnya,

yang membangun kesadaran tentang realita dari suatu perjuangan dari suatu hal yang menyakitkan.

- Membimbing ananda untuk menghayati fungsi-fungsi anggota tubuh, yang dimulai dari panca indera ananda. Mata untuk melihat, dilanjutkan dengan kalimat Alhamdulillah, fungsi telinga untuk mendengar dilanjutkan dengan kalimat Alhamdulillah, menghirup oksigen gratis dari Allah dilanjutkan dengan kalimat Alhamdulillah, punya tangan dilanjutkan dengan kalimat Alhamdulillah, kaki kiri yang sehat dan normal dilanjutkan dengan kalimat Alhamdulillah. Mengucapkan Allahu Akbar dengan penghayatan, dilanjutkan dengan permohonan kepada Allah untuk kesembuhan ananda.
- Membimbing ananda untuk Ikhlas merelakan dokter untuk “memperbaiki dan mengambil bagian kecil dari kaki” sebagai suatu proses menuju kesembuhan.
- Diakhiri dengan membangun motivasi kepada ananda bahwa nantinya ia dengan bantuan sepatu

khusus memungkinkannya untuk bisa berjalan, dengan melalui latihan.

- Memotivasi ananda dengan bantuan media visual, yaitu menunjukkan video tokoh-tokoh penyandang disabilitas yang meraih berbagai prestasi.

## 2. **Membangun kesadaran keluarga (ibu dan ayah).**

- Keluarga terutama ibu disarankan untuk bisa menerima kenyataan, tidak melakukan penyangkalan bahwa kaki ananda masih bisa dipertahankan. Membangun keyakinan pula bahwa ananda akan bisa segera berporses pada kesembuhan dan tidak semakin rusak jaringannya.
- Menyarankan ibu untuk tidak banyak menangis di hadapan ananda, agar membuat ananda lebih tegar dalam menghadapi kenyataan tentang proses amputasi yang harus dijalaninya. Ibu harus bisa menjadi penguat bagi ananda dalam menghadapi kenyataan yang ada saat ini, bahwa amputasi harus dilakukan. Karena cepat atau lambat, kenyataannya operasi amputasi harus dilakukan daripada harus membahayakan nyawa ananda.

- Keluarga terutama ayah dan ibu, selanjutnya membantu ananda dalam menjalani masa pemulihan pasca operasi. Terutama untuk tetap memberikan motivasi kepada ananda untuk tegar, di saat menjalani proses fisioterapi untuk latihan berjalan kembali.

Dalam menangani kasus krisis seperti ini, haruslah dilakukan pendampingan secara bertahap dan berkelanjutan, mulai dari tahapan awal operasi amputasi, pasca operasi dan selanjutnya masa rehabilitasi dan fisioterapi. Untuk itu ananda membutuhkan dukungan orang-orang terdekatnya terutama ayah dan ibu.

## **Korban Pelecehan Seksual**

*“Kebaikan Islam menganjurkan menutup aurat, sifat malu dan menjaga kehormatan dari sesuatu yang haram-----doa orang tua lah yang menyertai ananda dalam lindungan allah”*

Di era sekarang ini, banyak bermunculan kasus penculikan anak yang akhirnya berakhir pada pelecehan seksual. Seperti halnya yang terjadi pada 2 orang anak perempuan berusia 8 tahun dan 10 tahun yang mengalami pelecehan seksual oleh tetangganya. Kedua anak ini dalam kesehariannya seperti halnya anak lainnya, bermain-main di kampung tempat tinggalnya.

Saat bermain tentunya biasa pula kedua anak ini menggunakan pakaian yang sekedarnya saja, yaitu menggunakan celana pendek berbahan kaos. Berinteraksi dengan orang-orang dewasa, bahkan yang berlainan jenis pun sudah terbiasa bagi mereka, tanpa berpikir bahaya yang kemungkinan mengancam dirinya. Sehingga pada suatu malam terjadilah peristiwa pelecehan seksual itu.

Peristiwa di atas, mungkin masih sebagian kecil diantara banyak peristiwa yang terjadi di berbagai daerah. Kepada kedua

ananda tersebut hendaknya dilakukan suatu tindakan pasca terjadinya trauma. Sedangkan untuk anak yang lainnya adalah suatu upaya tindakan pencegahan.

Hal yang perlu dilakukan bagi ananda yang telah menjadi korban pelecehan seksual adalah sebagai berikut:

1. Jangan desak ananda atau interograsi ananda untuk menceritakan peristiwa yang sudah terjadi. Hal ini akan semakin membuat ananda tertekan, biarkanlah ananda akan mengeluarkannya tanpa paksaan dengan melalui media ekspresif.
2. Ajak dan dampingi ananda dalam menghadapi hal yang menyakitkannya, dengan mengarahkan pada aktivitas-aktivitas yang memungkinkan ananda untuk mengekspresikan keluar hal-hal yang dirasakan dan dipikirkannya. Misalnya, dengan media gambar, ajaklah ananda untuk menggambar dengan bebas apa saja yang ada dalam pikirannya.
3. Mendampingi secara intensif ananda, di saat ananda belajar misalnya, yang kemudian diakhiri dengan dialog dengan ananda. Ananda diminta untuk menyampaikan berbagai hal yang ada dalam pikirannya. Kemudian diakhiri dengan kalimat penguatan kepada ananda,

misalnya “*kamu anak hebat, anak sholihah...Allah sayang kamu*”.

Sedangkan tindakan pencegahan agar ananda maupun anak yang lainnya tidak mengalami peristiwa itu kembali adalah sebagai berikut:

- Ajak ananda mengenali bagian tubuhnya, dan jelaskan fungsi setiap bagian dengan bahasa sederhana. Katakan bahwa tubuhnya adalah karunia yang sangat berharga dan harus dijaga dengan baik.
- Bangun kebiasaan positif. Misalnya, tidak berganti baju di tempat terbuka, tidak pipis di sembarang tempat, dll.
- Tanamkan pentingnya menjaga organ tubuh tertentu, seperti alat vital, dari sentuhan orang lain. Tentu saja, disertai penjelasan sederhana yang bisa ia terima dan mengerti dengan baik. Tanamkan pada ananda bahwa hanya ibu, dan ayah atau dokter saja apabila kamu sakit yang boleh melepaskan pakaianmu, menyentuh dan memeriksa bagian pribadi tubuhmu.
- Tanamkan pada ananda, untuk menolak bila diajak ke tempat yang sepi oleh siapapun.

- Mendorong ananda untuk menceritakan kepada ayah dan ibu tentang keanehan yang terjadi. Terutama bila ada orang yang mencoba mengancam ananda.

Dalam menangani masalah pelecehan seksual di masa sekarang ini adalah tanggungjawab dari kita semua. Membutuhkan kepedulian untuk saling mengingatkan saudara kita, tetangga kita maupun orang-orang yang dekat dengan kita, untuk selalu menjaga diri dan aurat. Hal tersebut sebagai upaya yang bersifat pencegahan dan antisipatif terhadap kemungkinan terjadinya pelecehan seksual.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Jamal. *Islamic Parenting – Pendidikan Anak Metode Nabi*. Solo: Aqwam, 2014.

Anak Berkebutuhan Khusus Dalam *Setting* Inklusi. dalam <http://restyamelia.blogspot.co.id/2011/10/anak-berkebutuhan-khusus-dalam-setting.html>, diakses 16 oktober 2017.

Atmaja, Rinakri Jati. *Pendidikan dan Bimbingan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.

Attention Deficit Disorder (ADD or ADHD) dalam <http://inclusionworks.com.au/2018>, diakses 1 agustus 2018.

Brinkerhoff, Shirley. *Tombol Kecepatan – Pemuda Dengan ADHD*. Pennsylvania: Mason Crest Publishers, 2004.

Cara Mempromosikan Inklusi Sosial di Masyarakat. Dalam <https://visiuniversal.blogspot.co.id/2016/08/cara-dan-ringkasan-mempromosikan.html>, diakses 16 oktober 2017.

Carvalho, Marilia., Perry, A., Bebko, J & Minnes, P. *Sosial Inclusion of Ontario Children with Developmental Disabilities in*

- Community Settings. Journal of Developmental Disabilities.*  
Volume: 20, Number 3, 2014.
- Data Statistik Anak Berkebutuhan Khusus dalam  
[www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi](http://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/02/sekolah-inklusi-dan-pembangunan-slb-dukung-pendidikan-inklusi), diakses 10 juni 2017.
- Davison, Gerald C, et.all. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Haq, Muhammad Zaairul & Fatimah, Sekar Dina. *Cara Jitu Mendidik Anak Agar Saleh dan Salehab – Menyajikan Pendidikan Terbaik untuk Anak*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015.
- Hibbert, Allison; Alice Godwin, & Frances Dear. *Rapid Psychiatry*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2004.
- IDA Dyslexia Handbook: What Every Family Should Know*. New York, 2014.
- Moh. Ali Azis. *60 Menit Terapi Sholat Bahagia*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2012.
- Nair J, Ehimare U, Beitman BD, Nair SS, Lavin A. *Clinical Review: Evidence-Based Diagnosis and Treatment of ADHD in Children*. Mo Med. 2006;103(6): 617–21.

- Partisipasi Sekolah ABK. Dalam [www.antaranews.com/berita/527190/kemdikbud-angka-pertisipasi-bersekolah-anak-berkebutuhan-khusus-rendah](http://www.antaranews.com/berita/527190/kemdikbud-angka-pertisipasi-bersekolah-anak-berkebutuhan-khusus-rendah), diakses 10 juni 2017.
- Paternotte, Arga & Buitelaar, Jan. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder – Tanda-Tanda, Diagnosis, Terapi, serta Penanganannya di Rumah dan di Sekolah*. Jakarta: Prenada, 2010.
- Paxton Katherine and Irene A. Estay. *Counselling People on the Autism Spectrum A Practical Manual*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2007.
- Sangkan, Abu. *Pelatihan sholat khusyu' – sholat sebagai meditasi tertinggi dalam islam*. Jakarta: Bukit Thurisina, 2005.
- UU No. 8 Tahun 2016. Dalam [http://www.kemendagri.go.id/media/documents/2016/05/11/uuuu\\_nomor\\_8\\_tahun\\_2016.pdf](http://www.kemendagri.go.id/media/documents/2016/05/11/uuuu_nomor_8_tahun_2016.pdf), diakses 19 oktober 2017.

## TENTANG PENULIS



**Mierrina.** Lahir di Surabaya pada 13 April 1968. Penulis menamatkan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, S2 Magister Psikologi UNTAG Surabaya. Bertugas sebagai dosen di program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dan di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sekaligus sebagai praktisi Psikologi di Siloam Hospital Surabaya.

Penulis sejak tahun 2000 sampai dengan sekarang aktif memberikan layanan konseling kepada masyarakat luas, khususnya untuk penanganan masalah anak dan remaja. Konsultan dan pembicara untuk penanganan masalah anak berkebutuhan khusus. Aktif di berbagai kegiatan ilmiah baik lokal maupun nasional, baik sebagai pembicara maupun peserta. Penulis juga aktif menulis artikel ilmiah.

Bagi penulis, anak merupakan anugerah Allah terindah sebagai titipan-Nya kepada setiap orang tua.

Facebook : Mierrina Dasmir  
Instagram : @mierrina  
Wordpress : signalmandiri.wordpress.com  
Youtube : Mierrina Counseling  
Phone : 081331378731

***“Sebagai trainer Terapi Shalat Bahagia, juga sebagai orang tua, saya mendapat banyak inspirasi dalam buku ini tentang sejumlah masalah anak dan remaja di luar dugaan saya, sekaligus petunjuk solusi yang ilmiah, praktis dan aplikatif. Buku ini sangat menarik, sebab ditulis berdasar pengalaman selama hampir 20 tahun sebagai psikolog dan konselor di media massa, di kampus dan rumah.”***

*( Prof. Dr. Moh. Ali Aziz, M.Ag, Guru Besar UIN Sunan Ampel dan trainer Terapi Shalat Bahagia.)*

***“Buku kecil yang ada di tangan anda, semacam bunga rampai ini, di dalamnya terhimpun banyak teori, penjelasan tentang teori, yang didukung oleh fakta berbagai pengalaman selama praktek, menangani klien kurun waktu belasan tahun. Maka buku ini penting dan perlu dijadikan teman duduk untuk dibaca siapapun dan apapun profesinya, dalam rangka untuk menambah wawasan, utamanya perihal seputar problema anak dan jalan solusinya. Semoga mendatangkan banyak berkah.”***

*( Prof. Dr. Moh. Sholeh, Guru Besar UIN Sunan Ampel, Penulis buku Terapi Shalat Tahajud)*



***“Buku ini akan memberikan ilmu bagi orang tua dalam membesarkan anak di era saat ini. Temukan jawaban atas permasalahan anak dan remaja yang di bahas secara ringan, oleh penulis yang merupakan psikolog anak selama lebih dari 20 tahun.”***

*(dr. Maria Magdalena Padmidewi, Sp.PK Direktur Siloam Hospitals Surabaya)*

***“Buku ini akan sangat bermanfaat untuk orang tua. Setelah membaca buku ini, orang tua diharapkan dapat mengenal dan mendeteksi dini gangguan permasalahan anak dan remaja, serta dapat melakukan solusi awal, juga apabila diperlukan, bisa berkonsultasi dengan psikolog.”***

*(Dr. dr. Tony Chandra, Sp.A, MSi., MedDokter Spesialis Anak Siloam Hospitals Surabaya)*



Dimar Jaya Press  
percetakandimarjaya@gmail.com

ISBN 978-623-90259-2-2



9 786239 025922